

Forslag til meny.

- Karvekål suppe
(dersom vi ikke finner nok karvekål blir det suppe av andre ville vekster)

- Grøflekantifrikadeller

- Omelett med løvetannknopper

- Kryddersnacks

- Salat

Dags hverdagssuppe

2 store poteter
1 l vann
150 g blad av nesle og groblad
salt
smør
finklippt ryllik

Skrell potetene, del dem i biter og kok dem i vannet til de er nesten myke.
Forvell og hakk neslen og grobladene, og kok dem sammen med potetene til alt er mykt.
Mos det hele, tilsett salt og en kl smør. Dryss rylliken over.

Fransk syresuppe

1 liten løk
litt smør
1 1/2 dl matsyreblad
3 dl meldestokk- eller løvetannblad
1 l buljong eller kjøttkraft
1-2 kokte, mosedede eller rå revne poteter
fløte
bergmynte

Forvell og hakk de grønne bladene. Hakk løken, og la den mørne i smøret i en gryte.
Tilsett det grønne, og spe med buljongen.
Jevn suppen med potetene. Denn suppen skal stå og småkoke og gjøre seg i 20-30 minutter.
Tilsett til slutt litt fløte og et lite dryss bergmynte. Server suppen rykende varm med brød ved sider av.

Fars karvekålsuppe

2 ss smør
3 ss hvetemel
1 l kjøttkraft eller buljong
200 g karvekål (blad + øverste del av roten)
1/2 dl fløte
salt
karveblad

+ 8 egg til pynt

~~Forvell og hakk karvekålen. Smelt smøret i en gryte, dryss hvetemelet over, spe med kjøttkraften eller buljongen.
Tilsett karvekålen. Kok suppen til kålen er myk og gir god smak.
Tilsett fløten, og smak til med salt. Server suppen med halve hardkokte egg og et dryss av friske, finklipte karveblad.~~

Lekkert med meldestokk (5-6 pers.)

2 dl ris
500 g meldestokk
400 g røkt svinnekam eller
kokt skinke i skiver
4 tomater
pepper
litt muskat
8 osteskiver

Kok risen etter oppskriften på pakken. Legg den kokte risen i en smurt ildfast form. Dekk med forvellede meldestokkblad og med kjøttskivene. Skjær tomatene i skiver, og legg dem over kjøttet. Krydre med pepper og muskat. Dekk med osteskivene. Stek ved 225 °C i stekeovn ca. 15 minutter til osten er smeltet.



Grøftekantfrikadeller

500 g grønne blad (nesle, skvallerkål, løvetann, groblad m.fl.)
1-2 løk *ca 5 løk*
2-3 kokte poteter = 12
3 egg + 12
1-2 dl brødrasp og knuste havregryn *7-8*
2 ss olje *8 8*
pepper
salt
urtekrydder (s. 91)
litt buljongpulver

Forvell de grønne bladene og kjø dem i hurtigmikser eller foodprosessor sammen med løk og poteter. Tilsett egg, olje, salt, pepper og urtekrydder. Ha til slutt brødrasp og havregryn i deigen, som røres godt til farse.

La farsen stå og swelle en stund. Form farsen til frikadeller, som vendes i rasp og stekes i olje eller margarin. Ha ikke for sterk varme.

Hors d'oeuvre med vinterkarse

Finhakk 2 1/2 dl kokt vinterkarse, en liten løk og en rest kokt skinke. Bland det hele og legg det i en skål. Dekk med skiver av et hardkokt egg og server med salatsaus av eddik, olje, salt og pepper.

Grønn mousse

ca. 200 g nesle eller
meldestokk
1/3 l fløte (et fløtehus)
1 pk lys aspik (buljong-
gelé)

Bladene forvelles og finhakkes.
Fløten varmes opp og aspiken til-
settes, rør til den er oppløst. Fin-
hakket grønt røres inn. Blanding
helles i en bolle eller randform som
settes i kjøleskap til moussen er
stivnet.

Hvelves på fat og pyntes med skiver
av røkelaks eller spekeskinke.



Omelett med løvetannknopper

2 1/2 dl unge (uåpnede)
knopper av løvetann-
blomster
2 ss margarin
salt
3 egg
3 ss vann

Kok løvetannknoppene myke i
margarin og litt salt.
Fyll røren i en omelett laget av egg,
vann og litt salt. Ristet loff smaker
godt ved siden av.

+ Bacon + løvetannknopper
demonstrasjon

Ristede løvetann- knopper

Legg uåpnede løvetannknopper i en
varm stekepanne med litt olje eller
margarin. Rist knappene til de får
farge. Dryss over litt salt.
Spises som snacks.

Syltede kvannestilker

500 g kvannestilker
250 g sukker

Flå det ytre laget av kvannestilkene,
og skjær dem opp i 3 cm lange
stykker. Smelt sukkeret i en kjele, og
legg stilkene i. Kok til de er møre.
Rør forsiktig og sett til litt vann om
syltetøyet blir for tykt.
Syltede kvannestilker passer til
smørbrød og kjeks.

KRYDDERSNACKS

- 450 g dypfryste buttedeigplater
- 2,5 dl revet parmesanost
- 2 egg
- 2 ss sesamfrø
- 2 ts bergmynte
- 2 ts timian
- litt malt, hvit pepper

Den revne parmesanosten blandes med de knuste urtene, pepperet og sesamfrøene i en kopp og helles over på et matpapir. Visp sammen eggene og hell det over i et fat eller en skål som er stor nok til deigplatene. Bruk en matpinsett og vend deigplatene i eggeblandingen og deretter i krydderblandingen. Skjær deigplatene i 1-2 cm breie strimler, vri dem til spiraler og legg dem på en bakeplate som er dekket av bakepapir. Spiralene stekes ved 200° C i ca 5 min og serveres straks.

Kryddersnacks egner seg sammen med mineralvann eller vin, som eget lite kosemåltid, som venterett før en bedre middag eller som erstatning for potetgull og liknende i TV-stolen.

URTEBLANDING

En urteblanding bør lages av minst 3 forskjellige urter, helst friske, men tørkede kan også brukes. Smaken blir mer fyldig når ikke én smak dominerer. Forslag til urter: løkurt, bergmynte, timian, ryllik, karveblad, engsyre, korsknapp og skvallerkål. Friske urter skylles godt, rennes av og hakkes opp svært smått. Tørkede urter knuses i morter. Lag ønsket blanding.

Urteblanding kan brukes i potetmos, gryteretter eller kokt ris, den kan strøs over pasta eller salat, og den kan brukes i urtesmør.

URTESMØR

- 250 g mykt, usaltet meierismør
 - 3 hvitløkbåter
 - 1 ts friskpresset sitronsaft
 - 5 ss urteblanding
- smakes til med salt og malt, hvit pepper

Ta smøret ut av kjøleskapet. Forvell hvitløkbåtene såvidt i kokende vann, skyll i kaldt vann og skrell dem. Visp smøret i mikser til det blir mykt og luftig. Press hvitløkbåtene i og rør om. Hell i



Urtekjeks, her tilsatt karve.

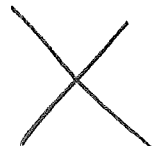
sitronsaften og 1/2 ts salt og rør igjen. La dette hvile mens urteblendingen gjøres klar, hvis den ikke er gjort ferdig på forhånd. Bland ca 5 ss av urteblendingen i smøret og rør godt. Smak til med salt og pepper. Urtesmørblendingen kan has på plastfolie og rulles til pølser som legges kjølig til urtesmøret skal brukes. Eller den kan fylles i små boller eller fat.

Urtesmør kan brukes i bakte poteter, til grillmat eller smøres på bagetter som tilbehør til middagsretter. Det kan også brukes som underlag for pålegg på brødsiver. Eller en kan bruke det til å lage hvitløkbrød ved å skjære små bagetter nesten i to, fylle urtesmør i stripen og varme dem opp. Serveres rykende varme som tilbehør til innmat, kjøtt eller fugl.

URTEKJEKS

- 1/2 l hvetemel
- 1/2 ts salt
- 1 ts bakepulver
- 2 ss karve, eller en blanding av oregano og timian
- 4 dl smeltet smør
- 4 dl sukker
- 1 ss revet sitronskall
- 1 egg
- 2 ss melk

Bland mel, salt, bakepulver og urtene for seg. Rør smøret med sukkeret og sitronskall. Bland inn egg og melk. Rør melblandingen i litt etter litt. Deigen settes i små klatter med to teskjeer på smurt plate som settes nederst i varm stekeovn. Stekes ca 15 minutter ved 200 grader til de er lysebrune.



Generelt

Disse plantene egner seg godt til salater: Løvetann, vassarve, geitrams, meldestokk, storklokke, skjørbuksurt, matsyre og skvallerkål.

Salater

Blad som skal brukes til salat, skal renses og grove stengler fjernes. Deretter skal de skylles, tørkes lett og skjæres eller klippes grovt opp. Legg dem så i en salatbolle, og sett dem kaldt til de skal serveres.

Løvetannsalat

Legg unge, helst blekede løvetannblad (se s. 21) kaldt i kjøleskapet et par timer. Deretter kan bladene legges i en salatbolle som på forhånd er gnidd inn med hvitløk. Eller de kan blandes med 2 finklippede blad av ramsløk. Hell fransk dressing over.

Dressing

Fransk dressing

Ryst sammen 3 deler olje, 1 del eddik, litt vann, sukker, salt og krydder.

Rømme eller kefir skal smakes til med sukker og sitronsaft.

Isdalsalat

Bland en passe mengde blad av storklokke og meldestokk og 2 blad finhakket ramsløk. Tilsett 1–2 hardkokte hakkede egg. Hell fransk dressing over.

Safter

Vill salatbolle

Bland blad av meldestokk, geitrams, løvetann, skvallerkål, matsyre, vinterkarse, vassarve, groblad og nesle. Hell over fransk dressing og dryss med finklippet tyllik. Eller prøv rømmedressing som smaksvariant.

Grønn saft

Bruk nesleskudd alene eller i blanding med meldestokk, skvallerkål og annet grønt. Bland med litt vann og kjør blandingen i saftpresse eller hurtigmikser. Sil. Sett saften kaldt. Fortynn med vann og smak til med sitronsaft.

Vassarve speciale

Bland vassarve (befridd for grove, seige stengler) med oppskåret gul ost (gjærne cheddar) i en salatbolle. Dressing er unødvendig, men ristet løff smaker godt til.

Mjødurtsaft

40–50 blomsterkvaster
1–2 sitroner
1/2 kg sukker pr. liter råsaft
25 g vinsyre

Mjødurtblomstene legges i en stor rustfri kjele eller stor glassbolle. Hell over kokende vann til det står over blomstene. Dekk karret og la det stå i kjøleskap i 2–5 døgn. Saften silles, måles opp, tilsettes sukker og vinsyre. Saften kokes opp og helles over på rene, varme flasker. Saften blandes ut med vann eller Farris i forholdet 1:5, eller etter smak.