

DANSK VINTERMAD

af Christina Lien Thomsen (Englemad)

LAMMECULOTTE M. ÆBLE OG LØG

INGREDIENSER

2-3 lammeculotter (kig på størrelsen - helst øko)
2-4 æbler (2 pink lady eller 4 Inge Marie eller lign. - om muligt øko)
3 dl opløst bouillon (kogende - A. Vogel)
1 stort løg (øko)
1 kinesisk hvidløg eller 4 alm. fed (helt øko)
salt (helst stensalt ellers urte/havsalt)

FREMGANGSMÅDE

Fjern rester af sener og urenheder med en kniv. Snit fedtet i tern, så snittene går igennem ned til kødet og gnid oversiden med salt og presset hvidløg.

Pil løget og snit det i både. Æblerne skylles og skæres i både, hvorefter kernehuset fjernes. Bland løg og æbler og læg dem i et ildfast fad, som passer i størrelsen til lammeculotterne. Hæld bouillon over og læg culotterne over.

Sæt dem i ovnen ved 175 grader i ca. 30 minutter.

Tag fadet ud og læg cuvetterne på en varm tallerken og dæk dem let til, så de holder varmen. Lad dem trække i ca. 10-15 minutter. Læg de hele stykker løg og æble ved.

Hvis du vil have sovs, så hæld resterne inkl. kraften igennem en sigte. Mos rester af løg og æbler igennem sigten med en ske. Varm op og smag til. Er du til tyk sovs, så jævn evt. med lidt majsmelet opløst i vand.

Serveres med æbler og løg fra bradepanden samt perlespelt eller ris.



PERLESPELT M. PERSILLE

INGREDIENSER

500 g perlespelt (øko)
1-1 1/2 liter opløst bouillon (A.vogel)
2 dl frisk kruspersille hakket uden stilk (helst øko)
3-4 spsk. citron efter smag (øko)
1/4 kinesisk hvidløg eller 1 fed alm. hvidløg (helst øko)
1-2 dl olivenolie (helst øko og på mørk flaske)
mild urtesalt (Herbamare Original fra A. Vogel)
2-3 store tomater (øko)
2 dl ristede solsikkekerner (øko)

FREMGANGSMÅDE

Perlespeltens skylles og lægges i en gryde med rigeligt bouillon. Lad det koge i 15-20 minutter m. låg ved svag varme. Når speltens er mør, hældes bouillon fra.

Hæld solsikkekernerne på en tør og varm pande. Rist dem let på middel varme. Pas på! de brænder hurtigt på, så forlad ikke panden og vend dem jævnligt. Tag dem af blusset, når de er let gyldne.

Skyll persille godt og tør den. Fjern stilkene og smid dem ud. Bladene puttes i en blender sammen med hvidløg og olivenolie. Blend det til en ensartet masse og smag til med en urtesalt og citronsaft.

Tomaterne skylles godt og skæres i tern. Husk at fjerne stilkene.

Bland de let afkølede speltkerner med persilleblandingen og smag til. Bland til slut tomaterne og solsikkekernerne i.



KØB SÅ MEGET SOM MULIGT ØKOLOGISK OG KØDET FRA FRITGÅENDE DYR. DET GIVER EN STØRRE SMAGSOPLEVELSE. HVIS DU SPISER I ET ROLIGT TEMPO, VIL DU OPLEVE, AT DU SPISER MINDRE.