

PÅSKENS FAVORITER

ÖRTMARINERAT LAMM MED SURKÅLSGRYTA, RAMSLÖKSPOTATIS & GRÖNSAKSBRÖD

Recept av: Slavica Aleksic
Diplomerad Kostrådgivare

RAMSLÖKSPOTATIS Ramslökssmör

100 gram rumstempererat smör

1 citron - 1 msk zest,
smaka av med saft
100-200 gram färsk
ramslök
Lite salt

Potatis

6-8 potatisar
Olivolja
Österlekryddor
pantofflesalt eller oregano,
timjan, havssalt

GÖR SÅ HÄR:

Ramslökssmör

Kör i matberedare eller
hacka för hand & blanda
väl

Potatis

Skölj och tvätta potatisen
ordentligt.

Dela potatisen på hälften
och snitta djupt (som
till hasselbäckpotatis)
rutmönster.

Olivolja blandas med
pantofflesalt eller liknande
kryddor. Pensla halvorna
ordentligt.

Ugnsbaka täckt med folie
eller lock ca 30 min i
225grader.

Klicka lite ramslökssmör
och låt stå i ugnen
ytterligare 5 minuter eller
tills potatisen fått gyllene
fin färg.

NYTTGA FAKTA OM RAMSLÖK

Ramslök sägs vara nordens
vitlök men den är en
populär vårprimör även på
Balkan!

Sällsynt, växer på kalkrika
märker Skåne, Öland och
Gottland.

Smaken är en blandning av
gräslök och vitlök.

Ramslök har läkande kraft
med stark antibakteriell
kraft, naturlig antibiotika.

Förebygger
åderförkalkning.

Näringsinnehåll: vitaminer
B1,B2,B3,B6, C; mineraler
fosfor, Järn, Kalcium,
Kalium, Magnesium, selen
och Zink

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**