

Ved spisningen blev der serveret ni retter, som alle illustrerer, hvordan man kan spise grøn mad uden at gå på kompromis med spisekvalitet og smag ved at have fokus på især umami og mundfølelse (tekstur). Hovedprincipperne er at bruge kondimenter, som har kraftig umamismag, at udvise omsorg for grøntsagers sprødhed ved skånsom behandling samt at servere retterne med blik for æstetikken af præsentationen.

I opskrifterne er der især brugt kondimenter fra det japanske køkken, men disse såvel som mange af de andre råvarer kan sagtens udskiftes med andre, når man først har forstået principperne. Smagen er ledetråden.

[Japanske kondimenter kan indkøbes i asiatiske butikker eller via nettet, f.eks. hos www.yes.chef.dk]

Menu

1. Sur blåmuslingesuppe med shiitake og yuzu
2. Dashi-dampet spidskål med ingefær, tang og sojaristede solsikkekerner
3. Karamelliserede broccolibuketter med blåmuslinger og ponzu
4. Blancherede broccolistængler i lys miso
5. Grøn salat med tsukemono og silderogn
6. Bagt gulerod med tanglakrids
7. Grøn grød med KMH-sukkertang
8. Smash-kartofler med katsuobushi
9. Japansk omelet (*tamago*) med tang og marineret makrel

1. Sur blåmuslingesuppe med shiitake og yuzu

Blåmuslinger (skal koordineres med 3)

Hvidvin

Dashi

Lidt forårsløg

Udblødte shiitakesvampe

Yuzusaft

1. Damp muslingerne i lidt hvidvin.
2. Dræn væsken fra og si den til videre brug.
3. Tag skallerne af muslingerne.
4. Snit shiitake in fine skiver, efter at have klippet de hårde stilke fra.
5. Lav suppe af muslingevand og dashi, evt. lidt ekstra hvidvin efter smag, og kog den let op med forårsløg.
6. Smag suppen til med salt, lidt peber og yuzu.
7. Læg muslinger og shiitakesvampe i den varme suppe inden servering. Drys evt. med lidt fintsnittet forårsløg.

2. Dampet spidskål med ingefær, tang og sojaristede solsikkekerner

Spidskål

Sake

Syltet ingefær med lage

Udblødt tang (fine arter, ikke for tykke blade)

Ristede sojakerner

1. Skær den vaskede spidskål over i midten på langs. Brug endelig også de yderste, mest grønne blade. Fjern den tykke del af stokken, og snit de halve stykker tyndt på tværs, og derefter 2-3 gange på tværs.
2. Hak ingefæren i grove stykker.
3. Læg kålen i en gryde sammen med dashi, ingefær med lidt lage, og damp kålen under høj varme et par minutter. Kålen må endelig ikke få for meget, og skal stadig være sprød.
4. Læg kålen på et anretningsfad til afkøling.
5. Drys med sojaristede solsikkekerner inden servering. Sæt en skål med ekstra kerner ved siden.
6. Serveres kold.

Sojaristede solsikkekerner

(mængde koordineres med **7**)

Solsikkekerner

Ponzu

1. Rist kernerne på en meget varm pande, indtil de er lysebrune.
 - a. Hæld en skvæt ponzu over kernerne, mens der røres kraftigt rundt, - det må ikke klistre, kernerne må ikke blive for våde, og det må ikke brænde på.
2. Skrab kernerne af panden til afkøling på en kold tallerken, og læg tørt.

3. Karamelliserede broccolibuketter, blåmuslinger og ponzu

Broccoli

Dampede blåmuslinger (fra **1**)

Appelsiner

Dashi

Mirin

Ponzu

1. Skær buketterne af broccoli og gem stilke og stokke til **4**. Skær de største buketter i mindre stykker, uden af blomsterstanden falder af.
2. Skræl appelsiner, og skær i små terninger, ca. 1 cm.
3. Damp broccolibuketterne på en pande i dashi og mirin, til de karamelliserer ganske lidt. Må ikke blive for bløde.
4. Læg de færdige broccolibuketter på et fad til afkøling.
5. Bland blåmuslinger og appelsinstykker i.
6. Serveres koldt med lidt ponzu hældt over.

4. Blancherede broccolistængler i lys miso

Stængler og stok fra 3

Lys miso

Dashi

1. Skær den mest træede del af det nederste af stokkene.
2. Skær stængler og stokke i aflange stave, ca. 5mm.
3. Blanchér stavene i dashi. Skal stadig være sprøde.
4. Afkøl broccolistavene.
5. Bland miso med dashi til en letflydende creme, som lige netop kan hæfte til broccolistavene, når de blandes sammen med misocremen.
6. Servér blandingen.

5. Grøn salat med tsukemono og silderogn

Sprød grøn salat

Silderogn

Dashi

Meligarum (kan evt. selv fremstilles af fiskesauce, honning og lime/citronsaft i forholdet 1:2:2)

Tsukemono

1. Vask salat, og riv i mellemstore stykker. Bland med meget lidt meligarum, så det lige hæfter ved bladene.
2. Læg silderogn i lidt dashi i et kvarter, og dræn den herefter.
3. Hak tsukemono i mindre stykker, ikke for små.
4. Vend forsigtigt salaten med silderogn og tsukemono, så rognen hænger godt fast på alle salatbladene.
5. Servér på fad.

6. Bagt gulerod med tanglakrids (a la Klavs Styrbæk)

Gulerødder

Olivenolie

Tanglakrids (kan fremstilles ved at koge og simre tang i sojasauce)

1. Skræl gulerødderne, vend dem hele med olivenolie, læg dem i en bradepande, og krydr med salt og peber.
2. Bag gulerødderne ved 230 °C i ovn i 8–15 min afhængigt af størrelsen, til de er møre, men stadig har bid.
3. Skær gulerødderne over på langs, og lav harlekinmønster på den brede inderside, læg dem tilbage i bradepanden, og dryp med lidt lage fra 'tanglakridsen'. Grill dem, til de bliver brune i kanterne. Må ikke blive tørre.
4. Efter gulerødderne er afkølet, lægges de på et fad, og der spredes tanglakrids over.

7. Grøn grød med KMH-sukkertang

Avocado

Æbler eller anden frugt

Gulerødder

Tomater

Spinat

Kål af forskellig slags
Persille
Sukkertang (udblødt)
Frisk ingefær
Valnødder
Lidt urtete, fx kamillete
Citronsaft

1. Det hele blendes i en kraftig blender til en lind grød. Smag til. Justér konsistens med dashi.
2. Drys evt. med sojaristede solsikkekerner (fra **2**) ved servering.

8. Smash-kartofter med katsuobushi

Kartofler
Katsuobushi

1. Mindre kartofler rengøres og koges med skræl.
2. Mas kartoflerne (med skræl!) i grove stykker, og gril dem, til de har sprøde kanter. Drys med flagesalt.
3. Anret på fad.
4. Umiddelbart inden servering spredes lidt katsuobushi over kartoflerne.

9. Japansk omelet (*tamago*) med tang og marineret makrel

Æg
Mirin
Dashi
Granuleret tang
Salt
Peber
Olivenolie
Marinerede makrelfileter
Granuleret søsalat

1. Pisk æggeblomme og hvide let sammen med lidt mirin, dashi, salt, peber og granulat af fine tangarter.
2. Smør en firkantet pande med meget lidt olivenolie. En rektangulær omeletblok laves nu i panden ved at vende og folde gentagne gange tynde lag af æggemasse, som trinvis hældes på panden. Må godt blive lidt brun.
3. Køl omeletblokken af på et træbræt, pak i folie, og stil koldt indtil brug.
4. Skær makrelfileterne i fine skiver på tværs.
5. Skær omeletblokken i skiver på tværs, læg skiverne på skrå på et serveringsfad med makrelskiverne ovenpå. Drys med granuleret søsalat.