

Sukkererter

- RETT FRA JORDET!



Sukkererter (*Pisum sativum* var. *saccharatum*) er kalorifattige og fulle av kostfiber – ikke sukker! De er rike på C-vitamin og er en fin kilde til B-vitaminene tiamin og folat.

BRUK OG FAKTA

Sukkererter er fantastisk søte og sprø, og de kan stekes, kokes og wokkes. De norske sukkerertene kan spises rå, men bør forvelles før bruk. Sukkererter er flate belger med små, lite utviklede erter. De er sentrale i det italienske og franske kjøkken, og på fransk kalles de «mange tout» – direkte oversatt «spis alt.» Du kan likevel fjerne stilken og strengen som sitter på belgen, for skallet er godt, men det er ertene som har den milde og søte smaken. Sukkererter er godt i salater eller som snacks. Pass på tiden om du varmebehandler dem, varmes de for lenge mister de den gode konsistensen.

SMÅK

Sukkererter er sprø, søte og saftige.

TILBEREDNING

Vask og skyll sukkerertene før bruk, fjern eventuelt stilk og streng på belgen.

Sukkererter

OPPSKRIFTER

FRISK SALAT AV SUKKERERTER, MYNTE OG SITRON 2-4 p

250 g sukkererter	5 ss olivenolje
1 god håndfull mynteblader	Salt og kvernet pepper
1 stor sjalottløk	Friske urter og /
½ sitron, saft og revet skall	eller spirer til pynt

Visp sammen sitronsaft, revet skall og olivenolje. Krydre med salt og pepper. Finhakk sjalottløken. Rens sukkerertene og del dem i to på langs. Kok sukkerertene 30 sekunder i fosskokende, godt saltet vann. Legg sukkerertene rett over i iskaldt vann for å stanse kokeprosessen og bevare farge og sprøhet. La de få renne godt av seg før du blander sukkerertene sammen med grovhakkede mynteblader, sjalottløk og dressing. Pynt med friske urter og/eller spirer.

GRILLEDE NEKTARINER MED SUKKERERTER OG SESAM

2 nektariner eller fersken	Ingefær- og sesamdressing:
150 g sukkererter	1 hvitløkfedd, finhakkert
4 reddiker	1 ss finrevet fersk ingefær
1 ss sesamfrø	1 ss brunt sukker eller honning
Friske urter som koriander,	1 ss soyasaus
kjørvel, basilikum	½ lime
og/eller spirer	1 ts sesamolje
	3–4 ss mild eller nøytral olivenolje

Visp sammen alle ingrediensene til dressing, eller rist alt godt sammen på et lite glass med tett lokk. Del nektarinene i to og fjern steinen. Pensle litt olje på snittflaten og grill nektarinene (med snittflaten ned) på varm grill til de får fint mønster. (Hvis nektarinene er litt umodne bør de grilles møre.) Finsnitt sukkerertene og skjær reddikene i tynne skiver. Skjær de grillede nektarinene i mindre biter hvis ønskelig og legg alt pent på passende fat. Dryss over litt sesamfrø, drypp over dressing og pynt med urter eller spirer.

SMØRKOKTE SUKKERERTER

250 g sukkererter
50 g smør
1 dl vann
Salt og nykvernet pepper

Ha sukkererter, vann, smør, salt og pepper i en kjele og kok opp under lokk. Kok ett minutt, så er de ferdige.