

JESPERS TORVEKØKKEN



**GRØNNE OPSKRIFTER
FRISKE URTER ER
LIVETS KRYDDERI**



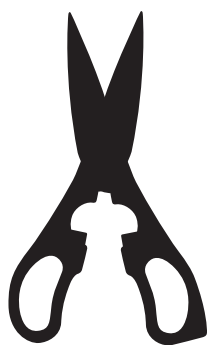
DET SUNDESTE, GRØNNE TRYLLEDRYS

Friske krydderurter er sunde, velsmagende og forhøjer både smags-, duft- og synsoplevelsen ved ethvert måltid. I dette nummer af Jespers Torvekøkkens opskrifter, giver vores kokke nogle af deres lækre opskrifter videre, hvor masser af krydderurter spiller en væsentlig rolle. Både på ganske enkle retter, der er fyldt med pift, på mere solid aftensmad, fyldt med kraft og smag, på raffineret tilbehør - og de afslører, hvordan du selv nemt kan lave din egen urtesalt, som du efterfølgende kan krydre alverdens retter med.

Glæd dig over duften, der breder sig i køkkenet, når du skyller, hakker, snitter, river, klipper og blander! Resultatet er al umagen værd.

Velbekomme!

Jespers Torvekøkken





OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

LAMMEFRIKADELLER MED MYNTE

Ingredienser

400 gram hakket lammekød
100 gram pastinak, anden rodfrugt eller gulerod, skrælet vægt
2 håndfulde mynte
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 spsk. koncentreret tomatpuré
1 stort æg
60 gram pecorino
1 usprøjtet citron
1½ tsk. himalayasalt
Friskkværnet hvid peber
Ekstra jomfruolivenolie eller kokosolie til stegning

Fremgangsmåde

Skræl pastinakkerne, og riv dem groft, gerne på en foodprocessor. Skyl og slyng mynten, og finthak den. Husk at bruge både blade og stængler.

Finthak også løg og hvidløg. Bland lammekød med pastinak, mynte, løg, hvidløg, tomatpuré, æg, fintrevet ost, fintrevet citronskal, salt og godt med peber.

Form farsen til frikadeller og steg dem gyldenbrune i olien.



**KARTOFFEL-URTE
PANDEKAGER**

OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

Ingredienser

1250 gram revet bagekartoffel

2½ revede gulerødder

2½ revede løg

5 kviste timian

3 kviste rosmarin

5 æg

100 gram mel

Salt og peber

Olivenolie

Fremgangsmåde

De 5 første ingredienser blandes i en skål.

Slå æggene ud heri, rør mel, salt og peber i blandingen.

Opvarm en pande med olivenolie.

Tag kartoffel-urte blandingen med en ske og læg den på panden som små pandekager.

Steg til de er gyldnebrune og server som lækkert tilbehør.

OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

Ingredienser

3 bakker blandende grøn salat
3 avocado
Saft af 1½ citron
1 stor agurk
1 lille bundt dild
1 lille bundt purløg
1 lille bundt kørvel

Vinaigrette

2½ spsk. vinedikke
4 spsk. olivenolie
2½ tsk. grovkornet sennep
2 tsk. sukker

Fremgangsmåde

Skyl salatbladene og slyng dem tørre. Halvér avocadoerne, fjern sten og skær dem i tynde både og dryp citronsaft over dem. Halvér agurken og skær den i skiver. Hak dild, purløg og kørvel og vend i salaten sammen med avocadoen. Ryst ingredienserne til vinaigretten sammen og dryp over salaten.



OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

KARTOFFELPIE MED KYLLING OG URTER

Ingredienser

225 gram hakket kyllingekød

Smør

40 gram løg

100 gram gulerødder

50 gram knoldselleri

50 gram bladselleri

25 gram porrer

¼ spsk. timian

50 ml. hønsbouillon

Salt og peber

375 gram kartofler

1 æg

65 gram revet ost

Salt og peber

Tilbehør

Brød og grøn salat med masser af tomater.

Fremgangsmåde

Skræl kartoflerne, skær dem i mindre stykker og kog dem møre i usaltet vand. Svits kyllingekødet i smør.

Skræl gulerod og selleri. Tilsæt hakket løg, gulerod og selleri i små tern samt snittet bladselleri og steg til løgene er klare.

Snit porre. Kom porre, timian og hønsbouillon ved og kog op. Krydr med salt og peber og kom blandingen i et stort ovnfast fad.

Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Mos kartoflerne og tilsæt sammenpisket æg samt revet ost. Fordel kartoffelmosen i et jævnt lag oven på kødet som låg og bag kartoffelpien ved 175° i ca. 25 minutter.



OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

Ingredienser

1 kylling, ca. 1200 gram
2 spsk. soja
2 spsk. citronsaft
1 spsk. rapsolie
Salt
Peber
2 gulerødder
2 rødløg
2 fed hvidløg
1½ dl. vand
½ dl. persille
300 gram bulgur eller ris

Fremgangsmåde

Ovnen tændes på 180°.
Rens kyllingen for indmad og evt. blod.
Rør soja, citronsaft, rapsolie, salt og peber sammen og pensl kyllingen med marinaden.
Skær gulerødder, rødløg og hvidløg i grove stykker, og læg dem i bunden af et ovnfast fad. Læg kyllingen oven på grøntsagerne og hæld 1½ dl. vand i bunden af fadet.
Steg kyllingen i den varme ovn i 1 time.
Stik forsigtigt en stegegaffel ind ved låret for at se, om kyllingen er helt gennemstegt.
Saften, der løber ud, skal være klar og ikke lyserød. Lad kyllingen hvile i 15 minutter, inden den skæres ud.
Vend de ovnbagte grøntsager med persille og krydr med salt og peber.
Server kylling og grøntsager med bulgur eller ris tilberedt efter pakkens anvisninger.

KYLLING MED URTER



OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

URTESALT

Ingredienser


2 dl. havsalt eller himalayasalt

1 stor håndfuld urter (persille, basilikum eller salvie)

½ fed hvidløg

Fremgangsmåde

Skyl alle krydderurterne og blend dem med salt. Tør det i ovnen ved 70-75° i 1½ - 2 timer afhængig af hvor meget urtesalt der er.



OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

RAMSLØG PESTO

Ingredienser

5 spsk. frisk hakket ramsløg

½ dl. olivenolie

Sort peber

Havsalt

50 gram mandler

Fremgangsmåde

Blend ingredienserne til en jævn masse i en blender. Spæd evt. til med lidt koldt vand. Smag til med havsalt og peber.

OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

OKSEKØD I ØL MED URTER

Ingredienser

750 gram okseklump

2-3 spsk. olie

Salt og peber

2 porrer

2-3 gulerødder

3-4 fed hvidløg

15 hele små skalotteløg

Ca. 1 øl

1-2 dl. bouillon (okseterninger)

1 stor kvist timian

1 lille bundt persille

2 laurbærblade

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 175°.

Skær kødet i mindre skiver ca. 1 cm. tykke og brun dem i varm olie. Tag dem af panden, drys med salt og peber. Rens alle urterne, skær porrer i 1½ cm skiver og gulerødderne i ½ cm. skiver på skrå. Svits begge dele med hakket hvidløg og små løg.

Hæld grøntsagerne i et ildfast fad og drys med lidt salt og peber. Læg kødet over grøntsagerne.

Kog panden af med øl og hæld det over kød og grøntsager. Læg timian, persille og laurbærblade ved og hæld bouillon over. Sæt det i ovnen.

Lad retten småsnurre i ca. 2 timer.

Fjern timian og persille inden servering.



SILVER

PurePrint® by KLS
Produced 100% biodegradable
by KLS PurePrint A/S

Denne tryksag er et Cradle to Cradle certificeret produkt. Det betyder, at du sidder med en tryksag, som er 100% biologisk nedbrydelig og helt fri for skadelige kemikalier og tungmetaller. Alle ressourcer anvendt i fremstillingen, kan indgå i det biologiske kredsløb efter brug og dermed efterlades ingen former for affald som er skadelig for mennesker eller natur.