

JORDENS FEDME

SPIS
MÆD

OPSKRIFTER MED ÆRTER

MUSEUM
LOLLAND - FALSTER



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



3 forskellige måder at tilberede grå ærter

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 minimum 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. Derefter skal ærterne koges i letsaltet vand i 20-25 min inden de kan bruges i opskrifterne.

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

Ingredienser: 250 g. kogte gråærter (I vælger selv hvilken)
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

Fremgangsmåde:

- Først ristes korianderfrøene på en varm pande i ca. 2 min
- Kom ærterne i en blender eller foodprocessor.
- Tilsæt alle ingredienser til hummus undtagen olivenolie.
- Blend til en homogen masse og juster med ca. ½ dl. vand.
- Herefter tilsættes olien langsomt, mens der blendes (er hummusen stadig for tyk, kan der justeres med yderligere vand).
- Smag til og sæt på køl til den skal bruges.



Sprødbagte Ærter

Ingredienser: 150 g. gråærter (I vælger selv hvilke)

1-2 spsk. olivenolie

1 spsk. salt

1 tsk. paprika

Fremgangsmåde

- Tænd ovnen på 250 g.
- Vend de kogte ærter i olivenolie, salt og paprika.
- Spred dem ud på en bageplade med bagepapir og rist dem i 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 (i alt ca. 15 min)
- Køl ned og kom i lufttæt beholder til de skal bruges.

Søbeærter med Creme Fraiche

Ingredienser: 350 g. gråærter (her må I evt. kombinere to sorter eller låne fra andre)

1 løg

1 hvidløg

1 l. Oksefond

1 tsk. timian

1 tsk. salt

1 tsk. peber

1-2 spsk. olienolie

Fremgangsmåde:

- 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 middel- varme i 15 min.
- Smag til og mos evt. nogle af ærterne med en gaffel, så retten tykner lidt.
- Server ærteretten med en klat creme fraiche på toppen.



Spis gerne lækkert surdejsbrød til, når opskrifterne skal afprøves.

SPIS MÆD Lolland-Falster

Om projektet



Projektet SPIS MÆD er støttet af **Nordea-fonden**, og løber fra foråret 2020-2023. 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.

SPIS MÆD's 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.