

VECKANS FAVORITER

ÄTBARA OGRÄS

Tänk att kunna leva av det som naturen erbjuder! Nu är det möjligt - ogrässäsongen är här och vi bjuder dig på några matnyttiga tips!

MASKROSMARMEPAD

Recept av: Lisa och Monica Eisenman
Ca 5 dl marmelad

INGREDIENSER:

4 dl vatten
5 dl maskrosblomblad (bara de små gula blombladen!)
5 dl syltsocker
1 tsk rivet citronskal

GÖR SÅ HÄR:

Koka upp vattnet och håll det över de gula blombladen. Låt dra i ca 20 minuter.
Häll blomblad och vatten i en nätsil, placerad över en tjockbottnad kastrull. Tryck ut så mycket vätska som möjligt ur blombladen med baksidan av en sked.
Blanda vätskan med socker

och koka upp. Låt sjuda i ca 2 minuter eller tills sockret har löst sig.

Ta bort kastrullen från värmen och rör ner citronskal. Skumma noga.

Häll upp marmeladen på väl rengjorda och varma glasburkar. Förslut direkt och förvara svalt.

PESTO MED KIRSKÅL

4 portioner

INGREDIENSER::

2 nävar kirskaål
½ dl pinjenötter
1 riven vitlöksklyfta
1 dl finriven parmesanost
1½ dl olivolja
½ tsk salt
2 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät pesto.

ÄLGÖRTSSAFT

2½ liter saft

INGREDIENSER:

30 älgörtsklasas
3 stora citroner
1,5 l vatten
1,5 kg strösocker
50 g citronsyra

GÖR SÅ HÄR:

Lägg blomklasarna i en rostfri hink eller en stor bunke som rymmer minst 5 liter.

Borsta citronerna i varmt vatten och skiva dem tunt. Lägg ner skivorna tillsammans med älgörtsblommorna.

Koka upp vattnet och rör ner socker och citronsyra. Häll den heta vätskan över älgörtsblommor och citronskivor.

Täck med lock och låt saften stå i 3 dagar. Sila den och håll upp den på väl rengjorda flaskor.

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**