

Løk

- RETT FRA JORDET!



Løk (*Allium cepa*) er kalorifattig, men fiberrik. Mye av fibrene er av typen inulin, det smaker søtt når løken varmes. De viktigste plantestoffene heter isotiocyanater og inneholder svovel, som gir løken lukt.

BRUK OG FAKTA

Gul løk er en av våre mest allsidige grønnsaker, og steker du den gir den fra seg en søt og fyldig aroma som løfter smaken i de fleste retter. Kjøkkenet er ikke komplett uten gul løk, eller kepaløk som den egentlig heter. Løk er uunnværlig i både det franske og det Italienske kjøkken, og noe du kan spise med god samvittighet – enten det er rå løk på hamburgeren eller som smaksgeber i saus, suppe og kraft.

Rødløk, også kalt rød kepaløk, er søsteren til gul løk og en god erstatning i de fleste sammenhenger. Ikke minst når du ønsker litt mer farge i retten, som for eksempel i wok eller salat. Rødløk er som regel litt mildere og søtere i smak enn den gule slektningen – men kan også ha mer smak og oppleves sterkere.

SMAK

Rå løk smaker sterkt og syrlig, og mange synes at den kan være litt for skarp. Når den varmebehandles blir den søtere og mildere.

TILBEREDNING

Rens og skjær løken i ringer eller biter slik at det passer til ditt bruk. Den skarpe smaken løk har forsvinner helt når den varmes opp i panne. Et tips til deg som eventuelt ikke er så glad i sterk løksmak: Hakk løken og la den ligge i lunkent vann i noen minutter, så vil den bli mildere.

Løk

OPPSKRIFTER

STEKT BLOMKÅL MED RØDLØK, ROSINER OG INGEFÆR

2–4 personer	50 g rosiner, lyse og mørke
1 blomkål (eventuelt 2 hvis de er veldig små)	4 ss hakkede pistasjkjerner
1 rødløk	4 ss granateplekjerner
1–2 ss finrevet frisk ingefær	Bladpersille, frisk koriander og/eller mynte
1–2 ts garam masala (indisk krydderblanding)	Yoghurt naturell til servering
	Nøytral olje til steking

Rens og del blomkålen i små buketter. Skjær rødløken i tynne skiver. Bland blomkål, rødløk, ingefær og garam masala i en passende ildfast form. Drypp over litt olje, dryss over en god klype salt og vend alt godt sammen. Stek blomkålblandingen i ovn ved 200°C i ca. 15 min. Bland til slutt inn nøtter, urter, granateple og rosiner (gi rosinene et raskt opphold i kokende vann, da blir de ekstra saftige og myke). Dryss over litt ekstra garam masala og server med yoghurt.

DEN GODE FRANSKE LØKSUPPE 4 personer

4 stk store løk i skiver	2,5 ss hvetemel
2 ss smør	1 dash salt
2 ss olivenolje	1 dash pepper
1,5 liter grønnsak el. kjøttkraft, ev. buljong	4 skive(r) loffskiver
	50 gr reven ost

Smør og olje blandes i varm panne. Løkskivene freses til de er gyldne og møre. Rør i melet og spe med kraften. La suppen koke 8-10 minutter. Smak til med salt og pepper. Hell suppen over i ildfaste porsjonsskåler. Legg et stykke med ristet loff i hver suppeskål og dryss så over reven ost på toppen. Skålene settes inn i ovn ved 250 °C. Beregn ca. 10 minutter. Suppen serveres rykende varm.

BAKT LØK 4 personer

6 mellomstore løk	1,5 klype salt
0,4 potte finhakket persille	1,5 ss kaldpresset olivenolje
1,5 klype nykvernet sort pepper	

Vask og del løk med skallet på. Stek løken i litt olje i en stekepanne med snittflaten ned til den er sort/brent. Legg den deretter over i en ildfast form med skallet ned. Dryss litt salt på den stekte/brente flaten, bak deretter løken i ovnen til den er mør, i ca. 20 minutter på 180°C. Avkjøl noe og fjern deretter skallet. Vend løken i en skål sammen med olivenolje, litt finhakket persille, salt og nykvernet sort pepper.