

Grönt på längden och tvären

Zucchini

ARTNR: 741662

Utseende och storlek varierar. Vanligaste sorten är gurkliknande, ofta något bredare i blomändan och mörkgrön. De kan vara små, 10-15 cm långa. Andra kan väga upp till 1,5 kg och däröver. Zucchini äts naturell, som gurka. Lätt kokt squash är god som tillbehör till kött och fisk. Man kan dela frukterna, fylla dem med t ex köttfärsås och baka dem i ugn. Förvaras svalt men inte kallt.



Zucchiniblomma

ARTNR: 765404

På de små nybildade zucchinifrukterna sitter ofta den gula vackra blomman kvar ett tag. Innan den vissnar och trillar av så kan den tas tillvara. Blommorna kan friteras eller hackas ner och användas i pasta och risotto. Större blommor kan även fylls med färs eller mousse och bakaS av i ugn. Squashblommor bör förvaras svalt.



Haricot verts

ARTNR: 741484

Haricots verts är en brytböna som skördas när de är späda. Kokas snabbt i lättsaltat vatten och används som tillbehör till kött- och fiskrätter.



Fänkål

ARTNR: 741534

Smaken är litet sötaktig och påminner om lakrits. Fänkål innehåller både mycket C-vitamin och järn. Används både rå och kokt. Rå i sallader, till dip och på ostbrickan. Skär då fänkålen i skivor från botten, så faller den sönder ungefär som en lök. Då man kokar fänkål kan ståndet klyvas eller skäras i stora bitar. Koka kort tid så att spänsten behålls. Gott att gratinera och att blanda ned i kött- och fiskgrjtor. Förvaras i kylskåp.



Wingbeans

ARTNR: 301159

Kallas även sparrisärtor. De skördas omogna och är ca 3 cm långa. Smaken påminner om sparris. Kokas i lättsaltat vatten eller slungas i smör.



Long beans

ARTNR: 782948

Kallas även för sparrisböna. Den har väldigt långa baljor, upp till 60 cm. Den vanligaste sorten är grön, men det finns även mörkgröna och brunröda varianter. Bönan har sitt ursprung i Sydostasien där man skär dem i mindre delar och använder dem bl a i wokrätter. De kan ångkokas som haricots verts. Bönorna är delikata med nötaktig smak och är helt trådfria.

Baconslungade grönsaker med stillahavstorsk och fänkålsskum

100 portioner

4 kg bacon i bitar ❖
30 st fänkål i bitar ❖
6 askar haricot verts delade på två ❖
40 morötter i bitar
15 rödlökar delade i bitar
20 zucchini delade i tärningar ❖
2 knippen fint skuren gräslök

FISKEN

20 kg stillahavstorsk ❖
1 kg ströbröd
1 knippe persilja
1 knippe gräslök
1 knippe dill

FÄNKÅLSSKUM

10 st fänkål, hackade ❖
5 st hackade schalottenlökar
2 l vitt vin
3 l kycklingfond
2 l grädde ❖
chardonnayvinäger

Gör så här:

Blanchera grönsakerna var för sig i kokande vatten. Kyl ned i isvatten. Stek baconet tills de är knapriga. Tillsätt grönsakerna och smaka av med salt och peppar. Avsluta med gräslök

FISKEN

Skär och putsa bort eventuella ben och skinnrester från fisken. Skär i lagom bitar ca 150 g/person. Salta och peppra. Baka fisken i ugn på 80°C ånga till en innetemperatur av 45°C. Mixa ströbröd med örter till ett pulver. Smaka av med salt. Strö på örtblandningen på fisken

FÄNKÅLSSKUM

Fräs lök och fänkål i smör tills det är helt mjuka. Slå på vitt vin och koka ner till hälften. Tillsätt kycklingfond och koka ner till hälften igen. Avsluta med grädde och mixa såsen. Smaka av med salt och vinäger. Mixa upp vid servering.

❖=kampanjvara

RECEPT: Markus Löfgren och Julius Wallmo,
Restaurangakademien i samarbete med
Menigo Foodservice
FOTO: Jakob Fridholm
PORSLIN: Figgjo Fat, artnr 559377