

# DET ITALIENSKE KØKKENS VENNER – ONSDAG, DEN 24. APRIL 2024.

CHEFKOK: Mikael "the bike" Nielsen

4 personer

Ingredienser:

1 kg. Friske hvide asparges

100 g. smør

1 dl. Smuldret tørt hvidt brød

2 stk. Hårdkogte æg hakket

3 spsk. Persille

Opskrift:

Skræl asparges og kog dem i rigeligt saltet vand i 10 min.

Smelt smørret på panden tilsæt det smuldrede brød og steg det gyldent og sprødt.

Bland brødet med persille og hakkede æg og fordel blandingen over de varme afdryppede asparges.

Velbekomme:

Mike the Bike

## Grønkålssalat med wasabi dressing og granatæble

### Ingredienser

4 stængler grønkål  
2 stk. Vilde gulerødder  
1 stk. Granatæble  
6 stk. Tørret abrikoser  
1 håndfuld hasselnødder

### Dressing

Saft af ½-1 citron  
1 spsk. flydende honning  
1 dl. olivenolie  
1-2 spsk. wasabi-paste.

### Beskrivelse

Skyl grønkål og tør det. Tag midterstilk fra og hak det groft. Skræl gulerødder og snit dem i fine skiver. Del granatæble og bank kernerne ud af æblet med en grydeske (på ryggen). Skær abrikoser i strimler.

Bland dressing af citronsaft, honning, olivenolie, wasabi-paste, salt og lidt peber. HUSK at smage den til, den skal have lidt bid og samtidig ikke ende for sur. Hak hasselnødder meget groft. Bland grøntsager med dressing, abrikoser og nødder.

## Stegt unghane bryst med vindruer og balsamicosauce

### Ingredienser

Sauce

4 spsk Sukker  
4 spsk Balsamicoeddike  
1 dl Fond (Kalve eller fjerkræ)  
1 stk Rød Chilli  
2 dl Piskefløde  
1 klas grønne vindruer uden sten

### Beskrivelse

Smelt sukkeret over svag varme i en lille tykbundet gryde. Rør ikke i det. Når sukkeret er helt smeltet og gyldent tages gryden fra varmen, og eddiken røres i. Men pas på, det sprutter, og sukkeret stivner.

Rør fond og finthakket chili i og lad saucen koge igennem, til sukkeret er opløst og lad saucen koge lidt ind. Rør piskefløden og kog saucen igennem . Prik vindruerne med en nål og kog den et par minutter i letsaltet vand.

Lad dem dryppe af og halvere. Kom i saucen. Smag til med salt og peber.

## **Kartofler**

### **Ingredienser**

800g Kartofler  
2-3 spsk Olie  
Tørret Timian

### **Beskrivelse**

Skær de kogte kartofler i tynde skiver og drys med tørret timian. Rist den gyldne i olien

## **Stegt unghane bryst**

### **Ingredienser**

4 stk Unghane bryst  
Frisk Timian  
Hvidløg  
Smør  
Salt og peber

### **Beskrivelse**

Sæt ovnen på 175 grader. Krydr med hvidløg, timian, salt og peber og steg kødet i smør på en pande med skindsiden nedaf i 3 minutter. Vend det og steg det 3 minutter på kødsiden. Steg kødet færdig i ovnen. Kerne temperature på 75 grader