

Frokost

Saltbagt torsk

Hele Torsk
Salvie
Æggehvider
Salt

Rens torskene for urenheder og blodrester. Lav en saltdej af æggehvider og salt. Konsistensen skal være som sand til sandslotte.

Placér torskene i gastrobakker og dæk dem til med salvie og saltdejen. Lad rygfinnen stikke op af dejen som det eneste.

Bag ved 200 grader indtil rygfinnen kan fjernes uden problemer. Fjern saltdejen og servér torskene med det samme. Evt. Med lidt citronbåde på siden.

Grøntsticks med limesedip

10 Agurker
30 Gulerødder
20 Peberfrugt
5 Salat – fast
5 Blegselleri
20 – 30 Lime eller citron
Salt og peber

Vask – skræl – rens – skær og anret grøntsticks. Pres limejuice og smag til med salt og peber.

Anret sticks på et fad med dippen i midten.

Grillet selleri med urtesalt og sesam

15 Knoldselleri
200 g Sesam
Krydderurter fra gården
5 Grape
Sukker
Salt

Rens selleri meget grundigt uden at skrælle dem. Skær dem i 3 cm tykke skiver. Pluk krydderurter på gårdspladsen – alle slags fungerer. Urterne renses og morteres med salt, sukker og grapeskal. Der skal være mange urter og knap så meget salt.

Rist sesam i ovnen eller på en tør pande. Pensl selleriskiverne med en lille smule sesamolje og grill dem på begge sider til de er mørke, møre og lækre. Skær skiverne i bjælker – anret på fad med urtesalt og ristet sesam drysset sløset ud over.

Tomatsalat med bagte løg og oregano

5 kg Cherrytomater
1 kg Rødløg
10 Rød peber
Masser af Oregano
Salt og peber
1 Hvidløg
300 g Cashewnødder
Æbleeddike
Honning

Rens og klargør alle grøntsagerne. Løgene skæres i $\frac{1}{4}$ og marineres i æbleeddike, honning, hvidløg, salt og peber. Tomaterne bages, hurtigt men voldsomt, ved 250 grader i 4 min og køles ned. Løgene bages ved 250 til de er let brændt og møre - ca. 10 min. Cashewnødderne blendes med $\frac{2}{3}$ af oreganoen, 2 fed hvidløg, citronsaft og peberfrugter. Marinaden smages til med salt og peber. Tomaterne vendes i marinaden og løgene fordeles på toppen. Sammen med det sidste oregano.

Pastasalat med basilikum og mandler

4 kg Pasta
Masser af Basilikum
20 Gul peber
300 g Mandler
0,5 l Skyr
20 Tomater

Kog pastaen i usaltet vand og køl hurtigt ned i koldt vand. Rens alle grøntsagerne. Blend skyr med basilikumblade, salt, peber, tørret paprika, tomater uden kerner. Bag gul peber af ved 250 grader til mørk farve på ydersiden. Rist mandler i ovnen ved 150 grader til de er gennemtilberedt. Bland pastaen med dressingen og anret med gul peber, mandler og basilikum på toppen.

Grillede okseflanker

Okse flanksteaks
Bagt hvidløgpulver
Tørret estragon
Sort peber
Salt

Gnid tørret estragon, hvidløgpulver, salt og peber godt ind i flankerne. Grill dem hurtigt og koncentreret ved meget høj varme.

Kålsalat med pærer og saltet mandarin juice

10 Hvidkål
15 Pærer
10 Mandariner
Salt

Rens og klargør alt frugt og grønt. Snit kålen super tyndt på en mandolin. Tag skrællen af mandarinerne - halvér dem og salt dem på kødsiden – stil til side 1 time. Pærerne skæres i tynde både og kommes i koldt vand. Pres saften fra mandarinerne og fjern sten og skal.

Snacks

Honningbar med sesam og tørret frugt

1 l Havregryn
1 l Sesam
½ l Græskarkerner
½ l Solsikkefrø
1 l Ristede hasselnødder
1 l Tørret banan og æble
1 l Hørfrø
1-2 spsk Salt
1 l Sukker
1,5 l Honning

Havregryn, sesam, græskarkerner og solsikkefrø ristes af ved 200 grader i ovnen til gyldenbrun farve. Ristede hasselnødder, tørret banan og æble og hørfrø tilsættes og det hele køler ned.

Honning og sukker smeltes i en gryde. Når det er smeltet, koger det i 8 minutter

Bland honningen med gryn, frø og nødder. Fordel i en gastrobakke og køl ned!

Skæres og nydes!

Soyamandler

2 kg Mandler
½ l Soya

Kom mandler og soya i en gryde. Glasér mandlerne ved middelvarme til soyaen næsten er væk. Bag mandlerne i ovnen ved 120 grader til de er gennemristede.

Lyngrillet peberfrugt med salt og sødet grapesaft

25 - 35 Peberfrugter i alle farver og størrelser
Salt
3 Grape
Honning

Indstil ovnen til 300 C.

Rens alle peberfrugterne - fjern alle kernerne. Skær i mundrette stykker og fordel på gastrobakker med bagepapir.

Bland grapejuice med honning, så det smager super lækkert...

Brænd peberfrugterne af i ovnen - så overfladen er lidt sort - drys med rigeligt salt. Anret med dippen ved siden af eller hældt over.

Tørret frugt i ristet og ristet malt

1kg Figner
1 kg Rosiner
1 kg Dadler
200 g Hørfrø
150 g Ristet malt
400 g Ristede cashewnødder

Hak alle frugterne sammen. Hak malten og nødderne groft. Bland malt, nødder og hørfrø sammen og fordel det i en gastrobakke. Rul frugthakket i bagepapir som en lang tynd pølse. Skær små skiver - vend i nødder, malt og frø - nyd!

Aftensmad

Grillet svinefilet malet med brunet kryddersmør og brød

Svinefilet
2 pk Smør
2 Hvidløg
Salvie
Persille
Estragon
Salt og peber
3 brød

Rens svinefileterne og skær i små bøffer. Rens og pluk alle urterne. Hak dem! Del persillen op i 2.

Smid 2 pakker smør i en gryde. Lad smørret brune – under omrøring & overvågning. Når smørret er brunt tilsættes hvidløgshak, salviehak, persillehak #1 og estragonhak og gryden fjernes.

Fjern skorpen på brødet. Pluk 'indmaden' og rist sprødt i ovnen. Bank brødkrummerne til mundrette stykker og bland dem med persillehak #2.

Grill svinebøfferne – lige inden servering pensles de med lidt brunet smør og drysses med persillerasp.

Grillet kylling med skindchips

13 Kyllinger

13 Citroner

Urter fra haven

Salt og peber

Kødsnor

Rens alle urterne.

Fjern skindet fra kyllingerne. Krydr kyllingerne med salt og peber. Fyld dem med citroner og pak dem ind i urter – bind urterne fast med kødsnor. Grill over indirekte varme.

Fjern forsigtigt fedtet fra skindet. Spred skindstykkerne ud på bagepapir. Put bagepapir oven på og bag i ovnen under pres ved 200 C til skindet er helt sprødt.

Når kyllingerne er færdige skæres de ud i passende stykker. Citronerne fjernes og saften presses over stykkerne – skindet knuses og drysses ud over.

Pasta med muslinger i tomatbad

3 kg Pasta

5 kg Muslinger

5 fl Tomatsauce

2 Hvidløg

6 Løg

10 Porrer

15 Gulerødder

5 Blegselleri

1 fl Hvidvin

2 håndfulde Citrontimian

Rens og klargør alle grønsager og urter. Skær alt i mundrette stykker.

Rens alle muslingerne for skæg og urenheder. Skyl dem godt. Fjern alle med det mindste brud på skallen. Fjern dem, der ikke lukker af sig selv ved et lille slag.

Varm en stor gryde op så den ryger. Tilsæt alle muslingerne på en gang. Lad dem være i 1 minut. Hæld herefter hvidvin, finthakket hvidløg og citrontimian på. Damp muslingerne så de lige netop er færdige – tag dem hurtigt op af gryden – i gastrobakker – film på!

Tilsæt tomatsaucen og reducér en ¼ fra. Tilsæt alle grønsagerne og varm det hele igennem. Saucen må ikke koge. (det må tomatsaucer aldrig) kog pastaen al dente i usaltet vand. Lige inden servering tilsættes muslingerne. Pastaen tilsættes til allersidst.

Lynstegte pilselv rejer med asiatiske toner og brændte citroner

Frosne rejer med skal
400 g Ingefær – revet
10 Chili – skåret fint
4 Hvidløg - revet
½ l Soja
5 Citroner
2 håndfulde Koriander – hakket fint
4 Mango – skåret i små stykker

Ordn alle grønsager og frugt. Skær citronerne midt over og grille dem på kødsiden til de er helt mørke.

Varm en wok op – smid frosne rejer i wokken med ingefær, hvidløg og chili (efter smag og temperament). Lad rejerne tilberede – tag wokken af varmen - hæld derefter et skvat soja i wokken og glasér rejerne hurtigt. Tilsæt koriander og mango. Vend det hele i luften og anret på et fad med citronerne.

Bagt rødbede med æblesirup og ristet malt

5 kg Rødbeder
1 fl Æblesirup
200 g Ristet malt
Salt og peber
2 dl Æbleeddike

Rens rødbederne, men skræl dem ikke. Bag dem på salt ved 200 grader. Når bederne er møre fjernes skrællen og de skæres i mundrette stykker. Den ristede malt hakkes groft. Lav en dressing af æblesirup, æbleeddike og salt+peber.

Marinéer rødbederne i dressingen – smag til med salt og peber. Lige inden servering drysses grundigt med ristet malt.

Kogt majs i urtelage med citrussalt

25 Majskolber
2 Citroner

Kog svampene med soya og pillede hvidløgsfed. Når væsken er næsten væk - tages svampene op og de blendes til rustik creme med lidt sennep og citronsaft - på en robot. Vandet koges i trykkogere og overhældes bulguren (i gastrobakker) tilsat salt og citrontimian. Gastrobakkerne filmes og stilles til side i 1 time. Bulguren masseres grundigt med hænderne, så der ikke er nogen klumper. Svampecremen tilsættes sammen med hakkede løg og masser af krydderurter.

Porresalat med parmesan og persille

40 Porrer
Persille
Parmesan
Korianderfrø
Løg
Hvidløg
Salt
Dildskærme
Laurbærblade
Peberkorn

Porrerne og persillen renses grundigt for jord. Porrerne kommes i gastrobakker med varmt vand, salt, peberkorn, korianderfrø, flækkede hvidløg, laurbærblade, løg og dildskærme. Gastrobakkerne dækkes med stanniol. Ind i ovnen på 150 grader i 35 - 45 minutter. Køl porrerne ned. Pluk og hak persillen fint. Skær porrerne i tynde skiver og læg dem på et fad. Riv et tyndt lag parmesan over og drys masser af persille over.

Skyrdips

...med hvidløg og persille...med tomat og chili...med grov sennep og purløg...med soya og koriander...med salt og citron...med salt og ristet spidskommen...med ingefær, lime og chili
...med sesam og ristet malt...med honning og estragoneddike...med æggeblommer og estragon
...med kapers, sardiner, hvidløg og persille