

Økologisk Kyllingrullade

Jeg er selv ingen fanatiker når det gjelder økologisk mat, men interessen har økt nå i senere tid. Etter å ha smakt en del økologisk varer er det faktisk smaksforskjell på mange av varene pluss at varene er fri for sprøytemidler og inneholder minimalt med tilsetningsstoffer. Tilgangen på økologisk mat er økende for hvert år, en kan i dag få kjøpt økologisk pålegg, bacon, leverpostei, kylling, melprodukter, pasta, syltetøy etc. i butikker. Land som Danmark, Sverige og Tyskland har hatt sterk økning i salget av økologisk mat de siste årene. Her i Norge ligger vi dessverre litt etter. Det skyldes nok ikke tilgangen på råvarer. Det er nok heller at folk ikke er nok informert om de positive sidene ved økologisk mat og at prisene muligens er noe for høye her i Norge foreløpig. Men hvis flere starter å handle økologisk vil tilgangen bli bedre og etter hvert vil prisene synke

4 kuvert

Ca 800 gram- 1000 gram økologisk kyllingbryst/
2 store økologiske kyllingbryst
Ca 100-150 gram økologisk kremost med ramsløk

Blomkålkrem:

400 gram økologisk blomkål
Økologisk rømme
Økologisk sitron

Stekt ris:

3 dl økologisk ris
1 økologisk eple
150 gram økologisk bacon
1 stk økologisk chili
1 stk økologisk løk

Start med å lage et snitt i siden på kyllingbrystet. Skjær nesten hel igjennom. Brett ut og la innsiden av kyllingbrystet ligge opp på skjærebrettet. Smør utover kremosten og rull brystet til en rullade med skinnsiden ut. Fyll også gjerne med litt friske urter. Dra plastfolie over en skjærefjøl, ca 20 * 30 cm stor. Legg rulladen over på kortenden av plasten på den siden som er nærmest deg. Brett den nærmeste enden av plasten over kyllingrulladen og rull stramt sammen til en tett pakke. Ta tak i endene og rull dem noen ganger mot fjølen. Knyt for endene så du får tette pøselignende pakker. Varm opp en kjele med vann. Bruk et digitalt termometer. Varm vannet opp til 70 grader. Legg i rulladene og la dem trekke til kjerntemperaturen er 65 grader. Det tar ca 50 minutter. Sjekk temperaturen med et steketermometer. Stikk det inn slik at du måler midt i rulladen. Når rulladene er ferdig tas de ut av plastikken. Tørk dem litt og krydre med salt og nykværnet sort pepper. Varm opp en stekepanne med olje. La pannen bli ordentlig varm, brun rulladen på alle sider til du har fått en gyllen fin farge. Skjæres opp rett før servering

Mens rulladene trekker i det varme vannet lager du blomkålkrem og stekt ris.



Blomkålkrem:

Kok blomkål møre. Ha i en blender. Ha i litt av kokevannet og litt saft av sitron. Kjør til en glatt masse.
Tilsett 2-3 ss rømme. Smak til med salt og pepper. Varmes opp før servering.

Stekt ris:

Kok risen. Skjær bacon i terninger. Stek i en panne til det er sprøtt. Fin-snitt løken og chili. Ha dette i stekepannen. Tilsett den kokte risen. Deretter skreller du eplet og skjærer det i små firkanter. Tilsett dette i den stekte risen. Smak til med litt god olivenolje, salt og pepper. Bland også i litt friske urter i helt i slutten

Server med litt gressløkolje og ritede pinjekjerner

Lykke til!

Vinanbefaling

Økologisk vin er det også mulighet for å skaffe. Polet har et godt utvalg av økologiske viner. Det å lage økologisk vin er veldig vanskelig, spesielt uten svovel. De fleste vinprodusenter bruker svovel i vinen for å øke holdbarheten og få en jevn kvalitet på vinen. I små mengder er det ikke farlig. Men mange vinprodusenter bruker alt for mye svovel og andre tilsetningsstoffer som: ulike gjærsopper, smakstilsetninger, fargestoffer, aroma, treflis etc. mange tror at vin er et naturprodukt laget kun av druesaft. Men det viser seg at store produsenter bruke enormt mye sprøytemiddel på druene og store mengder tilsetningsstoffer i vinene sine. Dette er nok grunnen til at en god del reagerer på vin med varierende helseplager. I økologisk vin har de kun lov til å tilsette et lite spekter av tilsetningsstoffer som i utgangspunktet er naturlige råstoffer

Men ikke alle de økologiske vinene jeg har smakt er til å anbefale. Men jeg har funnet en vin jeg synes er veldig god:

Terranera bellotti Rosso
Polnumer: 52725, Pris: 139,90

Denne vinen er økologisk og laget av 70 % barbera og 30 % dolcetto. Manuelt høstede druer som er spontangjæret i 3 uker i små eikeliggere. Deretter lagret 4 måneder i eikeliggere før den blir flasket. Denne vinen er uten svovel.



- Geir André Sjørnsen, Gastronom Catering



Geir André Sjørnsen – gastronomcatering.no