

Remoulade

Antiinflammatorisk opskrift m.

Blomkål, gurkemeje, kikærter, rapsolie

Pickles

½ liter vand

1 tsk groft salt

2 gulerødder, skræillet

½ squash i små tern

1 pose blomkålsris fra frost

1. Kog gulerødder og squash. Start med gulerødderne, da de skal have længst tid og tilsæt squash efter 5 minutter
2. Tilsæt blomkålsris og kog det hele op
3. Hæld vandet fra grøntsagerne og bland derefter lage (opskrift herunder) og grøntsager.

Lage

2 dl hvidvinseddike

4 spsk sukker

1 tsk groft salt

1 spsk peberkorn

2 tsk stødt gurkemeje

+

2 tsk majsstivelse

2 spsk vand

4. Kog eddike, sukker, salt, peberkorn og gurkemeje . Skal blot koges igennem
5. Bland majsstivelse op i vand og jævn eddikelagen
6. Hæld eddikelagen hen over grøntsagerne og lad den stå på køl i mindst 2 timer.

Mayonnaise

2 æggeblommer

1/4 tsk fint salt

1/2 tsk citronsaft

1,5 dl rapsolie

7. Æggeblomme piskes med elpisker med 1 spsk olie, salt og citronsaft. Meget langsomt tilsættes olien lidt af gangen og piskes sådan at olien hele tiden emulgeres med æggeblommen og får mayonnaise konsistens.

1 dåse kikærter

Jeg brugte lupiner, som er gule og gav en meget flot farve, men det kan være svært at få fat i.

Kikærter er et fint alternativ.

8. Nu skal remouladen samles. Hak grøntsager med lage, mayonnaise og kikærter uden væske. Brug foodprocessor, minihakker, stavblender eller blender. Selv foretrækker jeg foodprocessoren. Du kan justere konsistensen med færre eller flere kikærter. Sørg for at kikærterne er helt fri for væske.



Diætist Iskov www.diaetist-iskov.dk.

Personlig diætvejledning, foredrag og rådgivning.

Følg også diætist-iskov på instagram og facebook

