

Stangselleri

- RETT FRA JORDET!



Stangselleri (*Apium graveolens* var. *dulce*) er en varietet av selleri som mangler knoll og har oppsvulmede saftige bladstilker. Stangselleri er svært kalorifattig, men full av kostfiber. Den er en kilde til både B-vitaminet folat, vitamin C og kalium.

BRUK OG FAKTA

Stangselleri har sprø stilker og en kraftig, frisk og aromatisk smak som gjør underverker med salater! Stangsellerien tilfører sprøhet til salatene og passer perfekt til ost. Tomatsausen får en ekstra fin og kraftig smak med selleri i. Finskåret er den en selvfølge i hjemmelaget Waldorfsalat eller prøv den i ferskpresset juice! Bruk stangselleri naturell i salater, på ostefatet eller som snacks, i saus eller wok, kokt, smørdampet eller stekt som tilbehør til kjøtt.

Den norske stangsellerien har sesong mellom juli og november. Resten av året importeres den fra Spania.

SMAK

Stangselleri smaker friskt og mildt av selleri. Lukten er kraftig, og konsistensen er sprø og fast.

TILBEREDNING

Skjær av bunnen, riv stilkene fra hverandre og skyll godt før tilberedning. Finhakk til sauser eller juice. De friske bladene kan brukes som urter.

Stangselleri

OPPSKRIFTER

WALDORFSALAT 4 personer:

4 epler, røde	2 dl majones
½ ananas	2 dl fløte
3 stilker stangselleri	½ ss sitronjuice, etter smak
100 g druer, grønne og røde	5 g sukker, etter smak
2 dl valnøtter, grovhakkede	2 ss bladpersille, grovhakket

Skjær epler og ananas i jevne terninger og del druene i to. Fjern de groveste trevlene på stangsellerien og skjær i tynne skiver. Pisk fløten til myk krem og vend kremen sammen med majonesen. Smak til med noen dråper sitronsaft og en god klype sukker. Bland alt lett sammen.

TOMATSUPPE 4 personer

1 kg godt modne plommetomater	½ liter varm grønnsakskraft
2 hvitløkfedd	En kvast timian, oregano eller basilikum, kan sløyfes
1 mellomstor løk	En god klype sukker
1 mellomstor gulrot	Salt og kvernet pepper
1 mellomstor stilk stangselleri	God olivenolje
2 ss tomatpuré	

Vask tomatene og fjern de grønne stilkfestene, og grovhakk dem. Rens og hakk løk og hvitløk. Skjær gulrot og selleri i små biter. Varm en god klunk olivenolje i en tykkbunnet romslig kasserolle. Fres alt utenom tomatene, over middels varme i ca. 5–10 minutter til grønnsakene blir blanke og myke uten å ta farge. Rør med jevne mellomrom. Tilsett tomatpuré og rør godt slik at alle grønnsakene blir røde og fine. Ha i tomatene, en god klype sukker, salt og kvernet pepper. Bland alt godt sammen, tilsett urter og legg på lokk. Kok over middels varme i ca. 10 minutter. Rør eller rist på kasserollen av og til. Hell i kraften, rør rundt og skru opp varmen. La lokket sitte halvveis på og la suppen småkoke videre i 20–25 minutter. Kjør den ferdigkokte suppen helt glatt og jevn med en stavmikser (løft først ut eventuelle urtekvaster). Juster smaken med salt, pepper og sukker hvis nødvendig. Litt chili eller kajennepepper setter en spiss på smaken. Gni gjerne den ferdige suppen gjennom en sil for en ekstra fin konsistens.

OPPBEVARING

Oppbevar stangselleri i kjøleskap ved 2–4°C, gjerne i en plastpose eller plastboks.