

Tarp husholdningsforening

Torsdag d. 26/03-26

Tema: når bossen er ude, er der kaos i køkkenet 😊

Forret: Dampet mørksej m. smørsauteret løg, blomkålspure og hvidvinsauce

Hovedret: hel stegt kylling m. kartofler, syltede agurker, smør pocheret grønt samt sauce

Forret:

Ingredienser:

Fisk

- 5 stk. mørk sej
- 1 spsk. Fint salt
- 1 spsk. Sukker

Blomkålspurre

- 1 stk. blomkål
- ½ porre (kun det hvide)
- 1 dl fløde
- 1 dl mælk
- 50g smør
- Salt og peber

Hvidvinssaucen

- 1 stk. fint hakket skalotteløg
- 120g hvidvin
- 100g bouillon
- 120g Cremefraiche 38%
- 40g koldt smør
- 1 stk. citron

Sauteret løg og anretning

- 2 stk. rødløg
- 1 ½ stk. porre
- ¼ bt. Kørvel

Fremgangsmetode:

1. salt og sukker blandes og strøs udover fisken, læg den på noget til side til den skal dampes
2. fisken dampes til den er færdig (5-7 min) alt afhængig af tykkelsen brug evt. en stege nål til at mærke efter med, den må ikke møde modstand og den skal føles varm.

Blomkålspurren

1. blomkålen skæres i buketter og koges møre
2. det hvide af 1 porre skæres ud og sautes i 50g smør
3. når blomkålen er mør blendes den sammen med de sauteret porrer,
4. mælken og fløden tilsættes lidt ad gangen til den rette konsistens er nået
5. smag til med salt og peber

sauteret løg

1. porren + den grønne top flækkes ned langs midten og snittes meget fint ud
2. løget pilles og snittes meget fint ud
3. sauter løgene på panden uden af taget farve men liver møre

hvidvinssauce

1. meget fint hakket løg kogs sammen med hvidvinen og reducere den til det halve
2. kog 100g bouillon op og sæt den til side
3. når vinen er reduceret, tilsættes bouillon og cremefraichen og det koger samme i 10 min
4. stav blend nu smørret ned i saucen og smag den til med salt, peber og citron

til servering

1. læg kørvlen i iskoldt vand til der skal anrettes og sup den tør for vand inden der pyntes

Kyllingen

- 1 kylling
- 3 citroner
- 1 bundt persille
- 3 fed hvidløg
- 100g smør

Syltede agurker

- 1stk. agurk
- 1½ dl eddike
- 1½ dl vand
- 1½ dl sukker
- 2 stk. laurbærblade
- 5 stk. peberkorn

Sauce:

- 50g smør
- 50g mel
- 4 dl mælk
- 2- 3 tsk. Ribsgelé
- Salt og peber
- Kulør

Grøntsager:

- 1 blomkål
- 1 broccoli
- 25 g smør
- 650g kartofler

Fremgangsmetoden:

Syltede agurker

1. skære agurken i tynde skiver, og drys dem med lidt salt lad dem stå 30 min
2. i en gryde koges eddike, sukker, vand, laurbærblade og peberkorn op så alt sukkeret er opløst sæt den nu til afkøling
3. når agurkerne har stået i 30 min, smages dubbes de tørre for vand, er de meget salte skal de skylles og så dubbes tørre
4. hæld nu syltelage over dem og kom dem på køl til de skal servers

Kyllingen, kartoflerne, grøntsagerne og sauce

1. 2 af citronerne skylles og skæres i halve
2. 1 af citronerne rives skallen fra og saften presses
3. hvidløgene pilles og knuses, og persillen hakkes fint (gem stilkene)
4. kyllingen renses evt. skylles og tørres af, skindet løsnes fra brystet uden af det går i stykker

- det gøres med fingrene mellem brystfilterne og skindet fra halsen og ned
5. kom 100g smørret op i en skål tilsæt, hvidløg, persille, citronskal + saft fra 1 og salt + peber
 6. det hele mixes rundt og ligge/ smøres på brystfileterne under skindet
 7. det resterende smør, de 2 citroner og persille stilke kommer nu ind i kyllingen
først smøres den med det sidste smør og herefter fyldes den med citroner og persillestilke
 8. krydder, skindet med lidt salt og peber og kom den i ovnen i 180 i 45-60 min til den er færdig (75°C)
 9. kartoflerne skrælles og koges så de er færdige samtidig med kyllingen
 10. blomkål og broccoli skæres i buketter, i en gryde kommer smørret og 1½ dl vand
 11. blomkål og broccoli tilsættes og dampes møre under låg, smag til med salt efterfølgende
 12. der laves en opbagning på mel og smør, der tilsættes mælk til den rette konsistens
 13. saucen smages til med salt, peber, ribsgele, og farves med kulør. Tilsæt stegeskyen når kyllingen er færdig