



Svampebygotto med persillepesto, råsyttet græskar og grissini

Frokost i vuggestuen
Villa Rose, Østerbro

Svampebygotto med persillepesto, råsyltet græskar og grissini

4 personer

Råsyltet græskar

Riv græskarret groft på et rivejern eller en køkkenmaskine, vend med salt, og kom det i en skål. Kog æbleeddike, vand og sukker op i en gryde. Hæld den varme lage over græskarret, og lad det trække en halv time.

Bygotto

Steg hakkede løg og hvidløg i olivenolie til de er glasklare – det tager 3-4 min. Kom derefter skyllet svampe skåret i tern og bladene fra timianen. Rist videre 3-4 min. og kom perlebyg i gryden sammen med grønsagsbouillon og æblecidereddike. Simrekog i 25-30 min. til perlebyggen er mør. Rør osten og smørret i bygottoen og smag til med salt og peber lige inden servering. Juster evt. smagen med mere æblecidereddike og konsistensen med mere væske – den skal være ligesom frisklavet havregrod.

Persillepesto

Blend urter og olier i en foodprocessor. Tilsæt solsikkekerner og blend yderligere et par minutter. Smag til med citronsaft og salt.

Grissini

Kom vand og gær i en skål og opløs gæren. Tilsæt salt og rapsolie og rør rundt. Kom melet i lidt ad gangen, til du har en dej, der er glat og smidig. Lad dejen hæve i ca. 20 minutter – gerne til dobbelt størrelse. Del dejen i ca. 20 stykker og rul nu dejklumperne til lange grissini. Placér grissinierne på en bageplade med bagepapir på og drys med groft salt, sesam eller nigellafrø. Bag dem i en forvarmet ovn ved 200° i omtrent 15 minutter, til de er helt sprøde. Åbn ovndøren, og lad dem stå i ovnen og tørre videre. Lad grissinierne køle af på en rist.

Ingredienser

Råsyltet græskar

200 g hokkaidogræskar
½ tsk. salt
½ dl æblecidereddike
½ dl sukker
½ dl vand

Bygotto

50 g olivenolie
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
10 kviste timian
40 g æbleeddike
400 g svampe
300 g perlebyg
8-10 dl grøntsagsbouillon
100 g ravost eller parmesan
40 g smør
Salt og peber

Persillepesto

2 håndfulde persille
1 fed hvidløg
50 g neutral olie
50 g olivenolie
75 g ristede solsikkekerner
2 spsk citronsaft
Salt

Grissini

25 g gær
1,5 dl lunken vand
7 g salt
2 spsk. rapsolie
300 g hvedemel
Groft salt
Sesam eller nigellafrø til pynt



Denne opskrift er et eksempel på den mad, vi serverer i vores institutioner i Københavns Kommune. Her har vi velsmag, sundhed, klima og økologi på menuen. Maaltider.kk.dk