

De tre vinderopskrifter i etape 2 i den bornholmske Grøntsagsdyst Grønne fif og fiduser

Blomkålscouscous med persille og parmesan

(Indsendt af Lillian S. Mortensen)

Ingredienser:

1 blomkålshoved
En stor håndfuld persille
100 gram mandler
Revet parmesan efter smag (ca. 70-100g)
2 spsk. olivenolie
Fintrevet skal fra 1 økologisk citron
Saft af ½ citron
1 fed knust hvidløg
Salt, peber



Fremgangsmåde:

Skyl blomkålen og riv den på den grove side af rivejernet. Rist mandlerne kort på en tør pande, og hak dem groft. Hak persillen og riv parmesanen. Riv skallen af citronen og pres saften af den ½ citron ned i blomkålen. Rør det hele i den revne blomkål og smag til med salt og peber.

Dejligt tilbehør til kød, der fint erstatter den hvide pasta, kartofler eller ris. Også rigtig god i madpakken dagen efter med en rest kylling.

Man kan med fordel lave en stor portion, - det holder sig fint på køl et par dage.



Auberginegratin

(indsendt af Betina Juhl Tychsen)

Ingredienser:

250 g aubergine
250 g squash
1 helt hvidløg
2 dl kogte kidney bønner
½ dl rasp



Sovs:

75 g rensset løg
75 g gulerod
1 spsk. olivenolie
250 g tomater
1 dl. tomatsaft
1 spsk. frisk rosmarin
1 spsk. frisk oregano
2 tsk. revet citronskal
1 spsk. citronsaft
2 tsk. kanel



Fremgangsmåde:

Skær aubergine og squash i tynde skiver.

Læg dem på en bageplade og grill dem gyldne på begge sider.

Pil hvidløgsfeddene og grill dem med, til de er let gyldne.

Snit løgene til sovsen og riv gulerødder groft. Svits det i olie, hak tomater og tilsæt dem sammen med saft, urter og citron.

Lad sovsen simre under låg i 10-15 minutter. Smag til med salt sukker og kanel.

Læg de grillede grøntsager lagvis med sovsen i et ovnfast fad. Drys med bønner mellem lagene. Det øverste lag skal være sovs. Drys med rasp og sæt fadet i en 200 grader varm ovn 15-20 minutter.

Figenmangochutney:

(indsendt af Janet Bendtsen)



Ingredienser:

1 moden mango (kan evt. erstattes af 2 modne pærer og en lille håvagtorn)

4-5 modne figer

1 rødløg

1 gul løg

1 fed hvidløg

1 dl. eddike

salt & peber efter behag

lidt bornholmsk honning (ca. 1 spiseske) og ca. 1 dl. sukker i chutney' en udover honningen

evt. lidt vand el. mere eddike alt efter syre og sødhed i frugterne.

Fremgangsmåde:

Mango (el. pærer) skrælles og skæres i tern. Den hårde del af stilken på figerne fjernes og figerne skæres i tern. Løgene skrælles og skæres på samme måde.

Kom frugt, løg og eddike i en gryde og bring i kog sammen med lidt honning. Det hele koges indtil frugten er udkogt og blendes derefter i kort tid alt efter hvor grov, man ønsker chutneyen. Smages til sidst efter med kværnet peber og salt og kommes på skoldede henkogningsglas, evt. med lidt konserveringsmiddel, hvis dette ønskes for længere holdbarhed.

