

A circular logo featuring a cartoon chef with a tall hat and a striped apron, holding a spoon. Next to him is a stylized owl with large eyes and a small body. The entire illustration is enclosed in a circle.

A collection of fresh ingredients for a recipe, including a whole red bell pepper, a lemon half, a small bowl of butter, a bowl of crumbled cheese, a tube of tomato sauce, a small bowl of salt, and a wooden pepper mill. A box of 'FUNDACIÓN DE LA VIDA CABAJO OROS' is also visible.

Kort om *Haydari*



- fedt har betydning for cremethed, ikke kun i store mængder. Det handler også om, hvordan fedtet fordeler sig på tungen, når vi vurderer, om noget er cremet.
- I mælkeprodukter er cremethed forbundet med mælkens lipoproteiner. Fedtet glider rundt, indpakket i små proteinposer, og giver oplevelse af smag og fylde.
- cremethed kombinerer viskositet med den måde, maden flyder på og gnider sig mod slimhinderne i munden.

Smagens Dag



Marineret rødkål med haydari

I skal bruge

Til 4 personer

Haydari

1-2 røde peberfrugter, skyllede
1 dl hytteost
1 spsk. olivenolie
½ dl cremefraiche 18 %
1-2 spsk. tomatkoncentrat
salt og peber
1 fedt fintrevet hvidløg
saft af ½ citron
50 g feta, smuldret
5 stilke mynte (bladene hakket fint)
5 stilke bredbladet persille (bladene hakket fint)
1 nip røget paprika efter smag

Marineret rødkål

1 lille rødt spidskål eller rødkål
1 spsk. groft salt
saften af ½ usprøjtet citron
salt og peber
3 spsk. olivenolie
1 håndfuld rucola, skyllet

Pynt

½ dl sorte oliven

Sådan skal I gøre

Haydari

1. Tænd ovnen på 200° C.
2. Bag de hele peberfrugter i 15-20 minutter til skallen er småsort.
3. Lav imens den marinerede rødkål (se nedenfor)
4. Tag peberfrugten ud, rens og flå den.
5. Blend peberfrugten med hytteost og olie.
6. Rør den purerede masse glat med cremefraiche, tomatkoncentrat, salt, citron og hvidløg
7. Vend hakket mynte, persille og feta i og smag til.

Marineret rødkål

1. Snit kålen fint, og kom alle strimler i et dørslag
2. Drys med salt, og kram det let. Lad det trække i 10 minutter
3. Skyl saltet af kålen, og dup det tørt.
4. Pisk citronsaft, salt, peber og olivenolie sammen.
5. Vend kålen i dressingen.
6. Bland kålen med rucola.

Anret med salaten i bunden, haydari over og pynt med sorte oliven. Spis med groft brød, og du har et smagfuldt og fyldigt måltid.



Bagt peberfrugt



Flået peberfrugt blendes med hytteost og olie



Røres med øvrige ingredienser



Færdig haydari – brug som dressing på grøntsagsretter

Prøv også:

- Erstat den marinerede rødkål med stegte broccolini, smagt til med lidt citronskal, salt og peber.
- Lav en bradepande fuld af ovnstegte kartoffelbåde med lidt olivenolie, salt og peber, og server med haydari.
- Eksperimentér med flere grøntsager.



Smagens Dag



Smag på haydari og kål

Smag på retten.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

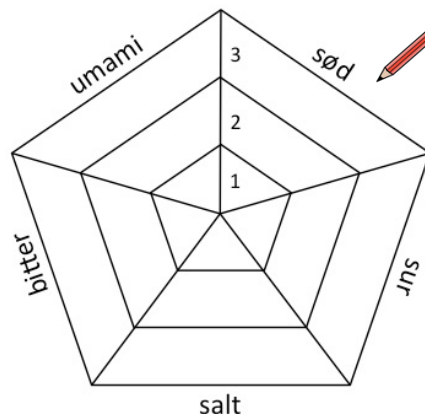
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige? Beskriv:

Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om? Beskriv:

Hvilke andre retter kan du forestille dig at servere haydari til?

Udfyld Smage-5-kanten



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager, der bliver fyldige med tilbehør. Du kan også blive klogere på, hvordan marinerede og purering kan give bælgfrugt god mundfølelse på plantekundskab.

Litteratur



Gastrofysik og smagshåndværk, side 41-59, Forlaget Praxis, 2024

af S.N. Sørensen, L.B. Brønnum, M. Christensen, E. Rymann, M. Schneider og O.G. Mouritsen

Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen for Smagens Dag.

Fotos: IstockPhoto side 1, øvrige fotos Helle Brønnum Carlsen

Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen