

Gulrot

- RETT FRA JORDET!



Gulroten (*Daucus carota*) får den flotte fargen sin fra betakaroten, som den er svært rik på. Det er også mye kostfiber i gulrot, og den er både mager og kalorifattig. Vi har gulrøtter i mange farger og smaker.

BRUK OG FAKTA

Denne sødmefylte rotgrønnsaken er svært allsidig, og egner seg til mye mer enn tradisjonell råkost og supper. Prøv grillet gulrot til ost eller appelsinglasert til vilt! Gulroten er kanskje den mest populære grønnsaken vi har, og er barnas absolutte favoritt. Utenom den velkjente oransje gulroten, finnes det ulike krysninger med en fargepalett som strekker seg mellom rødt, gult og sort. Gulrøtter kan spises rå og passer godt i matboksen, men de er også fine i salater, bakeverk og gryter. Gulrot kan serveres stuet, kokt, grillet eller bakt. Gulroten kommer opprinnelig fra Midt-Østen og Sentral-Asia, hvor den har vært dyrket i minst 2000 år.

SMAK

Gulrot skal være knasende sprø, saftig og søt.

TILBEREDNING

Før bruk bør gulrotens ender skjæres bort. Den kan skrelles eller børstes ren. Hvordan du kutter grønnsakene har betydning for smaken og bruksområdet. De kan kuttes i strimler, raspes, høvles eller kuttes i små og store biter. I tillegg kan du mose dem til pureer og supper.

Gulrot

OPPSKRIFTER

GULROTPURÉ 4 personer

4 store gulrøtter

2 ss smør

En god skje crème fraîche,
yoghurt naturell eller kokosmelk
(kan sløyfes)

Salt og pepper

Hakket gressløk, persille eller
kjørvel til pynt

Skrell og kutt gulrøtter i små biter. Ha bitene over i en kasserolle og tilsett vann til det akkurat dekker gulrøttene. Kok opp og la det koke til gulrøttene er helt møre og det meste av væsken har fordampet (hell av eventuell væske som er igjen). Kjør gulrøttene til en glatt puré med en stavmikser eller i en hurtigmikser. Rør inn smør og smak til med salt og pepper. Topp med en skje crème fraîche (yoghurt eller kokosmelk) ved servering hvis ønskelig og pynt gjerne med friske urter.

PANNESTEKTE GULRØTTER 4 personer

500 g gulrøtter

4 ss hakket persille, gressløk og/
eller kjørvel

Smør til steking

Salt og kvernet pepper

Skrell gulrøttene og del dem i jevne biter/staver. Bruk en stor stekepanne og stek gulrøttene møre og gylne i smør over middels varme. Krydre med salt og pepper og dryss til slutt over hakkede urter.

GULROT- OG TOMATSUPPE 4 personer

1 stk løk

1 stk gulrot

1 stk poteter

500 g tomat eller tilsvarende

mengde hakkede tomater fra boks

1 fedd hvitløk

1 ss olivenolje

9 dl grønnsak- eller kylling kraft
(vann + terning)

3 ts tomatpuré

2 ts sukker

Salt og pepper

1 bt basilikum (valgfritt)

Skrell gulrot og potet og skjær dem i små terninger. Skyll og hakk tomatene hvis du bruker friske tomater. Skrell og press hvitløken. Varm oljen i kjelen, tilsett løken og fres den lys gyllen over middels varme i 5 minutter. Rør i den av og til. Rør inn gulrot, potet, tomat og hvitløk, og tilsett kraften, tomatpuré, sukker og litt salt og pepper. La blandingen koke opp, sett lokk på kjelen og la det småkoke i 20 minutter. Riv basilikumbladene i biter og rør halvparten av dem inn i suppen. Øs den opp i suppeboller og dryss resten av basilikumen over.