

Pastinakk

- RETT FRA JORDET!



Pastinakk (*Pastinaca sativa*) er en inntil 1 m høy urt av skjermplante-familien. Planten har gule blomster som står i skjerm på relativt lange blomsterstilker. Roten er spiselig spesielt i det første året og egner seg som salat og grønnsaksblanding. Pastinakken er rik på kostfiber, og den har et høyt innhold av B-vitaminet folat. Den er også en flott kilde til både vitamin C og kalium.

BRUK OG FAKTA

Pastinakk ser ut som en hvit gulrot, og med sin søte, milde smak er den ypperlig som både råkost og varmt tilbehør. Kan brukes omtrent som poteter. Den smakfulle roten er i slekt med fennikel, persille, selleri og gulrot, som gjør at smaken er urteaktig. Rotgrønnsaken er næringsrik og nydelig som tilbehør bakt i ovn eller som puré. Eller hva med pastinakkstuing neste gang du serverer spekemat?

SMAK

Smaken er delikat, nøtteaktig og søt, fruktkjøttet er fast.

TILBEREDNING

Skubb røttene i kaldt vann, skrell eller skrap av skallet. Skjær i skiver eller terninger og kok eller damp den til den er mør. Kok pastinakken før du moser den til puré. Skjær ønskede biter til å ha i supper eller gryte, og la den koke med. Riv til salater eller i råkost, eller strimles til wok.

Pastinakk

OPPSKRIFTER

PASTINAKKPURÉ 4 porsjoner

- 500 g ferdig skrelt pastinakk
- 1 l vann
- 1 ts salt
- 1 dl matfløte
- 140 g kaldt smør
- 1 ts nykvernet pepper

Skrell og del pastinakk i mindre biter. Legg pastinakkbiter i en kjele og hell på vann til det dekker. Kok dem helt møre. Hell av kokevannet og la den dampe av seg restfuktigheten. Mos pastinakken ved hjelp av stavmikser eller hurtigmikser. Tilsett smør og fløte. Kjør maskinen til du har en helt glatt krem og smak til med salt og kvernet pepper.

BAKT PASTINAKK MED HONNING OG SESAMFRØ 4 pors.

- 1 kg pastinakk
- 4 ss olivenolje
- 1/2 ts salt
- 2 ss flytende honning , eventuelt lønnesirup
- 1 1/2 ss ristede sesamfrø
- 1 ss sesamolje

Forvarm stekeovn til 200 °C. Skrell pastinakk og del dem på langs og eventuelt i mindre biter på langs om nødvendig. Legg pastinakkbiter i en ildfast form og tilsett olje og salt. Bland godt og fordel jevnt i formen. Ha på honning, se til at det kommer på alle bitene. Plasser formen midt i stekeovnen og stek i 35 minutter, eller til pastinakken er mør og gyllenbrun. Anrett pastinakken på et serveringsfat, drypp over sesamolje og dryss over sesamfrø.

PASTINAKK SOM TILBEHØR

- 2 stk pastinakk
- 3 ss gressløk, hakket
- 2 ss persille, finhakket
- 2 ss smør
- Salt og pepper

Skrell pastinakkene. Skjær dem i skiver. Kok dem møre i saltet vann, ca 5 minutter. Smelt smør i en kjele og ha i pepper. Ha i finhakket gressløk og persille. Sil av pastinakkene og ha dem i kjelen. Vend dem godt rundt med smøret, gressløken og persillen. Smak til med salt og eventuelt en skvis med sitron.