

# **De tre vinderopskrifter i etape 4 i den bornholmske Grøntsagsdyst Grønne fif og fiduser**

## Grøntsags-paté med champignoner og nødder

300 g finthakkede hvidkål, eller revet knoldselleri el andre grøntsager  
1 bundt fintsnittede forårsløg, eller 1 stort løg, eller 1 porre  
Lidt olie til stegning  
2 fed finthakkede hvidløg  
250 g finthakkede markchampignoner  
50 g hakkede hasselnødder, mandler eller valnødder  
50 g revet parmesanost el 100 g alm revet ost  
1dl rasp el udblødt brød  
1 spsk. frisk timian el persille,  
2 dl græsk yoghurt el creme fraiche i den procent, du ønsker  
salt, peber  
2 æg  
Lidt kinesisk Soya



Forårsløgene skæres fint og svitses i olien med hakkede hvidløg. Champignonerne skæres i små tern og svitses med et øjeblik. Den fintsnittede hvidkål og hakkede nødder og timian tilsættes og steges med et øjeblik. Tag panden fra varmen. Tilsæt rasp, yoghurt, revet ost, salt og peber og evt 1-2 spsk kinesisk soya. Lad det køle lidt ned, før du rører æggene i. Hæld farsen op i et ildfast fad og sæt det i en forvarmet ovn i ca 40 min el indtil retten har en god kulør. Spis en god salat til el brug pate'en som tilbehør til kød

Du kan også bruge grøntsagsfarsen til kåldolmer:

Læg en god klat fars på et blancheret kålblad, hvor du har skåret lidt af den midterste, hårde ribbe væk. Rul kålen sammen om farsen, så den dækker og bind dem sammen med lidt bomuldstråd. Læg dem alle i en gryde og kom vand eller bouillon på, så det lige akkurat dækker. Kom gerne et par laurbærblade, porretoppe og lidt bladselleri ned til kåldolmerne. Lad kåldolmerne koge ca 20 min. Tag dem op og lad dem dryppe godt af og pil snoren af før du bruner dem på en pande eller i ovnen. Tilsæt lidt kinesisk soya i suppen og jævn den med en smørbolle eller maizenamel.

Spis evt. en salat til.

*Indsendt af Janet Bendtsen*



# Æggekage

## Æggemasse

Æg	12 æg
Mælk	2 dl
Salt og peber	

## Fyld 1

Blandede svampe	200 gr
Rød peber frugt	¼ peber frugt
Kyllinge inderfillet	10 stk
Tomater	6 stk

## Fyld 2

Grønkål	100 gr
Broccoli	100 gr
Rosenkål	100 gr
Blomkål	100 gr
Squash	100 gr
Aubergine	150 gr
Forårsløg	100 gr

## Pynt

Purløg	1 stk
Persille	1 stk
Radiser	8 stk
Bacon	1 pakke



## Fremgangsmåde

Alle grøntsager i Fyld 2 Skylles og skæres i mundrette stykker. De koges derefter i let saltet vand i 2 minutter. Tages op i et dørslag. Alle ingredienser i Fyld 1 skæres i passende stykker og brunes i lidt olie. Bacon steges sprødt på en pande og tages op på fx et stykke køkkenrulle. Purløg og persille vaskes og klippes i en centimeters længde, radiserne vaskes og skæres i skiver. Æg og mælk piskes let sammen. Krydres med salt og peber. Knust hvidløg kommes i.

Fyld 1 og Fyld 2 kommes i æggemassen og røres rundt. Det hele hældes op på en stegepande og pyntes når den er færdig. (Kan også steges i ovn - i cirka 45 minutter)

*Indsendt af Mathias Dam*



## Blomkålssalat med bacon og sursød mormordressing

1/2 stort blomkål el 1 lille  
2-3 forårsløg  
1 1/2 dl fløde  
2 spsk hvidvinseddike  
1 tsk citronsaft  
1 tsk sennep  
1 tsk honning  
2 spsk olivenolie  
Salt, peber  
Lidt friske krydderurter efter eget valg  
2-3 skiver bacon  
Lidt salat efter eget valg



Kom sennep, honning, salt og peber i en skål og rør det sammen med olien, citronsaften og hvidvinseddiken. Hæld nu fløden i og lad dressingen trække indtil den tykner let. Skær bladene af blomkålen men pas på de inderste, hvide blade. Skær stokken af og pas på den. Del blomkålen i mindre stykker med en del af stilken, og skær den i skiver. Læg blomkålen i en skål og hæld kogende vand over og lad dem trække i ca. 2 minutter. Hæld vandet fra og lad blomkålen dryppe godt af i en sigte el dørslag. Kom baconskiverne på en kold stegepande og steg dem let gyldne og sprøde. Læg dem på fedtsugende papir. Skær den yderste ujævne del af blomkålstokken ind til kernen og stil stokken på højkant og skær den i skiver. Steg stokken i baconfedtet.

Kom lidt salat i et fad og læg den afdryppede blomkål ovenpå. Kom lidt finthakkede krydderurter i dressingen og hæld den over blomkålen. Læg de stegte stokke og blomkålsbladene ovenpå og strø til sidst lidt bacon og forårsløg over salaten.

*Indsendt af Janet Bendtsen*

