

Sellerirot

- RETT FRA JORDET!



Sellerirot (*Apium graveolens* var. *Rapaceum*) er kalorifattig og kostfiberrik. Men den er også rik på B-vitaminet folat, og en kilde til vitamin C, kalium og sporstoffet kobber.

BRUK OG FAKTA

Selleriroten er uunnværlig i norske klassikere som ferskt kjøtt og suppe, lapskaus og frikassé. Har du forsøkt sellerirotpuré? Selleriroten ser ut som en knudrete kålrot i form og størrelse. Den har vært kjent i Norge i lang tid, og er mye brukt i norsk husmannskost. Det sprø og hvite fruktkjøttet har en aromatisk duft. Sellerirot er svært kalorifattig, men er en skikkelig kostfiberbombe! Roten kan stekes eller kokes, rives rå til salat, brukes i supper, mos og pureer, og til grønnsakchips. Sellerirot kommer fra middelhavsområdet, og dyrkes over hele Europa.

SMAK

Den knudrete knollen har et sprøtt og hvitt fruktkjøtt som er rikt på eteriske oljer. Kjent for en aromatisk duft og en litt skarp, søtlig aroma.

TILBEREDNING

Skjær av toppen og skrell selleriroten med en rotskreller. Den grønne toppen gir god smak i kraft, og bladene kan hakkes til en gryterett eller suppe. Skjær i skiver eller terninger som passer ditt bruk.

Sellerirot

OPPSKRIFTER

SELLERISUPPE 4 personer

400 g sellerirot	1 syrlig eple
150 g mandelpoteter	150 g bacon
3 dl grønnsaks- eller hønsebuljong	1 liten bunt gressløk
5 dl melk	Salt og kvernet pepper
2 ss smør	

Rens og skrell sellerirot og poteter. Skjær alt i små biter og fres bitene i 2 ss smør. Tilsett buljong og melk. La det hele småkoke til grønnsakene er helt møre. Kjør suppen glatt og jevn med en stavmikser eller i en hurtigmikser. Smak til med salt og pepper. Skjær eplet i små terninger og baconet i strimler. Sprøstek baconet i en stekepanne. Løft det ut og stek eplebitene møre og gylne i samme panne. Bland bacon sammen med epleterningene og tilsett grovhakket gressløk. Fordel suppen i dype tallerkener og topp med eple- og baconblandingen.

SELLERIROT- OG EPLEPURÉ 4 personer

400 g sellerirøtter, rensset	2 ss smør, eller myk margarin
2 stk epler, gjerne norske	½ ss basilikum, til pynt
1 dl crème fraîche, eller fløte	

Skjær selleriroten i jevne små biter. Skrell eplene, fjern kjernehus og skjær eplene i biter. Ha alt over i en kasserolle og tilsett vann til det dekker. Kok opp og la det koke videre til sellerien er helt mør, ca. 20 minutter. Hell av kokevannet og damp sellerien tørr. Tilsett crème fraîche og smør og kjør blandingen til en glatt puré med en stavmikser eller i en hurtigmikser. Smak til med salt og pynt gjerne med noen fine epleskiver og litt friske urter.

OVNSBAKT SELLERIROT MED SOPPSMØR 4 personer

4 sellerirøtter	1/2 dl timian
Soppsmør: 1 løk	1/2 sitron
3 dl traktkantareller	200 g smør
2 dl persille	Salt og pepper

Vask selleriroten, pakk den inn i alu-folie. Bakes i ovnen på 200 °C til den er mør. Skjær et kryss i toppen av selleriroten. Klem inn sidene så den åpnes. Ha på salt.

Soppsmør: Grovhakk løken og soppen. Stekes sammen i stekepanne. Finhakk. Bland inn persille, timian og smør. Press over saften fra sitronen. Ha i salt og pepper. Bland godt med en ballongvisp.