

Minestrone og grønkålstartar med aioli på ristet rugbrød

Denne opskrift er til 25 børn i alderen 11-15 år

EFTERÅR



Rå convenience: ”Naturen er både spiselig og appetitlig, og vi skal spise mere af den rå. Det er sundt og giver gode smagsoplevelser og nærvær i årstiden. Det er livskvalitet”. Søren Ejlersen, Årstiderne.

Det skal I bruge

Minestrone

6½ bundt porrer (ca. 1½ kg)

1300 g gulerødder

2 kg selleri, pastinak og/eller persillerod

2 kg kartofler

7 spsk koldpresset rapsolie

975 g korn f.eks. spelt, kamut, emmer eller hvede

Ca. 13 liter vand

Suppevisk af f.eks. porretop, timian, persillestilke, laurbær og sort peber

2 kg frisk grønkål

5 tsk havsalt og kværnet sort peber

Grønkålstartar

2 kg frisk grønkål

7 rødløg

25 skiver rugbrød

Raps aioli (kan eventuelt erstattes af færdiglavet aioli, som købes på glas)

7 æggeblomme, pasteuriseret

7 kartoffel, kogt og afkølet

7 fed hvidløg

7 tsk æbleeddike

2 dl koldpresset rapsolie

5 tsk havsalt

Sådan gør du:

1. Skur eller skræl grøntsagerne og skær dem i grove tern.
2. Kom olien i en stor gryde, tilsæt grøntsager og sauter et par minutter.
3. Kom kornene i og vend dem med grøntsagerne. Hæld vand ved, kom suppevisken i og lad suppen simre i 20 minutter.
4. Hak grønkålen groft og stil til side. Den skal blot koge med det sidste minut.
5. Hak den grønkål, der skal bruges til tartar, meget meget fint.
6. Hak rødløget fint.

7. Mos den kogte kartoffel til aiolien og rør den med æggeblomme og salt. Kom knust hvidløg og eddike i og tilsæt olie i en meget tynd stråle, mens der piskes. Fortynd med lidt koldt vand og smag til med salt, peber, hvidløg og eddike.
8. Vend grønkålen med aioli og fint hakket rødløg. Smag til igen.
9. Rist rugbrød sprøde i en brødrister, kom en god skefuld grønkålstartar på rugbrødsskiverne, drys med hakket løg
10. Tilsæt groft hakket grønkål til ministronen, lad den koge ét minut og servér sammen med grønkålstartar på rugbrød