

---

## Opskrift pastinak muffins m. citroncreme 10 stk.

---

### Ingredienser:

3 æg  
250 gram sukker  
350 gram hvedemel  
3 gram vaniljesukker  
5 gram natron  
5 gram bagepulver  
4 gram salt  
3 gram kanel  
400 gram skrællet pastinak  
50 gram hakkede valnødder

200 gram neutral friskost  
50 gram flormelis  
Skal og saft fra ½ øko citron  
Lidt purløg

### Sådan gør du:

- 1: Pisk æg og sukker hvidt
- 2: Sigt tørstofferne sammen og tilsæt dem æggemassen
- 3: Riv pastinak groft og kom dem i massen
- 4: Bland de hakkede valnødder i den rørte masse
- 5: Fordel dejen i 10 smurte muffinsforme
- 6: Bag i ovnen ved 175 grader i 12-15 min.
  
- 7: Bland ingredienser til citroncreme og pisk den luftig på røremaskine
- 8: Put citroncreme i sprøjtepose med stjernetyl og pynt på de afkølede muffins
- 9: Pynt muffins med revet citronskal (øko) og fintsnittet purløg

---

## Opskrift umamigulerod til 4 pers.

---

### Ingredienser:

500 gram gulerod  
80 gram revet vesterhavsost  
2/3 dl olie  
1/3 dl citronsaft  
Citronskal (øko)  
½ tsk. honning.  
Salt og peber  
Frisk timianblade (evt. tørret)

Friske urter, fx skovsyre, løvstikke, tallerkensmækker

### Sådan gør du:

- 1: Skræl gulerod og skær i passende stykker
- 2: Bland halvdelen af osten sammen med olie, citronsaft, skal, salt, peber og timian
- 3: Vend blandingen sammen med gulerødderne.
- 4: Bag gulerødderne i ovnen ved 200 grader i ca. 20 min
- 5: Top de let-afkølede gulerødder med resten af osten og pynt med de friske blandede urter

---

## Opskrift quinoasalat til 4 pers.

---

### Ingredienser:

- 1 dl quinoa
- 2 stk. bolsjebeder (rød eller gul)
- 1 stk. æble
- ¼ rød spidskål
  
- 3 spsk. honning
- 3 spsk. dijonsennep (hvis du bruger en stærk dijonsennep skal du bruge mindre)
- 3 spsk. æblecidereddike eller hvidvinseddike eller alm. Eddike
- 2 spsk. revet citronskal (øko)
- 8 spsk. olivenolie
- salt
- peber

### Sådan gør du:

- 1: Kog quinoa i 3 dl vand med salt i, ca. 15 min. Start med at give dem et opkog og skru derefter ned til jævn varme
- 2: Skæl beder og skær i tynde skiver (brug evt. mandolinjern)
- 3: Skær æbler i tern eller tynde både
- 4: Snit spidskål i fine strimler
- 5: Bland alle ingredienser til marinaden sammen og smag til
- 6: Vend quinoa, beder, æble og spidskål sammen og marinaden

---

## Opskrift urtekartofler til 4 pers.

---

### Ingredienser:

600 gram små kartofler (gerne nye i sæson)

Valnødder  
Hasselnødder  
Græskarkerner  
Bredbladet persille  
Løvsstikke  
Dild  
Rosmarin  
Skalotteløg  
Hvidløg  
Vesterhavsost  
Skal og saft af ½ øko citron  
Salt og peber  
Olivenolie

### Sådan gør du:

- 1: Kog kartofler i letsaltet vand i
- 2: Blend nødderne
- 3: Kom alle krydderurter i blenderen sammen med nødderne og kør sammen
- 4: Kom løg, hvidløg, ost, skal og saft, salt og peber i blenderen og kør sammen
- 5: Tilsæt olien og kør massen til en passende konsistens

---

## Opskrift Cocotte stegt kylling til 4 pers.

---

### Ingredienser:

1 kylling på 1600 gram  
100 gram bacon i tern  
1 fennikel  
250 gram blandet svampe (Østershatte, markchampignon, kejserhatte eller efter sæson)  
4 dl kyllingefond  
2 dl piskefløde  
Salt og peber

### Sådan gør du:

- 1: Parter kylling i 8 stykker
- 2: Sæt fond over
- 3: Ordn svampe og skær i passende stykker
- 4: Skær fennikel i tynde skiver
- 5: Steg bacon let gyldent
- 6: Steg svampe i baconfedt
- 7: Brun kyllingestykker i olie
- 8: Hæld fond over kyllingen og kog mør ca. 15 min (simre)
- 9: Tilføj fløde og kog yderligere 5 min
- 10: Put svamp, bacon og fennikel ved
- 11: Kog op så fennikel bliver tilberedt ca. 5 min
- 12: Smag til med salt og peber

#### Fond:

Kyllingeskrog evt. indmad  
1 gulerod  
1 løg  
Laurbær  
½ porre

#### Sådan gør du:

Brun kylling skrog i en gryde  
Hæld vand på til det dækker  
Kog det op og skum af  
Tilsæt ½ tsk. salt  
Afskum igen  
Kog bouillon i 1 time  
Tilsæt grøntsager i tern 1x1 cm  
Kog bouillon i 30 min  
Sigt bouillon  
Kog ned indtil ønsket smag

---

## Opskrift Surdejs boller til 15 -20 stk.

---

### Ingredienser:

375 g. vand  
100 g. surdej  
450 g. hvedemel  
50 g. Fuldkornsmel (Ølandshvedemel)  
15 g. gær  
10 g. salt

### Sådan gør du:

Vand, surdej & gær kommes i en skål og røres sammen, kan med fordel, røres i røremaskine. Melet tilsættes (begge meltyper) og dejen røres på moderat hastighed i 4 minutter, eller røres til en lind dej. Salt tilsættes og der røres dejen røres i 6 – 8 minutter eller til dejen er meget strækbar. Dejen kommes i en plast skål eller lignede stilles ved stuetemperatur og foldes hver ½ time til den kan klare flyde testen.

**Flydetesten:** Test af om dejen er luftig nok. I en skål med koldt vand kommes, en lille klump dej- dejen skal kunne flyde på overfladen af vandet.

Dejen fordeles i stykker på ca. 70 g. (skæres i passende størrelser og sættes på bageplade. Og stille herefter til koldhævning udækket i minimum 12 timer.

Bages i en forvarmet ovn på 220 grader i ca. 12 minutter, tages ud af ovnen sætter på rist og afkøles.