

## **BLADGRØNT**

Her er min yndlingsopskrift på "spinat", som kan laves af alle former for bladgrønt - og gerne flere slags sammen - quinoa, havemelde, bladbede, Stolt Henriks Gåsefod, Magenta Spreen, løgkarse, vilde melder, grønkål og - især i det tidlige forår - brændenælde, skvalderkål, kulsukker, kvan, katost:

1 løg

1-2 fed hvidløg

stor portion skyllede blade (de falder meget sammen ved opvarmning)

Olivenolie

Gurkemeje

Kikkoman soya

Soy Cuisine eller fløde

Løget skæres i tern og sautes let i en wok/pande med olie og gurkemeje

det fintskårne/hakkede hvidløg kommes på

de groftskårne blade kommes på ad nogle omgange

Når de er faldet, sammen kommes soya og soyafløde/fløde på og det hele får et kort opkog.

Retten kan varieres i det uendelige ved at bruge de forskellige slags blade, man har i haven. Om vinteren er det især grønkål og bladbede jeg bruger, da jeg flytter begge slags ind i drivhuset, når tomat- og peberbedene ryddes. Så får man også de mange lækre små "broccoliskud", når grønkålen begynder at få blomsterknopper.

Ebba Møller 6 aug 2013