



Birk Art Direction.dk

Smag
på VIBORgegnen



Opskrifter

FRA VIBORG-EGNEN

Med dette hæfte i hånden kan du få Viborg-egnens spændende smagsoplevelser ind i dit eget køkken. Tag en rundtur i egnens smukke natur og benyt lejligheden til at indsamle de lokale råvarer og specialiteter. Invitér familie og venner til at smage på Viborg-egnen – en oplevelse for alle sanser.

Opskrifterne i dette hæfte er blevet til i et samarbejde mellem Fødevarer-netværket "Smag på Viborg-egnen" og elever og faglærere fra Mercantec, Viborg. Opskrifterne består bl.a. af råvarer fra Viborg-egnen og er enkle og nemme at arbejde med. God arbejdslyst – og velbekomme!



Rodfrugter med mørk lager

4 pers.

Ca. 1 kg blandede rodfrugter fx:

Gulerødder, pastinak, persillerod, skorzonnerod, selleri og jordskokker.

2 dl Ugelris mørk lager

½ rød chili

Salt og peber

Olivenolie

1 lime

Lidt finthakket persille



Rodfrugterne ordnes og skrælles. Skæres i tern/stykker på ca. 3x3 cm. Rodfrugterne sautes efter hurtigt af i en gryde med varm olivenolie og vendes derefter med mørk lager, salt og peber, hakket chili og reven skal samt saft fra lime.

Dette bages i ovnen i 20 min. ved 200°.

Umiddelbart før servering vendes det med fint-hakket persille.

Opskriften er sammensat af kokken Martin Ib. Se flere opskrifter på www.ugelris-vingaard.dk

Løvel Mølle ørred

med rå salat af skorzonnerod og søde æbler

4 pers.

2-400 g varmrøget ørred fra Løvel Mølle dambrug

½ kg friske skorzonnerødder

2-4 søde røde æbler fx fra Bakkely Gårdbutik (efter eget valg eller udbud)

Saft af 1-2 citroner

Salt og peber

½ dl jomfruolivenolie

Skorzonnerødderne skrælles og lægges i vand med citron (og evt. mælk). De hølves i ultratynde strimler med tyndskrælleren og lægges i skål. En marinade af olivenolie og citronsaft røres sammen og hældes over. Vend skorzonnerødderne grundigt rundt i marinaden efterhånden som de bliver hølvet. Ellers bliver de hurtigt brune og misfarvede.

Æblerne skæres i fine ensartede både og vendes ligeledes i marinaden. Der krydres med salt og peber. Salaten marinerer ½-1 time køligt. Imens klargøres ørreden. De rensede fileter deles i 4 lige store portioner.

Den færdige salat tilsættes 1-2 tsk Nigellafrø (kort tørristet på en hed pande) samt finthakket dild eller persille og vendes rundt. Anrettes på fad/tallerken med den røgede ørred på toppen.

Stoholmskinke

med broccoliterrine, parmesan og pesto

4 pers.

8 pæne skiver røget Stoholmskinke

1 broccoli
fra fx Østerkrog Gartneri

2-3 æg

1 dl fløde

Salt og peber

100 g hel parmesan eller grana

fra fx Ost og Vin – på Strøget

Pesto eller hjemmelavet persilleolie

Broccolien skæres i buketter og blanches 1-2 minutter i kogende vand med salt. Lægges i smurt form (darioleforme eller folie-postej-form. Æg og fløden piskes sammen, smages til med salt og peber. Der tilsættes ca. 50 g fintrevet parmesan. Blandingen hældes over broccolien, bages i vandbad i ovn ved 160 grader i 20-30 minutter. Når æggemassen har sat sig tages terrinen ud og afkøles.

Anret i skiver med tynde skiver af skinke. Dekorér med høvlede flager af parmesan samt pesto eller persilleolie.

Servér med groft brød eller lign.



Røget ål

på jordskokkemousse med Limfjordssnaps-sky

4 pers.

200 gram jordskokker

fra fx Bakkely Gårdbutik

1 dl piskefløde

2 æg

Salt og peber

200 g røget ål (renset filet)

fx fra Ålekisten

½ dl Limfjordssnaps fra Viskum Snaps

2½ blade husblas

1/8 tsk sukker

Dild eller persille til pynt

Evt. citron

Skræl jordskokkerne og kog dem møre i vand med salt eller i hønsebouillon. Purér dem i foodprocessor sammen med fløden til massen er helt glat. Tilsæt æg og smag til med salt og peber. Hæld massen i smurte forme (helst små darioleforme med Ø9 cm.) og bag dem i vandbad ved 170 grader i ca. 20 minutter til massen har sat sig. Afkøl helt inden moussen vendes ud.

Til skyen udblødes husblas i koldt vand og smeltes over vandbad med en anelse af snapsen samt evt. lidt sukker. Resten af snapsen røres forsigtigt i den lunkne husblas, blandingen hældes på form og hærdes i køleskab. Den skal være helt stiv, inden den kan tages ud af formen.

Anret jordskokkemoussen på tallerken med pæne fileter af ålen ovenpå. Top med en skive sky og dekorér evt. med dild eller persille.



Løvskaalgård kartoffelsuppe

4 pers.

3 porrer fx fra Østerkrog Gartneri

25 g smør

¾ kg Bintje kartofler fra Løvskaalgård

1 l bouillon

¼ l mælk

½ dl fløde

Salt og hvid peber

Gratinerings:

2 skiver daggammelt brød uden skorpe

1 spsk smør

Tilberedningstid: 50 min.

De rensede porrer og skrællede kartofler skæres i tynde skiver.

Porrerne dampes et par minutter i en gryde, hvorefter kartoflerne og bouillonens tilsættes, og det hele koges, til kartoflerne er meget møre ca. 10-15 min.

Suppen puréres eller blendes fint og hældes tilbage i gryden, hvor mælk og piskefløde tilsættes. Det hele gives et opkog, og suppen smages til med salt og hvid peber.

Brødet skæres i tern og ristes i smørret og serveres sammen med suppen.

Kartoffelsuppen kan pyntes med rejer og purløg.

Svineskjold

braiseret i Ugelris-øl og kardemomme

4 pers.

1 kg kamskjold
fra fx Søndermarks Slagteren

Olie eller rent fedtstof til brunng

2 stk specialøl fx fra Ugelris

1 tsk hele kardemommekapsler

Salt og peber

1 ½ liter kraftig brun sky eller lign.

Mel til afbagning

Persille til finish og pynt

Kamskjoldene afpudses og brunes grundigt på alle sider, krydres med salt og peber. Lægges i bradepande eller ildfast fad, tilsættes kardemomme og øl. Panden tilsættes lidt ekstra fedtstof, som afbages med mel. Den brune sky tilsættes og koger op, så den jævner. Lad denne grundsauce koges 1-2 min. i panden og hæld den derefter over kamskjoldene. Der dækkes med låg eller stanniol, og retten braiseres i ovn ved 170 grader i ca. 1 time og 15 min.

Efter braisering tages kamskjoldene ud af ovnen. Tag dem op af skyen (som nu gerne skulle være en ensartet, aromatisk sauce), affedt saucen og sigt den. Smag saucen til med salt og peber.

Skær kamskjoldene i passende skiver, anret dem i et ildfast fad. Hæld den kogende blanke sauce over og drys med rigeligt finthakket persille.

Servér eksempelvis med langtidsbagte rodurter eller kartoffle/rodurtemos.

Bøftomater med lakridssirup

10 pers.

6 stk bøftomater

2 stk store rødøløg

Lidt hvid balsamico

1 dl rapsolie

1/2 dl lakridssirup fra Butik Remme

2 spsk eddike

Salt og peber

Dressing:

Rapsolie, eddike
og lakridssirup

Bøftomater anrettes i et fad. Rødøløg marineres i balsamico, for både smag og farve.

Herefter anrettes de på tomaterne. Dressingen piskes op. Hældes kun over tomaterne.

Krydderes med salt og peber.

Lakrids-bavarois

med anis-syltede valnødder

4 pers.

½ liter piskefløde

40 g flormelis

4½ blade husblas

Lakrids (flydende ekstrakt) fra
Butik Remme

100 g valnødder

150 g sukker eller rørsukker

Stjerneanis

4 cl Klogskabens Snaps
fra Viskum Snaps

Pisk fløden let cremet, tilsæt flormelis og smag til med lakrids. Udblød husblas i koldt vand og smelt det herefter over vandbad. Den smeltede husblas vendes hurtigt, men forsigtigt i lakridsfløden, fyldes i form (én stor eller fire små) og hærdes på køl i minimum 2 timer.

Valnødderne koges op i vand, skylles i koldt vand. Denne proces gentages 3 gange, til alle bitterstoffer i nødderne er fjernet. Herefter koges de op med et minimum af vand, tilsættes sukker og koges ca. 1 time ved svag varme i sukkersiruppen. Afkøl siruppen. Når nødderne er kolde tilsættes snapsen til siruppen og vendes rundt. Lad nødderne køle ned i køleskab.

Anret og servér lakridsbavaroisen med de syltede nødder og evt. lakridspynt og frisk mynte eller kørvel.



375 g honning
(flydende eller meget blød)
fra Sdr. Rind Biavl

75 g sukker

2 dl tykmælk

375 g mel

2 tsk stødt ingefær

2 tsk stødt kanel

1 tsk stødt allehånde

½ spsk natron

75 g hakket pomerans (kan udelades)

Sdr. Rind biavlerens

honningkage/honningbrød

Formen smøres med smør og drysses med rugmel eller brug bagepapir.

Kom honning, sukker og tykmælk i en røreskål. Bland mel, krydderier og natron. Kom melblandingen i røreskålen sammen med pomerans og rør dejen jævn.

Bred dejen ud i en smurt brødforn eller bradepande.

Bag brødet nederst i ovnen i halvdelen time ved 150 grader. Bager du i bradepande skal bagetiden halveres.

Afkøles og spises med koldt smør. Kan også lægges sammen med en god smørcreme.
Eventuelt overtrækkes med chokolade.

Tips

Honning er godt til andet end at spise

Sådan får du bløde fødder:

Når du tager fodbad, kommer du fodbadesalt i vandet. Prøv at supplere med et par spsk honning og den hårde hud blødes op, og du får bløde fødder.

Karbad med honning:

Kom en 3-4 spsk honning i vandet, du vil glædes over en dejlig blød hud.

Naturlic banankage

bagt i bradepande



9 æg
350 g sukker
4 tsk. vanillesukker
250 g mel
2 tsk bagepulver
20 g. Naturlic Fiber Neutral eller
Naturlic Cacao
150 g olie
6 bananer ca 650
100 g hakket chokolade
saft af 1/2 citron

Æg og sukker piskes til en luftig æggesnaps. Mel, bagepulver, Naturlic fiber og vanillesukker vendes i æggesnapsen skiftevis med olien, bananerne moses og vendes i dejen sammen med hakket chokolade og citronsaft. Hæld dejen i smurt bradepande og bag den midt i ovnen ca. 35 min. ved 175 grader.

Naturlic madpandekager ca. 15 stk.

4 æg
2 1/2 dl mælk
1/2 dl vand, evt. lidt øl
2-4 spsk olie, 1 tsk salt
12 g Naturlic fiber Neutral
150 g hvedemel

Alle ingredienser røres med håndmikser i en skål, bages gyldne som amerikanske/almindelige pandekager ved jævn varme (kom evt. lidt olie på panden). Tilsæt til dessert pandekager reven skal af citron+ saft af 1/2 citron
2 spsk. rørsukker, 1 tsk. vanille

Knækbrød

med lokale gulerødder

50 g havregryn
50 g sesamfrø
50 g hørfrø
50 g solsikkekerner
1/2 gulerod
fx fra Torp Gårdbutik
2 tsk bagepulver
1 1/2 tsk havsalt
200 g hvedemel
250 ml vand
75 ml rapsolie

Riv guleroden og rør alle ingredienserne grundigt sammen. Del dejen i to og kom den ene op på et stykke bagepapir. Læg et nyt stykke bagepapir ovenpå og rul dejen tyndt ud imellem de to stykker bagepapir, indtil den nogenlunde er på størrelse med bagepladen.

Fjern det øverste bagepapir og skær dejen med en pizzakniv i så store eller små stykker, som du ønsker. Gentag processen med den anden del af dejen.

Bag begge plader i ovnen ved 180 grader varmluft i ca. 20 min. til de er gyldne. Bræk knækbrødet ud og lad det afkøle. Opbevar i dåse eller plasticpose.

Tips

Varier opskriften fra gang til gang ved fx at bruge lidt rugmel, speltmel, revet citrønskal, squash eller...

