

Opskrifter på pastinaksuppe med skvalderkåls-pesto, sprøde kikærter, græskarkerner og grove speltflutes

På opfordring viderebringes opskrifter fra menuen på stormødet i april. På denne årstid er det oplagt at berige de lidt trøtte rodfrugter med friske grønne skud fra haven.. Opskrifter til 4 personer

Pastinaksuppe

300 g løg

300 g pastinak

olivenolie

100 g kogte kikærter

timian

grønsagsbouillon

citronsaft

en sjat fløde

salt og peber

Løg hakkes og svitses mildt med timian i en god sjat olivenolie. De hakkede pastinakker tilsættes og svitses med. Det må ikke tage farve. Vand og bouillon tilsættes og grønsagerne koger til de er møre. Kikærterne kommer i og suppen blendes. Tilbage i gryden kan evt. tilsættes mere vand og smages til med salt, peber, citronsaft og fløde.

Skvalderkåls-pesto

100 g skvalderkål (de spæde lysegrønne skud)

40 g smuttede mandler

3 spsk. olivenolie

3 spsk. citronsaft

1 fed hvidløg

salt og peber

Skvalderkål skyldes og drypper af. Alle ingredienser køres i en foodprocessor.



Sprøde kikærter

200 g kikærter

olivenolie

salt og peber

Kikærter udblødes og koges som angivet på posen. Lav gerne en større portion, så der er til suppen, en portion humus og til fryseren. Kikærter svitses i olivenolie på en pande til de er sprøde, herefter saltes og krydres de og kan spises i suppen.

Græskarkerner – ristede

Græskarkerne ristes mildt på en tør pande til de popper let. Herefter hældes de en skål og dryppes med tamari (japansk sojasauce). Gode i suppen.

Grove speltflutes

Speltflutes af fuldkornsspeltmel, vand, salt, olivenolie og lidt gær. Dejen sættes til hævnning om morgenen. Den skal være tilpas lind, som tyk havregød, for at brødene ikke bliver for tørre. Drys med birkes eller frø af jomfru i det grønne (nigella sativa).

