

Ærter



Lækker frokostret ...

Spidskål med rejer, ærter & krydderurter, 4 pers.

400 g spidskål, snittes fint
200 g rejer
1 håndfuld friskbælgede ærter

Marinade

3 spsk friskpresset limesaft (el. citron)
3 spsk olie
2 spsk hakket dild
2 spsk hakket purløg
salt og peber

Marinaden blandes og spidskål, ærter og rejer vendes deri.

Ærte dip, 10 portioner

250 g frosne ærter
1 dl græsk yoghurt 2 %
1 lille knust fed hvidløg
1 tsk. friskpresset citronsaft
½ tsk. groft salt
friskkværnet peber

1. Kog ærterne i letsaltet vand og uden låg i ca. 2 min.
2. Skyl ærterne under koldt vand og lad dem dryppe af.
3. Blend ærterne sammen med de øvrige ingredienser.
4. Server dippen sammen med for eksempel: agurk, gulerødder, bladselleri, blomkål, broccoli

Info om ærter

Ærter er en proteinrig grønsag som indeholder mange kostfibre.

Ærter bidrager også med mange vigtige vitaminer og mineraler.

Ærter kan anvendes rå eller kogt, bla. rå i salater, i stuede retter eller i wokretter.

Bælgen fjernes. Kogetid varierer fra 2-3 minutter. Brug kun lidt vand, så bevarer du bedst vitaminerne.

Ærter kan frysnes, bælgens og blancheres 1-2 minutter.

Opbevares bedst i plastpose i køle eller svaleskab. Kan holde 4-5 dage i køleskab i plastik pose.

Højsæson for ærter er juni til september.



v. Klinisk diætist Malene Iskov, Vojens
Find opskrifter og få gratis nyhedsmails på
www.diaetist-iskov.dk



lindegaarden

Hajstrupgade 31 · 6100 Haderslev · Tlf. 74 58 48 86
www.lindegaardens.dk · mail@lindegaardens.dk