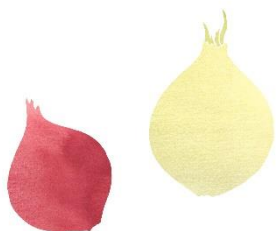


# LÖK SÖT SOM ÄPPLE, alltid i säsong



En mogen gul lök kan ha lika hög sockerhalt som ett äpple. Det är den skarpa smaken och de svavelhaltiga ämnena – innan du tillagar den – som döljer sötman. De svavelhaltiga ämnena som sticker i näsan och får ögonen att vattnas är lökens självförsvar. De ska få människor och andra djur att avstå från att äta löken, den vill istället föröka sig till nästa år. Men ju fler celler i löken som skadas när du hanterar löken, desto mer svavelhaltiga ämnen släpper den ifrån sig.

Att finhacka löken släpper fram mer smak än att skära den i stora klyftor. Om du skär den med (från pol till pol) eller mot (över ekvatorn) fibrerna påverkar också smakutsöndringen.

## Saltbakad lök

Ingredienser

Rödlök .....

Gul lök .....

Solo vitlök.....

Schalottenlök .....



### Tillvägagångssätt:

Lägg en bädd grovsalt i blecket

Ansa botten och toppen men låt gärna ett lager skal sitta kvar.

Halvera lökarna och lägg dem på saltbädden.

Baka dem i ugnen i 45 min.

Ta ut löken och ringla lite honung och salt lite lätt på löken

Strö timjan över alla

Baka i ytterligare 10 min på 175 grader.

## Picklad lök

### Liten sats

*Ingredienser:*                      *Mängd/Vikt:*

Rödlök ..... 4 st

Ättika (12%)..... 1 dl

Socker..... 2 dl

Vatten..... 3 dl

### Tillvägagångssätt:

Koka lagen och skiva löken. Slå den varma lagen över löken och låt stå och dra minst en timma innan servering.

## Rostad lök

*Ingredienser:* *Mängd/Vikt:*

Salt .....

Lök..... 10 st

Mjöl ..... ca 2 dl

Olja ..... 3dl

**Tillvägagångssätt:** Hacka och skala löken, salta och lägg den i en bunke i 30 minuter. Blanda löken med mjöl. Stek i olja på medelvärme i ca 15 minuter tills löken fått fin färg.

Låt rinna av på hushållspapper.

## Ört- och purjolöksolja

*Ingredienser:* *Mängd/Vikt:*

Örter.....

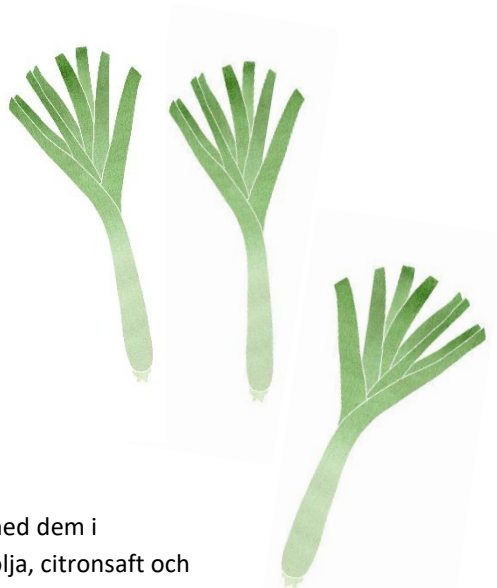
Spenat .....

Gröna blad fr. purjolök.....

Citron, saft och skal.....

Rapsolja .....

Salt .....



### Tillvägagångssätt:

Blanchera örter och spenat i 10 sekunder. Kyl sedan snabbt ned dem i chillblastern. Hacka och mixa därefter ner örterna med rapsolja, citronsaft och skal samt en gnutta salt. Mixa länge tills oljan är slät, tillsätt mer parten av oljan med en gång så att det inte blir en tjock emulsion. Låt oljan stå över natten och sila den ev. innan servering. Använd det bortsilade i t.ex. bröd, dressing eller gryta.

För att få ut så mycket klorofyll som möjligt från de gröna bladen bör man värma dem till max 80 grader och sedan mixa oljan. Detta är smidigt att göra i en så kallad thermomixer. Prova om du får möjlighet.



**Bilderna** kommer från vår pilotskola i Vål godkänt för skolmältiden som serverade lök som månadens grönsak i höstas.

Skolkök: @tradgardstadensskola

**Illustrationerna** är ett smakprov från våra nya bordsryttare om säsong grönsaker som lanseras i slutet på februari.

Illustratör: @susanneingridandersson

**Tips** från @generationwaste vill du slippa lökdoft på händerna gnugga händerna i lite kaffesump.

