

Bryndzové halusky – slovakisk bolle ret

Opskrift til 2-3 personer.

Ingredienser:

- 750 g skrællet rå kartofler, fint revet.
- salt
- 250 g mel
- 250 g gæret fåreost (i form af smøreost, kendt som bryndza)
- 100 g grise fedt eller bacon, kogt og derefter skåret op i små stykker.

Dette er en af favoritterne af de slovakiske nationale retter pga. fåreosten, som har en anelse stærkere og skarpere smag end den ikke-aromatiseret gedde-smøre-ost.

Først blandes kartoflerne med mel og salt. Kartoflerne formes i små cylinder-formede boller på ca. 3 cm og kommer langsomt og forsigtigt i kogende vand (hvis ønsket, saltet vand).

Når de små boller flyder i vandet, tager man én op og ser om den er ordentlig kogt. Hvis de er, fjernes de små boller fra det kogende vand med en slidset ske og bollerne placeres på en varm tallerken.

Umiddelbart efter dryses små stykker af fåreosten (bryndza) oven på bollerne, så osten smelter ned over dem. Til sidst dryser man de sprøde stykker bacon over bollerne og det smeltede ost.

Retten kan serveres med kål eller hjemmelavede pølser.

Brændenælde spinat

Ingredienser:

- 1 kurv af friske brændenælder
- 1 skefuld olie
- 1 løg
- 3 stykker hvidløg
- 3 skefulde mel
- 1/2 kop mælk.

Vask bladene på de friske brændenælder og held en lille smule varmt vand henover. Bland bladene godt med vandet og brug blandingen som spinat. Skær løget op i små stykker og steg det på en pande. Tilsæt mel og hæld langsomt mælken over det. Til sidst blandes det sammen med brændenælde spinaten og de knuste hvidløg tilsættes. Lad det koge i 1 minut og server det. Spinaten smager perfekt med pandekager eller fungerer som erstatning for kartoflerne i den den slovakiske bolle-ret.

Æble-fyldte-super-pandekager

(4 portioner)

Ingredienser:

- 1 skefuld smør
- 2 æbler, pillet og skåret i stykker
- ¼ liter æblejuice eller cider.
- 1 skefuld citron-juice
- 2 skefulde sukker
- 1 skefuld majsstivelse
- ½ skefuld kanel
- ¼ skefuld muskatnød
- en smule salt

1. Smelt smørret i en gryde. Tilsæt æblerne, æble-juice og citron-juice. Kog i 3 minutter.
2. Rør sukkeret, majsstivelsen, kanel og muskatnød og salt i en lille skål. Tilsæt denne blanding til æble-blandingen. og kog det i 2 minutter eller indtil æblerne er bløde, sukkeret er smeltet og/ eller sovsen er blevet tyk. Rør rundt engang imellem. Som et lille sundt trick kan man i stedet for sukker bruge most banan.
3. Læg to skefulde af blandingen i midten af hver pandekage og rul den eller fold den sammen.

Grøntsags- og valnøddedefyldte super-pandekager

Ingredienser:

- 70 gram valnødder
- 800 g suppe-grøntsager (f.eks. selleri, gulerødder, porre og persille)
- 1 skefuld olie
- 125 ml grønssags bouillon
- 1 skefuld mild karry
- salt og pepper

1. Hak valnødderne i små stykker.
2. Steg de fintskåret grønssager i olie i 3 minutter.
3. Opvarm grønssags bouillon sammen med de andre grønssager og tilsæt persillen. Lad det koge sammen kort.
4. Smag til med karry, salt og pepper.
5. Læg 2 skefulde af valnødderne og grønssags blandingen i midten af pandekagerne, rul dem sammen og nyd dem.

Hakket oksekød i pandekager (4 portioner)

Ingredienser:

- 300 g magert hakket oksekød
- 1 stor gulerod, skrallet og revet.
- 1 selleri, fint hakket
- 1 lille løg, fint hakket
- 3 teskefulde tomatpuré
- 2 skefulde olie
- salt og pepper
- stødt paprika
- 1 teskefuld hakket persille

1. Steg kødet og grøntsagerne ved at varme en stor pande med olie. Tilsæt det hakkede kød og grøntsagerne og steg indtil det hele er let brunet over det hele.
2. På samme tid blandes tomatpuré, persille og de andre krydderier sammen i panden.
3. Læg 2 skefulde af blandingen i pandekagerne, rul dem og nyd måltidet!

Super pandekager (6 portioner)

Pandekage dej:

- 3 æg
- 3-4 dl mælk
- 200 gram mel
- 2 teskefuld salt
- Smør til stegning
- Dejen skal hæve i 8-10 timer.

Andre ting som kan pynte pandekagerne:

Rødbeder/æble creme:

- 1 kop revet rødbeder
- 1 kop revet gulerødder
- 2 fint snittet hvidløgs stykker
- 2 teskefulde creme fraiche
- Tilsæt en smule citron juice, honning, salt og pepper.

Kirsebær og andre bær, frisk eller frosne:

Kirsebæerne halveres, udstenes og drysses med en god sjat rørsukke. De skal trække i ca. 3 timer.

Hvidløg og urte creme:

- 200 gram skyr
- 6 skefulde af kold-presset hørfrø olie
- ½ skefuld citron saft.
- 2 fint hakket stykker hvidløg
- 1 teskefuld revet ingefær
- Hakket persille, purløg, og andre urter.
- Urtesalt

Skyr og olie blandes sammen og blandes med de andre ingredienser. Tilsæt derefter urtesalt og smag til.

Kombinationen af en god olie og proteinerne fra mælkeprodukterne forbedrer fordøjelsen af både olien og proteiner, hvilket er lige præcis, hvad vores celler har brug for.