

Purre

- RETT FRA JORDET!



Purre (*Allium ampeloprasum* var. *porrum* syn. *Allium porrum*) er mer enn bare god! Den er rik på kostfiber og B-vitaminet folat, og den er en fin kilde til vitamin B6, vitamin C og mineralet kalium.

Vi har også minipurre som har en mild og deilig purresmak og en fin konsistens. Minipurre er perfekt i taco, omelett, på pizza og ikke minst til rakfisk. Den egner seg over alt der du ville brukt vanlig purre, men hvor du ønsker en mer delikat smak og konsistens.

BRUK OG FAKTA

Purre er en lang løkplante og blant de mildeste av dem alle. Den er uunnværlig i supper, gryter, kraft og fonder. Hele planten kan spises, men den grønne og hvite delen har forskjellige bruksområder. Den hvite delen er mørest og brukes ofte rå, for eksempel som garnityr på brødskiva, mens den grønne egner seg godt i supper og gryter. Purre spises som sagt rå eller vamebehandlet, i sauser, i salater eller som krydder til kjøtt- og fiskeretter.

SMAK

Purreløken er sprø og har en aromatisk, mild løksmak. Etter varmebehandling kommer sødmen bedre frem.

TILBEREDNING

Det hender ofte at det er litt jord og sand mellom lagene. Kutt et snitt på langs og skyll godt mellom bladene, før du snitter eller kutter purren slik det passer for ditt bruk.

Purre

OPPSKRIFTER

POTET- OG PURRELØKSUPPE 4 persjoner

500 g skrelte poteter	1–2 ss smør
1 mellomstor purre	En liten bunt gressløk eller persille
1 hvitløkfedd	Salt og pepper
5 dl grønnsaks- eller kyllingbuljong	Olivenolje
2 dl melk	Brødkrutonger til servering

Del purren på langs og skyll den under kaldt, rennende vann. Skjær poteter og purre i små biter. Smelt smøret i en kasserolle og fres hvitløk, purre og potet til alt blir blankt. Tilsett buljongen, kok opp under lokk til alt er helt mørt. Kjør grønnsakene til en jevn puré med en stavmikser/hurtigmikser. Tilsett melken og kok opp. Smak til med salt og pepper. Spe suppen med litt vann eller buljong hvis den virker veldig tykk. Fres resten av purren i litt olivenolje og krydre med salt og pepper. Server suppen med litt ekstra purre, brødkrutonger, hakket gressløk og noen dråper olivenolje.

STEKT MINIPURRE MED SITRON, PARMESAN OG PERSILLE

4 minipurrer	1–2 ss parmesan
1–2 ss rapsolje	1 god neve kruspersille, hakket
en skvis sitronjuice	Litt flaksalt og pepper

Rens og skyll minipurren. Del den i 2 på langs. Varm opp olje i en liten stekepanne. Ha i minipurren og stek den til den blir myk. Det gjør ikke noe om den blir litt svidd. Men rør i den en gang blant slik at den ikke blir for mye svidd. Det skal ikke ta mer enn 5 minutter å stek den. Klem over litt sitronjuice, ha på parmesan og smak til med salt og pepper. Server den med omelett og godt brød.

GRATINERT PURRE 4 persjoner

2 stk purre	3 ts maizena
2 dl matfløte	Salt og pepper
2 dl melk	200 gr skinke røkt
150 gr Jarlsberg revet	

Vask og rens purren. Skjær purren i ca. 7 cm biter. Forvell purren i kokende vann i ca. 3 minutter. Skyll deretter bitene i kaldt vann og la dem renne av. Kok opp fløte og melk. Ha i osten og la den smelte. Lag jevning av maizena og kaldt vann og rør inn i sausen. Smak til med litt pepper og salt. Rull purrebitene inn i skinneskivene. Plasser pakkene i en smurt ildfast form. Hell sausen over og gratiner i ovnen ved 200° C til alt er gjennomvarmt og litt gyllent.