

9-11-17  
Jan.

### Sous vide laks

Laksen skæres i fire lige store portionsstykker, tilsættes salt og hvid peber og lægges i en vakuumpose, der forsegles med én af OBH Nordica Food Sealers. Indstil Sous Vide cirkulatoren på 60 grader og læg fisken i, når den rette temperatur er opnået. Laksen tilberedes i Sous Vide cirkulatoren i ca. 20 minutter. Tag den derefter op af Sous Vide cirkulatoren og ud af vakuumposen. Klar til servering.

### Sauce Mouseline

2 æggeblommer  
140 g smør  
1/2 tsk. salt, 3 spsk. friskpresset citronsaft  
1 dl piskefløde, friskkværnet peber

Kom smør i en gryde og lad det smelte langsomt ved svag varme. Hæld derefter forsigtigt det klarede smør i en skål, og kasser vollen.

I en ren gryde piskes æggeblommer med citronsaft og salt under lav varme, indtil æggeblommerne begynder at tykne. Sluk varmen og pisk kraftigt det klarede smør i, som tilsættes lidt efter lidt. Pisk fløden til en luftig flødeskum, og vend den i saucen, som derefter smages til med salt og en smule peber.

### Æble/broccoli salat

1/2 hoved broccoli, 1/2 rødløg  
Bacontern ca. 100 gram, 1 æble  
1/2 dl rosiner, 1 1/2 spsk. solsikkekerner, 1 spsk. balsamico

Bring en gryde med vand i kog. Del broccolien i mindre buketter. Fjern stokken - den skal ikke bruges. Kog broccolibuketterne nogle få minutter til de er møre, men stadig har bid.

Rist baconternene sprøde på en pande. Læg dem derefter på et stykke køkkenrulle, så overskydende fedtstof kan dryppe af.

Hak rødløget/æble fint og bland det med rosiner, solsikkekerner og de afkølede broccolibuketter. Hæld balsamicoeddiken over og drys med baconternene.

### Grahamsbrød

6 dl vand, 15 g gær  
500 g grahamsmel, 1 spsk. peanutbutter, 2 spsk. olivenolie  
2 tsk. honning, 1 spsk. salt  
smør og lidt mel til formen

Hæld vandet i en stor skål. Rør gæren ud i vandet sammen med lidt af grahamsmelet, peanutbutter/olivenolie og honning. Rør resten af melet og salt i dejen. Den bliver rimeligt våd. Spray en rugbrødsform, kom mel i og bank overskydende mel ud. Hæld dejen i den smurte rugbrødsform – den skal kun fyldes halvt op. Kom et fugtigt viskestykke over formen og lad dejen hæve til dobbelt størrelse et lunt sted. Det tager ca. 1/2 time. Varm ovnen op til 200 grader. Bag brødet i den varme ovn i ca. 45 minutter. Tag det ud af formen og slå på det i bunden med knoerne. Det skal lyde hult. Lad brødet køle helt af på en bagerist, før du spiser af det.

### **Confiteret andelår**

4 andelår

1 liter andefedt - alternativt rapsolie, 3 fed hvidløg  
3 stængler frisk rosmarin, Skal fra 1 citron,  
1 spsk. salt, 1 spsk. sukker, Friskkværnet peber

Gnid lårene godt ind i hakket hvidløg, rosmarin, citronskal, sukker, salt og peber  
Læg lårene i en frysepose og lad dem hvile i køleskabet i et døgn tid (altså helst) nu ½ time  
Læg lårene i en passende gryde og dæk med fedtstof. Lad lårene simre i olien i ca. 3 timer  
Tag gryden af varmen. Fisk lårene op af fedtstoffet og pluk det i store stykker til servering.

### **Orange sauce**

2 løg, 2 stk. appelsin, 2 spsk. sukker  
1 spsk. rød vineddike, ½ dl rødvin  
1½ dl hønsefond Ca. ½ tsk. salt, Groftkværnet peber, 2 tsk. majsstivelse, 20 g. smør

Pil og hak skalotteløgene fint. Skræl appelsinskallen. Pres appelsinsaften. Smelt sukkeret gyldent i en gryde. Tilsæt appelsinsaft,skal, løg, vineddike, vin og bouillon. Koger småt under låg 20 min. Hertil kan forberedes. Rør majsstivelse og lidt koldt vand sammen og jævn saucen. Pisk smørret i og smag til med sukker, salt og peber.

### **Rødbede chips**

2 stk. rå rødbeder  
2 spsk. olivenolie  
1 tsk. havsalt, Peber

Skræl rødbederne og skær dem i så tynde skiver som muligt (evt. på et mandolinjern). Bland rødbedeskiverne med olie og krydr med salt og peber. Fordel rødbedestykkerne på to bageplader beklædt med bagepapir (rødbedeskiverne skal ligge enkeltvis). Bag rødbedechipsene i ovnen ved 200° i ca. 30 min., til de er sprøde – vend dem undervejs.

### **Varm kartoffel & rodfrugt salat**

Salt og peber  
Olivenolie , 00 g pastinakker  
750 g kartofler, Reven skal og saft af ½ citron  
1 håndfuld spinat , 150 g gulerødder, 1 løg

Tænd ovnen på 200 grader. Skur kartofler og rødder grundigt og skær dem i ensartede både. Kom rødder og kartofler i et ovnfast fad og vend dem med lidt olivenolie, havsalt og sort peber samt evt. timian eller rosmarin. Sæt fadet i den varme ovn og bag dem gyldne og møre ca. 30 minutter. Ved servering vendes det med skyllet babyspinat.