

Praktisk Økologi FESTIVAL

Praktisk Økologi festival 2019 d. 26. oktober i Karise

Opskrifterne fra Praktisk Økologi Festival 2019

Syltede rødløg.

4 dl. æbleeddike.

1 dl. sukker.

6 mellemstore rødløg.

1 lille middelstærk chili.

5 laurbærblade

1 spsk. peberkorn

1 spsk. sennepsfrø

1 tsk. hel nellike

1 tsk. salt

Eddike, sukker og krydderier blandes i en gryde og får et opkog, sættes til side. Løgene og chili skæres i skiver og lægges i et patentglas. Den varme eddikelage hældes over og glasset lukkes.

Når glasset er afkølet stilles det på køl og kan holde sig frisk meget længe. Løgene kan spises fra dag et, men bliver bedre af at trække min. 4 døgn.

Stegte græskarbåde.

400 gr. græskar. Gerne forskellige sorter.

3 fed hvidløg, hakkes.

1 bundt persille hakkes groft.

2 spsk. friske hakkede krydderurter eller en spsk. tørrede. (F.eks. Timian, Rosmarin Estragon, Salvie, Origano, chili)

Til festivalen blev der brugt Rosmarin og Timian.

1 dl. olivenolie.

1 spsk. Æbleeddike.

1 spsk. salt

1/2 spsk. sort peber.

Flæk og rens græskaret for frø og det inderste trævlede frugtkød. Hvis skrællen på græskaret er meget grov, skrælles det let, brune pletter fjernes.

Praktisk Økologi FESTIVAL

Praktisk Økologi festival 2019 d. 26. oktober i Karise

Skær græskaret i passende stykker og læg dem i et ovnfast fad.
Bland olie, eddike, hvidløg krydderier, salt og peber røres sammen.
Hældes over græskarstykkerne og gnides godt ind i dem.
Bages ved 170 grader ca. 25 min eller til de er møre, men stadig faste.
Drys med persillen og server.

Rodfrugtsalat.

Alle rodfrugter kan bruges.

Til 4 pers. skal du have 700 gr. rensede rodfrugter.

1 dl. olivenolie.

1 spsk. salt

1/2 spsk. sort peber

1 spsk. krydderurter.

Vi brugte Estragon.

Du skræller rodfrugterne og skærer dem i mundrette stykker.

Porre og løg skæres i tynde skiver og bladbeder i strimler.

Vi brugte.

Pastinak

Gulerødder.

Porre.

Bladbeder.

Knoldsellerie.

Rødløg

Anbring rodfrugterne på en bradepande. Lad bladbederne ligge sådan at du kan tage dem fra lidt før resten af urterne.

Bland olie med salt, peber og krydderier og hæld over.

Sæt i en 180 grader varm ovn. Efter 10 min. tager du bladbederne fra og bager resten 15 min mere.

Urterne skal være møre, men faste og gerne med let brun stregeskorpe.

Tag dem ud af ovnen og lad dem køle af. Bland den sammen og server lune eller koldt.

Rødbedeboffer.

Praktisk Økologi FESTIVAL

Praktisk Økologi festival 2019 d. 26. oktober i Karise

4. pers.

300 gr. skrællede hakkede rå rødbeder

100 gr. skrællede hakkede rå kartofler.

100 gr. skrællede hakkede gulerødder.

50 gr hakkede løg.

50 gr skrællet hakket syrligt æble.

1 dl. chiafrø.

1/2 dl. havregryn.

2 spsk hvedemel.

salt, peber, Timian og Rosmarin.

Rør de hakkede grøntsager og æblet godt sammen med krydderier, Chiafrø, Havregryn og Hvedemel.

Lad det stå og trække sammen en halv time.

Form farsen til små runde lidt høje bøffer.

Steg dem ved middel varme ca. 10 min på hver side.

Du skal ikke vende dem de første 10 min., så falder de let fra hinanden og pas på at de ikke får for høj varme. De skal være let brunede, men ikke brændte.

Kålsalat.

100 gr. grøn grønkål

100 gr. rød grønkål.

100 gr. Røde søde æbler.

30 gr. havtorn og citrontagetes

50 gr fint hakket rødløg.

Æblerne skære i små stykker med skræl.

Kålen ribbes og skæres eller hakkes i små stykker.

Dressing.

1tsk. dijonsennep.

1 dl. olivenolie.

1/4 dl æbleeddike. (brug evt. eddiken fra de syltede løg.)

Praktisk Økologi FESTIVAL

Praktisk Økologi festival 2019 d. 26. oktober i Karise

salt, peber, rosmarin og timian.

Rør dressingen sammen i din salatskål. bland kål, løg og æbler i. Masser dressingen godt ind i- Pynte med havtorn og citrontagetes.

Salaten bliver bedst hvis den får lov til at trække et par timer og holder sig fin i køleskabe et par dage.

Ristede hasselnødder med chili og kommen.

150 gr. hasselnødder lægges i blød i rigeligt vand. Står min. 12 timer.

1 tsk salt.

1/2 tsk chiliflager

172 tsk hel Kommen.

Hæld vandet fra og tør nødderne. Rist dem hurtigt på en varm pande med lidt olie chili, kommen og salt. Nødderne må gerne blive let gyldne, men ikke brænde.

Ristede solsikkekerne.

150 gr solsikkekerner

1 tsk. salt.

olie.

Bland olie, salt og kerner. Bred kernerne ud på en bageplade og bag ved 220 grader til de er let gyldne. Det går hurtigt, så bliv stående ved ovnen og hold øje.

Skodalia. Kartoffelsauce.

300 gr melede kartofler kogt uden salt.

3 fed hvidløg.

1 dl. olivenolie

1 spsk. æbleeddike

salt og peber.

Praktisk Økologi FESTIVAL

Praktisk Økologi festival 2019 d. 26. oktober i Karise

Mos kartoflerne og spæd med kogevandet fra dem.
smag til med finthakket hvidløg, salt, peber eddike og olivenolie.

Hvis du vil have en meget fast mos/sauce så spar på vandet.
Saucen skal spises samme dage fordi hvidløgene let giver en harsk smag.

Hvis du har spørgsmål eller bliver i tvivl er du velkommen til at ringe.
Kærlig hilsen Sannemarie G. Søndergaard. 22800862