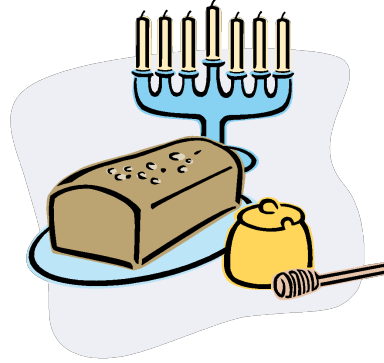




# Mad med Honning

## Østfyns Biavlerforening



## Arrangement for medlemmer af Østfyns Biavlerforening med Judith Lynggaard 25. marts 2014

### Opskrifter

#### Menu

Torsk i honningdressing m/ halve bagte kartofler

Honningmarineret kalkun m/ honningsauteret fennikel og glaserede skalotteløg

Glaseret skinke m/ blandede salater med krydrede nødder

Brieost m/nødder i honning

Græsk yoghurt m/ müsli og frugt i honningsirup

Kaffe m/honningroulade

#### **Torsk i honningdressing (4 pers.)**

Ca. 1½ kg hel torsk eller tilsvarende fileter

#### ***Dressing:***

- 2 skalotteløg i tern
- 3 spsk olie
- 2 spsk honning
- 1 tsk karry
- 1 tsk paprika
- salt og peber



# Mad med Honning

## Østfyns Biavlerforening

1 citron

### ***Tilbehør:***

Halve bagte kartofler

### ***Torsken:***

- Rens fisken, skrab skindet godt. Tag evt. rygbenet ud, men lad fisken være samlet i ryggen. Tag de største sideben ud.
- Rør dressingen sammen og smør den på fisken både udvendig og indvendig.
- Fold fisken sammen, læg den i et smurt ovnfast fad og dryp med olie.
- Skær tynde citronskiver og fordel dem over torsken.
- Sæt fisken midt i ovnen og steg den ved 200° i ca. 45 minutter.

### ***Kartofler:***

Skrub kartoflerne, halver dem på langs, pensl skærefladen med olie og drys med salt og paprika.

Bag kartoflerne ved 200° i ca. 45 minutter.

### **Honningmarineret kalkunbryst med fennikel og glaserede løg (4 pers.)**

800 g kalkunbryst

### ***Marinade:***

- 1½ dl citronsaft
- 4 spsk honning
- 1 knust chili
- 1 spsk groft salt
- 1½ spsk revet frisk ingefær

Smør/olie til stegning

- Pisk marinaden sammen, læg kødet heri, og lad det trække ca. 1 døgn i køleskabet.
- Tag kødet op af marinaden. Dup det tørt med køkkenrulle.
- Brun kødet i smør/olie i en stegegryde.
- Tilsæt marinaden sammen med lidt vand, læg låg på, og lad det småsnurre i ca. ½ time. Vend det midtvejs under stegningen.

### ***Honningsauteret fennikel***

2 fennikel

20 g smør



# Mad med Honning

## Østfyns Biavlerforening

4 spsk honning

1 spsk balsamico

salt og peber

- Skær toppen af fennikel og skær dem i skiver på langs.
- Smelt smør i en gryde, kom fennikel i og sauter et par minutter.
- Tilsæt salt, peber, balsamico og evt. et par spsk vand og sauter videre et par minutter.

### ***Honningglaserede løg***

20 skalotteløg

2 spsk flydende honning

Pil løgene. Læg dem i et smurt ovnfast fad og dryp honning over.

Bag løgene ved 160° i ca. 30 minutter. Vend dem et par gange under stegningen.

### **Glaseret skinke (6 pers.)**

1,5 kg letsaltet, røget skinke med svær

#### ***Til kogning:***

1 løg

1 – 2 gulerødder

2 nelliker

1 laurbærblad

1 bdt. timian

#### ***Til glasering:***

1 – 2 æggeblommer

1 - 2 spsk sennepspulver

3 – 4 spsk honning

1 spsk kartoffelmel

ca. 1 dl rasp

- Læg skinken i en gryde, dæk med vand og bring den i kog. Fjern skummet, tilsæt krydderurter, og kog skinken sagte under låg. 50 min. pr. kg skinke.
- Tag gryden af varmen og lad skinken trække i suppen i ca. ½ time.
- Tag skinken op. Skær sværen af den. Rids fedtlaget i rudemønster.



# Mad med Honning

## Østfyns Biavlerforening

- Rør æggeblommer, sennepspulver, honning og kartoffelmel sammen. Smør det over skinken og læg den i et smurt ovnfast fad. Drys med rasp.
- Gratiner skinken ved 225° i ca. 15 minutter.

### ***Blandet grøn salat med krydrede nødder***

3 – 400 g blandede grønne salater

100 g nødder, f.eks. valnødder, hasselnødder, pinjekerner eller cashewnødder

1½ tsk stødt spidskommen

1½ tsk stødt koriander

½ tsk gurkemeje

1 stort nip chilipulver eller cayenne

2 spsk honning

salt

- Skyl salaten og bræk den i passende stykker.
- Rist nødder på en tør, hed pande, tag panden af varmen og tilsæt krydderier og salt.
- Sæt panden på varmen igen og tilsæt honning. Varm det hele godt igennem. Hæld nødderne på en tallerken i et lag og afkøl.

Bland dressing af 1 spsk olie, 1 spsk citronsaft og evt. 1 fed finthakket hvidløg.

Vend dressingen i salaten, fordel nødderne over og server salaten straks.

### **Nødder i honning**

- 500 g honning
- 100 g mandler
- 100 g valnødder
- 100 g hasselnødder
- Evt. revet appelsinskal og kornene af 1 stang vanilje

Rist nødderne i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Gnid dem i et rent viskestykke, så det meste af skallen kommer af.

Gnid dem bagefter i hænderne, så der ikke kommer alt for mange skaller med i honningen.

Kom nødderne på glas og hæld den flydende honning over.

### **Müsli**

500 g havregryn, grove



# Mad med Honning

## Østfyns Biavlerforening

200 g hasselnødder

200 g mandler

200 g tør. tranebær eller rosiner

3 dl honning, flydende

- Hak nødder, mandler, tranebær og rosiner (hver for sig).
- Bland det hele i en skål og hæld det i en bradepande.
- Rist blandingen midt i ovnen ved 200° i ca. 20 minutter til den er gylden, vend det et par gange under ristningen.
- Afkøl müslien og opbevar den i en kagedåse.

### **Frugtsalat i honningsirup**

½ kg. blandet frugt, f.eks. vindruer, æbler, bananer, jordbær, kiwi, appelsiner

2 dl vand

2 dl honning

kornene af 1 st. vanilje

- Rens og findel frugten.
- Giv vand, honning og vanilje et opkog og hæld det over frugten. Lad frugtsalaten trække til næste dag og server den til yoghurt med et drys müsli.

### **Honningroulade**

3 æg

75 g farin

100 g honning

revet skal af ½ appelsin

revet skal af ½ citron

1 tsk kanel

1½ tsk bagepulver

125 g hvedemel

50 g hasselnødder

#### ***Smørcreme:***

150 g smør

120 g flormelis

1 tsk vaniljesukker



# Mad med Honning

## Østfyns Biavlerforening

2 æggeblommer

saft af ½ appelsin

### **Chokoladeovertræk:**

100 g overtræk

- Del æggene og pisk æggeblommer, farin og honning grundigt.
- Tilsæt den revne skal af appelsin og citron.
- Sigt mel, kanel og bagepulver i dejen og rør dejen sammen.
- Pisk æggehviderne stive og vend dem forsigtigt i dejen.
- Beklæd en bradepande med bagepapir og smør dejen ud over pladen.
- Drys de hakkede nødder over.
- Bag rouladen midt i ovnen ved 200° i ca. 15 minutter.
- Vend straks kagen ud på sukkerdryssede papir, træk bagepapiret af rouladen, rul den løst sammen med det sukkerdryssede papir til afkøling.

### **Smørcreme:**

Pisk smør, flormelis og vaniljesukker godt. Pisk æggeblommerne i og derefter appelsinsaft til konsistensen er passende, cremen må ikke skille.

Rul rouladen ud og fordel smørcremen over hele rouladen, rul den sammen igen og pensl den evt. med smeltet chokoladeovertræk.