

3 opskrifter på gamle ærtesorter

Til nedenstående 3 opskrifter skal i alt bruges 750 gram gråærter (tørvægt). Hvilken sort man vælger, afhænger helt og holdent af smag og behag.

Vi har brugt:

- Lollandske Rosiner
- Brun ært fra Nakskov
- Errindlev Ært



De tørrede ærter skal sættes i blød min. 24 timer før de skal bruges til opskrifterne: Kom ærterne i en plastikbøtte eller skål og overhæld dem med vand til vandet står 5-7 cm over ærterne. Læg et låg på og lad dem stå i et døgn i køleskabet.

Hvis I har skaffet forskellige sorter, kan det være spændende at smage og vurdere forskellen på ærterne: Udseende, duft, tekstur og smag... Måske det betyder noget for, hvilke du vælger til opskrifterne herunder?

Hummus:

250 g. gråærter (vådvægt)

1 spsk. tahin

1 fed hvidløg

1 tsk. ristede korianderfrø

1 tsk. spidskommen

1 tsk. salt

Saft fra en ½ presset citron

1-2 spsk. olivenolie

- Rist korianderfrø på en pande i et par minutter (pas på de ikke brænder på)
- Kom ærterne i en blender eller foodprocessor og tilsæt alle ingredienser undtagen olivenolie.
- Blend til en ensartet masse og juster med lidt vand (ca. 1 dl.), hvis den føles for tyk.
- Herefter tilsættes olien langsomt, mens der blendes.
- Smag til og sæt på køl til den skal bruges.

Søbeærter med creme fraiche.

350 g. gråærter (vådvægt)

1 løg.

1 fed hvidløg

1 l. Oksefond

1 tsk. timian

1 tsk. salt

1 tsk. peber

1-2 spsk. olivenolie



MUSEUM
LOLLAND-FALSTER

- Hak løg og hvidløg fint og steg det ved svag varme i olivenolie.
- Tilsæt gråærterne, salt, peber, timian og fond og lad det simre ved middelvarme i 15 min.
- Smag til og mos evt. nogle af ærterne med en gaffel, så retten tykner en smule.
- Server ærteretten med en klat creme fraiche på toppen.

Sprødbagte ærter:

150 g. gråærter (I vælger selv hvilke)

1-2 spsk. olivenolie

1 spsk. salt

1 tsk. paprika

- Tænd ovnen på 250 grader
- Vend de kogte ærter i olivenolie, salt og paprika.
- Ærterne spredes ud på en bageplade med bagepapir og ristes ovnen i 5 min.
- Tag ærterne ud og vend dem rundt, og sæt dem derefter tilbage i ovnen og rist yderligere 5 min. Bliv ved til ærterne er sprøde men ikke brændte (ca. 15 min.).
- Tag ud af ovnen og lad dem køle lidt af inden spisning.

OM EGN LOLLAND-FALSTER

Projektet EGN Lolland-Falster er støttet af NordeaFonden, og løber fra foråret 2020-foråret 2023. Projektet er et samarbejde mellem Museum Lolland-Falster og madudviklingsfirmaet KOST. Projektet tager afsæt i madens evne til at samle, understøtte og styrke den fælles tilknytning, samhørighed og stolthed med udgangspunkt i Lolland-Falsters rige madkultur.

EGNs primære målgrupper er børn og unge i aldersgruppen 10-25 år, familier og lokale madaktører. Det er projektets ambition at vække nysgerrighed og give indsigt i lokalområdets mangfoldige madhistorie og madkultur.