



Matgerð

GULARÓTIN Í HAMSKIFTI

– Sjálfv gularótin kann verða lekkur um hon verður klødd rætt!

TJÓÐHILD PÁTURSSON

Eg havi hoyrt summar nólsoyingar kalla meg gularótin, og friggjakvöldið vóru nøkur, ið mundu skrædnað av øllum gularótunum vit høvdu fyllt í okkara tvíflisar – tey lótu tó væl at smakkinum (við VIT meini eg ‘vit á Kunningarstovuni í Nólsoy’ – ja, vit eru ein Kunningarstova, ið ger mat, einaferð finna vit kanska uppá eitt navn til caféina;)). Tað er, sum um at nólsoyingar (og óivað nógv onnur við teimum) hava eina fatan av, at tað at eta gularøtur er keðiligt, og bert nakað fyri tey ið vilja klænka seg. Eg haldi, at gularótin ofta er misskilt, vit eru øll von við yvirkókaðar gularøtur, ella enn verri, gularótastavar við onkrum keðiligum dippi afturvið... men gularøtur kunnu vera so nógv annað! Gularøtur kunnu virka sum boðberar fyri eina rúgvu av smakki, og tær eru lættar at lata í ein ham av øllum góðum. Og DRESSINGURIN er lykilin til hetta hamskiftið.

Ja, tað ræður bara um at klæða hana rætt. ‘Dress it up’ stendur ofta at lesa á ensku matbloggunum. Í síðstu viku skrivaði eg eina grein um, hvussu tú kanst eta salat til døgurða, í teirri vegleiðingini leggi eg dent á týðningin av einum góðum dressingi, og heitti á fólk at googla seg fram til nakrar góðar dressingar, tey kunnu gera sær niðurfyri. Tað skal ikki nógv googling til at síggja, at allar flestu dressingar eru samansettir av hesum byggisteinum: feitt, salt, súrt og søtt. Skilir tú hetta, so syftir tú lættliga dressingar saman, og flytir gularótina frá svøltikosti til luksus lunsh.



Dressingur av olivenolju, balsamico edikki og hunangi. 10 spsk av olju, 3 spsk av balsamico edikki, 1 tsk av hunangi og 1 nips av salt. Dressingurin hóskar ógvuliga væl til simpul grøn salat.



Cashew-Basilikum dressingur. Hevur tú ein góðan blendara, so ber til at gera kremuttan dressing úr nøtum. Minnst bara til at lata nøtirnar standa á blot áðrenn - hetta ger tær lættari at sodna, umframt at dressingurin verður kremutari. Til henda dressingin havi eg brúkt, 100 gr av cashewnøtum (stóðu á blotter í 30 min, 4 tímar ella meira er betur), 1 neva av basilikum, 1 nips av salti, 3 spsk av sitrón, eitt sindur av sitrónskali og eitt sindur av vatni - so nógv at dressingurin verður so flótandi, sum tú vilt hava hann (eg plagi at koyra vatn í til cashewnøtirnar eru undir í vatni). Blenda væl í blendara ella við stavblendara. Dressingurin hóskar væl út yvir døgurðasalatið (les seinasta vikuskiftis-sosial ;))



Ein basilikum-planta í vindeygakarminum er gull verd! Veruliga. Henda hevur yvirlivað veturin, og veksur saman við einum abrikostræð. Hevur tú onga basilikumplantu, men eigur eitt tómt vindeyga, so er bara at fara í gongd. Basilikum er nakað av tá lættasta at sáa – og at eta ;)

