

Sensommer med Det lille Økori



Friteret Østershatte

Øldej

- 250 ml øl
- 200 gram hvedemel
- 2 tsk. røget paprika
- 0,5 tsk bagepulver
- 0,5 tsk. salt og sort peber, friskkværnet
- 2 liter fritureolie
- Østershatte

Bland mel, bagepulver, røget paprika, salt og peber.

Pisk langsomt øl i, til dejen er lind og flydende. Lad gerne dejen hvile en halv times tid.

Riv østershattene fra hat til stok chunks på ca. 2-3 cm bredde.

Varm en gryde med olie. Olien har den perfekte temperatur på omkring 175 grader = den skal småsyde når man f.eks. stikker enden af en trægrydeske i olien.

Dyp østershatten i øldejen og sænk den i den varme olie. Steg til den er gylden og sprød.

Den første er en prøv - Smag og vurder om der skal mere salt/bagepulver eller paprika i dejen.

Der kan være flere stykker i gryden ad gangen, de må dog ikke kunne klistre sammen nede i gryden.

Tag svampene op med en tang, lad dem dryppe godt af på et stykke køkkenrulle.

Drys evt. med flagesalt.

Tip: Kan også køles ned og på ny opvarmes i ovnen til de igen bliver sprøde.

Aioli – hvidløgsmayonnaise, vegansk

- 100 ml soyadrik
- 3 spsk. citronsaft eller eddike
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk. Dijon sennep
- 300 ml koldpresset rapsolie
- Salt og sort peber, friskkværnet

Stavblend soyadrik og citronsaft ca. 10 sekunder i en høj smal beholder. Lad det hvile i 2 minutter til det tykner. Blend hvidløg, sennep, lidt peber og 0.5 tsk. salt i soyablandingen.

Sæt stavblenderen helt ned i glasset, så den rører bunden. Tænd og hold stavblenderen stille ved bunden imens du hælder olien i i en tynd stråle. Massen vil lige så stille tykne som du tilfører olie.

Kør gerne blenderen lidt op og ned, og tilfør den mængde olie indtil du får en ønsket konsistens.

Smag til med salt og peber. Kan hold sig på køl i op til 7 dage.

Tip: I stedet for hvidløg kan der tilføres chili, frisk persille, purløg eller basilikum.

Sensommer salat af Lilla grønkål, bagt hokkaido og honningstegte pærer



- 400 g lilla grønkål, grov snittet uden stilk
- Hokkaido, tern 2x2 cm med skræl
- 2 pærer, tynde både
- 1 spsk. honning
- Timian og rosmarin, finhakket
- Olie
- 1 spsk. smør
- Spiselige blomster, tallerkensmækker

Vend hokkaido i lidt olie med timian, salt og peber. Bages ved 180 grader i ca. 25 minutter til de er let møre men fortsat har bid.

Vend kålen med salt og krammes til de falder let sammen.

Steg pære på en pande i lidt olie og smør, til de begynder at mørne. Tilføj honning, rosmarin, salt og peber. Lad stege og karamellisere let.

Vinaigrette dressing

- 1 dl. olivenolie
- 2 spsk. æblecidereddike eller citronsaft
- 1 spsk. honning
- 1 spsk. Dijon sennep eller grovkornet sennep
- Salt og sort peber, friskkværnet

Stavblend vinaigretten sammen til en tyk og ensartet konsistens. Smag til.

Tip: Lav gerne en stor portion. Så har du altid en hurtig dressing klar til brug. Opbevares i køleskab.

Sammensæt salaten:

Kål, afkølet hokkaido og pærer samt blomster vendes med vinaigretten (hold lidt tilbage – måske skal det hele ikke anvendes).

Anret på et farverigt fad. Top med ekstra blomster. Evt også lidt fint revet citronskal.

Tip: Græskarkernerne fra hokkaidoen kan med fordel bages i ovnen og anvendes i salaten. Der kan også tilføjes sæsonens bær og andre ristet kerner i salaten.

Østershatte shawarma



Marinade af varme krydderier

- 1 dl rapsolie
- 2 spsk. salte citroner, blendet
- 3 fed hvidløg, presset
- 2 spsk. spidskommen
- 2 spsk. røget paprika
- 1 tsk. koriander
- 0,5 tsk. stødt nelliker
- 0,5 tsk. sort peber

Træspyd (Opblødt i varmt vand)

- 500 gram østershatte, stokken skåret fra.

Alle ingredienser blendes til en ensartet konsistens.

Vendes sammen med østershattene i en stor skål. Sæt østershattene på et træspyd.

Bages ved 210 grader i ca. 15 minutter. Svampene må gerne blive godt ristet i kanterne.

Østershatte stokkene kan også bages i ovnen eller steges på panden.

Match made in heaven: Østershatte shawarma, fladbrød, tzatziki og salat

Tzatziki med squash

- 5 dl græsk yoghurt 10 %
- Squash, revet groft
- 3 fed hvidløg, presset
- 2 spsk. citronsaft
- Salt og sort peber, friskkværnet

Vend squash med salt og lad det trække i 5-10 minutter i en sigte så vandet kan dryppe fra. Knug derefter squashen for at få mere væde ud.

Rør squash med yoghurt, hvidløg, citronsaft og smag til med salt.

Tomat & Salat

- 500 gram tomat mix
- Mikrogrønt (f.eks. Radisskud, Rødkål, Mizuna, Rucola)
- Rosa salat, skyllet, løse blade
- 2 spsk. balsamicoglance
- Salt og sort peber, friskkværnet

Tomaterne skæres i både og vendes med let hånd sammen med salatblade, mikrogrønt, salt og peber.

Fordel på et stort fad eller på et par tallerkener.

Fordel balsamicoglance over tomatsalaten i en tynd stribe.

Bagt Spaghetti squash



- 1 spaghetti squash
- Olie
- Timian, hakket
- Salt og sort peber, friskkværnet

Halver spaghetti squash og fjern kerner. Hældt lidt olie over, drys med timian samt salt og peber.

Bages i ca. 40 minutter i en forvarmet ovn 180 grader varmluft.

Græskarret er færdigbagt når kødet let kan prikkes med en gaffel.

Lad græskarret afkøle lidt. Trevl herefter spaghetti squashen med en gaffel så du får lange tynde strenge.

Anrettes på et aflangt fad toppet med mikrogrønt.

Tip: Du kan f.eks. også tilføje feta/parmesan, og/eller tomater, basilikum, persille i græskarret hvorefter det bages. Ligeledes kan der tilføjes smør efter bagningen som smelter imens græskarret skræbes med gaffel.

Kålchips med parmesan og sesam

- 12 grønkål, skåret i grovestykker
- 1 dl. rapsolie
- 5 spsk. sesamfrø (Kan også anvendes rasp eller majsgrøn)
- 60 g parmesan, frisk og fin revet
- Salt og sort peber, friskkværnet

Skær den grove stilk ud af kålen og pluk stykker på ca. 10x10 cm eller større.

Vend i en stor skål kål med olie, sesamfrø, salt og peber. Fordel dem på en bageplade med bagepapir i et tyndt lag – de må ikke overlape hinanden. Riv et tyndt lag parmesan over.

Bag dem i en forvarmet ovn ved 160 grader varmluft i ca. 10 minutter, til de er knasende sprøde.

Hold godt øje med dem – de kan hurtigt få for meget.

Bagetiden er meget forskellig og er afhængig af kålens tykkelse samt ovnens bageevne.

Tip: Sesamfrø og parmesan kan også undlades. Dog skal bagetiden også deduceres.