

Opskrifter til bælfrøkost søndag den 22. september 2013 på Æbleværkstedet Nonnetit. Af Jens Vestergaard Jensen.

Syltede æg med ærte-dip og ærtebisquit.

Æg: Kog æggene i ca 10 minutter i saltet vand. Tril æggene med flad hånd, således at skallen knuses ensartet. Læg æggene med knust skal på, i en bøtte der kan lukkes.

Syltelage: Halvt vand, halvt eddike koges op med salt, en smule sukker, tørret kronild og tørret løvstikke.

Hæld den kogende lage over æggene og lad dem trække nogle dage, gerne en uge.

Ærte-dip: Udvand ærterne i 24 timer (vi brugte Amandas Høje Ært). Kog ærterne helt møre i rigelig vand uden salt og kasser vandet.

Blend med en stavblender, spæd evt med frisk kogende vand. Puréen skal være gennemblendet.

Smag til med salt, æbleeddike og friske krydderurter (vi brugte purløg, sødskærm og anisisop).

Bisquit: 250 g ærtemel, malet af godt tørrede ærter og derefter sigtet, 250 g rugmel, 1 tsk bagepulver og 2 tsk fint salt blandes med 2-3 dl vand, så meget at dejen bliver tyndere end brøddej, tykkere end pandekagedej, lige til at hælde ud på en plade med bagepapir og trække ud i et tyndt lag med en spatel. Gør det. Bages ca 10 min ved 185 grader.

Pocheret svin.

Tag din foretrukne udskæring af svin, gnid kødet med groft salt og lad det trække i to døgn på køl.

Pocheringslage: Kog æbler skåret i kvarte, løg i lidt mindre stykker samt løvstikke op i vand.

Pocher kødet til det netop er færdigt, ca. halv time (mindre end det havde fået den 22.9). Kødet skal være let spændstigt når man trykker på det. Lagen må endelig ikke bulderkoge.

Hvis kødet ikke er salt nok, kan det være nødvendigt at justere med ekstra salt.

Server kødet skåret i tynde skiver med lidt af pocheringslagen ved siden af som en bouillon.

Grov mos af bønner.

Udvand bønnerne i 24 timer (22.9. var det Prinsessebønner). Kog bønnerne let møre i saltet vand.

Kasser vandet og blend halvdelen af bønnerne til en grov mos. Vend mosen sammen med de hele bønner, konsistensen skal være rustik. Smag til med salt, peber, olivenolie, æbleeddike og evt. soya.

Garner evt. med marinerede bitre salater eller andre blade med spark i.

Ristede ærter til syltede grøntsager.

Udvand ærterne i 24 timer, 22.9. var det Engelsk Sabel, og de egnede sig rigtig godt. Rist dem ved middelvarme i en sauterpande i et aromatisk fedtstof (fx svinefedt, god olivenolie eller smør).

Drys de varme ærter over syltede grøntsager såsom rødbeder, gulerødder, squash. 22.9. var der også eddikesyltede solbær på gulerødderne.

Fougasse med bladbede og ærter.

Fremstil din foretrukne brøddej (surdej, grov hvede, gærdej, durum, ...).

Bred dejen ud i en bradpande med bagepapir. Dejen skal være ca 3 cm i tykkelsen. Lad dejen efterhæve.

Fordel snittet bladbede over dejen, hvis de er grove skal de blanches kort først.

Drys ærter som er udvandet i 24 timer udover og tryk dem ned med en finger (22.9. var det Stevns Høje Ært). Bag i ovnen ved 185 grader, ca en halv time, til overfladen er gylden og ærterne har fået lidt kulør. Hæld olivenolie over og drys med groft havsalt.

Man kan uden problemer koge ærterne lidt inden de kommer på dejen. Det er venligere for tænderne.