



Ví deler et hav

Spis dig til en renere Østersø

Når du laver Østersøvenlig mad, skal du bruge lokale, økologiske råvarer, og du skal bruge flere grønsager og mindre af de råvarer, som kommer fra dyr. Det vil sige mindre kød, fisk, æg og mælkeprodukter. I den her opskrift erstatter du derfor kød med rodfrugter – rødbeder og kartofler - og i tzatzikien erstatter du agurker med selleri. Normalt bruger man agurker til tzatziki, men om vinteren kan vi kun få agurker, hvis vi dyrker dem i opvarmede drivhuse eller importerer dem fra udlandet.

Rødbedeboffer (6 stk.)

125 g revet rødbede

125 g revet kartoffel

1/2 dl revet ost

1 stort æg

1 dl rasp

Olie til stegning

- Bland alle ingredienser godt sammen
- Del derefter rødbedefarsen i seks dele og form dem til flade burgere
- Kom lidt olie på en god pande
- Når panden er varm lægger du burgerne på. Steg dem et par minutter, inden du forsøger at vende dem. De skal tage farve og på begge sider, inden de er færdige, men de må ikke nå at blive sorte

Opgave:

Prøv at skifte rødbederne ud med andre rodfrugter f.eks. selleri, pastinak, gulerod eller kålrabi. Hvad er smagsforskellen?

Selleri-tzatziki (til 6 personer)

500 g skyr eller græsk yoghurt

250 g revet selleri

1 fed knus hvidløg eller peberrod

Salt og friskkværnet peber

- Rør yoghurt, selleri og hvidløg sammen og smag til med salt og peber
- Spis groft brød til