



GRØD

4 GRØD opskrifter

Sommer



RØDGRØD CHIAMOUSSE MED KOKOSFLAGER OG FRISKE BÆR

TIL 2 PERSONER

Chiagrøden kommer i mange forskellige udgaver, og dette er helt sikkert en vinder blandt alle os der elsker bær. De kolde morgenmadsretter bliver ofte prioriteret i de varmere måneder, og denne rødgrød-inspirerede chiamousse er fyldt med lækre friske og søde bær, og er altså bare ti ud af ti. Grøden kan toppes med alle dine yndlings-toppings, og kan også laves på vores rabarber- og æblekompot.

Kom chiafrø, salt, vaniljesukker, havredrik i skål.

Blend kort i ca. 15 sekunder, og sæt chiamassen til side.

Når chiagrøden har sat sig røres rødgrødcompotten op i.

Top med dine yndlingsbær og ristede kokosflager.

Chiamousse

1 dl chiafrø

2,5 dl havredrik

½ tsk salt

1 tsk vaniljesukker

2 tsk rødgrødskompot

Toppings

1 håndfuld mix bær

1 spsk ristede kokosflager

HJEMMELAVET KOLDSKÅL MED RØDGRØDKOMPOT, FRISKE JORDBÆR OG GRANOLA

TIL 2-4 PERSONER

Vi har lavet en klassisk koldskål med citron, og dertil givet den en twist af GRØD. Vores hjemmelavede koldskål er toppet med rødgrødkompot, sprød granola og friske jordbær. Det smager helt fantastisk, og giver den vildeste sommer-energi. Den her SKAL du prøve!

Pisk æggeblommer og sukker til en luftig masse.

Tilføj kærnemælk og tykmælk og smag til med citronsaft.

Mix ingredienserne sammen, og sæt tildækket på køl indtil servering.

Server med rødgrødkompot, granola og friske jordbær.

Koldskål

2 pasteuriserede æggeblommer

½ dl rørsukker

1 tsk vaniljesukker

½ liter kærnemælk

½ liter tykmælk 3,5%

Citronsaft efter behov

Toppings

2 spsk GRØDs rødgrødkompot

2 håndfulde friske jordbær

2 spsk granola





ÆRTERISOTTO MED CITRONOLIE, RAVOST OG ÆRTESKUD

TIL 4 PERSONER

I 2013 var GRØD for første gang på Roskilde Festival, 3 ½ døgn, 2 grødvarianter, 130.000 mennesker og total kaos fra start til slut. Men på trods af logistiske og planlægningsmæssige kaostilstande under festivalen var folk ellevilde med ærterisottoen. Retten blev omtalt som det bedste festivalsmåltid nogensinde af flere madbloggere og journalister. Ærterisottoen fik ganske enkelt legendestatus efter 3 ½ dag på Roskilde Festival og har også været en trofast del af sommermenuen i GRØD restauranterne lige siden.

Ærtepuré

Tø ærterne op og blend med piskefløde til en cremet puré.

Citronolie

Pisk rapsolie og citronsaft grundigt sammen.

Ærterisotto

Hak løget og hvidløg fint, og kom det i en gryde sammen med olivenolie og smør. Sauter ved svag varme, indtil løgene bliver møre og får en glasklar farve.

Hæld boullonen i en separat gryde, og lad den simre ved svag varme. Tilsæt risene til løgene, og svits ved middel varme under jævnlig omrøring, indtil risene har suget fedtstoffet til sig. Tilsæt hvidvinen, og kog yderligere ind.

Hæld løbende kogende bouillon på risene en suppeske ad gangen. Der skal røres jævnligt undervejs. Kom ærtepure i risottoen når der er lidt bouillon tilbage og kog yderligere ind. Kom parmesan i risottoen når den stadig er let-flydende. Smag til med salt og æbleeddike. Ærterisottoen er klar til servering.

Anretning

Anret ærterisotto i en dyb tallerken eller skål. Top med bælgede ærter, ærteskud, en spsk citronolie, en tsk ricotta og friskkværnet sort peber.

Ærterisotto

1 stk løg
1 fed hvidløg
300 g risottoris
2 spsk olivenolie
30 g smør
1 l Bouillon (vand, grøntsags- eller hønsebouillon)
1 dl tør hvidvin
3 spsk æbleeddike
120 g revet parmesanost
1 håndfuld bælgært
100 g ricotta
1 bdt. ærteskud

Ærtepuré

200 g frosne ærter
1.4 dl piskefløde

Citronolie

2 spsk citronsaft
4 spsk rapsolie

OVERNIGHT OATS MED HJEMMELAVET MANDELSMØR, RØDGRØDKOMPOT OG JORDBÆR

TIL 4 PERSONER

Er du typen, som trykker snooze en gang for meget om morgenen, så du til sidst bliver nødt til at springe ud af sengen og løbe rundt for at gøre dig klar, og derfor ikke når at få spist morgenmad? Så skal du prøve denne opskrift på overnight oats, som du kan klargøre aftenen inden og opbevare i køleskabet natten over. Her har vi valgt at toppe den med vores rødgrødkompot og jordbær, perfekt til sommeren!

Overnight oats

Start aften før med at sætte overnight oats over. Kom havre, chia, havredrik, hakkede dadler og salt i en lufttæt beholder og rør grundigt sammen. Vær særligt opmærksom på at chiafrøene ikke klumper sammen i hjørnerne i beholderen. Lad grøden trække natten over (ca. 8 timer), og bland skyr i lige inden servering. Grøden kan holde sig 3-4 dage på køl.

Hjemmelavet mandelsmør

Blend mandlerne i en food processor indtil du har en sammenhængende creme. Du kan evt. tilføje en smule neutralolie, hvis nødderne har svært ved at blende. Smag til med lidt havsalt. Kom massen i en lufttæt beholder. Det kan holde sig minimum 2-3 måneder.

Anretning

Når overnight oats har stået natten over, og er blevet blandet med skyr, kan du anrette koldgrøden i en skål eller i et glas. Start med overnight oats i bunden, og top grøden med granola, GRØDs rødgrødkompot, kokosflager, frisk æble, jordbær og hjemmelavet mandelsmør. Velbekomme!

Overnight oats

240 g øko grovvalsedede havregryn
20 g chiafrø
6 dl havredrik
40 g øko hakkede dadler
1 dl kokosmælk
4 knivspids salt
140 g skyr

Hjemmelavet mandelsmør

400 g mandler
4 knivspids salt

Toppings

4 spsk granola
4 spsk kokosflager
1 stk æble i tern
8 stk jordbær

