

HERLEV SPISER GRØNT

Selleri i sprød panering

Ingredienser, 4 personer:

1 stk. knoldselleri

Bouillon:

1 liter vand

2 spsk. misopasta

1 dl. soya

Til panering:

Lige dele af havregryn, cornflakes, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner og hvederasp (Blandingen er valgfri og der skal bruges ca. 200-300 gram panering i alt). Lav hellere for lidt og tilføj ekstra ved behov for at undgå madspild.

Sådan gør du:

1. Knoldselleri skæres midt over og derefter ca. 1½ cm tykke skiver

2. En bouillon koges op med vand, misopasta og soya

3. Sellerien koges mør heri i ca. 10 min ved jævn varme (må ikke bulderkoge)

4. Sellerien tages op og køles af. Misolagen sættes på køl natten over (eller til nedkølet). Serveres med f.eks en krydret dahl med youghurtdressing og frisk salat

Dagen efter piskes en tyk melklister af misolagen. Tag ½ liter af misolagen og pisk med ca. 300 g. hvedemel. Tilsæt mere af misoen

hvis den er blevet for tyk! Sellerien dyppes heri (obs den skal være ret tyk, så det hænger ved).

Sellerien vendes i paneringen og steges på panden eller friteres, hvis der skal være fest.

Serveres evt. med ovnstegte kartofler og en frisk kold creme fraiche sauce med masser af hakket persille, rødløg, kapers, syltet agurk og citronsaft.

Sellerien kan gemmes på køl ca. 2 dage eller fryses til en anden god gang.

Opskriften
er delt af
antOn's



Herlev
Kommune

