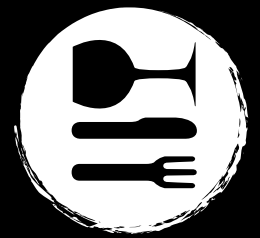


JESPERS TORVEKØKKEN

A rustic wooden cutting board with a handle, placed on a dark, textured surface. Fresh basil leaves are scattered around the board, and a red onion is visible in the bottom right corner. The text is overlaid on the cutting board.

**SLOW FOOD
ER RO
OG MAG.
IKKE STRESS
OG JAG**



SOUS VIDE

Sous vide opskrifterne i dette hæfte kræver en sous vide stav og vacuum-posere. Sous vide betyder 'under vacuum'. Sous vide staven varmer vandet op i et vandbad til præcis den temperatur, og det tidsinterval, du indstiller den til. Det vacuumpakke kød eller fisk, du lægger i vandbadet, opvarmes langsomt og ensartet, og bliver mørt, saftigt og smagfuldt.

SLOW FOOD HANDLER BLØT OM GOD TID

Slow food handler ikke om, at du skal bruge meget tid i køkkenet, blot om at du skal være i god tid. Den tid, du bruger på forberedelserne til slow food retter er nemlig ikke meget mere end ved sædvanlig madlavning. Maden skal bare have tid for sig selv. Masser af tid. Så er retten klar, når det passer i dine planer. Derfor er slow food så perfekt til gæster. Du timer, tilrettelægger og sætter maden over, f.eks. dagen inden, eller hvad opskriften nu anviser af tid. Og så kan du sørge for de sidste forberedelser, uden at stå med 'al-værtens' stress og jag, inden gæsterne dukker op. Og servere det møreste kød, den fineste fisk og delikate tilbehør. Der vel at mærke smager som om husets kok har hygget sig rigtig, rigtig lang tid med det.

Bon appetit fra kokkene
Jespers Torvekøkken

INDHOLD

Coq au vin	4
Lammeskank med kardemomme	6
Grydestegt and	7
Braiserede svinekæber	8
Braiseret lammeskank med allehånde og koriander	9
Svinehjerter i flødesovs	10
Braiseret oksetykkam	11
Kamsteg sous vide med øl sauce	12
Laks sous vide med spidskommen, fennikel og granatæble	13
Havtaske filet med spinat og musling-frikassé	14-15

COQ AU VIN KLASSIKEREN OVER DEM ALLE

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

Ingredienser

1 økologisk kylling – 1,4 kg.
5 dl. kylling fond
1 flaske rødvin
200 g. bacon
250 g. champignon
250 g. perleløg
5 fed hvidløg
5 kviste frisk timian
1 bundt persille
5 laurbærblade
1 tsk. salt

Fremgangsmåde

Parter kyllingen i lår, bryst. Del lår i to, ved leddet. Del bryst i to stykker.

Skær bacon i stykker på 2x2 cm, rist stykkerne forsigtigt i en tykbundet gryde, så fedtet fra baconen stadig er gyldent. Tag baconen fra og lad det tørre.

Rist svampe og perleløg i fedtet fra baconen, så det er gyldent og tag det fra.

Tilsæt lidt fedtstof og rist kyllingestykkerne i gryden.

Tilsæt nu rødvinen sammen med hvidløg, timian, laurbærblade og kyllinge fond.

Lad kyllingestykkerne simre sig møre.

Tag kyllingestykkerne fra og sigt fonden. Hæld fonden over i en anden gryde og reducer den til ca 5 dl., tilsæt kylling, champignon, bacon og perleløg.

Kog retten godt igennem og server med hakket persille på toppen og friskbagt brød.





LAMMESKANK MED KARDEMOMME

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

Ingredienser

4 lammeskanke

3 zitauerløg

150 g. smør

½ dl. af lige dele nelliker, muskatnød
og sort kardemomme

¼ tsk. kanel

½ tsk. gurkemeje

4 dl. vand

4 dl. kalve fond

1 tsk. salt

Fremgangsmåde

Dagen før tilberedning, drys skankene med salt og lad dem stå overdækket i køleskabet.

Rist krydderierne i en varm gryde.

Pil løgene og snit dem groft og rist dem sammen med krydderierne til de er gyldne.

Tilsæt skankene, vand og kalve fond og lad dem simre under låg i ca. 1½ - 2 timer.

Tag skankene fra og jævn væsken med meljævning.

Tilsæt skankene, kog op og server med ris.



GRYDESTEGT AND

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

Ingredienser

1 stor and – 3,2 kg.
½ dl. æbleeddike
4 dl. piskefløde
8 dl. kalve fond
2 æbler
1 tsk. rønnebær
2 kviste timian
2 kviste rosmarin
2 spsk. blå skimmelost
50 g. smør
Hvedemel til jævning

Fremgangsmåde

Brun anden i en gryde til den er gylden.
Kom rønnebær, timian, rosmarin, æbleeddike og kalve fond i gryden og lad den simre i 2 - 2½ time.
Tag anden op og skær den i passende stykker.
Sigt væsken inden du jævner den med hvedemel.
Tilsæt piskefløden, osten og æbler i tern og lad det simre i 10 min.
Tilsæt anden, kog op og server med bagte rodfrugter eller kartoffelmos.



BRAISEREDE SVINEKÆBER

OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

Ingredienser

400 g. svinekæber
250 g. gulerødder
250 g. knoldselleri
2 zitauer løg
2 tomater
2 fed hvidløg
½ bundt persille
1 l. kalvefond
50 g. smør
1 tsk. salt

Fremgangsmåde

Skræl knoldselleri og gulerødder og løg, skær det hele i passende stykker.

Rist svinekæberne sammen med grøntsagerne.

Læg de ristede ingredienser i et fad og dæk med kalvefond.

Sæt fadet med låg på i ovnen ved 185° i ca. 2 timer eller indtil de er møre, så kødet sidder løst.

Tag kæberne fra, sigt væsken og jævn den til sauce.

Server kæberne med en god kartoffelmos og sauce, drys hakket persille på toppen.

BRAISERET LAMMESKANK MED ALLEHÅNDE OG KORIANDER

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

Ingredienser

2 kg. lammeskank
5 dl. Kalve fond
2 spsk. kanel
2 spsk. allehånde
1 spsk. hel sort peber
3 fed hvidløg
2 zitauerløg
100 g. koriander

Fremgangsmåde

Rist krydderierne i en gryde uden smør.

Tilsæt smørret og rist skanken gylden sammen med hakket løg, peber og hvidløg.

Dæk skanken med kalve fond og sæt den i oven under låg i 180 min. ved 185°.

Når skanken er mør, tag den da af, sigt væsken og jæv den med meljævning.

Læg skanken i saucen, drys med hakket koriander og server med ris.

SVINEHJERTER I FLØDESOVS

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

Ingredienser

4 svinehjerter
Salt og peber
1 bundt persille
1 stort løg
100 g. smør
2 laurbærblade
1½ dl. vand
1 dl. fløde 13%
Hvedemel til jævning

Fremgangsmåde

Åbn hjerterne og skær årestammerne væk. Skyl hjerterne rene og dup dem tørre med køkkenrulle.

Krydr hjerterne indvendigt med salt og peber og fyld dem med persille. Luk med kødnåle.

Rist hjerterne i smør til de er gyldne.

Tilsæt salt, peber, løg, laurbærblad og vand. Lad hjerterne stege under låg i ca. 60 min., til de er møre.

Tag hjerterne fra.

Hæld fløden i væsken og jævns med hvedemel.

Læg hjerterne i væsken og server med kogte kartofler.

BRAISERET OKSETYKKAM

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

Ingredienser

800 g. oksetykkam
500 g. zitauerløg
2 fed hvidløg
5 dl. kalve fond
200 g. gulerødder
1 tsk. tomatpuré
¼ bundt persille
Salt og peber

Fremgangsmåde

Drys oksetykkammen med salt og stil overdækket i køleskabet dagen før.

Skær oksetykkammen i 3 cm. tykke skiver.

Skær løg, hvidløg og gulerødder i tykke skiver.

Rist det hele gyldent brunt og dæk med kalve fond.

Lad retten simre under låg i ca. 3 timer.

Tag kødet fra og server med en god rodfrugt mos.

KAMSTEG SOUS VIDE MED ØL SAUCE SERVERET MED SMÅ NYE KARTOFLER STEGT I FEDT

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

KØD

Ingredienser

2 kg. kamsteg uden svær, med ben

1 bundt rosmarin

33 cl. mørk øl (gerne stout)

2 fed hvidløg

50 g. tomat puré

Salt og peber

Fremgangsmåde

Kamstegen anrettes i en vakuumpose med de resterende ingredienser og forsegles.

Herefter kommes posen i en gryde med vand så det dækker, tænd for din sous vide stav på 59° og sæt den i gryden.

Efter 10 timer er stegen færdig. (Du kan roligt sætte den over dagen i forvejen).

Skær den møre og saftige steg i skiver og anret måltidet.

SAUCE

Ingredienser

50 g. smør

Ca. 100 g. mel

Fremgangsmåde

Sigt væden fra igennem en fint ternet sigte. Fedtstoffet fra smør og steg skal sigtes fra den mørke væde.

Fedtstoffet røres sammen med mel i en lille kasserolle under svag varme.

Hæl herefter væden ned i massen til saucen tykner, smag til med salt og peber.

KARTOFLER

Ingredienser

50 g. smør

Lidt rosmarin

1,4 kg. små nye kartofler

Fremgangsmåde

Kartoflerne koges møre. Herefter pilles de og afkøles.

Kartoflerne steges gyldne i en varm pande med det resterende fedtstof og rosmarinen.

LAKS SOUS VIDE MED SPIDSKOMMEN, FENNIKEL OG GRANATÆBLE

OPSKRIFT TIL 2 PERSONER

Ingredienser

200-300 g. laksefilet

1 stk. øko. citron

1 stk. fennikel

1 stk. granatæble

Hel spidskommen

Olivেনolie

Salt

Friskkværnet sort peber

Fremgangsmåde

Skær laksen i 2 lige store stykker, anret dem herefter i hver deres vakuumposer med 1 skive øko. citron, lidt olivenolie, salt, peber og spidskommen i hver pose og forsegl dem.

Fyld en gryde med vand og kom poserne i. Sæt din sous vide stav til 48° og kom den med i.

Laksen skal have 25 min.

Imens laksen tilberedes, skærer du fennikel i tynde skiver på et mandolinjern, vend de tynde skiver med lidt olivenolie, citronsaft og skal. Og sæt til side.

Rist ½ tsk. spidskommen på en pande for at fremhæve duft og smag.

Nu er laksen færdig, anret den med den marinerede fennikel og pynt med ristet spidskommen og granatæblekernerne.



HAVTASKE FILET MED SPINAT OG MUSLING-FRIKASSÉ

OPSKRIFT TIL 6 PERSONER

Ingredienser

1 stor havtaske filet
(Til forret ca. 600 g.)
(Til hovedret ca. 850 g.)

Ca. 300 g. fedtnet

600 g. frisk spinat

Salt og peber

25 g. smør

Lidt olie

Fremgangsmåde

Har fiskehandleren ikke gjort det, så start med at befri fileten fra den hinde, der på havtasken.

Spred fedtnettet ud på køkkenbordet.

Vask og skyl spinaten, sauter spinaten i en tykbundet gryde og krydder med salt og peber.

Nedkøl spinat og placer herefter på midten af fedtnettet.

Anret fisken oven på spinaten.

Fisken krydres med salt og peber. Pak spinaten godt rundt om fisken og rul fisken så stramt som muligt i fedtnettet.

Hvis ikke man har en sous vide maskine og en rigtig vacuum pose lukker så kan køkkenfilm også bruges. Gerne to lag film så du er sikker på, der ikke kommer vand ind.

Fisken lægges i posen og herefter i forvarmet vand til 55°. Tilbered den 35-40 min.

Tag den ud af køkkenfilmen eller posen og dup den tør.

Smelt smør og olie på en varm pande og steg fisken gyldenbrun over det hele.

Fisken skæres herefter i passende skiver.

MUSLING-FRIKASSÉ



OPSKRIFT TIL 6 PERSONER

Ingredienser

50 g. gulerødder
50 g. skalotteløg
50 g. knold selleri
2 fed hvidløg
2 grene timian
50 g. smør
2 dl. hvidvin
2 dl. piskefløde
1 kg. muslinger (line)
Salt og peber

Fremgangsmåde

Rengør og skræl alle grøntsager. Grøntsager skæres i passende stykker.

Muslinger vaskes og klargøres ved at fjerne "skægget".

Sæt en gryde over med god varme. Når gryden er varm hældes alle muslinger i gryden og der lægges låg over så muslingerne dampsteger i gryden. Efter 4-5 min. tages muslingerne op af gryden og pilles ud af skallerne. (Muslingefond skal sigtes og koges ind til det halve).

I en anden gryde steges grøntsager let i lidt olie, uden at tage farve.

Hvidvin tilsættes og koges ind til det halve, herefter tilsættes muslingefond og koges yderligere ind.

Fløden tilsættes og koges ind til jævn konsistens, smag til med salt og peber.

Muslingerne vendes i saucen og varmes igennem.

Drys med frisk hakket persille og anret herefter med det samme.

Anretning

Musling-frikassén anrettes i en dyb tallerken og havtasken sættes ovenpå i midten af saucen. Spises med nye danske kartofler med løvstikke og smør og koldhævet brød.



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.