

Rodfrugter



Gulerod, pastinak, persillerod, roe, rødbede og selleri er gode rodfrugter, som er lettilgængelige både med hensyn til pris og tilberedning. Desuden indeholder de masser af fiber, vitaminer etc. og er derfor super sunde. Eksempelvis gulerod og rødbede kan også med fordel bruges rå, fx revet, blendet eller presset til saft. Rodfrugter som fx pastinak og persillerod er udmærkede alternativer til kartofler til de fleste retter. De smager blandt andet rigtig godt som:

Rodfritter

250 g rødder pr. person
olivenolie

skrælles og skæres i stave af ens tykkelse.
samt stavene kommes i en plastpose og blandes godt.
Stavene bages i et ovnfast fad i ovnen ved 225° C –
og serveres med fx en dip rørt af ketchup og lidt mayonnaise.

Kartofler



Kartoflen er dog trods sit indhold af stivelse også en meget sund rodfrugt, udvalget er stort, og prisen er oftest i den lave ende. Dertil kommer, at kartoflen kan tilberedes på mange forskellige måder samt indgå i mange forskellige retter uden at give afsmag. Der findes utroligt mange sorter, herunder nævnes nogle af dem. De understregede sorter udmærker sig ved særlig god smag.

Kartoffelsorter bedst egnet til...

Kogning

Apollo, Aspaarges, Avanti, Berolina, Bintje, Erstling, Hansa, Hela, Kenva, Marion, Minea, Miranda, Nicola, Octavia, Palma, Primula, Revelino, Rosva, Saskia, Sava, Sieglinde, Sirtema, Steffi, Tertus, Ukama.

Bagning

Alpha, Bintje, Dianella, Kennebec, Rosva, Saskia, Tertus, Up to Date.

Mos

Ackersegen, King Edward, Rosva, Tertus, Up to Date.

Salat

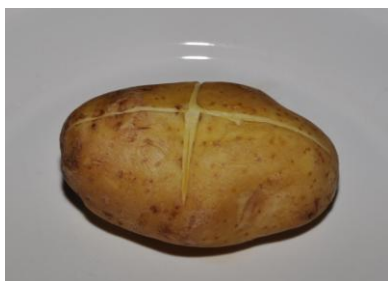
Asparges, Hansa, Kenva, Nicola, Sava, Sieglinde.

Pommes frites

Avanti, Bintje, Desiree, Saturna, Sava, Ostara,



**Som tilbehør til en hovedret beregnes
200-250 g kartoffel pr. person.**



Bagte kartofler

1-2 bagekartofler pr. person. Skrub kartoflerne, skær et 1 cm dybt kryds i hver og bag dem midt i ovnen ved 225° C i cirka 1 time, eller i mikrobølgeovn ved højeste effekt i få minutter.

Brunede kartofler

½ dl sukker

20 g margarine

250 g små pillede kartofler

smeltes under omrøring på en stegepande ved høj til middel varme, indtil det er gyldenbrunt karamel.

røres i, og

vendes i og brunes ved middel varme, indtil de er gennemvarme. Serveres straks.



Hvide kartofler

Skrællede eller skræbete kartofler - skåret i halve på langs - koges under låg i letsaltet vand med 1 tsk rapsolie i 15-20 minutter afhængigt af størrelse og sort.

**Olie i kogevandet forhindrer, at vandet koger over, som det ellers har tendens til, når der er stivelse i vandet.
Husk også dette ved kogning af pasta og andet, som indeholder stivelse.**

Kartoffelmos

Kogte hvide kartofler moses, og massen piskes luftig med margarine, mælk og eventuelt lidt kartoffelvand, og smages til med salt og eventuelt muskat. Kartoffelmos kan fx drysses med hakkede friske krydderurter eller fx finthakket fennikel.



Panderistede kartofler

En rest kogte kartofler enten hele, i skiver eller i tern pandesteges og tilsættes eventuelt krydderier eller krydderurter.

Pillekartofler

Kartoflerne koges i letsaltet vand og skrællen pilles af.





Pomfritter

250 g bagekartofler

pr. person

skrubbes eller skrælles og skæres i stave af ens tykkelse - cirka 1cm x 1 cm. Stavene kommes i en si, skylles godt igennem under vandhanen i 3-5 minutter, og afdrypper derefter.

vand

1 tsk eddike

nok til rigeligt at dække kartoffelstavene bringes i kog og tilsættes - hvorefter stavene kommes i. Når vandet er lige under kogepunktet, reguleres varmen, så temperaturen holder sig der i 10-15 minutter. Når stavene er så møre, at man let kan stikke en gaffel igennem, men inden de går i stykker af det, tages de op med en hulske og lægges på et fad med et viskestykke i bunden.

Kartoffelstavene køler af til stuetemperatur og sættes derefter i køleskabet, til de er helt kolde.

fritureolie

Herefter steges kartoffelstavene i 5 minutter ved 130° C i

- og lægges derefter på et fad med dobbelt bagepapir i bunden, køler af til stuetemperatur og stilles i køleskabet, til de er helt kolde.

fritureolie

salt

Pomfritterne er nu klar til at enten at komme i en frostpose og i fryseren til senere brug, eller til at blive stegt sprøde i

i 8 minutter ved 180° C. Der drysses med

- og serveres straks.

De frosne pomfritter steges i 10 minutter ved 180° C.

Det er bedst at skrubbe, skrabe eller pille kartofler, da de fleste vitaminer sidder lige under skrællen. Kartoffelmos bliver dog flottest at se på, når den laves af skrællede kartofler.

Råstegte kartofler

Kartoflerne skrubbes eller skrælles og skæres i skiver, i stave på langs eller rives. Salt og olivenolie fordeles godt, hvorefter kartoflerne steges i en stegepande med låg eller i ovnen i et ildfast fad.

Pommes rissolées

Friskkogte kartofler krydres med peber og salt og ristes lysebrune i en stegepande ved middel varme.



Kartoffelkager

200 g kartofler

100 g rodfrugt*

3 spsk purløg

1½ spsk persille

1½ spsk oregano

1 tsk salt

2 spsk hvedemel

1 æg

½ dl olivenolie

græsk yoghurt

og

rives fint og blandes sammen i en stor skål.

og

hakkes, kommes i skålen og blandes med kartoflerne.

og

drysses over kartoflerne og blandes i.

piskes sammen i en lille skål, hældes i den store skål, og det hele blandes rigtigt godt sammen.

hældes i en stegepande ved høj varme - varmen dæmpes.

Kartoffelmassen steges 1 spiseskefuld ad gangen til gyldne, flade kartoffelkager og serveres dampende varme med som tilbehør.

*fx gulerod, rødbede, pastinak eller persillerod.

Variation: kartoffel kan erstattes med fx pastinak.



Et drys finthakkede krydderurter på kartofler smager fortrinligt – og så ser det lækkert ud!

Kartoffelsalat – kold eller varm

500 g kogte kartofler skæres i skiver.

1 dl vand

2 spsk eddike

1 spsk olie

½ finthakket løg

1 spsk sukker

½-1 tsk salt

⅛ tsk peber

og

piskes eller rystes sammen, før skiverne vendes i til kold kartoffelsalat - og gives et opkog under omrøring, før skiverne vendes i og varmes deri til varm kartoffelsalat.

Kartoffelsouffle – 4 portioner

600 g bagekartofler skrælles, skæres i småstykker, kommes i en gryde med
letsaltet vand og koges møre. Vandet hældes fra, kartoflerne piskes straks til mos,
100 g margarine og
½ dl mælk og
⅛ tsk muskat og
1½ tsk salt og
⅛ tsk hvid peber piskes i, og mosen smages til.
4 æggevider og
et lillebitte nip salt og
2 dråber citronsaft piskes ved lav hastighed, indtil massen lige præcis kan holde formen –
pas på, at massen ikke bliver for stiv.
4 portions-skåle smøres med rigeligt
margarine og drysses med
eller olivenolie og
hakkede nødder efter behag.
eller rasp
4 æggeblommer piskes i kartoffelmosen, hvorefter æggehviderne forsigtigt, men grundigt vendes i. Blandingen hældes i skålene og bages midt i ovnen i cirka 30 minutter ved 200° C.

Variation: kan tilsættes krydderurter, spinatblade, porre – eller hvad man nu har lyst til. Kartoffelsouffleen kan desuden genopvarmes næste dag, eventuelt med kødsauce eller revet ost ovenpå.

Krydrede kartofler

200 g kogte kartofler skæres i mundrette stykker.

¼ tsk dijonsennep
¼ tsk sambal oelek
1 spsk limesaft
½ tsk st. koriander
½ tsk spidskommen
1 spsk sesamfrø
⅛ tsk peber samt
½ tsk salt kommes i en lille skål og blandes godt sammen.

20 g margarine smeltes - i en gryde, en wok eller en stegepande efter behag - ved høj varme, bruser op – og kartoflerne kommes i gryden. Der dæmpes til middel varme, og kartoflerne vendes grundigt i fedtstoffet. Den lille skåls indhold hældes over kartoflerne, og de vendes omhyggeligt i det.

Kartoflerne steges til de er gyldne og let sprøde på overfladen – og serveres med
evt. rucolasalat og
evt. frisk tomat som tilbehør.





Ovngratinerede bagekartofler

2 bagte bagekartofler Indholdet af graves ud så der kun er ½ cm kartoffelrand tilbage.
Den udgravede kartoffelmasse kommes i en skål og røres med

1 æggeblomme
1½ spsk hakket persille
¼ dl olie og
¼ tsk salt til en jævn masse.
Blandingen fyldes tilbage i kartoffelskallerne - der toppes godt op.

1½ spsk revet ost drysses over, og kartoflerne
bages midt i ovnen ved 180° C i 15 minutter.

Variation: persillen kan erstattes med andre friske eller tørrede krydderurter.

Tunkartofler

Persille og olie skiftes ud med ½ dåse tun i olie, ½ finhakket løg og ½ dl rasp.
Kartoflerne bages ved 200° C i 20 minutter.

Variation: fyldet kan varieres med skinke, champignons – eller hvad der nu lige er til rådighed.

Ovnkartofler i fad

500 g kartofler skæres i skiver og lægges i et ildfast fad.
½ hakket løg
eller 2 fed hvidløg
1 tsk salt og
¼ tsk peber røres ud i
3 dl mælk - som hældes over kartoffelskiverne.
Kartoflerne bages midt i ovnen ved 190° C i 45-60 minutter.

Variation: Der kan fx drysses med revet ost, tilsættes krydderurter, champignons, porre, broccoli, eller fx peberfrugt og tomat.

Der kan også laves en hel hurtig ret ved yderligere at komme fiske-, kød-, eller pølsestykker i.

