

Lammefrikadeller

8 personer

Ingredienser:

1 kg	hakket lammekød
100 g	soltørrede tomater
1	mellem løg, skællet og finthakket
½	rød peberfrugt, finthakket
4 spsk.	ekstra jomfru olivenolie
2 spsk.	tomatpure
2	fed hvidløg, skrællet og most
60 g	pinjekerner
10 g	frisk koriander, hakkede
1 spsk.	frisk mynte hakkede
½ tsk.	allehånde
1 tsk.	cayennepeber
1 tsk.	spidskommen
1 tsk.	stødt koriander
2-3 tsk.	havsalt
1 tsk.	peber
½ dl	friskpresset citronsaft
2	æg, let pisket sammen

Sauter løgene, peberfrugten og tomatstykkerne i olivenolie indtil de bliver bløde. Bland derefter alle ingredienserne sammen og form dem til små frikadeller. Sauter i ca. 7 minutter på hver side i en velsmurt støbejernspande.

Æggesalat med 5 x grønt

4 personer

Ingredienser:

6 stk.	æg
3-4 spsk.	Mayonnaise (brug alternativt yoghurt naturel eller hytteost for en mere mager version)
	Salt og peber
2 tsk.	Karry
1 stk.	moden avocado
½	agurk
	Persille
	Karse
	Grøn peberfrugt

Kog, pil, og mos æggene. Flæk agurken, skær den saftige midte ud og hak agurken i bitte små tern. Hak en halv håndfuld persille, karse og en grøn peberfrugt fint. Bland alt det grønne med den moste avocado, mayonnaise, karry, salt og peber. Smag til som det passer dig.

Krabbekager med mango

4 personer

Ingredienser:

200g krabbekød
1 Stk. helt æg
Ca. 2 spsk. Hvedemel
Ca. 2 spsk. Rasp
1-2 finthakkede forårsløg
En håndfuld finthakket koriander
Lidt finthakket chilifrugt
Koldpresset jomfruolivenolie

Alle ingredienserne røres sammen og formes til små flade kager, der steges i varm olie på en pande.

1 stk. mango
8-10 solmodne cherrytomater
En håndfuld finthakket koriander
Saft fra en ½ limefrugt
En slat ahornsirup.

Mangoen skrælles og skæres i bitte små tern som blandes med fintskåret tomat, friskhakket koriander, limesaft og ahornsirup. Salsaen trækker en halv times tid og serveres derefter til krabbekagerne.

Varme sild med løg og æbler

4 personer

Ingredienser:

10 stk. sild
2 dl rugmel
Salt
fedtstof til stegning
1-2 æbler i terninger
2-3 løg i ringe
smør til stegning

Lage:

2 dl eddike
½ dl vand
ca. ½ dl sukker
1 tsk. Salt
½ tsk. Peber.

Sildene vendes i rugmel og salt og steges sammenfoldet på en pande. Læg dem i et ildfast fad. Svits løg og æbler på en anden pande, hæld blandingen over sildene. Bland lagen, give den et opkog og hæld den i fadet. Sildene bliver bedst, hvis de trækker mindst nogle timer og derefter varmes i ovnen før servering.

Hjemmerøgede rejer og aioli

Ingredienser:

Friske pillerejer
Rygesmuld

Hæld rygesmulden i bunden af en kuglegrill, hæld lidt sprit på, og lad rygesmulden brænde helt sort. Læg derefter rejerne på grillristen, og læg risten på grillen. Læg låget over med åbent trækul og ryg rejerne i minimum 15 minutter.

Når rejerne er lune og gyldne, er de færdige. Spis dem gerne så lune og friskrøgede som muligt, så smager de bedst.

Aioli tilsmagt med paprika

Ingredienser:

2 stk. pasteuriserede æggeblommer
Lidt salt
1-2 dl. enten en neutral smagende olie eller en blanding af olivenolie og f.eks rapsolie.
1-2 fed friskpresset hvidløg efter smag
paprika

Kom æggeblommerne i en skål, rør en anelse salt i. Tilsæt olien dråbevis mens du pisker med enten et piskeris eller en håndmikser. Jo mere olie æggeblommerne absorberer, jo mere olie kan du tilsætte ad gangen. Når mayonnaisen er færdig smages den til med friskpresset hvidløg og paprika.

Laks med sesamlåg

12 personer

Ingredienser:

1 stk. lakseside
Ristede sesamfrø
Ristede solsikkefrø
Rød chilisaucé
Soja
Frisk limesaft

Læg laksesiden på bagepapir på en bageplade. Hæld sesamfrø og solsikkefrø på en tør pande og rist dem gyldne og sprøde. Bland dem derefter med resten af ingredienserne til du har en tyk marinade. Smør et tykt lag på laksesiden og steg laksen i ovnen ved 200 grader i 15-20 minutter alt efter laksens tykkelse. Laksen må gerne have en rå kerne inderst.

Græskarmuffins

Ingredienser:

400g	butternutgræskar med skal
400g	mørkt rørsukker
4 stk.	store æg
1 knsp.	Havsalt
300g	hvedemel
2 tsk.	Bagepulver med top
1 tsk.	Stødt kanel
1	håndfuld valnødder
175 ml.	ekstra jomfruolivenolie

Cremeret glasur

	Skal af 1 appelsin
	Skal af 1 citron og saft af ½ citron
140 ml.	cremefraiche 6%
2 spsk.	Flormelis med top
	Korn af 1 vaniljestang

Forvarm ovnen til 180 grader. Udkern græskarret og hak det i mindre stykker. Blend stykkerne i en foodprocessor. Tilsæt sukker, æg, salt, mel, bagepulver, kanel, valnødder og olivenolie og blend videre til en blød dej.

Hæld dejen i 24 muffinsforme, så formene er fyldt ¾ op. Bag dem i ovnen i 20 minutter. Stik en kniv ned i dem for at se, om de er gennembagt. Lad dem herefter afkøle i 10 minutter. Bland ingredienserne til glasuren og kom den oven på de afkølede muffins.

Fuldkornsboller

Ingredienser:

50 g	gær
5 dl.	lunken vand
1½ tsk.	Salt
3 dl.	havregryn
2½ dl.	fuldkornshvedemel
5-7 dl.	hvedemel

Opløs gæren i det lunkne vand. Tilsæt derefter salt, havregryn, fuldkornmel og rør det godt sammen med en ske. Tilsæt derefter hvedemelen lidt efter lidt, indtil dejen har den rette konsistens, ælt dejen godt igennem.

Sæt den til at hæve et lunt sted, dejen skal hæve til dobbelt størrelse. Form derefter 14-20 boller, alt efter ønsket størrelse, og lad dem efterhæve i 10-15 minutter.

Pensel dem med mælk eller æg og bag dem midt i ovnen ved 200 grader. Du kan evt. stille et ildfast fad med vand i bunden af ovnen, dette giver en mere sprød skorpe. Bollerne er færdige når de er sprøde i bunden og lyder hule når man banker på dem.

Hurtigt, nemt rugbrød

Ingredienser:

1 l.	kærnemælk
2 dl.	vand
925 g	Grahamsmel
75 g	havregryn,
80 - 150 g	kerner efter eget valg,
50 g	Gær
1 spsk.	groft salt.

Kærnemælk og vand lunes og gæren udrøres deri. Alle øvrige ingredienser tilsættes, og det hele røres godt sammen IKKE ÆLTE!! Dejen hældes i 2 mellemstore bageforme, og stilles i KOLD ovn ca. 1 timer ved 200 grader. Afkøles på rist. Nemmere kan det ikke gøres og det smager bare dejligt og er sundt.