



KOKKEN MIKKEL
KARSTAD ELSKER
KRYDDERURTER.
TAG MED HAM TIL
UMBRIENS VARME
OG GRILL MED
GRØNT OG URTER.

Af MIKKEL KARSTAD Foto ANDERS SCHÖNNEMANN

SALVIE – *Salvia officinalis* – findes i mange forskellige sorter: lige fra aflange, fine blade til meget store blade. Salvie indgår ofte i italienske retter som klassikeren saltimbocca, hvor tynde skiver kalvekød lægges sammen med salvie og skinke. Salvie klarer sig godt i det danske klima og overvintrer let. Den blomstrer fra højsommer til efterår og giver derfor god nektar til bier. Salvie indeholder stoffer, der er bakteriedræbende, og bliver derfor også kaldt for lægesalvie. Du kan nemt lave en dejlig urtete med et par blade salvie, lidt citrontimian og evt. et par kviste rosmarin. **MIKKEL KARSTAD** er kendt for at ophøje grøntsager til måltidets konger, og han har skrevet kogebøger, som hører til nogle af de bedste på det danske marked.





ZUCCHINI, courgette eller squash – navne på den samme grøntsag, som skal have noget modspil for at brillere. Derfor er det en god idé at grille den ret hårdt og servere den med citron og timian. Blomsten på zucchinien er delikat i smagen og kan enten fyldes med fx en let fiskefars eller bruges i en pastaret.



GRILLET ZUCCHINI MED 2 SLAGS TIMIAN, ZUCCHINIBLOMST, CITRON OG OLIVENOLIE

4 PERSONER

- 6 små, runde zucchini
 - Havsalt og friskkværnet peber
 - 5 kviste citrontimian
 - 5 kviste almindelig timian
 - 1 dl olivenolie
 - 4 zuchchinibloster
 - 1 usprøjtet citron
- Halvér zucchinierne, og kom dem op i en skål. Drys med lidt salt og friskkværnet peber og olivenolie.
 - Skyl timiankvistene, og vend dem sammen med zucchinierne.
 - Grill zucchini på en varm grill, først 2-3 min på skærefladen, til de får en flot gylden overflade. Vend dem så, og lad dem ligge i yderligere 1-2 min, så de bliver møre, men stadig har bid og saftighed.
 - Tag zucchinierne og timiankvistene af grillen, og læg dem på et fad.
 - Skyl blomsterne i koldt vand, og del dem i mindre stykker. Drys dem ud over de grillede zucchini sammen med fintrevet citronskal, citronsaft, olivenolie og lidt salt.
 - Servér med det samme som en lille forret eller som del af et større måltid.





**BURRATA MED SOMMERTRØFFEL,
GRØNNE ASPARGES, MYNTE,
TIMIANBLOMSTER OG VILD CIKORIE**

4 PERSONER

1 burrata
4 grønne asparges
1 håndfuld mynte og timianblomster
1 håndfuld vild cikorie (kan erstattes med rucola eller frisésalat)
1 dl jomfruolivenolie
Friskkværnet peber og havsalt
25 g frisk sommertroffel

- Lad burrataen dryppe godt af i en sigte.
- Skyl asparges i koldt vand, og knæk rodenden af.
- Skær aspargesene i skiver lidt på sned, så du får nogle aflange, tynde skiver.
- Pluk roden af den vilde cikorie, og del den ud i blade. Skyl og afdryp dem grundigt.
- Skyl krydderurterne, afdryp dem, og pluk blade og blomster af stilkene.
- Kom burrataen på et fad, og træk den lidt fra hinanden. Fordel aspargesskiver og krydderurter udover.
- Kom salt, friskkværnet peber og olivenolie på toppen, og slut af med tynde skiver af sommertroffel.
- Servér som en delevenlig forret, som en let frokostret eller som en del af et større måltid med godt brød til.



VILD CIKORIE er en eftertragtet, bitter salatplante i Italien og Frankrig – og julesalat er faktisk en bleg udgave af cikorie. Den vokser vildt i Danmark, og i denne ret kan du også bruge små mælkebøtteblade eller evt. rucolasalat.



SMA, VIOLETTE ARTISKOKKER er en italiensk delikatesse, hvor du kan spise hele blomsten. Hvis du ser dem i danske butikker, så slå til. De kan også rives og bruges i en pastaret. I denne ret kan du også bruge endnu mere hvidløg, men pil ikke feddene, som bliver søde og lækre under grillvarmen.



BAGTE ARTISKOKKER MED KRYDDERURTER OG HVIDLØG

4 PERSONER

8 små, violette artiskokker
10 blade salvie
2 kviste timian
1 kvist rosmarin
5-6 fed hvidløg
1 usprøjtet citron
1 dl olivenolie
Havsalt og friskkværnet peber

- Skyl artiskokkerne i koldt vand, og aftør dem grundigt.
- Flæk artiskokkerne på langs, enten i halve eller kvarter alt efter størrelsen.
- Fjern firreårene i midten med en teske eller en lille urtekniv.
- Kom artiskokkerne op i en skål sammen med salvie, timian, rosmarin og hvidløg, der er skåret igennem et par gange, og vend godt rundt.
- Kom fintrevet citronskal, citronsaft, olivenolie, salt og friskkværnet peber ud over artiskokkerne, og vend godt rundt igen.
- Læg det hele op i et ildfast fad, og bag det i ovnen ved 230° under grill i ca. 8-10 min., så artiskokkerne får en flot gylden farve og bliver sprøde og møre.
- Vend rundt i artiskokkerne et par gange, mens de bager.
- Tag artiskokkerne ud af ovnen, og server dem, mens de er varme, med lidt friske krydderurter på toppen.
- Server som en lille snack eller som en del af et større måltid.





SMÅ GRILLEDE TOMATER MED SALVIE, BRONZEFENNIKEL, OLIVENOLIE OG PECORINO

4 PERSONER

20-25 små tomater på stilk
1 tsk. fennikelfrø
Salt og friskkværnet peber
1 dl olivenolie
10 kviste salvie
2 spsk. balsamico
2 kviste bronzefennikel
50 g pecorino

- Skyl tomaterne forsigtigt, så de bliver siddende på stilkene.
- Knus fennikelfrøene, og kom dem op i en skål sammen med lidt salt, friskkværnet peber og halvdelen af olivenolien.
- Vend forsigtigt tomater og salvie i olien, og læg dem derefter på en meget varm grill i ca. 1-2 min. på hver side, så de får lidt brændte pletter på begge sider, men stadig holder på form og saft.
- Tag tomaterne af grillen, og læg dem på et stort fad sammen med de grillede salvieblade.
- Dryp med balsamico, resten af olivenolien, og drys bronzefennikel og flager af pecorino ovenpå.
- Servér straks med godt brød til.
- Kan spises som en lille forret eller som en del af et større måltid.

MIKKEL KARSTAD ifærd med at skære vild cikorie til. **BRONZEFENNIKEL** er en særlig type krydderfennikel. De unge blade er rustrode, og de ældre er mørke grønne. Bronzefennikelen er lidt mere hårdfør end den almindelige fennikel, har en let smag af anis og så er den ganske dekorativ.





BASILIKUM er bedst, hvis man serverer den frisk eller fx i en pesto. Varme forringer smagen. Her giver den modspil til den bagte blomkål. Der findes efterhånden flere mere hårdføre basilikumsorter, som egner sig til dansk frilandsdyrkning, fx *Ocimum basilicum* 'Magic Mountain'.



BLOMKÅL BAGT I KRYDDERURTER MED CITRØNCREME, RADISER, SPRØDT BRØD OG KRYDDERURTER

8 PERSONER

1 blomkål
 ½ dl æbleeddike
 1 dl olivenolie
 Salt og friskkværnet peber
 4 store håndfulde krydderurter med stilke
 4 dl yoghurt naturel
 1 spsk. flydende honning
 2 usprøjtede citroner
 16 radiser
 4 skiver daggammelt brød
 5 kviste basilikum

- Skyl blomkålen i koldt vand, og fjern yderbladene.
- Læg blomkålen i et ildfast fad, og hæld æbleeddike og halvdelen af olivenolien på.
- Krydr med salt og friskkværnet peber, og pak blomkålen ind i krydderurterne.
- Bag blomkålen i ovnen ved 160° i 50-60 min., til krydderurterne er godt brændte, og blomkålen er blevet mør og har fået en flot gylden overflade.
- Tag fadet ud af ovnen, og lad det hele køle af.
- Kom yoghurt op i en skål, smag til med honning, salt, friskkværnet peber, citronsaft og fintrevet citronskal, og rør det godt sammen. Lad cremen stå og trække i 15-20 min.
- Skær bunden af radiserne, lad de pæneste blade sidde på, og skær radiserne ud i kvarter.
- Skær brødet ud i grove tern, og steg dem på en pande med lidt olivenolie og havsalt i 4-5 min., til de er gyldne og sprøde.
- Del blomkålen ud i otte stykker, og anret et stykke på hver tallerken. Kom citroncreme udover, og drys radiser, sprødt brød og basilikumblade udover.
- Dryp med olivenolie, lidt ekstra havsalt og friskkværnet peber på toppen.
- Servér som en lille forret eller frokostret. Alternativt kan blomkålen anrettes på et fad og serveres som en del af et større måltid.

