



Foto: Chris Tonnesen

POLENTA MED ØSTERSHATTE OG VINAIGRETTE MED VILDE URTER

4 PERSONER

INGREDIENSER:

VINAIGRETTE

- 1/2 rødløg
- 1 spsk. kapers
- 1 håndfuld ramsløgsblade (eller purløg)
- 1 håndfuld topskud af skvalderkål (eller rucola)
- Ca. 2/3 dl god olivenolie
- 1/2 spsk. honning
- 2 spsk. æbleeddike
- Salt og peber

SVAMPE

- Ca. 1/2 dl neutral olie
- 300 g østershatte (eller andre svampe)
- 20 g smør
- 2 fed hvidløg
- Salt og peber

POLENTA

- 1 l. kogende vand
- 200 g polenta/majsgryn (ikke majsmel, som er finere formalet)
- 100 g fast ost (parmesan eller lignende)
- 50 g smør
- Salt

VIGTIG

Plukker du ramsløg i naturen, kan de forveksles med liljekonval, som er giftig. Så vær' sikker:

Ramsløgsblade dufter tydeligt af hvidløg, når de rives over – det gør liljekonval ikke.

SÅDAN GØR DU

VINAIGRETTE

- Hak rødløget helt fint og kapers groft.
- Hak ramsløg og skvalderkål nogenlunde fint.
- Rør løg, kapers, urter, olivenolie, honning og æbleeddike sammen til en vinaigrette – men gem lidt af de hakkede urter til pynt.
- Smag til med salt og peber.

SVAMPE

- Pluk eller skær svampene i mundrette stykker.
- Hak hvidløget fint.
- Varm en pande godt op med den neutrale olie, og steg svampene gyldne på alle sider.
- Tilsæt smør og hvidløg, og steg kort under omrøring. Sluk for varmen.
- Krydr med salt og peber.

POLENTA

- Bring vandet i kog i en gryde (eller brug en elkedel).
- Tilsæt polentaen under kraftig omrøring med et piskeris, og lad den koge i ca. 5 minutter under jævnlig omrøring. Spæd eventuelt til med lidt ekstra varmt vand, hvis den bliver for fast.
- Polentaen skal være fri for klumper og have konsistens som en blød grød.
- Tag gryden af varmen, og rør revet ost og smør i.
- Smag til med salt.

ANRETNING

- Anret en god portion polenta på en tallerken.
- Læg svampene ovenpå, og fordel et par skefulde vinaigrette over.
- Kværn frisk peber over, og drys med de gemte, hakkede urter.
- Servér eventuelt med lidt sennep eller en mild chilisaucé ved siden af.



Foto: Chris Tonnesen

VELLIV - SAMMEN OM MÅLTIDET - MARTS 2026

Polenta med østershatte og vinaigrette med vilde urter

Indkøbsliste (til 4 personer):

- 1/2 rødløg
- 1 spsk. kapers
- 1 håndfuld ramsløgsglansblade (eller purløg)
- 1 håndfuld topskud af skvalderkål (eller rucola)
- Ca. 2/3 dl god olivenolie
- 1/2 spsk. honning
- 2 spsk. æbleeddike 1/2 dl neutral olie
- 300 g østershatte (eller andre svampe)
- 70 g smør (20 g til svampe, 50 g til polenta)
- 2 fed hvidløg
- Salt og peber
- 200 g polenta/majsgrøn
- 100 g fast ost – parmesan eller lignende
- Evt. sennep eller en mild chilisaucé (til servering)

GREJLISTE:

- Skærebræt og kniv
- Stegepande
- Palet
- Gryde til polenta
- Kedel/gryde til kogende vand
- Piskeris
- Rivejern
- Evt. 4 skåle til portionsanretning