



Gulerødder er en frisk og farverig fætter, som smager godt, er rå, sexet og med knas i. Tag gulerødderne ved roden og smag, steg, bag og behag

HVAD SKAL VI SPISE?

Hvis man gør op, hvad vi oftest har i køleskabet, er der 20 ingredienser, der går igen – ligesom måden, vi anvender dem på. Det har SØNDAGs madskribent JULIE HEY besluttet sig for at gøre op med og udgiver nu en kogebog, hvor de mest populære råvarer bliver til ny og spændende hverdagsmad. Se f.eks. her, hvad hun gør ved gulerødderne.



TIP

Du kan evt. komme lidt piskefløde i suppen, hvis du vil have den lidt mildere og mere cremet.

Spicy gulerøds-rodssuppe

BASIS:

2 fed hvidløg
1½ spsk karry
3 spsk smør
7 dl grøntsagsbouillon
Salt, peber

INDKØB:

800 g gulerødder
2 persillerødder
1 rød chili
30 g frisk ingefær
2 forårsløg

Skræl gulerødder og persillerødder og skær dem i skiver. Pil og hak hvidløget. Rist dem af i en tør gryde i ca. 10 sek. Tilsæt smør, hvidløg og grøntsagerne og steg dem i karrysmørret i et par min. Tilsæt bouillon, så grøntsagerne er dækket, og kog i 15 min.

Rens chilien, fjern kernerne og snit den fint. Gem et par chiliskiver til pynt. Skræl og snit ingefæren fint og kom den og chili i suppen. Blend suppen, kog den op og spæd evt. med mere bouillon, hvis den er for tyk. Smag suppen til. Rens og hak forårsløgene. Pynt suppen med hakket forårsløg og frisk chili og server straks.

Ingredienslisten er delt i to: BASIS er det, de fleste har i køkkenet, og INDKØB, som skal anskaffes.



Rigtig god og herrenem herremad, men også til os kvinder som ikke går af vejen for en god steg

BASIS:
2 spsk olivenolie
1 spsk flydende honning
Salt, peber
2 spsk dijonsennep
2 spsk smør

INDKØB:
5 gulerødder
4 rodfrugter, f.eks. rødbe-
de, persillerod, pastinak
2 spsk frisk timian
1 bdt. forårsløg
1½ dl mayonnaise
½ dl creme fraiche 18%
4 gode bøffer,
gerne rib eye steaks

Rodfritter med sennepsmayo (+ en god bøf)

Tænd ovnen på 220 grader. Skræl gulerødder og rodfrugter og skær dem i grove, lange stænger og vend dem i en skål med olivenolie, honning, hakket timian, salt og peber. Læg rodfrugterne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i 30-40 min.

Rens forårsløgene og hak dem fint. Rør mayonnaisen med creme fraiche og sennep og vend forårsløgene heri. Smag til med salt og peber. Skær tre snit i bøf-ernes fedtkant uden at skære ind i kødet og drys med salt og peber.

Smelt smørret på panden, lad det bruse af og steg bøfferne på panden i 3-5 min. på hver side, alt efter hvor rødt du ønsker kødet. Lad bøfferne hvile i 5 min. inden servering med varme rodfritter og sennepsmayo.



TIP

Du behøver ikke at dybstege gulerollerne. Nyd dem evt. bare lune i rispapiret.

Guleroller med kål og kylling

Skræl gulerødderne og riv dem groft. Fjern de yderste blade fra kålen og snit den fint. Brun kyllingebrystfileterne på panden i smør. Tilsæt 1-2 dl vand, så det når halvt op ad kyllingestykkerne, og lad dem simre i vandet i 5 min. på hver side. Lad kyllingen trække i kogevandet i yderligere 5 min. Hæld vandet fra

panden og del kyllingekødet i tynde strimler. Kom 2 spsk solsikkeolie på panden og tilsæt karrypasta. Vend revet gulerod, snittet kål og kylling i karryolien, og smag til med salt og peber. Hæld kogende vand i en dyb bradepande. Dyp et stykke rispapir i det varme vand i 10-15 sek. og læg det på et

rent, fugtigt viskestykke. Kom et par skefulde fyld på hvert rispapir og drys med frisk koriander. Rul rispapiret stramt om fyldet, buk siderne ind og luk rullen helt sammen. Varm resten af solsikkeolien op i en gryde og dybstege rullerne (2-3 ad gangen), til de er gyldne og sprøde. Server rullerne med soja eller sød chiliso.

»Hey – hvad skal vi spise?«, af Julie Hey, med fotos af Betina Hastoft. 208 sider, 250 kr. Udkommer på Politikens Forlag på torsdag 6. september.



OM JULIE

Uddannet cand.jur. og madskribent på SØNDAG. Herudover driver hun firmaet Mad & Mere, hvor hun bl.a. styler reklamebilleder, laver gastronomisk teambuilding og opskriftsbøger for fødevarer virksomheder. Hun er desuden formand for Danske Madpublicister.

Mørk gulerodskage med snask

8-10 PERS.

BASIS:

300 g sukker
1½ dl rapsolie
250 g hvedemel
½ tsk bagepulver
2 tsk natron
1½ spsk kanel
100 g flormelis
1½ tsk vaniljesukker
100 g smør, blødt

INDKØB:

4 gulerødder (ca. 250 g) +
1 til pynt
3 æg
120 g nødder, f.eks. hassel/pistacie/valnød
1 dl rosiner
200 g flødeost naturel

Tænd ovnen på 200 grader. Skræl gulerødderne (gem én) og riv dem groft. Slå æggene ud i en skål og pisk dem med sukkeret, til blandingen er cremet og hvid. Pisk rapsolien i æggeblandingen. Bland melet med bagepulver, natron og kanel og drys det i æggeblandingen under omrøring. Hak nødderne groft og vend dem i dejen med 250 g revet gulerod og rosinerne. Hæld dejen i en smurt springform og bag kagen i ovnen i 50 min., til den er fast. Lad kagen køle af på en rist. Pisk flødeost med flormelis, vaniljesukker og blødt smør. Bliv ved, til det ikke klumper, og sæt »snasken« på køl indtil servering. Skræl den sidste gulerod og skræl den i lange tynde strimler. Pynt den afkølede kage med snask og gulerodsstrimler.

TIP

Du kan også hælde dejen i muffinforme og bage dem i 25-30 min.

”

Der er ALTID for lidt snask til en gulerodskage, men ikke her! Den minder mig om farfars plumkage

