

Den velsigna løken

Skrevet av Gundad

søndag 14. januar 2007 16:46 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:31

Kva skulle vi gjort utan løken? Som ein av dei "fire store" innan kokkekunsten (saman med gulrot, selleri og purre) er den redninga når alt anna går oss imot. Eg er aldri opprådd når eg har løk i huset. Purre visnar fort, og bør brukast same veka som du kjøper den. Men kvitløk, raud løk og den vanlege gule held seg lenge i kjøleskapet. Også sjalottløk kan ligge ei stund utan å rotne eller visne vekk.



Mange sutrar over at det er så slitsomt å skrelle løken. Normalt går eg med linser, og då kan eg skrelle og kutte så mykje løk eg vil utan å felle ei tåre. Har du ikkje linser, så har eg to tips, som begge fungerer, gjerne i kombinasjon. Å stå under kjøkkenvifta er smart, men fungerer berre FØR du slår på kokeplatene. Men det som hjelper best er å puste med open munn medan du kuttar løken! Grunnen til at augene svir er at løksafta går etter det våte, og augene er det første våte den møter på når den stig opp. Pustar du med open munn, pustar du løksafta inn, og eg vil heller ha litt løksmak i munnen enn å stå oppløyst i tårer over kjøkkenbenken. Prøv det, så skal du få sjå at det fungerer.

Eg har nokre gongar snakka om kva eg et når eg er åleine. Mange er åleine ofte, og då gløymer ein kanskje å nyte det å ha ei stille stund for seg sjølv, på same måte som eg gløymer å nyte det når alt står på hovudet. Når eg skal lage middag til meg sjølv lagar eg ofte stua løk til fisk eller kjøt. Ein saftig biff, eit steinbitstykkje eller ein bit fersk sei får eit løft med litt stua løk til. Med kokt ris eller poteter til vert det ein krunamåltid for livsnytaren. Slik gjer du det:

Den velsigna løken

Skrevet av Gundad

søndag 14. januar 2007 16:46 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:31



Stua løk til ein person

Ein stor eller to små løk
2 ss smør eller olivenolje
1/2 ts sukker
1 dl vin eller buljong
1 ss balsamicoeddik eller eplesidereddikviss du ikkje har vin
2 ss creme fraiche eller kremfløte
Salt og pepper

Skrell og skjær løken i ringar. Varm opp oljen eller smøret i ei gryte eller steikepanne, og legg i løken. La løken surre på middels sterk varme til den er blank, mjuk og byrjar å bli litt brun. Strø sukkeret over, og surr litt til. Slå over vin eller buljong og eddik, og la det koke inn. Rør inn creme fraiche, og surr til det har fått ein fin konsistens. Smak til med salt og pepper viss det trengst.

Bakt løk

er også ein av mine favorittar. Det er mest sommarmat, eg pakkar den skrelte løken inn i folie saman med friske urter og ein god klatt smør. Salt og pepper må og med, før eg pakkar saman folien, og legg den på grillen og let den godgjere seg medan resten av maten vert laga. Men sidan vi har ein veldig underleg vinter no står rosmarinen, salvien og persillen i hagen min og ber om å få vere med inn. Så no er det bakt løk med friske urter midt på vinteren, forstå det den som kan. Det er så lett at du treng inga oppskrift. Berekn ein løk per person, bruk det du har av urter, og ei skei kvitvin kan du og ha i, om du har og vil. Bak løken i omnen i omtrent ein time, og server den som tilbehør til nesten alt.

Vi kjem heller ikkje unna den verdsberømte løksuppa. Det er ein klassikar som varmar ei frosen sjel no i januar. Billigare middag skal du leite lenge etter, eg kjøpte 5 kilo løk for 26 kroner her om dagen, og i denne suppa er det vel den rivne osten som kostar litt. Har du ein edamerskalk liggande att etter jula er dette den beste måten å bli kvitt den på. Skal du gjere det på rette måten må du ha eldfaste skåler. Sjekk under, ofte står det noko som seier om dei er omnsfaste eller ikkje. Slik gjer du det:

Fransk løksuppe til fire svoltne

Den velsigna løken

Skrevet av Gundad

søndag 14. januar 2007 16:46 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:31

800 g løk
2 ss smør eller olivenolje
1,5 liter vatn
3 ss flytande buljong eller to terningar
1 ts timian
½ ts karve
2 ts sitronsaft
1 ts sukker
Salt og pepper
Fire brødsiver, gjerne halvgrove
Riven ost

Sett steikeomnen på 250 grader. Skrell og skjær løken i bitar. Varm opp oljen eller smøret i ei gryte, og fres løken på middels varme til den byrjar å skifte farge. Den skal ikkje bli brent. Slå over vatnet og buljongen. Knus timian og karve i ein mortar, og ha det i. Nokre som har fått denne oppskrifta syns det er rart med karven, og er redde suppa skal smake surkål. Men berre prøv, karven gir ein rund, krydra smak som ikkje smakar karve men berre godt!

La suppa stå og småkoke i 10-15 minutt. Riv osten. Smak suppa til med sukker, sitronsaft, salt og pepper. Sett skålene på eit steikebrett, og aus opp suppa oppi dei. Skjær brødsivene til slik at dei passar i suppeskåla, og legg dei i kvar si skål. Ha over osten, og sett brettet i omnen i 5-6 minutt til osten boblar og skiftar farge. Server. Grunnen til at eg brukar steikebrettet er at det er lettare å frakte skålene ut og inn av omnen utan å skvalpe og dermed forårsake brannsar når dei står på eit brett. Det er og ein fordel om skålene ikkje er breiddfulle. Fyll heller på i skålene etterpå, viss du har meir igjen i gryta. Velbekomme!

Alt godt, Gunda

[Utskrift av oppskriften](#)

[Originaltråden](#)