



GRESSKAR FYLT MED SESONGENS GRØNNSAKSGRYTE, GRØNNKÅLCHIPS OG THEODORS URTETE

7B, STEINERSKOLEN PÅ NESODDEN

INGREDIENSER:

Beregnet til 8 porsjoner

- 1 stk ganske stort økologisk hokkaido gresskar
- 100 g økologiske revet gulost
- 1 boks økologiske rømme til servering

GRØNNKÅLCHIPS

- 200 g grønnkål
- 2 sps øko olivenolje
- 1 ts citron eller eplecidereddik
- 1 ts salt
- 1 ts pepper

GRØNNSAKSGRYTE MED BØNNER

- 2 stk økologiske rødbeter
- 1 stk økologiske løk
- 4 stk økologiske gulrøtter
- 1 stk liten økologisk squash
- 0.5 stk økologiske blomkål
- 2 bokse

SLIK GJØR DU:

- 1 Kutt av toppen på gresskaret. Hul det ut ved å bruke en kniv og en skje, ta vare på innholdet. Sett ovnen på 200 grader. Når den er klar, sett gresskaret inn og stek til mørt, ca 15 minutter eller mer, kjenn etter med en gaffel.
- 2 Kutt alle grønnsakene i middels små biter og bland det sammen med innholdet fra gresskaret.
- 3 Kutt opp løk og hvitløk, varme opp olivenolje i en jerngryte og stek løk og hvitløk til gyllen. Tilsett så de andre grønnsakene og fortsett å steke. Når de har stekt en liten stund, ha i ca 5 dl vann, kanskje mer etterhvert.
- 4 Lag grønnkålchips:
Sett ovnen på 150 grader. Riv bladene av grønnkålstilken, skyll under kaldt vann og tørk de godt. Ha bladene i en bolle, tilsett en olje, salt og pepper. Gni godt inn så det ligger fordelt over bladene.
Fordel over en langpanne med bakepapir og steik midt i ovnen i 15-20 minutter, til grønnkålbladene har fått en gyllen farge og begynner å bli sprø. Avkjøl på rist.
- 5 Etter at grønnsakene har stekt og kokt i ca 10 minutter, hell av laken bønnene ligger i og skyll bønnene i kaldt vann. Ha i bønnene. Smak til med krydder.
- 6 Lag urtete til å servere til maten: kok opp vann, ha alle urtene i en stor tekanne.

Hell over vannet når det er ferdig kokt, og rør inn en skje med honning.

7

Ta ut gresskaret av ovnen når det er klart, og fyll i grønnsaksgryta. Strø på ost og ha i ovnen i ca 5 minutter til osten er smeltet.

Server med rømme og grønnskålchipsen!

fedd

økologiske hvitløk
8 sps økologiskeolivenolje
1 ts herbes de provance
1 ts chilipulver
1 ts timian
5 dl vann

THEODORS URTETE

1 sps tørket eller fersk humle
1 sps tørket eller fersk peppermynte
1 sps tørket eller fersk salvie
1 sps økologisk honning