

## Opskrifter.

### ”Kend din grøntsag - gulerodens forvandling”

Dag 2.

*Dagens program og det teoretiske udgangspunkt:*

*Sanserne – vi smager med alle sanser.*

*Praktiske øvelser i køkkenet - tilberedning, tilsmagning, anretning samt borddækning og servering*

#### Hovedret: (tallerkenservering)

Kyllingebryst marineret med timian og citron/citronskal hertil serveres gulerod med variation (pure, bagt, saltet, syltede) samt sauterede petit kartofler med bredbladet persille.

#### Dessert: (tallerkenservering)

Pære Belle Helene med variation – forberedes dag 1.

Gruppestørrelse 2-3 personer

#### Kylling

- 2-3 stk. kyllingebryst krydres med salt og peber, drysses med 1 spsk. frisk timian og citronsaft. Læg det hele i en plasticpose og lad det trække så længe som muligt.
- Brun kyllingebrystet på panden i en blanding af olie og smør, så det får en gylden overfalde
- Steg det herefter i ovnen ca. 12 min ved 200-225 grader – tjek at det er stegt tilstrækkeligt!

Variation over gulerod – pure, ovnbagte og syltede gulerødder

## Lynsyltede gulerødder:

### Ingredienser:

75 g sukker  
½ dl æbleeddike  
½ dl vand  
2 gulerødder (100 g)  
Lidt salt



### Fremgangsmåde:

- Skræl gulerødderne og skær dem i strimler på langs med en kartoffelskræller eller i små tern
- Varm eddike, vand og sukker og salt i en gryde til sukkeret er smeltet – køl lagen af.
- Læg gulerodsstrimlerne/tern i lagen og lad det trække, så længe som muligt gerne 1-2 timer. Vrid saften af inden det skal bruges.

### Pure:

- 3 gulerødder koges møre i vand – tilsæt lidt salt til vandet
- Blendes med lidt af kogevandet så konsistensen justeres
- Tilsæt lidt olie eller smør og smag til med salt og peber



Gulerødderne kan også koges i fløde og smages til med friske krydderurter, ingefær eller tørrede krydderier f.eks. fennikel eller spidskommen.

Pureen kan anvendes som bund til kød og grønsager, som sovs/dip eller som tilbehør. Pureen kan også bruges som et smørbart produkt i en sandwich eller til smørrebrød.

## Bagte gulerødder

### Ingredienser:

6 store gulerødder  
Lidt olie  
Salt og peber



### Fremgangsmåde:

- Gulerødderne skrælles og skæres i halve
- Vendes i lidt olie og drys med salt og peber
- Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 15-20 min. til de er gyldne og bagte (tiden afhænger af størrelsen)

Gullerødderne anrettes med pure i bunden, de ovnbagte gullerødder oven på pureen og til sidst de syltede gullerødder. Drysses med frisk persille eller hakkede mandler – måske begge dele 😊

### Petit kartofler

400 g kartofler rengøres og koges med skræl. Lige inden servering brunes de af på panden i ole/smør og drysses med frisk persille



### Pæredessert med inspiration fra "Pære Belle Helene" (2 pers.)

Råsyltede pærer

**Ingredienser:**

2 pærer

**Sukkerlage 1.**

½ l vand

1 dl rørsukker

½ vaniljestang

Saften fra ½ citron



**Sukkerlage 2.**

Som sukkerlage 1 men her tilsættes desuden hel kanel, hele nelliker, hel kardemomme, stjerneanis og hele peberkorn

**Pynt:** 2 spsk. hakkede mandler, 2 spsk. hakkede nødder, 30 g hakket chokolade  
Hertil serveres vaniljeis.

**Fremgangsmåde:**

- Skræl pærene og del dem i kvarte (4 stykker) og fjern blomsten og kærnehuset
- Flæk ½ vaniljestang på langs og skrab vaniljekomene ud.
- Fordel vaniljekomene i sukker og kom vand, sukker med vanilje, citronsaft og vaniljestang i en gryde
- Kog op og kom pærene i og kog pærene i lagen 5-10 min. afhængig af hvor hårde de er. Jo blødere jo kortere tid.
- Sluk for varmen og lad pærene ligge i lagen til de er kølet af – gerne til dagen efter

### Servering:

- Anret en tallerken med  $\frac{1}{4}$  pære med vaniljelage og  $\frac{1}{4}$  pære med krydderlagen  
Kom en kugle vaniljeis ved siden af. Pynt med hakkede nødder, mandler og chokolade.

**Tips:** Sukkerlagen kan koges ind til en lækker sirup, der smager fantastisk på havregrød, risengrød, på ymer eller skyr.

Vurdering af maden med udgangspunkt i smage – 5 kanten og teksturkort

Oprydning og rengøring.