

sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

HOKKAIDO - SÆSON I AUGUST - DECEMBER



HOKKAIDO ELSKER VARME OG SOL

Hokkaidoplanten kan gro op til flere arme på mindst 8 meter på bare en enkelt rod. Der går lang tid, før planten tager fat og bliver til noget. Det er først sidst på sommeren, at planten gror til. Når den så gror, så kan man næsten ikke se de mange hokkaidoer for kæmpe stor bladmasse.

Bare eftersommeren har rigeligt med sol og varme, så er høsten godt i hus, for hokkaido elsker varme og sol.

HERLIGT SYN I MARKEN

Den gemte høst åbenbarer sig, når bladene visner ned i oktober måned. Fra den ene dag til den anden går hokkaidoplanten fra at være en struttende grøn mark med afgrøder i ½ meters højde til at planterne falder fuldstændig sammen. Frugterne har nu suget al plantens energi og kan høstes og lægges på et lunt lager, hvor de kan holde sig langt ind i foråret.

SKRÆL ALDRIG DIN HOKKAIDO

Regel nr. 1 i køkkenet med hokkaido – Skræl den aldrig! Det er spildt arbejde, for hokkaido er et græskar med en skræl, som koger, bager ud og får samme tilberedte konsistens som kødet i frugten. Hokkaido skal blot skrubbes godt.

Hokkaido arbejde i køkkenet kan være hårdt for hænder, skuldre og arme. Derfor kan det til nogle retter, fx supper, saucer, pureer, ja i alle retter, hvor hokkaidoen er tilberedt være smart at overveje, om du kan tilberede den hel, fx i ovn ved 200 grader i 30 minutter. Så er hokkaidoen blød som smør.

Hokkaido fylder godt i maven og på fadet. Der er ikke noget i vejen for at den går ind og tager en kulhydrat hovedrolle fra kartofler, ris eller pasta til hovedretten. Bagt i ovn eller dampet i gryde, gør store hokkaidobåde eller -stykker alle mætte. Smag til med alskens krydderurter, krydderier fra hele verden og gode fedtstoffer.

Få viden om sæson for frugt og grønt på sæson.dk



Kampagne
med støtte
fra den
Europæiske
Union

Indholdet af dette materiale afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt på.



HOKKAIDO I KOKOS OG INGEFÆR MED SYRLIG FENNIKELSALAT



10 portioner

30 g ingefær
15 g hvidløg
10-20 g frisk chili (afhænger af hvor stærk chilien er)
5 g korianderfrø, ristet
400 g modne tomater hakket eller tomater fra dåse
20 g olie
250 g løg snittet i fine både

10 g sukker
20 g fiskesovs
30 g tamarindvand/tamarindpaste
4 dl kokosmælk
1 kg hokkaido med skræl, skåret i 20 både
300 g fennikel med top
2 stk. lime

Blend ingefær, hvidløg, chili, koriander og tomater til en chunky masse.

Steg løgene i olie i en tykbundet gryde og tilsæt tomatmassen. Steg under omrøring i ca. 5 minutter. Tilsæt sukker, fiskesovs og tamarindpaste og varm det hele godt igennem. Tilsæt kokosmælken og lad den tykke sovs simre i 5 minutter. Pas på det ikke sætter sig i bunden.

Snit fennikel i fine spåner på mandolinen eller pålægsmaskinen og vend dem med en smule limesaft. Gem limeskallerne og steg dem brune sammen med græskarret, så de kan bruges som smagfuld pynt,

Steg eller grill hokkaidoen, så den mørnes let og tager farve. Kan evt. bages færdig i ovnen. Steg limeskallerne brune.

Anret de varme græskarbåde i et ildfast fad og top op med rigelig sovs. Server retten straks eller gør den klar i forvejen og genvarm den i ovnen til retten bruner let på toppen.

Pynt retten af med de brændte lime og sprøde fennikel og server evt ekstra fennikelsalat i en skål.

Server retten med en kornsalat, brune ris eller andet groft tilbehør.