**Muslinge-frikassé på Hokkaido-græskar** (10-12 personer)

5 kg. friske blåmuslinger

5-10 løg

Rapsolie

2 liter hvidvin

Grønsagsbouillon/fiskefond

2 kg. blandede rodfrugter (selleri, pastinak, persillerod, selleri)

1 kg. grønsager (fx fennikel, forårsløg, bladselleri, sugarsnaps, bønner)

2-3 hokkaidogræskar

2 tsk. Korianderfrø

2 tsk. Tørret oregano

1 tsk. Fennikelfrø

2 små tørrede chili

2 tsk. Salt

1 tsk. Friskkværnet peber

2-3 fed hvidløg

1 dl. Rapsolie

(mængden af krydderier kan modificeres efter ønske)

Friske krydderurter til salat og urte-olie

Græskarkerner

Muslinge-støv/-pulver

1. Rodfrugterne skrælles og koges let møre i vand med salt, tages op og afkøles. Kogevandet kan spædes med andre grønsagsrester og afkoges til grønsagsbouillon.
2. Krydderierne til græskarne stødes i morter sammen med hvidløg, røres ud i rapsolie. Græskar flækkes, indmad tages ud, og de pensles med krydderolien. Bages i ovn ved 160-170 grader i 35-45 minutter. Tages ud og køles af.
3. Muslinger renses og sorteres. Løgene hakkes fint og sauteres i en stor gryde. Muslingerne tilsættes sammen med hvidvin. Damper under låg til alle muslinger er tilberedt. Sættes til afkøling med låget næsten på.
4. Græskarkerner koges 1-2 minutter i vand tilsat rigeligt salt og muslingepulver (kan undlades) – bages tørre og sprøde i ovn ved 170 grader og opbevares lufttæt.
5. Blandede krydderurter plukkes og blancheres. Blendes med olie, hvidløg og salt til en homogen urteolie. Opbevares koldt – holdbarhed 3-4 dage.
6. Græskarkødet skrabes ud af de afkølede græskar.
7. Fonden fra muslingerne sigtes i en ren gryde, tilsættes græskarkødet og koges op. Blendes og sigtes. Konsistensen justeres med grønsagsbouillonen fra rodfrugterne. Saucen/suppen koges op og smages til.
8. Muslingerne tages ud af skallerne – gem evt. skaller til pynt.
9. Rodfrugterne skæres i passende stykker. De øvrige grønsager renses og skæres i tilsvarende stykker.
10. Rodfrugter, grønsager og muslingekød varmes igennem (gerne tildækket i ovn). Portioneres i passende serveringsartikler, kogende suppe/sauce hældes over, toppes med urteolie, salat af krydderurter og et drys græskarkerner.

**Frugt-snacks**

½ kg. svesker uden sten

½ kg. tørrede abrikoser

½ kg. rosiner

200 gram havregryn

300 gram peanuts eller nødder

150 gram chokolade efter smag

Chokolade til pensling

1. Blend svesker, rosiner, abrikoser og havregryn
2. Hak chokoladen og peanuts groft, bland det med sveskeblandingen
3. Fordel massen i bradepande (med bagepapir), dæk til og sæt i pres. Køl massen ned i køleskab til den er fast.
4. Smelt chokolade til pensling.
5. Vend pladen af frugtmasse ud på bagepapir, pensl først den ene side og lad den hærde, vend derefter og gentag på bagsiden. Lad chokoladen hærde og skær ud i passende stykker med en varm kniv

**Chokolade-rugbrød.**

**Surdej** (startes dagen før)

½ kg. rugmel

½ liter vand

Rør ingredienserne sammen og lad dem stå ved stuetemperatur til næste dag.

**Chokolade-rugbrød** – ca. 30 stk.

940 gram vand

15 gram gær

250 gram surdej

½ kg. rugflager

200 gram solsikkekerner

170 gram hørfrø

280 gram hvedemel

280 gram rugmel

50 gram maltsirup

40 gram groft salt

200 gram hakket mørk chokolade

150 gram hakkede nødder eller mandler

150 gram tørrede tranebær, blåbær eller lign.

Sesamfrø/blå birkes til drys

Rør alle ingredienser sammen på røremaskine i ca. 10 minutter

Drys et tyndt lag sesamfrø/birkes ud på bordet og vend dejen ud herpå. Glat dejen ud til 3-3,5 cm tykkelse. Skær brødene ud i passende størrelser (125-140 gram) og sæt dem på smurt plade.

Lad dem raske/hæve 1-1½ time.

Afbag ved 225 grader i ca. 20 minutter – første minut kan tilsættes damp under afbagningen.

**Surdejs-brød**

Surdej (startes dagen før):

1200 gram hvedemel

600 gram grahamsmel

600 gram rugmel

6 liter vand

Alt piskes sammen og står ved stuetemperatur til næste dag. Er der surdej til overs, kan den opbevares i køleskab.

Surdejsbrød (ca. 40 boller eller 5 større brød)

1,4 liter vand

25 gram gær

3 dl. Surdej (lavet dagen før af:200 gram hvedemel, 100 gram grahamsmel, 100 gram rugmel, 1 liter vand)

200 gram grahamsmel

1 kg. hvedemel

350 gram rugmel

450 gram durumhvede

Kom alle ingredienser i rørekedlen. Ælt dejen 6-8 minutter ved middel-høj hastighed. Kom dejen i en smurt GN-bakke og lad den stå 3 timer ved stuetemperatur eller natten over i kølerum.

Vend dejen ud på melstrøet bord og hak ud i 5 lange ”flute”, som herefter hakkes ud til passende store boller. Sæt på plade og lad bollerne hvile 10-20 minutter. Afbag herefter ved 225 grader til bollerne er færdige. De må gerne være godt mørke i skorpen.

**Grød af havre og spelt**

2 dl. Mælk

8 dl. Vand

200 gram havregryn

50 gram speltflager

Havsalt

Mandler

Frugtkompot/grød

Mælk og vand bringes i kog, tilsættes speltflagerne, som koger 2-3 minutter. Havregryn tilsættes og det hele koges til passende konsistens. Gryden tages fra varmen, grøden smages til med salt. Tilsæt finthakkede mandler efter behag.

Anret og top grøden med frugtkompot eller andet efter ønske. Drys med mandler eller lign.

Alle typer fyld/tilbehør kan anvendes. Vælg efter sæson.

**Juice**

10 æbler (efter smag og sæson)

4-500 gram rødbeder

1-2 lime

Frisk mynte

Skræl rødbeder. Kør æbler, rødbeder og lime gennem juicepressen. Lime kan køres med eller uden skræl – alt efter hvilken bitterhed der ønskes. Kør 2-3 stilke frisk mynte med blandt de andre ingredienser. Justér smagen efter ønske. Alternativt kan ingredienserne laves til most hver især og herefter blandes efter behag.