Gule ærter med fornyelse

Forfattere: Klavs Styrbæk, Pia Styrbæk
Faglige temaer: Søbemad

Introduktion:
Dette er en opskrift på en moderne udgave af den traditionelle danske ret - gule ærter. Traditionelt serveres suppen og flæsket med sennep og syltede rødbeder. I denne version serveres det med humus og ristede svampe.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

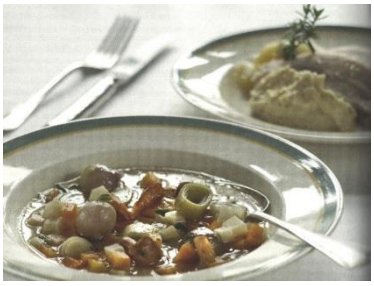
Kopiark

Kopiark:
Gule ærter med fornyelse.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Gule ærter med fornyelse – dvs. med humus og svampe

Forfattere:
Klavs Styrbæk & Pia Styrbæk



Introduktion:
Dette er en opskrift på gule ærter med fornyelse. Det vil sige, at den er en mere moderne udgave med humus og svampe.
Prøv også opskriften på den traditionelle udgave *Gammeldags gule ærter* og sammenlign smagen.

Ingredienser:
250 g gule ærter + 5 dl vand
275 g mager, stribet flæsk + ¾ L vand
1 tsk. salt
2 store kartofler
2 gulerødder
1/6 af et stort selleri
½ persillerod
½ stort løg
½ porre
2 kviste timian
½ dl sesamolie
Evt. lidt citronsaft til tilsmagning
Evt. lidt spidskommen til tilsmagning
+ SVAMPE og evt. rugbrød

Fremgangsmåde:
1. Sæt gule ærter over i en gryde, læg låg på og skru ned, når de koger. TAG TID - de skal koge ca. 40 min. og trække 15 min.
2. Imens de gule ærter koger:
   Læg den hele flæsk + skiverne i en liter vand i en anden gryde, og bring vandet i kog. Skum urenhederne af, når vandet koger. Tilsæt salt og timiankviste. TAG TID - skiverne skal koge ca. 20 min og stykket ca. 40 min.
3. Skræl kartofler, gulerødder, selleri og persillerod. Skær dem i ca. 1 cm store tern, og put dem ned i vandet sammen med flæsket. *Sørg for, at vandet kommer til at koge igen.*
4. Pil løget, og skær det i små stykker.
5. Fjern kedelige dele af porren, og skær den i ringe.
6. Put både løg og porre i vandet sammen med kødet.
7. Rens svampene, og rist dem på en pande i lidt olie.
8. Humus: Blend de kogte gule ærter, og rør ½ dl sesamolie i. Smag til med citronsaft, spidskommen og måske lidt salt.
9. Hæld suppen i en skål, skær flæsket i tynde skiver – og servér med humus, ristede svampe og evt. rugbrød.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv