



# **BILAG: MØDE 1**

## **OPSKRIFTER TIL: KAN DET VIRKELIG SPISES?**

### **RAMSLØGSMAYONNAISE**

<https://spisbedre.dk/opskrifter/ramsløgsmayonnaise>

#### **INGREDIENSER**

- 15 ramsløg
- 3 dl smagsneutral olie
- 1 citron
- 2 æggeblommer
- 1 tsk hvidvinseddike
- 1 tsk sennep
- salt og peber

#### **SÅDAN GØR DU**

1. Rengør ramsløgbladene.
2. Blend olie og ramsløg helt fint i en blender.
3. Bland 2 spsk. citronsaft, æggeblommer, hvidvinseddike og sennep i en skål.
4. Tilsæt ramsløgsolien lidt ad gangen mens der piskes med en elpisker.
5. Tilsæt mere olie lidt ad gangen når mayonnaisen tyknes.
6. Smag mayonnaisen til med salt, peber og evt. citronsaft.



### **BRÆNDENÆLDEPESTO**

<https://www.outdoorcooking.dk/blogs/opskrifter/braendenaelde-pesto>

#### **INGREDIENSER**

- ½ fed hvidløg
- Et par håndfulde brændenælder (brug de friske skud)
- 1 spsk. parmesanost
- Citronsaft efter behag
- Olivenolie efter behag og ønsket konsistens
- 3-4 valnødder eller 1 spsk. ristede pinjekerner
- Peber
- Salt

#### **SÅDAN GØR DU**

1. Skyl de friske brændenælder.
2. Hæld kogende vand over.
3. Lad det trække i fem minutter.
4. Hæld vandet fra og blend brændenælderne med ost, nødder, citronsaft og olie. Brug alternativt en morter.
5. Smag til med salt og peber.



### **PANDEKAGER MED BRÆNDENÆLDER**

<https://skoven-i-skolen.dk/vild-mad/pandekager-med-braendenaelder>

#### **INGREDIENSER**

- 3-4 Brændenælder
- Handsker eller poser til at tage på hænderne
- 3 æg
- 5 dl mælk
- 150 g mel
- ½ tsk salt
- 2 spsk. smeltet smør
- Bål, bålgrøde, grydeske og skål

#### **SÅDAN GØR DU**

1. Pluk brændenælderne.
2. Pil bladene af brændenælderne og kog dem ganske kort i vand.
3. Hak brændenælderne.
4. Smelt smørret.
5. Rør æggene med mel, mælk, salt og til sidst brændenælderne og smeltet smør.



### **MÆLKEBØTTEAFKOG**

<https://danishthings.com/da/maelkeboettesirup/#Opskrifter>

#### **INGREDIENSER**

- 75 g mælkebøttekronblade uden de grønne dækblade (svarer til cirka 150 mælkebøttehoveder)
- 1000 g vand

### **SÅDAN GØR DU**

#### **KLARGØRING AF MÆLKEBØTTEN**

1. Klip lige under de gule kronblade da de grønne dækblade er bitre.
2. Fjern så meget som muligt af det grønne på mælkebøtten.

#### **OPKOG**

3. Kom kronbladene i en gryde.
4. Tilsæt vandet og kog kronbladene op ved medium-høj varme.
5. Skru lidt ned for vandet når det koger og lad mælkebøtterne koge under låg i cirka 15 minutter.



### **MÆLKEBØTTESIRUP**

<https://danishthings.com/da/maelkeboettesirup/#Opskrifter>

#### **INGREDIENSER**

- 910 g mælkebøtteafkog
- 500-525 g sukker
- 7 g citronsyre eller saften fra 1 citron

#### **SÅDAN GØR DU**

1. Si bladene fra saften.
2. Kom væsken tilbage i gryden, tilsæt sukker og citronsyre/citronsaft.
3. Lad væsken stå og simre indtil den ønskede konsistens er opnået.
4. Hæld mælkebøttesiruppen på skoldede og atamonskyllede glas eller flasker.



### **MÆLKEBØTTESAFT**

<https://danishthings.com/da/maelkeboettesirup/#Opskrifter>

#### **INGREDIENSER**

- 910 g mælkebøtteafkog
- 500-525 g sukker
- 7 g citronsyre eller saften fra 1 citron

#### **SÅDAN GØR DU**

1. Si bladene fra saften.
2. Kom væsken tilbage i gryden, tilsæt sukker og citronsyre/citronsaft.
3. Lad væsken koge op og rør til sukkeret er opløst.
4. Smag evt. til med citronsyre eller sukker.
5. Hæld mælkebøttesiruppen på skoldede og atamonskyllede glas eller flasker.



## **HYLDEBLOMSTSKÆRME I PANDEKAGEDEJ**

<https://www.arla.dk/opskrifter/smorstegte-hyldeblomstskarme-i-pandekagedej/>

### **INGREDIENSER (6 PERSONER)**

- 125 g hvedemel (cirka 2 dl)
  - 2 spsk. sukker
  - 1 vaniljestang (kornene)
  - ½ tsk fint salt
  - 1 tsk bagepulver
  - ¼ tsk stødt kardemomme
  - 1 tsk fintrevet citronskal (ubehandlet)
  - 2 dl mælk
  - 2 æg
  - 15 g smør (smeltet)
  - 20 hyldeblomstskærme
  - 50 g smør
- TILBEHØR**
- 1 spsk. flormelis
  - ¼ l piskefløde

### **SÅDAN GØR DU**

1. Bland mel, sukker, vaniljekorn, salt, bagepulver, kardemomme og citronskal.
2. Tilsæt mælk under omrøring.
3. Tilsæt æg og smeltet smør.
4. Ryst hyldeblomstskærmene fri for skidt og smådyr.
5. Klip hver skærm i mindre dele med cirka 2 stængler i hver.
6. Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner.
7. Hold fast i blomsterstænglen og dyp enkeltvis hver skærm i pandekagedejen.
8. Steg dem ved jævn varme i 2-3 minutter på hver side til de er gyldenbrune.
9. Drys med flormelis og server straks med flødeskum.



## **MIRABELLE MARMELADE**

<https://nogetiovnen.dk/mirabelle-marmelade-med-vanilje-opskrift/>

### **INGREDIENSER (6 PERSONER)**

- 2,5 kg mirabeller eller blommer
- 1 kg sukker, mængden afhænger af hvor sure/søde dine bær er (smag til)
- 2 spsk. vaniljesukker eller 1 vaniljestang
- 2-3 spsk. Maizena jævnet med lidt vand eller 2-3 tsk rød Melatin
- Evt. atamon

## **SÅDAN GØR DU**

1. Vask blommerne.
2. Skær stenen ud. Mirabellerne kan koges med sten, og så fiskes op bagefter.
3. Læg mirabellerne i en gryde og tilsæt vaniljesukker og først ½ kg sukker.
4. Lad marmeladen koge op ved svag varme. Omrør ofte.
5. Lad marmeladen koge til mirabellerne er kogt ud.
6. Lad gryden koge uden låg. Smag til med sukker og vanilje. Marmeladen kan også blendes.
7. Tilsæt Maizena jævning, til marmeladen har en passende konsistens. Du kan også bruge Melatin.
8. Læg et par tsk. marmelade på en tallerken. Stil den i køleskabet og tjek marmeladens konsistens, når den er afkølet. Måske du skal tilsætte lidt ekstra Maizenajævning. Tilsæt evt. atamon efter anvisninger på bøtten, hvis din marmelade skal holde sig længe.
9. Skold marmeladeglas med kogende vand. Husk lågene. Tilsæt evt. atamon til vandet.
10. Hæld straks marmelade på glassene og luk lågene til. Afkøl marmeladen og opbevar den i køleskabet. Kan også fryses

### **TIP!**

*Du kan koge mirabellerne med sten og si marmeladen bagefter. Husk dog stadig at tjekke efter orm.*