

# Frrokost i olivenlundene

I lune dage, solmodne grøntsager og timevis af hygge omkring bordet. Der er noget storslået over italienske måltider. Drøm dig væk til sensommer, vatnen og en fuldendt italiensk middag i skyggen.



AF MIKKEL KARSTAD FOTO ANDERS SCHÖNNEMANN



Den klassiske blæksprutte med de lange arme er den ottararmede blæksprutte. Det er også den, du skal bruge her, hvor det reneop er armene, der skal grilles. Du kan også få tårmet blæksprutte hos fiskehandleren, men den har meget små arme og kødet på kroppen er lidt finere.

Saliccia er betegnelsen for friske italienske køber, der indeholder masser af krydderier. Nogle mener, at polsen oprindeligt stammer fra den syditalienske region Basilicata, men i dag har næsten hver italienske region sin egen version af saliccia-polsen. Se opskriften på pasta med vild julesalat, saliccia, chili og parmesan s. 67.

**MENU**

Antipasto  
Focaccia med salve og fennikel

**PRIMO**

Pasta med vild julesalat, saliccia, chili og parmesan

**SECONDO**

Grillet blæksprutte med bønnepurè, fennikel og blomster

Grillet T-bonesteak af kalv med salat af radicchio, radicchio og ricotta

**CONTORNO**

Burrata med grillade grøntsager, urter og hydeblomst

**Dolce**

Abrikøser stegt i honning og citron med malkajs



**GÆSTER & GOURMET**



Til på 90' har et højttalshold af gløkk, der giver det et artpige værd og derfor giver det en fantastisk og en spændende oplevelse. Se opskriften på focaccia med salve og fennikel s. 67.



Det er så vidt muligt at finde en italiensk du skal kigge på i den italienske med butikker. Nogle af butikkerne i Danmark har nemlig deres egne italienske italienske ingredienser. Se opskriften på focaccia med salve og fennikel s. 67.



Der er et højt talshold af gløkk, der giver det et artpige værd og derfor giver det en fantastisk og en spændende oplevelse. Se opskriften på focaccia med salve og fennikel s. 67.



Lav evt. pasten selv. Til 8 personer skal du bruge 1 kg durummel eller tipo 00, 10 æg, 6 spsk koldvand og lidt olivenolie. Rør æg og vand sammen, og rørt det ind i melet. Form dejen til en kugle, smør den med olie, pak den ind i husholdningsplast og læg den på køl. Rul pastaen ud på en pastarulle på køl.



TIP  
Brug gerne læd  
fra den italienske  
Chianina-kalv.

Antipasto, primo, secondo, contorno og dolce. Det er de fem retter, der udgør et komplet italiensk måltid. Antipasto er en lille appetitvækker, primo er ofte enten pasta eller risotto, secondo er hovedretten, der byder på læd eller fisk, mens contorno er tilbehøret til secondo-retten. Endelig bliver måltidet rundet af med dolce, der betyder sød.



Varm grillen godt op, inden du griller aspargesene i ganske kort tid. Så får de nemlig en efterrettet brændt note i smagen, mens de bevarer sprødheden. Se Opskrift på burrata med grillede grønne asparges, urter og hydebønst s. 67.



## GÆSTER & GOURMET

### Focaccia med salvie og fennikel

4 personer	
6 dl lunt vand	400 g durummel
1 dl yoghurt naturel	15 g havsalt
1,5 %	1 dl olivenolie
20 g gær	1 fennikel
400 g tipo 00	½ bundt salvie
hvedemel	5 g havsalt til drys

Bland lunt vand og yoghurt i en skål, og rør gæren ud deri. Tilsæt mel og salt lidt ad gangen, og salt dejen godt sammen, til den er glat og smidig. Lad dejen hæve overdækket i ca. 3 timer. Beklæd en bageplade med bagepapir, og smør lidt olie på papiret. Vend dejen ud af skålen, og tryk forsigtigt små huller i den med fingrene. Smid fennikel helt fint, og fordel fennikel og salvie over dejen. Hæld resten af olien over, og drys med havsalt. Lad dejen hæve i time. Tænd ovnen på 220°, og bag brødet i 30-35 minutter, til det er sprødt og gyldent på toppen. Lad brødet hvile på en rist, og server som tilbehør.

### Pasta med vild Julesalat, salsiccia, chili og parmesan

8 personer	
2 stk. salsicciapølser	7 g havsalt
1 dl olivenolie	5 g friskkværnet peber
200 g Julesalat	600 g frisk Tagliatelle (smal bandpasta)
10 g frisk rød chili	80 g friske/valde parmesan
1 fed hvildøg	

Bring en gryde med saltet vand i kog. Skær salsicciapølserne op på længs, og træk skindet af. Tag fyldet ud af pølserne, og fordel det i små stykker. Rist salsicciaydlet i en gryde med halvdelen af olien i 2-3 minutter, til det er let gyldent, og lidt af fedtet er stegt væk. Skyl julesalten, og hak den groft. Smid chili og hvildøg fint. Sauter salat, chili og hvildøg i gryden med salsicciaydlet i 4-5 minutter, til saaten er faldet helt sammen og har taget smag fra de andre ingredienser. Krydr med salt og friskkværnet peber. Kog pastaen al denne i 2-3 minutter i det letsaletede vand. Vend det grundigt med salsicciablandingen. Vend ½ af parmesanen i, og krydr med salt og friskkværnet peber. Anret pasta på tallerkener, drys smag fra de andre parmesan, og dryp olivenolie på toppen. Server med det samme, mens pastaen er varm.

### Grillet Blæksprutte med bønnepuré, fennikel og blomster

8 personer	
1½ kg 8-armet blæksprutte	hæstebønner
5 fed hvildøg	1 fed hvildøg
5 stilke citronmelisse	2 dl olivenolie
3 stilke frisk rosmarin	1 stk. aablaeddike
Havsalt	1 stk. fennikelfro
½ dl olivenolie	7 g havsalt
PURE AF HESTEBØNNER:	TIL SERVERING:
300 g tørrede	Spisesigelge blomster

Skyl blæksprutten i koldt vand, eller få din fiskehandler til at gøre det for dig. Læg blæksprutten i en gryde med vand, så det dækker, sammen med 2 fed hvildøg. 1 stilk citronmelisse, 1 stilk rosmarin og lidt salt. Bring det i kog, og skum for urenheder. Skru ned på lavt blus, og kog blæksprutten i 40-45 minutter. Stuk for varmen, og lad blæksprutten trække i vandet 20-25 minutter. Tag blæksprutten op, og del den ud i armene, men ikke for små stykker, så de falder igennem på grillen. Vend blækspruttearmene med olivenolie, resten af hvildøg og urter samt salt, og grill dem i 7-3 minutter på hver side på en meget varm grill. Blæksprutten skal hvide en grillet skorpe, men stadig være saftig i midten.

**PURE AF HESTEBØNNER:** Lad bønnerne trække i koldt vand i mindst 12 timer. Skyl bønnerne i koldt vand, og hæld dem i en gryde med vand, så det dækker. Tilsæt hvildøg, og kog bønnerne møre i 35-40 minutter. Hæld overskydende vand fra, og gem lidt af det. Blend bønnerne med en stavblender, tilsæt olie, eddike, fennikel, salt og friskkværnet peber, og blend det til en glat pure. Juster evt. konsistensen med lidt af kogevandet. Lad puren køle lidt af, og smag til med ekstra eddike, salt og peber. Server de grillete blækspruttearme oven på bønnepuren, og pynt med spiselige blomster.

### Grillet T-bonesteak af kalv med salt af radicchio, radiser og ricotta

8 personer	
1½ kg T-bonesteak af kalv	7 g havsalt
1 dl olivenolie	5 g friskkværnet peber
1 håndfuld frisk timian	2 radicchio
1 håndfuld frisk rosmarin	24 radiser
1 stk. akaciaehoning	½ dl aablaeddike
1 håndfuld frisk mynte	200 g ricotta

Manner bøfjerne med halvdelen af olien, krydderurter, salt og peber i et fad i 15-20 minutter. Del radicchio i hele blade, skyl dem i koldt vand, og lad dem dryppe af en sigte. Skær rod og top af radiserne (lad lidt af toppen stå), og skyl dem i koldt vand. Del radiserne i kvarte, og marinér dem i eddike, honning og lidt salt i en skål i 5 minutter, så de stadig er sprøde og friske. Grill bøfjerne i 8-10 minutter på hver

side ved medium varme, så de får en flot stregeskorpe, men stadig er rosa og saftige inde ved båret. Tag bøfjerne af grillen, og lad dem hvile 3-5 minutter, inden du skærer dem i tynde skiver. Anret kød, radicchio og radiser med skuffede af ricotta på toppen. Dryp med olivenolie og friskkværnet peber.

### Burrata med grillete grønne aspargis, urter og hvildeblomst

8 personer	
16 grønne aspargis	1 usprøjet citron
1 dl olivenolie	2 store burratakguler
7 g havsalt	1 håndfuld frisk mynte
3 g friskkværnet peber	1 håndfuld frisk hvildeblomstskærm
1 hvildeblomstskærm	basilikum

Skyl aspargis, og bræk den nederste træede del af. Dryp aspargisene godt af. Vend dem med lidt olivenolie, og grill dem ½-1 minut på en meget varm grill, så de bare får lidt brændte toner, men stadig har masser af bid. Tag aspargis af grillen, og krydr med salt og friskkværnet peber. Pluk hvildeblomsterne af stilken, og hak dem fint. Bland hvildeblomsterne med fintrevet citronskal og -salt, resten af olivenolien og salt og peber i en skål, og rør det godt sammen til en dressing. Del burrataen i mindre stykker, og anret dem på et fad. Skær aspargis, lidt mindre stykker og fordel dem over burrataen. Dryp hvildeblomstsaftesagen over. Drys med plukket mynte og basilikum på toppen, og server salaten som en del af en større middag, forret eller let frokostret.

### Abrikoser stegt i honning og citron med majskejs

8 personer	
12 friske abrikoser	2 spisesigelge blomster
2 spsk. akaciaehoning (gerne moglefritet)	1 usprøjet citron
1 usprøjet citron	1 håndfuld rød skovsyre
40 g mandler	
11 vaniljest	

Skyl abrikoser, halvér dem, og fjern stene. Varm en pande op direkte på en grill eller på gasser i et bål. Smelt lidt honning på den varme pande. Steg abrikoserne på skærestiden i honningen, når den begynder at bruse op og karamellisere. Tilsæt citronsaft og citronskal efter 30 sekunder, og steg videre i yderligere 1 minut, indtil det tykner og bliver til en let sirup. Hak mandler, og vend dem forsigtigt i blandingen på panden. Servér abrikoserne varme med is og spiselige blomster og skovsyre på toppen.

## TIP

Skal det være rigtig italiensk, skal du have fat i for de lante-majskejs. For at lante er en halvbid friskost, der minder om bøfformozzarella.

## TIDSPLAN

### DAGEN FØR

Udblød bønner til pure

### 5 TIMER FØR

Bag focaccia  
Lav bønnepuré

### 23 MINUTTER FØR PRIMO

Tilbered pastareten

### 1 TIME FØR SECONDO

Kog blæksprutten

### ½ TIME FØR SECONDO

Mariner T-bonesteak

### 15 MINUTTER FØR SECONDO OG

CONTRONO

Manner og grill

Blæksprutten

Grill T-bonesteak

Mariner radiser

Grill aspargis, og anret

med burrata, urter og

hvildeblomst

### 15 MINUTTER FØR DOUCE

Steg abrikoser, og anret

med is



Har du mulighed for det, så lav desserten på en pande direkte på de varme gløder i et bål. Abrikosermajskejs kommer allerede i honning og citronsaft, inden de serveres med blødt & til. Skovsyrens s. 67