

Ég er gleðigjafi hágæða hollusta

Ég er GULRÓFA, í daglegu tali yfirleitt bara kölluð RÓFA. Ég er meðal fyrstu grænmetistegunda sem byrjað var að rækta hér á landi. Það er því ekki skrytið að ég vekji oft kærar og hlýjar minningar í hjörtum fólks.

Ég fullyrði að ekkert grænmeti hér á landi tengist mannfólkinu eins djúpum tilfinningaböndum og ég. Hver man ekki eftir því að hafa setið á eldhúsbekk eða kolla, dinglandi fótunum, með mig niðurskorna og ferska á diskum fyrir framan sig, umvafinn hlýju æskuheimilisins. Ekki nóg með að ég nærri ykkur manneskjurnar með minningum heldur er ég líka stútfull af A- og C-vítamíni, ég er fitusnauð, kolvetnarík og styrki tennur.

Lengi vel var ég nánast eina grænmetið á boðstólum. Ég var borin fram í kjötsúpu, með heimagerðum reyktum hrossabjúgum, með saltfiski, skötu, saltkjöti og sviðum. Ég var soðin, stöppuð og þeir nýjungagjörnun rifu mig í salat og bættu rúsínum saman við.

Ég hef fengið nokkra af færustu kokkum landsins til að deila með ykkur sínum uppáhaldsaðferðum við að elda mig. Ég skora á ykkur að prófa uppskriftirnar þeirra. Hlakka til að hitta ykkur fljótlega í eldhúsinu og fá enn eitt tækifærið til að næra ykkur á sál og líkama.



Helga Mogensen

Úr eldhúsi Helgu Mogensen eru tilbúnir hollusturéttir og fást í helstu matvötuverslunum.

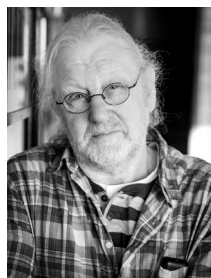
RÓFUR OG ANANAS

Rófur eru hreint frábærar í matargerð, bakaðar, soðnar, hráar og svona mætti lengi telja. Upphefjum rófurarnar! Hér kemur ein uppskrift sem er sívinsæl og er meðlæti fyrir sex.

- 50 ml olía
- 1-2 laukar, smátt saxaðir
- 2 rófur, u.þ.b. 500 g, skrældar og skornar í fingurbreiða bita
- 150 g ananas, kaupi niðurskorinn
- 1 msk. hunang, agave eða það sætuefni sem passar þér og til er í skápnum
- 4 msk. tómatsósa, íslenska sósan
- 200 ml pastasósa, íslenska sósan
- 1 msk. sitrónusafi
- 200 ml appelsínusafi

- 2 tsk. gróft salt
- 1 tsk. svartur pipar
- 1 msk. lifræn sojasósa
- 1 smátt saxaður hvitlauksgeiri
- 2 msk. engifersafi
- 1 pakki basilika

Hita skal oliuna, steikja lauk og hvitlauk létt, bæta rófum saman við og halda áfram að steikja. Setja krydd, sósur og safa út í, lækka undir og láta malla í 30 mín. Að lokum er ananasnum bætt við og skreytt með basilikulaufum.



Rúnar Marvinnsson

Rúnar er talsmaður íslenskrar matargerðarlistar og þess að nota í hana íslenskt hráefni.

HRESSANDI RÓFUSÚPA í nepjunni

- 3 rófur
- 2 gulrætur
- 2 laukar
- 3 væn hvitlauksrif
- ögn af paprikudufti, karrii og broddkúmeni
- 1 tsk. tómatkraftur
- 1 msk. smjör
- skvetta Worcestershire-sósa
- sjávarsalt frá Norður salti
- engiferrót
- 2 tsk. grænmetiskraftur

Rófurnar eru skrubbaðar með góðum bursta í köldu vatni og þerraðar vel, nuddaðar upp úr kaldpressaðri góðri

oliu og salti og bakaðar með hýðinu ásamt gulrótunum. Smjörið brúnað, lauk, hvitlauk, engiferi, kryddi og tómatkrafti bætt út í og hrært hraustlega í pottinum svo að ekki brenni við. Þegar þetta ilmar mátulega er vatni bætt við svo að yfir fljóti og látið malla. Þegar rófurarnar eru tilbúnar eru þær fláðar og hýðið lagt í ofnskúffu með sárið upp, oliu og salti dreift lauslega yfir og bakað áfram uns hýðið er stökkt. Rófur og gulrætur settar í pottinn með lauknum og kryddinu og allt maukað saman og smakkað til með Worcestershire-sósu. Ef til vill þarf að þynna súpana með grænmetissóði en hún á þó að vera allþykk. Súpan er svo borin fram með þeyttum sýrðum rjóma, saxaðri steinselju, chili-pipar, hvannarfræjum og stökku rófuhýði.



Sigurlaug Margét Jónasdóttir

Sigurlaug Margét hefur í gegnum árin leitað að hinu ómótstæðilega bragði og unnið matarþætti bæði fyrir Sjónvarpið og Rás eitt.

GULRÓFUTARTAR

- 4 harðsoðin egg
- 2 myndarlegar rófur
- 2 rauðlaukar
- 100 g grænt salat
- estragon, ferskt eða þurrt
- safi úr ½ sitrónu
- 1 msk. gott hvitvinsedik
- 2 tsk. sterkt sinnep
- 5 msk. repjuolia
- salt og nýmalaður pipar

Sjóða skal egginn og skera í tvennt. Rífa gulrófurnar niður og saxa laukinn smátt. Blanda í skál sitrónusafa, sinnepi og vinediki. Hella oliu rólega út í blönduna og hræra vel saman. Salta og pipra eftir smekk. Hella sósunni yfir gulrófurnar og blanda saman. Svo er bara að raða herlegheitunum upp eftir kúnstarinnar reglum; salat á diskinn, rófurarnar þar ofan á og næst laukinn, egginn og kryddið. Það er skemmtilegt að bera þetta fram eins og hið viðfræga bufftartar og krydda að lokum með estragoni og góðum pipar.



Solla

Solla rekur veitingastaðinn GLÓ – samtals fimm staði í Reykjavík, Kópavogi og Hafnarfirði.

RÓFUTACO með avókadóyndi og sýrðum kasjúrjómum

- 2 rófur, best að hafa þær frekar stórar
- 1 msk. sitrónusafi
- 1 msk. ólífuoía

Afhýða rófurnar og skera í þunnar sneiðar, best að nota mandólin. Hræra saman sitrónusafa og ólífuoíu og marinera rófurnar upp úr því í u.þ.b. 10 mínútur.

Avókadóyndi

- 2 avókadó, afhýdd og skorin í bita
- 2 msk. rauðlaukur, smátt saxaður – má nota vorlauk
- 2 msk. ferskur kóríander, saxaður
- 2 msk. limónusafi
- 1 stórt hvitlauksrif, pressað
- ½ tsk. salt
- smá nýmalaður svartur pipar

Stappa avókadóið og hræra úti það rauðlauk, limónusafa

og hvitlauk. Krydda með smá salti og nýmöluðum, svörtum pipar.

Sýrður kasjúrjóni

- 2 dl kasjúhnetur, lagðar í bleyti í 2 klst.
- ½ dl vatn
- ¼ dl limónusafi
- 1 msk. næringarger
- ¼ tsk. hvítur pipar
- ¼ tsk. sjávarsalt

Allt sett í blandara þar til blandan er orðin silkimjúk. Ef þetta er of þykkt má þynna með smá vatni. Passið samt að setja ekki of mikið vatn því þá verður blandan of þunn. Beygja rófusneiðina svo hún myndi U. Setja eitt salatblað í botnin, síðan 2-3 msk. af avókadóyndi og kasjúrjómum yfir. Gott er að strá smátt söxudum kirsuberjatómötum yfir ásamt fint skornum pekanhnetum.



Sveinn Kjartansson

Sveinn rekur AALTO bistro veitinga- og kaffihús í Norræna húsinu.

RÓFUBORGARI með paprikusalsa og kryddjurtakotasælu

- 1 stór rófa
- 1 hvítlauksrif
- 8 basilikublöð
- 4 stönglar steinselja
- 4 msk. heslihnetuolia
- salt og nýmulin pipar
- 4 þroskaðir tómatar
- 200 g niðurlögð rauð paprika
- ½ rauður chili-pipar
- fræ úr ¼ af granatepli
- 10 pistasíuhnetur
- 8 msk. kotasæla
- hrökkbrauð
- grænkálsblöð

Rófan skræld og skorin í fjórar álika þykkar sneiðar. Hvítlaukur og kryddjurtir maukað vel saman og heslihnetuoliunni bætt við. Helmingnum af maukinu smurt á rófurnar, saltað og piprað. Rófusneiðar og tómatar bakað í u.þ.b. 15 mínútur í 200°C heitum ofni. Paprika og chili-pipar saxað niður og granateplafraejum blandað saman við. Hinum helmingnum af kryddjurtamaukinu hrært saman við kotasælu. Pistasíuhnetur ristaðar og muldar gröft. Grænkál bakað við 130°C í u.þ.b. 15 mínútur eða þar til það er orðið stökkt. Setjið hrökkbrauð á disk og helminginn af paprikusalsanu á kexið, síðan rófunu, þá bakaða tomatinn og kotasæluna. Setjið restina af paprikusalsanu til hliðar, dreifið pistasíuhnetunum yfir og að lokum stökku grænkálinu.



Valentína Björnsdóttir

Valentína rekur veitingastaðinn KRÚSKU við Suðurlandsveg og einnig fyrirtækið Móðir Náttúra.

RÓFUSALAT KRÚSKU

- 2 meðalstórar rófur
- 3 appelsínur
- ¼ rauður chili-pipar
- 2 lífrænar limónur
- 1 pakki ferskt dill

Rófurnar rifnar niður í fina strimla og chili-piparinn saxaður mjög smátt. Börkurinn skorinn af appelsínunum og þær skornar niður í lauf. Ysta lagið af limónuberkinum rífið mjög fint og safinn kreistur úr. Dillíð saxað af grófustu stönglunum. Að lokum er öllu blandað saman.



Yesmine Olsson

Yesmine býður upp á námskeið í indverskri matargerðarlist – auk þess sem hún býður upp á viðburði þar sem bæði indverskur matur og dans eru á boðstólum.

RÓFUR með chili-pipar og engiferi

Meðlæti fyrir 4-5

- 600 g rófur, skornar í 3 cm stóra bita
- 1½ stór laukur, skorinn í fjórðunga
- 5 hvítlauksrif
- 4 cm ferskt engifer, saxað
- 1½ dl jógúrt eða kókosmjólk
- 2 grænir chili-piparbelgir, með eða án fraeja, í sneiðum
- 1 msk. sitrónusafi
- 4 stk. negull
- 3 kardimommur
- 1½ tsk. túrmerik
- 1 kanilstöng
- 1½ dl rúsinur
- 1 lárviðarlauf
- 3 msk. hunang
- 1½ msk. repjuolia
- 1-2 dl vatn
- 1 tsk. sjávarsalt

- 1 tsk. garam masala
- ferskur kóriander til skrauts

Rófurnar eldaðar í blástursofni við 200°C í 15-20 mínútur eða þangað til þær eru nærri því fullleiddar. Á meðan er engiferi, lauk, hvítlauk, chili, jógúrt, sitrónusafa, hunangi og rúsinum blandað saman í matvinnsluvél. Ollia hituð á teflonpönnu, negull, lárviðarlauf og kardimommur snöggssteikt í u.þ.b. 10 sekúndur. Túrmeriki bætt út í, hrært og látið krauma í 5-10 sekúndur. Vatni, rófunum úr ofninum, kanilstöng og 1 tsk. af salti bætt út í og látið krauma í 10 mínútur til viðbótar á lágum hita. Garam masala og sóxuðum ferskum kóriander stráð yfir í lokin.

Réttinn er bæði hægt að nota sem aðalrétt og meðlæti.

Verði ykkur að góðu!

Það er von okkar að þið prófið þessar spennandi uppskriftir sem hér eru í boði. Þær eru allar sérstaklega framreiddar af snilldarkokkum – með gulrófunu í aðalhlutverki.

Íslenskir gulrófnabændur leggja mikinn metnað í ræktunina frá upphafi til enda – með ánægju og hollustu neytenda að leiðarljósi.

Verið hjartanlega velkomin á heimasíðu félagsins www.rofa.is og kynnist nánar ræktun íslensku gulrófunnar og gróskumiklu framboði af frábærum uppskriftum.



ÞÚ ERT NÚ MEIRI RÓFAN!!



Gjörðu svo vel. Fáðu þér ókeypis bækling!

Íslendingar hafa alltaf ELSKAÐ GULRÓFUNA

Helga Mogensen, Rúnar Marvinsson, Sigurlaug Margét Jónasdóttir, Solla Eiríks, Sveinn Kjartansson, Valentína Björnsdóttir og Yesmine Olsson

BJÓÐA ÞÉR TIL VEISLU

GIRNILEGAR GULRÓFUUPPSKRIFTIR