Fennikel i fad med grønne bønner og appelsinsalat

4 PERS

DANMARKS NYE LIVRET

Danmarks Nye Livret er produceret som en del af indsatsen Smag Dig Frem, der er støttet af Nordea-fonden og Novo Nordisk Fonden

Fennikel i fad med grønne bønner og appelsinsalat

4 PERS

Fennikel i fad
2 fennikler
Plantesmør til stegning
Salt og peber
200 g spinat
200 g portobellosvampe eller almindelige champignoner
15 udkernede hyben eller små, søde tomater
8 skiver citron
Olivenolie
4 dl ris
10 dl kokosmælk

Appelsinsalat
4 appelsiner
Olivenolie
Salt

Grønne bønner med hvidløg og citron
400 g friske eller frosne grønne bønner (haricots verts)
4 fed hvidløg
Olivenolie til stegning
½ citron
Flagesalt og friskkværnet peber

Fennikel i fad
Skær toppen af fenniklerne og skær dem i mellemtynde skiver på langs, gerne omkring 0,8 cm i tykkelsen, og ellers mellem 0,5-1 cm. Det er vigtigt, at skiverne ikke bliver for tykke ift. konsistens og smag.
Drys stykkerne med salt og peber på begge sider og steg dem på en pande med rigeligt plantesmør i ca. 20 minutter, indtil de er møre. Der skal kunne stikkes en gaffel let igennem dem. Vend dem flere gange undervejs. De skal have farve på begge sider.
Skyl spinaten og kom den i et stort fad.
Rens svampene for jord, skær dem i mellemtynde skiver og kom dem i fadet med spinat, sammen med 10 udkernede hyben eller tomater. Drys godt med salt og peber.
Læg fennikelstykkerne i fadet og tilsæt de sidste hyben.
Hæld kokosmælken over og læg citronskiverne oven på. Stænk med olivenolie og drys med salt og peber.
Bag retten i ovnen ved 175 grader i ca. 30-35 minutter, indtil kokosmælken er blevet godt varm. Smag på saucen i fadet og tilsæt evt. mere salt, hvis der mangler.
Imens fadet er i ovnen, koges risene efter anvisningerne på pakken og bønnerne tilberedes.

Appelsinsalat
Skær skrællen og den hvide hinde af appelsinerne og skær dem i runde skiver. Ved de inderste skiver fjernes den hvide hinde i midten.
Anret appelsinskiverne på en tallerken eller et fad. Sæt fadet til side, evt. i køleskab, mens du tilbereder fennikel i fad og de grønne bønner.
Før anretning stænkes appelsinskiverne med olivenolie og drysses med salt.

Grønne bønner med hvidløg og citron
Hvis der bruges friske bønner, skylles de og enderne skæres af.
Pil hvidløgene og skær dem i tynde skiver.
Varm en pande op med 2-3 spsk. olivenolie. Steg hvidløgene et par minutter. De må ikke blive brune.
Tilsæt bønner og steg dem til de er møre, men stadig har bid (ca. 5-10 minutter).
Pres lidt citronsaft over bønnerne og drys med flagesalt og peber. Serveres på et fad, evt. pyntet med et par citronskiver.

Opskriften er udviklet af Kosmosvennerne