



UV-materiale

FADEBURET afsnit 2:4 Øl og Gær

Tilbered et Vintermåltid

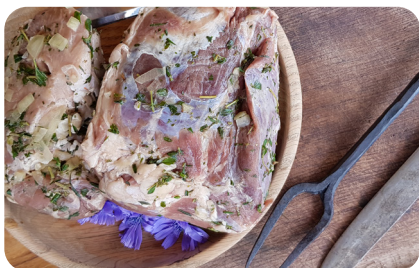
Lav retterne sammen i Madkundskab eller derhjemme sammen med familien.

Lav enten ølmarineret gris eller rodfrugtfrikadeller. Dertil en salat af edamamebønner, mynte og æble. Til dessert serveres æble med honningristet rugbrødsdry. Opskrifterne er findes også på www.ribevikingecenter.dk
Velbekomme!

Ølmarineret gris

1 stk nakkefilet, ca. 1 kg
600 ml godt stærkt øl
3 fed hvidløg i skiver
3 tsk hakket frisk timian
3 tsk hakket frisk rosmarin
2 løg, finthakket

Kom løg, urter og øl i en skål. Læg kødet i og lad marinere 12-24 timer. Herefter steges kødet i ovnen ved 180c i 45-60 min. (kernetemp. 81c). Vend jævnligt kødet og pensl med ølmarinaden. Den færdigstegte nakkefilet skæres i skiver og serveres.



Rodfrugtfrikadeller

Ca. 400 g kold, grov mos af rodfrugter
3 fed hvidløg, hakket
Frisk timian, hakket
Frisk persille, hakket
1 æg
4 spsk grahamsmel
Salt
Smør til stegning

Rør det hele godt sammen. Blandingen skal være lidt fast. Juster evt. med lidt mere mel. Husk at smage til. Sæt skefulde af blandingen på en varm pande og steg frikadellerne gyldne i smør.



Edamamebønner med mynte og æble

1 kop edamame bønner
Smør
2-3 tsk salt
2-3 spsk hakket frisk mynte
½ æble i tern

Bønnerne blanches i letsaltet vand i ca. 5 min. Lad dem afkøle. Smelt smør på en pande, tilsæt bønner og mynte. Vend rundt, så det rigtigt får smagen af smør. Smag til med salt. Lad bønnerne simre ca. 5 min. på panden og kom dem i en skål, hvor de blandes med æbletern. Serveres lunt.



Æble med honningristet rugbrødsdry

Æblemos kogt af 500 g æbler og 1-2 spsk vand.
Flødeskum af 250 ml. fløde
4 skiver tørt, smuldret rugbrød
1 håndfuld havregryn
1 håndfuld hasselnødder, hakket
70 g smør
70 g honning

Kog honning og smør ca. 10 min. til gylden karamelagtig masse. Pas på! Det koger op og er meget varmt! Tilsæt brød, gryn og nødder. Rist ved middel varme 5-10 min. Hæld det på et fad, lad det afkøle og hak det groft. Anret portioner af æblemos, ristet rugbrødsdry og flødeskum på toppen.



OBS! På Ribe Vikingecenter tilbyder vi [skoletjenesteforløbet 'Vadehavet - Vikingernes hjem og spisekammer'](#). Som en del af husholdningen på Hvidinggården ved Vadehavet, får eleverne her et indblik i naturens indflydelse på livsgrundlaget og deltager i tilblivelsen af et festmåltid i Langhuset. [Læs mere her.](#)

Filmserien Fadeburet er produceret af Ribe Vikingecenter med støtte fra Region Syddanmark og Kulturregion Vadehavet