

A top-down view of two light blue ceramic bowls filled with oatmeal. The oatmeal is topped with a variety of fresh ingredients: sliced green kiwi, halved strawberries, and a generous amount of finely chopped walnuts. A dollop of white cream or yogurt is placed on top of the oatmeal in each bowl. A silver spoon is visible in the upper right bowl. The bowls are set against a dark, textured background.

GRØD

# 4 GRØD opskrifter

Forår



# GULERODSRISOTTO

TIL 4 PERSONER

Gulerodsrisotto er kun en blandt mange forskellige risottovarianter, men vi synes helt sikkert, at du skal prøve kræfter med denne sindssygt lækre og delikate ret derhjemme. Gulerødder er nemlig ikke kedelige, da de kan tilberedes på mange forskellige måder og dermed smage forskelligt alt afhængigt af, om du koger, sylter eller steger dem. Følg fremgangsmåden herunder, og hvem ved – måske denne gulerodsrisotto bliver din nye favorit risotto.

## Risotto

Hak bananskallotteløget fint, og læg det i en gryde sammen med olivenolie og 7,5 g smør. Sauter ved meget svag varme, indtil løgene bliver møre og klare. Hæld bouillonen i en separat gryde, og lad simre ved svag varme. Tilsæt nu risene til løgene, og svits ved middel varme under jævnlig omrøring, indtil risene har suget fedtstoffet til sig. Tilsæt derefter hvidvinen, og kog yderligere ind. Tilsæt løbende den kogende bouillon til risene, og husk at røre jævnligt undervejs. Når du kun har en smule bouillon tilbage, tilføjer du gulerodstern og pure, og lad det koge videre i et par minutter. Tilsæt fintrevet parmesanost til sidst og smag til med salt og æbleeddike

## Gulerodstern og pure

Skyl gulerødderne grundigt og fjern enderne. Skær gulerødderne i tern af ca. 2x2 cm. Kog gulerødderne i letsaltet vand i ca. 10 minutter indtil de er møre, men stadigvæk har lidt bid. Blend 3/4 dele af gulerodsternene med smørret med en smule kogevand og stil de sidste tern til side.

## Farvede gulerødder

Skyl gulerødderne og fjern enderne. Skræl i tynde lange skiver med en tyndskræller. Pisk rapsolie, eddike og salt grundigt sammen, og vend dressingen sammen med gulerodsstrimlerne.

## Anretning

Anret gulerodsrisottoen i en dyb tallerkener eller skål med en håndfuld gulerødder, et drys finrevet parmesanost, en lille håndfuld merian og friskkværnet sort peber

## Risotto

100g bananskallotteløg  
300 g risottoris  
2 spsk oliven olie  
30 g smør  
1 l grøntsags- eller hønsebouillon  
1 dl tør hvidvin  
140 g groftrevet parmesanost

## Gulerodstern og pure

400 g gulerod  
30 g smør

## Farvede gulerødder

1 stk hvid gulerod  
1 stk orange gulerod  
1 stk lilla gulerod  
2 spsk rapsolie  
1 spsk æbleeddike  
1 knivspids havsalt

## Toppings

1 drys sort peber  
1 håndfuld parmesanost  
1 håndfuld frisk merian

# HAVREGRØD MED KARAMELSAUCE, ÆBLE OG MANDLER

TIL 2 PERSONER

Vores havregrød opskrift med karamelsauce, frisk æble og ristede mandler er blevet en levende legende – og en ultimativ bestseller i vores restauranter. I er helt vilde med den lækre cremede havregrød, der kombineret med den fede og saltede karamelsauce, friske syrlige æbler og sprøde mandler giver fuld plade på smagspaletten! Vi kan godt forstå, at I er vilde med den!

## Havregrød

Kom havregryn, mælk/plantedrik, vand og salt i en gryde og kog op ved høj varme indtil grøden koger.

Skrue ned på lavt blus, og lad grøden koge indtil den får en cremet konsistens. Mens grøden koger, kan du forberede dine toppings.

## Toppings og anretning

Rist mandlerne på en tør pande i ca. 10 minutter — eller til de bliver sprøde. Hak æble i små stykker. Server havregrøden toppet med karamelsauce, frisk æble og ristede mandler.

## Havregrød

3 dl grovvalsedede havregryn

3 dl vand

3 dl mælk

2 drys salt

## Karamelsauce

1 spsk GRØDs karamelsauce

## Toppings

40 g ristede mandler

1 stk æble





# VEGETARCONGEE MED CHAMPIGNON, FORÅRSLØG, KORIANDER, PEANUTS, SESAMOLIE OG SOYA

TIL 4 PERSONER

I vores bestræbelser på at få hele verden til at elske grød og samtidig spise mere plantebaseret mad, har vi lavet denne vegetariske congee med champignon, forårsløg, koriander, peanuts, sesamolie og soya. Den er inspireret af den traditionelle asiatiske risgrød og ingredienser fra det asiatiske køkken, hvilket gør denne ret til et fantastisk smagfuldt og eksotisk vegetaralternativ.

## Grøden

Skyl champignoner, og skær dem i kvarte. Skyl gulerødder, og skær dem i mundrette tern. Skræl ingefær og hak fint sammen med chili og hvidløg. Varm en stor gryde med olie, og steg champignon af ved høj varme, indtil de er helt brune. Stil  $\frac{1}{4}$  af svampene til side i en skål, og hæld en spsk soya over dem. Kom gulerødder, chili, hvidløg og ingefær i gryden, og steg sammen med de resterende champignoner. Skyl jasminris i vand. Kom ris, fond og vand i gryden, og kog op ved høj varme. Når risgrøden buldrerkoger, skrues ned til medium varme, og kog ind til risene har absorberet næsten alt væden, men stadig er let flytende. Smag til med salt, og server med det samme.

## Anretning

Anret grødden i dybe tallerkner eller skåle, og top med stegte champignoner, grofthakket forårsløg, peanuts, koriander, soya og sesamolie.

## Grøden

1 dl neutralolie  
1 spsk sesamolie  
400 g champignon  
100 g gulerod  
2 fed hvidløg  
30 g ingefær  
 $\frac{1}{2}$  frisk medium styrke chili  
1 spsk soya  
200 g hvide jasminris  
1 l vand  
40 g grøntsagsfond

## Toppings

100 g stegte champignoner  
40 g saltede, grofthakkede peanuts  
1 spsk soyasauce  
2 spsk sesamolie  
 $\frac{1}{2}$  bundt finhakkede forårsløg  
 $\frac{1}{2}$  bundt frisk koriander

# RABARBERKOMPOT MED FLØDESKUMSSKYR OG CRUMBLE

TIL 4 PERSONER

Når april måned nærmer sig, begynder forventningerne til de nye og friske forårsråvarer. De første rabarber dukker op i de danske haver og senere hos grønthandleren. Rabarber har et højt indhold af oxalsyre, som smager guddommeligt, hvis man tæmmer den rigtig. Derfor er der to varianter af grød med rabarber-topping, som viser, hvordan man kan bruge rabarberen i grød. En variant med den klassiske rabarberkompot og en anden variant med råsyltede rabarber.

## Crumble

Stil smørret ud på køkkenbordet en halv time før så det er blødt og nemt at arbejde med. Smuldr alle ingredienserne sammen i en stor skål og fordel dejen i et lag på ca 1,5 cm på en flad bageplade med bagepapir. Bag dejen i ca. 10 minutter ved 180 grader, eller indtil crumblen begynder at blive lysebrun. Køl crumblen ned på bagepladen til den er helt sprød. Herefter kan du hakke crumblen groft og opbevare den i en lufttæt beholder.

## Rabarberkompot

Fjern toppen af rabarberne, skyl stænglerne grundigt, og skær dem i grove tern. Flæk vaniljestangen, skrab vaniljekornene ud, og kom vaniljestangen- og kornene i en gryde sammen med rabarber, vand og sukker. Kog det ved medium varme, indtil rabarberne er møre. Smag til med rørsukker og si væden fra rabarberkompotten fra og kom hhv. rabarberkompot og saft på glas eller i en lufttæt beholder og opbevar på køl. Bland rabarbersaften op med vand og server køligt med isterninger.

## Flødeskumsskyr

Pisk fløden til flødeskum og bland med skyr.

## Anretning

Servér rabarberkompot med en stor spsk flødeskumsskyr og et drys crumble på toppen.

## Rabarberkompot

500 g rabarber

100 g rørsukker (Mængden afhænger af rabarbernes naturlige sødme, smag dig frem)

1 stk vaniljestang

1 dl vand

## Flødeskumsskyr

2 dl piskefløde

2 spsk skyr

## Crumble

200 g hvedemel

200 g smør

200 g rørsukker

