

# FEM FRISKE OPSKRIFTER MED SALAT



DANSK GRØNT

# Per's parmasalat



**Sprød Frillice og Lollo Rossa med Salt-Valnødder, grillet Pære, stegt Parmaskinke og Rosin i Portvin / 4 pers.**

1 Frillice-salat  
1 Lollo Rossa-salat  
lidt god citronolie  
Salt & peber  
100 g rosiner  
1 god sjat portvin  
2 faste pærer  
4 sk. parmaskinke  
lidt olivenolie  
Salt-Valnødder:  
100 g valnødder  
2dl vand  
1 lille spsk havsalt

Rosiner sættes i blød i portvin.

Valnødderne koges med vand og salt til al vandet er kogt væk. Lægges derefter på bageplade og bages ved 160° - ca. 15 min. - til nødderne er gyldne med en lille, salt skorpe.

Pærerne skæres i skiver og grilles på en varm grill-pande.

Parmaskinke lægges på en pande/bageplade med et par dråber olivenolie og steges i ovn til de er sprøde.

Anretning:

Salaterne plukkes, vendes i citronolie og krydres med salt og peber. Anrettes med de grillede pærer, valnødder, rosiner og sprød parmaskinke.



**DANSK GRØNT**



**Carpaccio af Spinat med Humus af Gule Ærter, Fennikelfrø, Rucola, Bulls Blood, Bladselleri & sprød Feta / 4 pers.**

**Baby spinat til 4 pers.**

**1 blok feta**

**1 æg**

**1 chili**

**1 bdt. persille, Rucola, Bulls Blood**

**1 bdt. bladselleri, Olivenolie til stegning, Saft af 1 usprøjtet citron**

**Humus:**

**125 g gule ærter, sat i blød 1 nat**

**Laurbærblade, timian, dild**

**½ hk. løg**

**1 tsk knust Madagascarpøber**

**1 fed hvidløg**

**Skal af ½ usprøjtet citron**

**Fennikelfrø**

**3-4 spsk. olivenolie**

De gule ærter koges med timian og løg i vand, til de er møre ca. 30 min. og sigtes. Lidt af kogevandet gemmes.

Fennikelfrø aktiveres på en varm, tør pande og mortes. Ærterne pureres med de øvrige ingredienser - der tilsættes lidt kogevand, hvis humus'en skal være mere lind.

Feta skæres i tern, vendes i æg med hakket chili og persille og paneres i rasp, hvorefter den steges i olivenolie. Bladselleri skæres på langs med en kartoffelskræller i lange strimler.

**Anretning:**

Babyspinat lægges på tallerken, dryppes med olivenolie og citron, krydres med salt og peber, og der lægges 1 spsk. humus på midten.

Rucola, Bulls Blood og strimlet bladselleri vendes i olivenolie og citron og bygges op til en salat på midten over humus'en. Sprød feta lægges rundt langs tallerkenkanten og der serveres med godt brød.





**Sprød Kerne af Hovedsalat med Krydder Yoghurt og saftigt Hanebryst med Salvie og Cheddar / 4 pers**

**Kernen i 2 grønne hovedsalat**

**Kernen i 2 røde hovedsalat**

**2 store hanebryster**

**1 bdt. salvie**

**100 g reven cheddar**

**8 sk røget spæk i tern**

**2 små, usprøjtede citroner**

**1 bdt. forårsløg**

**Salt & peber**

**Krydder-Yoghurt:**

**2 dl tyrkisk el. græsk yoghurt**

**1 fed hvidløg**

**1 tsk hel spidskommen**

**1 tsk koriander**

**1 tsk akaciehonning**

**Salt & peber**

Frø af spidskommen og koriander aktiveres på en varm, tør pande og knuses i morter med hvidløg. Vendes i yoghurt'en og smages til med honning, salt & friskkværnet peber. Læg et tyndt lag salvie og cheddar under skindet på hanebrysterne og steg dem på en pande til skindet er sprødt og de stadig er saftige - lad dem trække lidt. Spæk skæres i tern og steges sprøde. Citronerne halveres og kan evt. grilles på varm grillpande. Forårsløget snittes så fint som knivføren kan. Salathovederne rykkes fri af stokken. Yderbladene på salathovederne gemmes til en anden salat, mens kernerne plukkes og vendes med forårsløg. Fordeles på 4 tallerkner. Anretning: Krydder-yoghurt dryppes med løs hånd hen over salaterne. Hanebrysterne skæres i skrå skiver og lægges over midten og der drysses med sprød spæk. ½ citron lægges på hver tallerken og kan efter smag bruges til at dryppe over.



**Iceberg - og Rosmarinspyd med Tun, sød Chili, Panchetta, sprødstegete Kæmpe-Capers, Rugbrøds-CROUTÔNS og Harissa / 4 pers.**

**1 fast iceberg  
4 kraftige rosmarinstilke  
4 sk Panchetta / italiensk bacon  
400 g frisk tun  
2 søde chili'er (sød, tyrkisk peber)  
1 salatløg  
20 kæmpecapers og lidt mel  
Olivenerolie  
4 sk. godt rugbrød  
Knust hvidløg, Salt & peber  
Harissa:  
1 sød chili, 1 rød peberfrugt, 1 rød snackpeber, 1 fed hvidløg  
1 tsk hel spidskommen, 1 tsk koriander  
Salt & peber, Olivenerolie**

Peberfrugten bages ved 180° i 12-15 min. til skind og kerner kan fjernes. Chili hakkes. Frø af spidskommen og koriander aktiveres på en varm, tør pande og knuses i morter med lidt olivenolie, chili, peberfrugt og hvidløg - der smages til med lidt salt og friskkværnet peber. Kæmpecapers snittes i hovedet, vendes i lidt mel og steges hurtigt i lidt olie til de er sprøde. Rugbrød skæres i tern og steges sprøde i lidt olie, vendes med lidt hvidløg. Tun skæres i 8 klodser, chili skæres i 12 grove stykker og salatløget skæres i tynde skiver. Rosmarinbladene tages af stilkene, og der laves 4 spyd med tun, chili og panchetta. Spydene steges på varm pande til tun'en stadig er rå i midten og krydres grundigt med salt og peber.

**Anretning:**

Iceberg rives i flager og lægges på 4 dybe tallerkner. Et spyd lægges på hver og lidt Harissa, sprøde capers og rugbrødstern drysses over.

# Axel's carpaccio



**Grillet Hjertesalat på råmarineret  
Oksekød med Blomkålstatar / 4 pers.**

**2 stk hjertesalat  
300 g oksefilet/inderlår i tynde skiver**

**Marinade:**

**4 spsk god olivenolie  
1 usprøjtet citron  
Salt & peber**

**Blomkålstatar:**

**1 blomkålshoved  
2 hårdkogte æg  
2 spsk capers  
1 tsk finthakket skalotteløg  
½ bdt persille  
50 g pinjekerner  
1 lille klods parmesan  
olivenolie**

**Blomkålstatar:**

Pinjekerner ristes gyldne på tør pande, skalotteløg og persille, hakkes fint, æg koges og hakkes. Blomkålen pilles i små buketter og blandes med hakket æg, capers, løg og pinjekerner. Oksekød skæres i meget tynde skiver, evt. kan skiverne lægges mellem en tyk plasticpose og bankes let med en kødhammer. Skiverne lægges på 4 tallerkner og marineres med citronsaft og olivenolie og krydres med salt og peber.

En grillpande varmes kraftigt op, hjertesalat skæres i 4 kvarte, pensles med olivenolie og vendes på den gloende pande, til der er dannet en fin, grillet skorpe.

**Anretning:**

Den lune salat lægges på midten over oksekødet og blomkålstataren lægges rundt i en cirkel på hver tallerken. Nydes med fed hvidvin eller lokal øl og godt brød.



**DANSK GRØNT**



Per, AP Grønt udtaler:

Vores medarbejdere er meget bevidste omkring de enkelte kunders ønsker. For os er det vigtigt at forstå vores kunder og vores kunders marked. Vi skal til enhver tid kunne reagere på de danske forbrugeres behov.



Søren, Yding Grønt udtaler:

Vi arbejder til stadighed på, at løfte og fastholde kvaliteten af vores produkter. Produktudvikling og innovation er essentielt for os og vores målsætning er, at præsentere mindst ét nyt salatprodukt om året.





Henrik, Mariehøj udtaler:

Den fysiske nærhed til kunderne og vi danske avleres holdning til sporbarhed og kvalitet, er det som gør den store forskel på produktet. For en let fordærvelig vare som salat er det af stor betydning om varen er 2 eller 8 dage undervejs fra jord til bord.



Jens, Lykkegården udtaler:

Vi udvikler os konstant i takt med vores kunder. Kæderne er bevidste omkring slutkundens ønsker og har derfor også fortsat en præference for os danske avlere. Det danske udbud af traditionelle og specielle salater er fuldt på højde med det vi kender fra Sydeuropa, og så er leveringstiden jo noget kortere.





Axel, Månsson udtaler:

De danske forbrugere er nogle af de mest kvalitetsbevidste forbrugere i Europa og det bevirker naturligvis, at vi som danske avlere, er ekstra opmærksomme på at forbedre og udvikle slutproduktet. Kvalitet er simpelthen nøgleordet hos os.

Opskrifthæftet "Fem Friske" er et opskrifthæfte fra Dansk Grønt og 5 danske frilandsgartnere til dig som forbruger! Gartnerierne Yding Grønt, AP Grønt, Lykkegården, Mariehøj og Månsson udgør tilsammen mere end 80% af den danske salatproduktion på friland.

De 5 gartneres egne favoritopskrifter er udviklet i tæt samarbejde med kok og restauratør Klaus Styrbæk fra Odense.

Vi ønsker læserne af dette hæfte rigtig god fornøjelse med de "Fem Friske".

## Velbekomme

**TYPE**

**SÆSON**



**Lollo rossa**

maj - okt



**Lollo bionda**

maj - okt



**Rucola**

april - nov



**Babyspinat**

maj - okt



**Kinakål**

maj - mar



**Bulls blood (rødbedeblade)**

maj - okt



**Romaine**

maj - okt



**Frisee**

maj - okt



**Frillice, rød og grøn**

maj - okt

**TYPE**

**SÆSON**



**Krølsalat, rød og grøn**

maj - okt



**Hjertesalat**

maj - okt



**Egeblad, rød og grøn**

maj - okt



**Iceberg**

maj - okt



**Hovedsalat**

april - nov



**Bladselleri**

juni - nov



**Krydderurter**

juni - okt



Det er aldrig svært at finde et bredt sortiment af salater hos Dreisler, men der er nu ikke noget som de sprøde danske salater høstet på friland.

Energi og glæde udspringer i høj grad fra den mad, vi spiser, og vi vil derfor vove skinnet og sætte lighedstegn imellem det du kommer i munden og din sundhed.

Men at spise sundt med salat kan også være sjovt og livsbekræftende.

Der findes danske salater for enhver smag og sortimentet bliver til stadighed mere varieret.

Brug produktkalenderen i hæftet, hvis du vil holde dig orienteret om sæsonen for de danske salater dyrket på friland.

I hæftet her giver Dansk Grønt sit bud på anvendelsen af en række meget populære salattyper, men prøv selv at variere dine opskrifter til glæde for din familie i hverdagen og vennerne ved enhver lejlighed.

Du kan krydre salater ved at sætte modsætninger op mod hinanden, du kan med fordel anvende gode råvarer der bygger salaten op og du kan anvende salaten i sin mest naturlige og rustikke form.

De danske salater fra friland er af høj kvalitet, friske, smukke at se på og sunde – hele vejen igennem.

