

Før du går i gang

M Server gerne et godt surdejsbrød til suppen – eller drys sprøde brødcroutoner i suppen ved servering.

Smagspanel

Lisbeth Grøn Paulsen, 50 år:
– En dejlig, stærkt krydret suppe – hurtig at tilberede. Fetaosten giver et skønt ekstra pift. Suppen bliver helt sikkert en af efterårets og vinterens favoritsupper hos os. Jeg dryssede med persille.



Nem peberfrugt- og kartoffelsuppe

Let ▼ Svært
Arbejdstid: 25 minutter
Tid at koge: 10 minutter
Antal personer: 4

- 1 løg
- 4 mellemstore kartofler
- 4 røde peberfrugter
- 2 hønsebouillonterninger

- olivenolie
- 1 tsk. salt
- friskkværnet sort peber

Til pynt:

- 150 g fetaost i helt stykke
- 1 spsk. olivenolie
- 1 potte mynte eller persille, alternativt 2 tsk. tørret mynte

- 1.** Bring 1 liter vand i kog.
- 2.** Pil løget, og hak det. Skræl kartoflerne, og skær dem i tynde skiver. Rens peberfrugterne, og skær dem i strimler.
- 3.** Steg løget i 2 spsk. olie i en stor gryde, 3 min. Tilsæt kartoflerne, og steg 3 min. Kom peberfrugter i, og steg 3 min. Smuldr bouillonternin-

gerne i. Tilsæt halvdelen af vandet. Kog suppen under låg 10 min.

- 4.** Tag gryden af varmen. Blend suppen i gryden med en stavblender. Spæd suppen op med det resterende vand til den ønskede konsistens, og bring i kog. Krydr med salt og peber.
- 5.** Server suppen i skåle. Top med smuldret ost, olie og krydderurter.

Fakta



Snackpeber er spidse, ungarnske peberfrugter. De er lidt sødere i smagen end de traditionelle peberfrugter.

Fakta



Tortilla er en slags spansk bagt omelet med kartofler i.



Peberfrugt- og kartoffeltortilla

Let ▼ Svært
Arbejdsid: 20 minutter
Tid i ovn: 20 minutter
Antal personer: 4

- 500 g små kartofler
- 2 snackpebere (200 g), eller almindelig peberfrugt
- 2 spsk. olivenolie
- 3 æg
- 3 spsk. sødmælk

- 1 dl revet ost, fx cheddar (40 g)
- 1 tsk. salt
- friskkværnet sort peber
- smør til formen

Pynt:
• basilikumblade

1. Sæt ovnen på 225°.
2. Skrub kartoflerne, og skær dem i tynde skiver, gerne med mandolin. Rens peberfrugterne, og skær dem i strimler.
3. Steg kartofler og peberfrugt hver for sig i olie (ca. 4 min. for peberfrugt og 7 min. for kartofler).

Kartoflerne skal blive møre med lidt tyggemodstand.

4. Pisk æg, mælk, salt og peber sammen.
5. Læg kartofler, peberfrugt og ost lagvist i en smurt smedjernspande eller smurt ovnfad med bagepapir i bunden.
6. Hæld æggeblandingen over fyldet. Bag i ovnen ca. 20 min., til tortillaen er stivnet og har fået farve. Pynt evt. med basilikumblade.

Tips: Hvis du vil give tortillaen lidt ekstra farve – så gratiner den i ovnen ved 250° grill 3–5 min.

Tomattærte med citrontimian

Tid: 25 minutter. Hviletid: 30 minutter.

Bagetid: 25-30 minutter. Antal personer: 4-6

Små tomater i forskellige farver giver en fantastisk smuk tærte. Perfekt til frokostbordet eller picnituren.

Tærtebund:

- 250 g hvedemel
- 150 g smør
- 1 knivspids salt
- 1 æg
- 6 spsk mælk
- en tærteform, ca. 24 cm i diameter

Fyld:

- 1 spsk piskefløde
- 1 spsk dijonsennep
- 500 små, blandede tomater, gerne i forskellige farver
- 2-3 kviste citrontimian
- salt og friskkværnet peber
- 1 nip sukker

1. Tærtebund: Kom hvedemel, smør og salt i en foodprocessor, og kør, til blandingen ligner brødkrummer. Tilsæt æg og mælk, og kør igen, til dejen lige begynder at samle sig. Har du ingen foodprocessor, skærer du smøret i tern og smuldrer dem i mel og salt i en skål, til det ligner brødkrummer – brug fingrene. Saml dejen hurtigt med æg og mælk, og ælt så lidt som muligt.

2. Hæld dejen ud på bordet, og ælt den let, til den er glat. Måske skal der tilsættes lidt vand eller lidt mere mel. Form dejen til en kugle, og lad den hvile i 30 minutter på køl.

3. Rul dejen ud med en kagerulle på et mel-drysset bord, og læg den i en smurt tærteform, så den dækker bunden og de indvendige kanter. Skær overskydende dej væk fra kanten. Prik dejen med en gaffel. Tænd ovnen på 200°.

4. Fyld: Rør fløde og dijonsennep sammen, og smør det på tærtebunden i et tyndt lag. Skyl tomaterne, skær dem i halve, og læg dem med skærefladen opad i et meget tæt lag på tærtebunden. Drys tomaterne med hakket citrontimian, salt, peber og sukker.

5. Bag tærten i ovnen i 25-30 minutter.

Tips: Tomat og ost klæder hinanden, så hvis du har lyst, kan du toppe tærten med revet mozzarella eller skiver af frisk gedefost, før du sætter den i ovnen.

Tomatsalat med sojамandler og krydderurter

Tid: 15 minutter. Antal personer: 4

Grønne, gule, lilla og røde tomater smager ikke helt ens og giver derfor en ekstra spændende salat, når du blander dem.

- 600 g små, blandede tomater, gerne i forskellige farver
- 2-3 spsk olivenolie



- 1 tsk flormelis
- salt og friskkværnet peber
- ¼ bundt frisk basilikum
- 4 kviste frisk oregano

Sojамandler:

- 20 g smuttede mandler
- 3 spsk sojasauce

Tilbehør:

- godt brød

1. Sojамandler: Rist mandlerne let på en tør pande, til de får lidt farve. Tilsæt soja, og lad den koge helt ind. Tag mandlerne af panden.

2. Skyl tomaterne. Skær dem i mundrette stykker. Vend dem med olie, flormelis, salt og peber, og anret på et fad. Drys med sojамandler og plukket krydderurt. Spis brød!

Tomater kan bedst lide sol og varme

Tomater smager bedst, når de er i sæson og har fået lov at modne naturligt af solens stråler. Når du har købt tomater eller hentet dem ind fra haven, bør du opbevare dem i en skål på køkkenbordet. Undgå at lægge dem i køleskabet – her mister de smag og får køleskader i form af bløde punkter, som får tomaterne til at rådne hurtigere.



HJEMMELAVEDE CUPNUDLER

Ingredienser

250 g kyllingefilet uden skind og ben
4 gulerødder
¼ kålhoved hvidkål
1 chili
2 fed hvidløg
1 spsk friskrevet ingefær
1 tsk rød karrypasta
1 spsk olivenolie
1 liter bouillon
200 g fuldkornsnudler
1 spsk sojasauce
1 spsk fishsauce
1 bundt forårsløg
1 lille bundt frisk koriander

Tilberedning

30 min - 4 personer

Skær kødet i stimler. Skræl gulerødderne og skær i tynde skiver på skrå. Snit kålen.

Flæk chilien, skrab kernerne ud og hak chilien. Pres hvidløgene.

Varm olie i en gryde og svits kød med karrypasta, chili, presset hvidløg, ingefær og grøntsager et par minutter under omrøring. Hæld bouillon på og lad det simre under låg i ca. 3 min.

Tilsæt nudler og kog i yderligere et par minutter til nudlerne er møre. Smag til med salt, peber, sojasauce og fishsauce.

Snit forårsløg og drys over suppen. Server suppen toppet med frisk koriander.

TIP

Kylling kan erstattes af en tilsvarende mængde oksebøffer.

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Line Falck