

Glutenfri Menu

Udarbejdet til "Gourmet mad med Læring". Et samarbejde mellem Kok Allan Didriksen Restaurant Damende og Diætist Malene Iskov, Diætist-Teamet.

Se mere på www.damende.dk og www.diaetist-iskov.dk

Puffet ris:

7 1/2 dl vand 200 gr grødris 15 gr salt og 1 dl tomatpuré eller hakket blendet tomat.

Kom vand salt og grødris i gryde, kog op og lad det simre ca. 30 minutter, til risene er møre. Træk fra varmen og lad det stå 1 time, til det er kølet lidt af. Rul massen tyndt ud mellem bagepapir og stil til tørre et lunt sted mindst et døgn. Friter de sprøde flager i 180 grader varmt olie, til de er puffet. Det tager kun få sekunder. Lad dem dryppe af på fedtsugende papir.

Ørredmousse:

Røget ørred plukkes og blandes med creme fraiche 6 % citron saft, skal, salt, peber, hakket dild og purløg.

Rød linsesuppe med gulerod og bagt torsk vendt i hørfrø:

Torsken ordnes og krydres med salt og peber til sidst vendes i hørfrø og steges i ovn ved 165 grader i ca.6-8 min alt efter størrelse på fiske stykket.

Råvarer

300 g røde linser

2 l hønsefond

½ skiveskåret hvidløg

3 laurbærblade

1 lille kvist rosmarin

1 hakket løg

3 gulerødder

Det hvide af 1 porre

Lidt græskar

2 spsk vineddike

salt og peber

evt lidt chili

Fremgangsmåde

1. Alle slags linser kan bruges, men bl.a. de røde skal ikke lægges i blød først. Hæld dem i en stor skål og skyl dem for urenheder a et par omgange.
2. Kassér vandet og hæld linserne i en gryde sammen med resten af ingredienserne undtagen vineddiken.
3. Hæld hønsefond over, og kog suppen ved svag varme i en halv times tid. Rør i den af og til og tilsæt mere hønsefond evt. vand hvis den bliver for tyk.
4. Fisk rosmarin, chili og laurbærblade op med en hulske.
5. Tilsæt vineddike, blendes med stavblender og kog op.
6. Smag til med salt og peber.

Grillet polenta:

125 gr polenta gryn

1 dl hvidvin

1 fed hvidløg

1/4 løg

1/2 l vand

Evt krydderurter efter lyst

Løg og hvidløg steges i lidt olie uden at tage farve, hvidvin hældes ved og koges. Polenta og vand hældes ved og koges og røres godt igennem. Massen skal næsten "slippe" gryden. Massen kommes i form og på køl. Når massen er helt kold skæres den i ønsket størrelse og form. Den steges på meget varm pande med kun lidt olie til den har fået fin stege skorpe.

Sprød hirse:

Laves som havregrød. Så vand og hirseflager lidt salt laves til en grød. Derefter smørres det ud i et tyndt lag mellem 2 stykke bagepapir (som er smurt med olie eller lign.) tørres i ovn ved 120-130 grader i ca 1 t

Skorzonerrod

De skrælles og ligges i mælk. Derefter skæres de ønsket størrelse og blanches i let saltet vand. De komme i en lage af krydderier(sennepskorn,peber,koriander og anis) hvidvinseddike og ahornssirup.