

De tre vinderopskrifter i etape 3 i den bornholmske Grøntsagsdyst Grønne fif og fiduser

Tarteletter med grøntsags fyld

(Indsendt af Winnie Dam)



Tidsforbrug: 1 time 30 minutter

Tarteletter 8 – 10 stk.

Fyld

Broccoli	70 gram
Rosenkål	70 gram
Gulerødder	70 gram
Bønner	70 gram
Kylling inder filet	5 stk. (200 gram)

Sovs

Kartofler	240 gram
Aubergine	100 gram
Tomat	1 lille tomat
Svine bouillon	¼ terning
Solo hvidløg	¼ solo hvidløg
Salt og peber	
Vand	330 ml

Pynt

Svampe	100 gram
Peberfrugt	¼ peberfrugt
Grøn kål	40 gram
Margarine til stegning	



Fortsættes på næste side

Fremgangsmåde

Sovs

Kartofler og aubergine skæres i store tern og koges sammen med svine bouillon og hvidløg i 25 minutter. Tomaten skæres i mindre stykker og blendes sammen med de kogte kartofler, aubergine, hvidløg og bouillon. Sovsen holdes varm.

Fyld

Kyllingekødet skæres i 1,5 cm tern og brunes ved god varme, ind til kødet skifter farve. Kødet holdes varmt.

Broccoli, gulerødder, bønner og rosenkål skæres i små mundrette stykker og koges i ca. 13 minutter. Tages straks af varmen op i et dørslag. Kommes i en skål og holdes varm.

Pynt

Peberfrugt, svampe og grønkål skæres i mindre stykker og brunes med margarine i en gryde på middel varme i ca. 10 minutter, skal bruges til pynt på tarteletterne. Tarteletterne varmes som beskrevet på pakningen.

Sovsen og fyldet blandes sammen, smages til med salt og peber og hældes i tarteletterne. Pynten kommes oven på tarteletterne.

Velbekomme 🍴

Hvide gulerodsdeller med parmesan

(Indsendt af Laila Williamson)

Efter erhvervelse af en "Slow-juicer" samt is-maskine - har eksperimenterne frembragt følgende opskrifter - hvor intet bliver efterladt, men udnyttes til hovedret samt dessert i gulerodens tegn.

200g gulerods "pulp" fra hvide gulerødder

2 æg

50 g havregryn

1/2 dl mælk

50 g revet parmesan

Smages til med en knivspids salt og peber.

Alle ingredienser formes til frikadeller og steges på panden.



Hvid gulerodssorbet:

(Indsendt af Laila Williamson)

6 dl. juice af hvide gulerødder tilsættes 200 gr. honning (efter smag) f.eks. akacie. Gulerødder og honning puttes i is-maskinen indtil det er blevet til sorbet. Herefter tilsættes 1 stk. pasteuriseret æggehvide til sidst.



Chokoladecake med rødbeder og avokado

(Indsendt af Janet Bendtsen)



100 gr mandelmel
100 gr mørk chokolade 70-80 procent
2-3 æg delt i blommer og hvider
1-2 kogte rødbeder, ca. 100 gr
1 moden avokado eller 1 moden banan eller halv af hver
1 dl frugtsirup eller koncentreret solbærsaft
1/2 dl honning
1 dl neutral olie
2 tsk. bagepulver
1/4 tsk. salt
2 spsk. cacao
Lidt sukker til æggehvinderne

Smelt chokoladen over vandbad eller i mikroovnen indtil chokoladen næsten er smeltet. Tag den af varmen og rør indtil alle klumper er væk. Rør sirup, salt, honning og æggeblommerne i chokoladen. Mos eller blend rødbeden og avokadoen. Pisk æggehvinderne med lidt sukker. Si mandelmelet med cacao og bagepulver. Rør olien i chokoladeblandingen sammen med den mosedede rødbede og avokado. Vend forsigtigt de sukkerpiskede æggehvinder i dejen og kom dejen i en smurt rugbrødsform. Bag kagen i 40-45 min v. 160 gr. Vent med at tage kagen ud af formen indtil den er lidt afkølet. Hvis man ønsker det, kan man komme lidt glasur på, f.eks. flormelis rørt med lidt stærk kaffe.

Man kan sagtens bruge alm. hvedemel i stedet for mandelmel. Chokoladekagen holder sig saftig længe pga. grøntsagerne.

