



## RYPE MED HONNING- OG SITRONMARINERTE GRØNNSAKER OG HVITLØKSBRØD

5, ÅMOT MONTESSORISKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

800 g	Brystfilet av rype (200g per person)
6 ss	Smør (økologisk)
1 stk	Salt og pepper
4 stk	Potet (sprøytemiddelfrie fra nabogård)
4 stk	Gulrot (sprøytemiddelfrie fra nabogård)
2 stk	Pastinakk (sprøytemiddelfrie fra nabogård)
2 stk	Gul løk (sprøytemiddelfrie fra nabogård)
200 g	Tomat (økologisk)
1 stk	Rød chilli (økologisk)
1 l	Grønnsaksbuljong (økologisk)
1 stk	Sitron (økologisk)
2 ss	Honning (økologisk)
4 stk	Brødsalker
1 ss	Tyttebærosiner (sprøytemiddelfrie fra

### SLIK GJØR DU:

- 1 Kutt grønnsaker i like store biter. Finhakk løken og hvitløken (spar to fedd til hvitløksbrød), og chilien.
- 2 Klem saften ut fra sitronen i en bolle. Bland grønnsaksbuljong, vann, honning og sitron.
- 3 Bland alt i en ildfast form, og ha i en forvarmet ovn på 200 grader i ca. 1 time.
- 4 Finhakke hvitløk og bland med smør. Smør blandingen utover brødsalkerne og på et stekebrett med bakepapir.
- 5 Smør rypebrystene inn med salt, pepper og smør. Brun brystene i en varm stekepanne i et par sekunder på hver side.
- 6 Stek videre i ovnen på 225 grader i 10-15 min. La rypebrystene hvile. Skjær i passende skiver.
- 7 Stek hvitløksbrødene i ca. 7-10 min på 225 grader.
- 8 Legg grønnsaker, rype i skiver og hvitløksbrød på en tallerken. Hell over sjuen og topp med tyttebærosiner.

nabogård)

1 kvast Timian (sprøytemiddelfri fra  
nabogård)