

# NORDISK MAD: SMØRSTEGT BLOMKÅL, BAGTE JORDSKOKKER MED GRØNKÅLSSALSA OG STEGT FLÆSK



Det nye nordiske køkken er en bevægelse, der vil genopfinde og udvikle mad fra de nordiske lande. Køkkenet tager udgangspunkt i råvarer, som bliver særligt gode i det danske klima, og tilberedninger, der historisk er blevet anvendt i Norden.

Til denne udfordring på MesterKok fik deltagerne en kort indføring i det nye nordiske køkken, adgang til en række typiske danske råvarer og nogle (mere eller mindre detaljerede) opskrifter til 4 personer, som ses herunder:

## **Smørstegt blomkål med kærnemælks-persille-vinaigrette**

1 fast dansk blomkålshoved

100 g smør

6 kviste timian

Find 4 lige store buketter på blomkålshovedet og skær top og bund af. Steg blomkålshovederne møre og karamelliseret på den ene side. Lad dem trække 3 min. i smørret inden servering. Krydr godt med salt.

### **Persilleolie**

1 bdt persille

1 dl smagsneutral olie (raps)

Skyl og pluk persillen. Tør og blend med olien i 5 min. Lad trække i en time og sigt så. Hold olien mørkt og koldt.

### **Kærnemælks-vinaigrette**

2 dl kærnemælk (stuetemperatur!)

Persilleolien

Salt

Smag kærnemælken til med salt og skil med olien. Lad kærnemælks-vinaigretten stå ude, så den ikke er kold.

### **Bagte jordkokker med grønkålssalsa**

600 g jordkokker

lidt æblecidereddike

salt

rapsolie

### **Grønkålssalsa**

1 lille gulerod

1 dansk æble

2 blade grønkål

3 spsk. æblecidereddike

2 spsk. rapsolie

havsalt

friskkværnet sort peber

1 tsk. honning eller agavesirup

### **Stegt flæsk**

Skær svinebrystet i ½ cm tykke skiver, hvis De ønsker sprødt flæsk. Tykke skiver giver ofte flæsk, som er blødt indeni. Dup skiverne tørre med køkkenrulle. Steg flæsket enten i ovn eller pande:

*På pande:* Varm panden godt op. Læg skiverne på panden, og brun dem ½-1 min. på hver side. Skru ned til middel varme, og steg dem gyldne og sprøde. Vend skiverne ofte. Læg skiverne på fedtsugende papir. Drys med salt. Hvis kødet er meget magert, kan det være nødvendigt med lidt olie på panden fra starten.

*I ovn:* Læg skiverne på en rist over en bradepande med alufolie i bunden. Det letter rengøringen. Stil den i den øverste halvdel af en kold ovn, og tænd på 200 grader C. alm. ovn. Lad skiverne blive gyldne på den ene side, før de vendes og steges færdige på den anden side. Stegetiden er noget længere i ovn end på pande.