

# DET ITALIENSKE KØKKENS VENNER – onsdag, den 12/12-2018

Chefkok: Jonas Christensen

## **Snack.**

Et godt brød eller bredt flute. Fx. ciabatta

Olivenolie

Parmaskinke

Tomater

Sorte oliven uden sten

Frisk timian, revet parmesan

Skær brødet ud i små skiver og læg dem på en plade med bagepapir. Hæld lidt olivenolie på hvert brød og skær olivenene ud i små bitte stykker. Kom cirka en teske fuld oliven på hvert brød og læg en halv skive parma skinke ovenpå. Skyl tomaterne og skær dem i små tern og læg dem på. Kom bruschettaerne i en forvarmet ovn i midten af ovnen.

Bagetid: 8-10 minutter ved 200°.

Pynt brødene med frisk timian og revet parmesan

## **Bøf bearnaise med fritter, portobello og tomat.**

Ca. 800 g oksefilet

3 kviste rosmarin

2 fed hvidløg

olie

salt, peber

Skær oksefileten i 2 store bøffer. Varm en pande godt op og tilsæt en smule olie. Kom rosmarin og hvidløg på panden sammen med bøfferne og brun dem godt på hver siden. Steg dem færdig i ovnen ved 200 grader i ca. 10 min. Lad bøfferne hvile inden de skæres i skiver og serveres.

### **Bearnaise sauce.**

4 spsk. bearnaise essens, se længere nede

250 g smør som du klarer

4 æggeblommer

Salt og lidt peber

Citronsaft

Friskhakket estragon

### **Bearnaise essens**

½ dl hvidvinseddike

½ dl vand

3-4 stængler estragon

½ finthakket løg

Start med at lave essensen ved at hælde det hele sammen i en gryde og lad det koge ind til det halve. Når det er kogt ned, sigtes det og stilles til side indtil det skal bruges.

Smelt smørret stille og roligt så vollen og fedtet skiller sig. Hæld forsigtigt det klarede fedt over i en kande. Vollen smides ud.

Tag æggeblommer og essens i en gryde. Tænd gryden for middelvarme og pisk til det begynder at tykne. Pas på det ikke bliver for varmt for så skiller det.

Når det er tyknet, hældes smørret i lidt efter lidt mens der piskes. Det skal ikke gøres for hurtigt for så kan den skille.

Når alt smørret er i smages den til med salt, peber, hakket estragon og citronsaft.

### **Pommes frites.**

1 kg bagekartofler

masser af vand

salt

olie

Bagekartofler skrælles og skæres til pommes frites. Derpå udvandes de i koldt vand som man skifter et par gange i ca. 1 time.

Kartoflerne tørres grundigt og koges i friture, som holder omkring 140-150 grader, til de begynder at blive møre, men ikke tager farve, ca. 5-6 minutter. Det er vigtigt ikke at overlæsse frituren, så gør det ad flere omgange.

Efterhånden som de er færdige, lægges de i en bradepande eller lign. Lige inden de skal spises, kommes de i rygende varm friture (190 grader) til de er gyldne og sprøde. Dette gøres også i flere hold. Dryp dem af på fedtsugende papir.

Fritterne kan holdes varme i ovnen med døren på klem. Vent med at salte til lige inden, de skal serveres.

### **Gratineret portobello.**

4-6 portobello

1 chili

150 g oliven

100 g soltørret tomat

50 g picorino

4-6 skiver gede ost

Tag stokken ud af svampene og fyld dem med hakket oliven, hakket tomat, chili og revet piccorino. slut af med en skive gede ost og krydre med salt og peber. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 10 min.

### **Bagte tomater.**

8 blommetomater

Olivenuolie

Balsamico

Akacie honning

Tørret oregano

Flagesalt, Frisk timian

Blommetomaterne skylles og skæres derefter i skiver med en skarp kniv. Cirka en centimeter tykke skiver, så der kan laves fire skiver af hver blommetomat. De yderste ender kasseres, så du har flotte og lige skiver, der ikke står og vipper.

Læg tomatskiverne på en bageplade med bagepapir. Dryp så lidt olivenuolie på hver skive, derefter en lille klat balsamico og akacie honning, inden du krydrer med tørret oregano og flagesalt.

Bag tomatskiverne i en forvarmet ovn ved 200 grader varmluft, hvor de skal have 15 minutter.

## **Ost med tilbehør.**

### **Knækbrød.**

1 dl havregryn

1 dl sesamfrø

1 dl hørfrø

1 dl solsikkekerner

1 dl græskarkerner

2½ dl hvedemel

1 dl rugmel

1 tsk. bagepulver

1 tsk. salt

2 dl vand

1¼ dl rapsolie (eller solsikke-, majs- eller olivenolie)

Rør havregryn, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, hvedemel, rugmel, bagepulver og salt sammen. Tilsæt vand og olie, og rør det til en jævn dej, der deles i 2 lige store portioner.

Rul de 2 portioner dej ud imellem 2 stykker bagepapir, til de har en ens tykkelse på ca. 2–3 mm over det hele, og læg dem på en bageplade. Skær dejen i firkanter med en kniv, bagespatel eller pizzakniv, og bag knækbrødene ved 180° i 15–20 min., til de er sprøde og letgyldne.

### **Råsyltede solbær:**

250 g solbær, frosne

100 g flormelis

Kom det hele i en skål og rør det godt sammen. Lad det stå på bordet og rør i det en gang i mellem.

### **Æblekompot:**

500 g let syrlige æbler (fra haven)

1½ dl vand

½ tsk kardemomme

1 vaniljestang

½ tsk stødt ingefær

ca. 3 cm frisk ingefær

Saft og skal fra 1 citron

4 spsk. sukker (afhængig af hvor sure æblerne er)

Start med at skrælle æblerne, og skær dem i store tern. Hæld dem i en stor gryde. Skær skrællen af ingefæren og hak ingefæren fint. Put det ned til æblerne. Skrab vaniljekornene ud af vaniljestangen og smid både korn og stang ned til æblerne. Kom resten af ingredienserne i gryden; vand, kardemomme, stødt ingefær, sukker, saft og skal af citron.

Sæt gryden på komfuret og få det op og koge. Når det koger, sætter du låg på gryden og skruer ned på lav varme, så den bare står og simrer.

Efter ca. 20 minutter er den færdig. Hvis den her er for sur, kan du komme lidt mere sukker i. Lad den køle af.

Velbekomme 😊