

Fennikel



Skinke- og grønsagsgratin 6 portioner

1 fennikel (ca. 300 g) del i kvarte på langs og skær i strimler
400 g broccoli i mindre stykker
200 g champignon i skiver
1 porre i skiver
200g kogt eller stegt skinke i tern
1 spsk. Olie
3 æg
1½ dl minimælk
Salt og peber 1 tsk. Friskreven muskatnød
100 g reven ost 17 %

1. Vask og udskær grønsagerne som beskrevet.
2. Opvarm olien på en pande og tilsæt grønsager og skinke
3. Steg i ca. 5 min under omrøring, lad det simre 10 min. under låg
4. Sæt ovnen på 225 grader
5. Pisk æg og mælk sammen og krydder med salt, peber og muskat
6. Fyld et smurt fad med grønsager og skinke og hæld æggemassen over.
7. Drys med ost. Bages i ovnen i ca. 20 min.

Salat med mango og fennikel 4 pers.

1 moden mango
1 fennikel
½ bakke rucola
1 moden avokado
250 g cherrytomater
1 bundt forårsløg
Dressing:
Saft af en lime eller ½ citron
½ dl olivenolie
Salt og peber

1. Vask alle grønsagerne
2. Skræl mangoen og skær den i tern.
3. Riv fenniklen og skær tomaterne i både.
4. Snit forårsløgene
5. Halver avokadoen og fjern derefter stenen. Tag kødet ud med en ske og skær avokadoen i tern.
6. Bland dressingen.
7. Vend forsigtigt det hele sammen med dressingen i en salatskål. Passer godt til fisk og kylling



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

Info om fennikel

Fennikel er en skærmpolante, den er sødlig, der minder i smag om lakrids eller anis. Fennikel indeholder gode kostfibre og mange vigtige vitaminer og mineraler.

Fennikel kan serveres rå, kogt eller stegt. Den kan serveres til fiskeretter eller bruges i salat, i suppe eller i grønsagsretter.

Den korte stængedel og de grønne stilke skæres af. De friske grønne dildlignende stængler kan bruges som pynt ligesom dild. Fenniklen skylles. Skæres i kvarte eller halve. Skær en lille kile af den hårde rod væk.

Opbevares bedst i plastpose i køle eller svaleskab. Kan holde 7-8 dage.

Fennikel kan fryses og kan da skæres i kvarte, skal blancheres i ca. 4 min.

Højsæson for fennikel er fra juni til oktober.



lindegaard

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