

OPSKRIFTER OG TIPS ...nu med klima

Glaskål

Sæson:

September - Januar

Mindre lysegrønt fast hoved, som faktisk er plantens opsvulmede stængel. Saftigt og sprødt kød med en mild, nærmest sødlig kålsmag. Kaldes også knudekål. Kålen skrælles først for at nå ind til det saftige, glasklare kød. Skær top og bund af og skræl med en stor køkkenkniv.

Tips til tilberedning
Brug rå glaskål i stave som snack
Brug glaskål i en anderledes tzatziki med revet kål, hvidløg og græsk yoghurt.
Glaskål i små tern vendt på panden i lidt olie er lynhurtigt tilberedt.

**GULERODS-
SUPPE MED
KORIANDE**
[2 PERSONER]

- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 løg, finthakket
- 1 fed hvidløg, finthakket
- 200 g gulerødder, fintrevne
- 4 dl hønsebouillon
- 1 spsk. frisk, hakket koriander
- 2 tsk. friskpresset citronsaft
- salt, friskkværnet peber
- 1 dl kaffebløde el. soyabløde
- frisk purløg til pynt

Opvarm olien i en gryde og sauter løg og hvidløg i et minuts tid, rør i det. Kom gulerødder i og bland det godt rundt, sauter ved lav varme i 6-8 minutter. Rør bouillon og koriander i. Tilsæt citronsaft og smag til med salt og friskkværnet peber. Lad suppen simre i 25-30 minutter. Suppen kan nu purees eller være som den er. Tilsæt fløden, varm det igennem og server pyntet med purløg.

UGENS POSE:

- Kartofler, Sava, Kiselgården, bio
- Gulerod, Kiselgården, bio
- Porre, Kiselgården, bio
- Rødløg, Kiselgården, bio
- Glaskål, DK, Solhjulet, øko
- Savoykål, DK, Solhjulet, øko
- Koriander, DK, Solhjulet, øko
- Østershatte, DK, Solhjulet, øko

PASTA MED REJER OG ØSTERSHATTE

[4 PERS]

- Ingredienser**
- 400 g spaghetti, gerne en lidt tyk variant
 - 400 g pillede tigerrejer med halevifte
 - 1 spsk. olivenolie
 - 3 fed knust hvidløg
 - 1 spsk. paprika
 - 300 g små østershatte
 - 250 g cherry tomater
 - 2 spsk. pinjekerner
 - hakket persille
 - salt, peber

Kog spaghettien som anvist i rigeligt saltet vand.
Steg rejerne i olivenolie sammen med hvidløg, paprika og østershatte ca. 4 minutter ved kraftig varme. Kom tomater samt pinjekerner ved og steg et kort øjeblik. Bland med spaghetti og hakket persille og smag til med slat og peber.
Server straks.
Velbekomme.

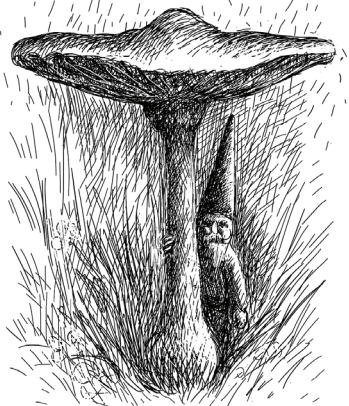
Solhjulet er grundlagt i 1972, dengang som nu med det formål at formidle bionomiske og økologiske fødevarer.

SVAMESUPPE MED ØSTERSHATTE

[4 personer]

- Ingredienser:**
- 40 g smør
 - 4 skalotteløg
 - 2 fed hvidløg
 - 400 g østershatte
 - 3 dl hvidvin
 - 12 dl hønsebouillon
 - 4 dl piskefløde
 - 40 g soltørrede tomater
 - 4 spsk frisk timian
 - salt
 - friskkværnet peber
 - 4 skiver toastbrød

Klargør østershatte ved at skære det nederste af stokken (den kan være lidt hård). Riv svampene i mindre stykker. Pil og hak skalotteløgene fint. Varm smøret op i en stor gryde, så det lige bruser op. Sautér skalotteløg og knust hvidløg i ca. 1 min. ved middel varme, uden at det tager farve. Kom østershattene ved og lad dem svitse med i 2 min. Kom hvidvin ved og lad det koge op. Kom bouillon, fløde og finthakket soltørrede tomater ved.
Lad suppen koge i 15 min. ved middel varme, og smag suppen til med timian, salt og peber.
Servér suppen i en suppeterrin med ristet eller grillet brød.



Det er ikke muligt at bestille grøntsager til d. 23.12., men kom glad d. 30. og få lækre grøntsager til Nytårsbraget.

