

Helena Grayston

Smagsgivere, surt,
salt og lidt sødt

Syltedronningens forråd





INDHOLD

MODERNE SYLTNING TIL DIG, MIG OG OS SIDE 5

AT SYLTE ER AT SANSE SIDE 10

PRODUKTLÆRE SIDE 17

FROKOSTBORD DE LUXE SIDE 20

SMAGSGIVERE OG SUPPE-PEP SIDE 36

UUNDVÆRLIGT TIL TAPAS OG OSTEBOARD SIDE 52

BLANDEDE BOLCHER SIDE 68

CHEAKY CHUTNEY SIDE 78

COCKTAIL HOUR SIDE 86

FISK FOR FAN' SIDE 96

SØDT MEN IKKE SYNDIGT SIDE 106

VELSMAG UDEN SUKKER SIDE 118

BRUG NU RESTERNE SIDE 130

HENKOGNING SIDE 146

KOM I GANG MED AT SYLTE SIDE 150

HYGIEJNE OG HOLDBARHED SIDE 156

SYLTEDRONNINGENS UNIVERS SIDE 162

REGISTER SIDE 164



Courgette polpette med æble-dadel chutney

Så er der godt nyt til alle som har tonsvis af courgetter i haven om sommeren. Denne opskrift er af italiensk oprindelse. Jeg har adapteret den fra engelsk og tilsat min chutney, så den er meget nem at lave og god til at få brugt en rest chutney op. Hvis du ikke har æble dadel chutney, bruger du bare en anden rest chutney. Polpette er det italienske ord for kødbolle, men denne opskrift er en dejlig vegetarisk version.

2 spsk. olivenolie
500 g courgetter (squash, zucchini), grøn og/eller gul, skyllet og revet
1 æg, letpisket
50 g fintrevet parmesanost (el. lign)
50 g rasp

2 spsk. æble-dadel chutney
eller anden chutney
Salt og friskkværnet peber efter smag
Olivenolie til at smøre et ildfast fad
og til at pensle polpetterne med

Varm 2 spsk. olivenolie i en stegepande ved middelvarme og tilsæt de revne courgetter.

Sauter 5-6 minutter indtil de er møre, men ikke slatne.

Lad courgetterne dryppe af i en si i et par minutter og derefter på køkkenrulle på en tallerken 4-5 minutter.

Bland de afdryppede courgetter med æg, parmesan, rasp og chutney til en blød fars.

Smag til med salt og peber.

Form farsen til små kugler på størrelse med en valnød.

Læg dem i et smurt, ildfast fad, dryp lidt olie henover hver polpette, og bag dem i en varm ovn i 10-15 minutter ved 175°C varmluft indtil de er gyldne.

Vend evt. polpetterne undervejs, så de bliver gyldne på alle sider.

TIP: I stedet for et ildfast fad, kan en bageplade beklædt med bagepapir bruges. Server varme med æble-dadel chutney og en græsk salat. Kan også spises kolde som nip nappere.



SYLTEDRONNINGEN

Æble Dadel
Chutney

Nettovægt: 225 g

Find flere opskrifter hos



SYLTEDRONNINGEN

&

KOUSTRUP & CO.

Syltet tilbehør til alle måltider

Moderne syltning er meget mere end syltetøj og marmelade, og det ses tydeligt i **Syltedronningens** anden syltebog. Her finder du opskrifter på: Remoulade pickles, Signatur sennep, Syltet kinaradise, Teriyaki sauce, Fyldte chili, Karamelliserede figner, Fermenteret knoldselleri og mange andre – **50 opskrifter** i alt.

Bogen er skrevet til alle sylteglade havefolk, gourmeter, vegetarer, miljøbevidste m.fl.

Syltet tilbehør kan give variation til alle måltider. Det er en uundværlig del af den danske madkultur, og der findes mange flere muligheder end de traditionelle syltede agurker og rødbeder.

Helena Grayston giver også gode ideer til, hvordan vi kan bruge syltede rester - helt i tråd med ønsket om at reducere madspild - og hånd i hånd med det smukke i at opbruge de syltede råvarer, som ellers ville gå til spilde.

Der er også tænkt på opskrifter uden sukker, men med alternativer, der alligevel kan bringe sødme til det syltede. Syltning handler om bevaring og forædling af råvarer, og der er et væld af muligheder for at opbygge et lille forråd af lækre sager, der kan pifte ethvert måltid op.

Dette er **Helena Graystons** anden syltebog. Fra hun udkom med sin første syltebog "**Syltedronningen**", har hun opbygget en forretning med syltede specialiteter, som sælges i en række små og store butikker.

www.koustrup.dk



KOUSTRUP & CO

