

sæson

SALAT I SÆSON FRA MAJ TIL OKTOBER



EN HILSEN FRA GARTNEREN

Salater har en høj følsomhed overfor vejr og temperatur, de tåler hverken høj varme eller frost. Om sommeren når det er varmest, har salathovederne kun en holdbarhed på 5 dage i marken.

For at sikre sig mod vekslende efterspørgsel for salater, er det afgørende for avleren at plante ofte - nogle gange med 5 dages mellemrum. Den store volumen gør også at gartneren kan variere på sorter, nogle sorter modner hurtigt - de hurtigste allerede 5-7 uger efter plantning, andre langsommere.

Salater dyrkes både i væksthuse og på friland.

LÆNGE LEVE MANGFOLDIGHEDEN

Der er stort set en salattype til hele året - i vintermånederne er det særligt de bitre typer; julesalat, endivie, radicchio, men også de milde sprøde; feldsalat, vinterportulak og spinat.

Resten af året (forår-sommer-efterår) er tiden for alle hovedsalater, fx hjerte-, romaine-, krøl-, frillice-, frissesalat, lollo blonda, rød og grøn egeblad. Det er også tiden for babyleaves af varierende sorter, fx rucola, mizuna, tatsoy, spinat, rødbedblade, amaranth og sennep.

Tænk i grundsmage når du samler ingredienserne i salatskålen - en god salat består af det sprøde, det søde, det krydrede og det let bitre - bland derfor gerne forskellige salater og kål i skålen og krydr gavmildt med urter af forskellig slags. Smag og konsistens bestemmes af sorten, så udforsk universet og varier kombinationerne for uimodståelige serveringer.

Husk at slyng salaten helt fri for vand efter skylning, så dressingen kan "hæfte sig fast" på bladene. Du kan sagtens skylle salaten forud for servering, så længe du ryster alt vandet fra. Opbevar på køl for længst mulig holdbarhed.

SÅDAN KAN DU OGSÅ BRUGE BLADENE

De faste salathoveder, fx romaine, hjertesalat og radicchio er også velegnet at grillstege - halver salathovedet og pensl snitfladerne med lidt olie. Giv salaterne et hurtigt svir på grillen og opdag hvordan sødme, bitterhed og konsistens tager dig til et helt nyt salatunivers.

Få viden om sæson for frugt og grønt på sæson.dk

GRILLET HJERTESALAT OG STIKKELSBÆRKOMPOT MED STEGTE RØDSPÆTTER



10 personer

100 ml piskefløde
15 g sherryeddike
15 g sukker
5 g salt
friskkværnet peber
100 g stikkelsbær
50 g sukker
800 g skrubbete nye kartofler
10 g salt
10 g sukker
5 stk små hjertesalat, eller 3 store

2 stk romainesalat
5 hele rødspætter med ben, delt på langs i
10 halve
salt og peber
50 g rugmel
20 g smør
20 g olivenolie
5 stk ansjosfileter, grofthakket
10 g hvidløg, snittet i skiver
10 g olivenolie
20 g bredbladet persille, finthakket

Bland fløde, eddike og sukker i en skål og lad stå en times tid til det tykner. Smag til med salt og peber. Kom stikkelsbær og sukker i en gryde og giv det et hurtigt opkog, så bærrerne lige sprænger. Koger stikkelsbær for længe, så bliver kompotten rød. Her vil vi gerne bevare den lysegrønne farve.

Smag på stikkelsbærrene. De skal være ret syrlige og skabe kontrast til kartofler, fisk og salat. Afkøl kompotten.

Kog de nye kartofler med salt og sukker. Kog ikke kartoflerne for længe. De skal stadig være ret faste. Afkøl kartoflerne og skær dem i halve eller kvarte. Dette kan med fordel gøres dagen før. Vask salaterne grundigt og fjern kun den yderste brune del af stokken. Kør salaterne i en salatslynge, så de er helt tørre og ikke fortynder dressingen. Halver hjertesalaten og brænd/grill den på en grill eller grillpande. Flæk romainesalaten på langs i både.

Krydr fisken med salt og peber og vend fileterne i rugmel. Steg spætterne brune og sprøde i smør og olie og giv dem evt. en sidste opvarmning i ovnen lige før servering. Varm olivenolie op i en tykbundet pande eller kipsteger og tilsæt ansjoser og hvidløg. Steg ved lav varme i ca. 10 minutter til ansjoserne næsten går i opløsning og tilsæt så kartoflerne. Varm det hele godt igennem og vend til sidst med hakket persille og friskkværnet peber.

Anret først romainesalaten på et stort, fladt fad. Derefter de grillede hjertesalat. Dryp salaten med flødedressing og små skefulde af stikkelsbærkompot. Læg de stegte rødspætter ved siden af og server de lune kartofler til.

Den sprøde salat og kartoflerne kan også serveres som tilbehør til sprængt oksespidsbryst eller en god fiskefrikadelle.