

002 - 2024

FOOD BY DYTBAT



7

Svampe opskrifter

**Svampe er fra
Frankrig.**

Første dyrk omkring 1600 talet

*I 1900 talet blev det en
handles vare.*



- 4 - Svampe pizza**
- 6 - Svampe havregryn**
- 7 - Svampe tarteletter**
- 8 - Svampe fad m. butterdejsslåg**
- 10 - Svampe suppe m. riste svampe**
- 12 - Fyldte pasta m. svampefyld**
- 13 - Svampe risotto**





Det viste du ikke om svampen

Der er
formodentlig
mellem 8.000 og
10.000 arter i
Danmark



Trøflen er en
svampe art og
den dyreste i
verden





Svampe pizza

Tilberedningstiden: 1 Time - 4 personer

Du skal bruge:

1/3 del - Pizzadej SE OPSKRIFT
200 g - Flødeost
500 g - Svampe
1 stk - Mozzarella kugle
2 stk - Løg

Sådan gøre du:

Lav fyldet første.

Pizzaen:

1. Drys godt med mel på bordet og placer dejen her.
2. Drys med lidt mel ovenpå.
3. Nu skal du forme din pizza.
4. Brug dine hænder og fingre til at forme pizzadejen eller en kagerulle.
5. Rul nu dejen ud til den er ca 25 cm i diameter.
6. Placer pizzadejen på et stykke bagepapir.
7. Fordel herefter smørsten & ost på pizzaen.
8. Her efter kommer du fyldet på pizzaen.
9. Tag den varme bageplade ud af ovnen og træk pizzaen + bagepapir over på den varme bageplade.
10. Bag herefter pizzaen i ca. 8-10 min, alt efter hvor kraftig din ovn er.
11. Når kanterne er gyldne, så er den færdig.
12. Vigtig: Bag kun én pizza af gangen.

Fyldet:

1. Rens svampene for jord og skær dem ud i skiver tynde
2. Pil løget og skær den ud som du synes jeg skær den i halve og så i skiver.
3. Steg det hele på panden med lidt smør til de gylden.
4. Tages af og så nu til pizzaen.



Viste du

De meste spisende
svampe er:

- Mark champignon
- Kantarel
- Tragt kantarel
- Stor trompetsvamp
- Karl Johan
- Spiselig rørhat

Svampe havregryn

Tilberedningstiden: 30 min - 1 personer

Du skal bruge:

100 g - Svampe
Lidt smør

1 dl - Havregryn
1 tsk - chiafrø
2/3 dl - Mælk eller vand
Lidt salt.

Sådan gøre du:

Opvarm en pande og en gryde.

Havregrød:

1. Kom mælk/vand og havregryn i gryden.
2. Rør rundt i gryden efter behov.
3. Tages af varmen efter ca 5 min.
4. Put chiafrøene i havregrøden og rør rundt.

Svampene:

1. Rens svampene og skær dem i skiver.
2. Steg dem i lidt smør til de er gylden.

Ægget:

1. Hæld ca. 2 dl vand i en mellemstor gryde.
2. Bring vandet i kog.
3. Læg forsigtigt æggene ned i det kogende vand - brug en spiseske.
4. Læg låg på og bring vandet i kog igen.
5. Lad vandet koge ved svag varme i ca. 6 min.
6. Tag æggene op af det kogende vand og hæld koldt vand over dem - så er de lettere at pille.

Anretningen:

1. Jeg brugte en lille pande at anrette i.
2. Put havregrøden ned i panden.
3. Put svampe oven på og lidt olie.
4. Læg ægget i halve.
5. Pynt af med persille. (Kan undlades)



Svampe tarteletter

Tilberedningstiden: ½ time - 4 personer

Du skal bruge:

Sovsen:

500 g - svampemix
2 stk - skalotteløg
2 dl - piskefløde
salt og peber

Til servering:

1 pk - tartelet skaller
1 håndfulde bredbladet persille

Sådan gøre du:

Sovsen:

1. Rens svampene, og skær dem i mindre stykker.
2. Pil og hak løgene.
3. Steg begge dele i smør i på en pande med højkant eller en gryde ved jævn varme, til løgene er klare.
4. Tilsæt fløde, og kog i 5-10 minutter, til den er cremet.
5. Smag til med salt og peber.

Varm tartelette skallerne i ovnen på 160 g i ca 10 min.

Anretningen:

1. Lun tarteletterne i ovnen eller på brødristeren.
2. Fordel svampestuvningen i de lune tarteletter.
3. Pynt af med persille.





Svampefød m. butterdejsslåg

Tilberedningstiden: ½ time - 4 personer

Du skal bruge:

2 stk - skalotteløg
750 g - blandede svampe
2 stk - porrer
1 stk - fed hvidløg
1 stk æg
1 pk - butterdej
1 dl - hvidvin
3 dl - piskefløde
2 spsk - majsstivelse
½ dl - vand
Lidt smør
Lidt timian
Lidt salt og peber

Sådan gøre du:

1. Tænd første ovnen så den bliver forvarmet på 200 grader varmluft
2. Rens svampene og skære dem i skiver.
3. Skær skalotteløg i tern.
4. Skær porrer i skiver tynde.
5. Hak hvidløget fint.
6. Smelt smørret i en pande og steg svampene gylden. (Læg til side på en tallerken)
7. Steg porre og løg gylden.
8. Kom så svampe, hvidløg i panden med porre og løg.
9. Kom så hvidvinden i og lad det koge ind til det halve så alkoholens smag er væk.
10. Tilsæt nu fløden.
11. Smages til med timian, salt og peber.
12. Lad det simer til det er kogt op.
13. Jævn så med majsstivelse blandet med vand.
14. Kog svampene igennem i 1 minut, og sluk for varmen.
15. Kom svampestuvningen over i et ovnfast fad på ca. 20 x 30 cm, og dæk med butterdejen.
16. Klem dejen ned langs kanterne og prik huller i toppen.
17. Du kan også skære dekorative huller i et mønster.
18. Pensl med sammenpisket æg.
19. Bages i 20 min.

Servers med kartoffelmos eller ris.

Der findes omkring 1,5 millioner svampe



Svampesuppe m. riste svampe

Tilberedningstiden: ½ time - 4 personer

Du skal bruge:

500 g - blandede svampe
2 stk - skalotteløg
2 stk - fed hvidløg
1 dl - hvidvin
5 dl - grønsagsfond
2½ dl - piskefløde
Lidt smør
Lidt salt & peber
Lidt citronsaft

Anretningen:

250 g - Stegte svampe
50 g - spinat
8 tsk - ca. grønpesto på glas
Lidt olie

Sådan gøre du:

Step 1:

1. Rens og skære svampene ud i skiver.
2. Gå til step 2.
3. Steg dem i en gryde med lidt smør til de giver lidt farve ikke for meget.
4. Hæld hvidvin i og lad det kog ind til det halve så alkoholen forsvinder.
5. Put nu grønsagsfond i og lad det koge lidt ca 3 min.
6. Blandt nu hele blandingen i en blender til det fint og ingen klumper har.
7. Kom det hele tilbage i gryden og tilsæt fløden.
8. Smages til med salt, peber og citron.

Step 2:

1. Imens suppen koger steger du svampene som du har rens og skæret i skiver på en pande til de gylden og læg dem så til side.
2. Steg spinaten til det falden sammen og stilles til side.

Anretningen:

1. Put suppen i en dyb tallerken.
2. Kom nu svampe og spinat oven på suppen.
3. Hæld lidt olie ud over suppen.
4. Kom nu pestoen på.



SÆSON

Der er spisesvampe i de danske skove hele året, men fra august til oktober finder du flest. Der er specielt gode muligheder for at finde rørsvampe, champignoner og de sidste kantareller.

Vilde svampe er rige på D-vitaminer. Spiselig rørhat (Karl Johan) og kantareller. Finske forskere har påvist at skovsvampe har et meget højere indhold af D-vitamin end dyrkede svampe

Fyldte ravioli m. svampe

Tilberedningstiden: ½ Time - 4 personer

Du skal bruge:

1 pk - Ravioli m. svampe
kan købes i bilka & føtex
250 g - svampemix
1 dl - hvidvin
2½ dl - fløde
50 g - parmesanost
Lidt salt & peber
Lidt citronsaft

Sådan gøre du:

Første sæt en gryde over med salt det skal smage af hav vand så smag på det ellers så smager pastaerne ikke af noget lad det koge mens du laver sovsen.

Sovsen:

1. Rens og skære svampene ud i skiver.
2. Steg dem i en gryde med lidt smør til de er gylden.
3. Hæld hvidvin i og lad det kog ind til det halve så alkoholen forsvinder.
4. Tilsæt fløden og lad det koge lidt tid så det tykkener.
5. Kom nu parmesanost i.
6. Smages til med salt, peber og citronsaft.

Ravioli:

7. Kom raviolien i gryden og lad dem koge i ca 4-5 min
8. Kom dem der efter i sovsen og vend dem rundt.

Anretningen:

9. Læg raviolien på en dyb tallerken sammen med sovsen.
10. Pynt af med lidt skrevet parmesanost.





One pot svampelasagne

Tilberedningstiden: 1 time - 4 personer

Du skal bruge:

1 pk - lasagneplader (friske)
500 g - blandede svampe
1 stk - løg
3 stk - fed Hvidløg
3 dl - grønsagsbouillon
1 dl - hvidvin
2 dl - fløde eller mælk
1 stk - kugle mozzarella
1 stk - ricotta
1 håndfuld - friskrevet parmesan
1 håndfuld - frisk timian
Lidt salt & peber
Lidt smør

Sådan gøre du:

Brug en pande med højkant kan også være wokken.

1. Pil og hak løg og hvidløg fint.
2. Rens og skære svampene ud i skiver.
3. Steg løg, hvidløg og svampe i en gryde med lidt smør til det er gylden.
4. Hæld hvidvin i og lad det kog ind til det halve så alkoholen forsvinder.
5. Kom grønsagsbouillon i panden og lad det koge til det halve.
6. Kom nu fløde eller mælk i og lad det koge ind til det halv så det bliver lidt tykt.
7. Skære lasagneplader i små stykker.
8. Her efter kommer du lasagneplader i sovsen og rør rundt så de alle får sovsen.
9. Læg låg på og lad det simer på svag varme i ca 10 min.
10. Rør ricottaen med rivet mozzarella.
11. Tag låget af gryden og kom ricotta massen oven på sovsen med plader læg så låg på og lad det koge i ca 10-15 min mere eller til du synes det har fået nok.
12. når det er færdigt pynt af med timian kviste.