

Opskrift på 3-retters menu fra fællesspisning i Hellested Forsamlingshus 21/04/2022

Forret

Pocheret æg på ærtepure med grønne asparges, toppet med stenbiderrogn og krydderurter.

Ærtepure til 4 personer

Ingredienser:

- 100 g. ærter fra frost
- 1 stk. Løg
- 1 fed Hvidløg
- 25 gram Smør
- 1 dl fløde
- Krydderier salt og peber
- Citronsaft
- En håndfuld spinat

Fremgangsmåde:

Skræl løg og hvidløg og skær begge dele i tern.

Varm smørret op i en gryde og sauter løg og hvidløg deri. De skal på ingen måde blive brune, kun gennemsigtige.

Kom fløden i og varm den op.

Tilsæt ærterne og en håndfuld spinat og lad det simre i gryden sammen med løg og smør i 5 min.

Blend alt sammen i en højblender og smag pureen til med salt, peber og citronsaft.

Pocheret æg til 4 personer

Ingredienser:

- 4 æg
- 1-1½ l vand - afhængig af gryden
- 1 dl. Lagereddike
- Isvand

Fremgangsmåde:

Slå æggene ud i en lille skål med lagereddike.

Bring det kogene vand i bevægelse i samme retning. Det kan du gøre ved at røre rundt med en ske med eller mod urets retning, men kun den ene vej.

Hæld forsigtigt æggene og eddike ud i vandet.

Lad ægget pochere i ca. 3-4 minutter – hviden skal være stivnet, men blommen skal være flydende. Du kan mærke det ved at trykke let med en finger på ægget.

Tag ægget op, og læg det hurtigt i en skål med isvand, så kogningen stopper.

Stenbiderrogn til 4 personer

Ingredienser:

- 80 gram rensed stenbiderrogn
- Salt
- Peber
- ¼ citron

Ekstra 1 pers:

- 2 grønne asparges
- Ærteskud
- Dild

Hovedret

Confiterede kyllingelår på en perlebygotto med aspargessnitter, æbler, jordkokker og grønolie.

Confiterede kyllingelår til 6 personer

Ingredienser:

- 6 kyllingelår
- ¼ liter andefedt - alternativ rapsolie eller smør
- 3 fed hvidløg
- 1 citron
- 1 stængler frisk rosmarin
- 1 spsk salt
- 1 spsk sukker
- Friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Soigner kyllingelårene og hk. knolden af.

Gnid lårene godt ind i hakket hvidløg, rosmarin, citronskal, sukker, salt og peber.

Læg lårene i en frysepose og lad dem hvile i køleskabet i et døgn tid.

På dagen for servering: Confitering

Børst krydderurter, citronskal, salt og peber af lårene. Læg lårene i en passende gryde eller fad og dæk med fedtstof. Lad lårene simre i olien i ca. 2-3 timer. Hvis skindet ikke er sprødt, så brun dem af.

Bygotto til 4 personer:

Ingredienser:

- 150 g. perlebyg
- 1 fed hvidløg
- 100 g. mascarpone
- 1 håndfuld frisk persille
- Parmesan eller Vesterhavs ost
- Friskkværnet salt og peber
- 1 citron
- 1 dl. Fløde/mælk

Fremgangsmåde:

Kog perlebyggen i ca. 15-20 min, og kom dem i koldt vand efter.

Når perlebyggen skal bruges, varmes den op med mascarpone, fløde, parmesan/vesterhavsost.

Den smages til med lidt hvidløg, citronskal og persille. Lad den reducere til den har konsistens som flydende lava. Kom derefter det ønskede fyld i, som er: tern af æbler, syltede selleri, rå jordkokker og chips.

Grønolie til 30 personer

- 3 dl smagsneutral olie (evt. solsikkeolie)
- 2 bundter bladbredet persille
- 1 ps. Spinat.

Fremgangsmåde:

Olien skal op på 65 grader, kom elementerne i blenderen, blend i 10 min, sigt den og kom på køl.

Ekstra 1 pers:

¼ æble

1 jordkok

1 knoldselleri til **20 pers.**

½ dl. Lagereddike

½ dl. Sukker

½ dl. Neutral olie/friture olie

1 asparges eller bælg ærter

½ rødløg

1 stilk timian

Evt. skovsyre eller en anden pynte krydderurt.

Dessert

Panna cotta med rabarber

Panna cotta til 6 personer

- ½ vaniljestang -hvis for dyrt, så bare vaniljesukker
- ½ liter piskefløde
- 60 g rørsukker
- 3 blade husblas

Fremgangsmåde:

Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Bland fløde, sukker, vaniljekorn og vaniljebælg i en gryde, og lad det småkoge ved svag varme i 10 minutter.

Tag det fra varmen, og fjern vaniljebælgen. Udblød husblassen i koldt vand i 5 minutter, vrid den let, og pisk den i den varme fløde.

Hæld cremen i portionsglas og stil på køl i minimum 2 timer.

Syltede rabarber

- ½ vaniljestang - hvis for dyrt, så bare vaniljesukker
- 2 dl vand
- 1 dl rørsukker
- 6 stilke rabarber

Fremgangsmåde:

Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Kog vandet op med sukker, vaniljekorn og vaniljebælg. Lad det koge, til sukkeret er opløst.

Skyl og skær rabarberne i skiver. Læg dem i lagen, giv dem et hurtigt opkog, og lad dem køle af i lagen.

Fordel rabarber og lidt af lagen over de satte panna cottaer, og drys med hakkede pistacienødder.
Evt. en købt rabarber sorbet til eller vanilje is.

Til servering

3 spsk. usaltede pistacienødder uden skal.