**Årets grønne umami-julemenu**

**Af Charlotte Vinther Schmidt**

1. Søde umami-miso-kartofler i fad. Bagte gule og søde kartofler i lag med lys miso, nelliker og allehånde

ll. Stegte østershatte med karamelliserede løg og rødbeder i rødvin (evt. med mørk miso)

lll. Frisk julesalat: Fintsnittet kål, julesalat, hakkede æbler og friske solsikkeskud med dressing af clementinsaft, lys miso og valnøddeolie og ristede valnøddekerner og tranebær.

**l. Søde umami-miso-kartofler i fad (2-3 personer)**

*I denne opskrift kommer umami-smagen fra kartoflerne (lidt glutamat), som boostes via umami-synergi med umami fra miso (meget glutmat) og gærflager (glutamat og nukelotider). Den boostede umamismag øger sød smag og mindsker derfor behovet for tilsat sukker sammenlignet med klassiske brunede kartofler.*

*Ingredienser*:

* 3 spsk lys miso-pasta
* 2 spsk tørrede gærflager
* 1 æg
* 50 g smør
* ½ dl vand eller grøntsagsfond
* ½ tsk salt
* 3 spsk brun farin
* ½ tsk allehånde
* ½ tsk nelliker, stødt
* 2 store bagekartofler, vasket og skrubbet (ca. 500 g)
* 1 stor sød kartoffel, vasket og skrubbet (ca. 250 g)

*Fremgangsmåde*:

1. Kartofler rives tyndt (2 mm tykkelse) på mandolinjern. De gule kartofler kommes i én skål og de søde i en anden.
2. Smør smeltes nænsomt i gryde eller mikrooven. Sættes til side.
3. Alle øvrige ingredienser piskes godt sammen. Det lune smeltede smør tilsættes forsigtigt (må ikke være over 60 grader varmt).
4. Den færdige sauce rummer godt 2 dl. Halvdelen af saucen gnides ind i kartoffelskiverne: ¼ dl til de gule og ¼ dl til de søde. Således haves 1 dl i rest.
5. Et ovnfast fad smøres (til denne opskrift et fad på størrelse med et A5-ark).
6. Kartoffelskiver smurt ind i sauce lægges nu i lag i fadet: først et lag gule, så et lag søde. Det sidste lag skal være af gule kartofler, da de bliver mere sprøde end søde kartofler grundet deres stivelsesindhold.
7. Når alle kartoflerne er lagt i fadet, hældes den sidste halvdel (1 dl) sauce hen over kartoflerne, og fadet sættes i ovnen ved 175 grader varmluft i en forvarmet ovn. Bages under stanniol i ca. 30 min og dertil 30 min. uden, til de er møre og gyldne og sprøde på toppen.

**ll. Stegte østershatte med karamelliserede løg og rødbeder i rødvinssauce**

*I denne opskrift kommer umami-smagen fra østershatte (glutamat og nukelotider), som til slut kan boostes yderligere ved at tilsmage med mørk miso i stedet for salt. Østershattene skal steges ved høj varme for at opnå Maillard-aroma - de velsmagende aromastoffer, der sker ved bruningsreaktion mellem visse frie aminosyer og frie sukrer under høj, tør varme. Løgene bidrager desuden med kokumi-peptider (kontinuitet og mundfylde), og når disse indtages med umami-smag, forstærkes mundfylde-effekten fra løgenes kokumi. Desuden øger umami-smagen sødmen fra løgene og kan teoretisk set også booste Maillard-aroma samt aromaen fra f.eks. rødvinen.*

Ingredienser:

* 3 bladselleri, vasket og skrællet
* 3 gulerødder, vasket og skrubbet
* 2-3 zittauerløg, skrællet
* 1-2 rødbeder, vasket og skrubbet
* 4-6 skalotteløg, skrællet
* 4 små rødløg
* 3 dl vand, svampe- eller grøntsagsfond
* 3 dl rødvin
* Laurbærblade
* 1 bakke østershatte (400 g)
* Ca. 1-2 tsk salt (mindre, hvis der bruges saltet fond og ikke vand)

Fremgangsmåde:

1. Bladselleri, gulerødder og zittauerløg hakkes fint i tern og brunes i en sautépande, til de er gyldne, ca. 5 min.
2. Rødbeder skæres i 2 cm tykke skiver, og rødløg halveres. Sammen med de hele skalottelæg kommes de på panden og brunes i ca. 5 min.
3. Grøntsagerne overhældes med vand/fond og rødvin og dækkes med låg. Lad simre ved svag varme i ca. 20 min med låg og i 5-10 min uden låg, indtil løgene er helt møre, mens rødbederne stadig skal have bid. Pas på at ikke alt væden fordamper! Skru da ned for varmen og hæld ekstra ved.
4. Rødløg, skalotteløg og rødbeder tages forsigtigt fra med en ske. Resten (grøntsagstern, sauce og laurbærblade) sigtes og presses. Dette er den færdige sauce. Smages til med lidt salt eller evt. mørk miso.
5. Østershattene brunes på en varm stegepande ved høj varme i smør eller olivenolie, til de er gyldne. Ca. 2-3 min.
6. Maden anrettes og saucen hældes ved. Pyntes evt. med lidt grønt, f.eks. solskikkespirer eller ovnbagt sprød grønkål.

**lll. Julesalat med dressing af clementin og lys miso**

*I denne opskrift svøbes kål og julesalat i umami via dressingen, da kål og salat ikke har umami-smag i sig selv. Umami-smagen kommer derfor fra den lyse miso (meget glutamat), som fuldender denne salat, der når alle grundsmagene rundt: sød (æble, tranebær), sur (æble, clementin), bitter (julesalat, kål), salt (miso) og umami (miso).*

Ingredienser:

* Kål, f.eks. rødkål eller rødt spidskål (100 g)
* Julesalat (100 g)
* Æbler, gerne en syrlig og sprød sort (200 g)
* Solsikkespirer (50 g)
* Lys miso
* 1 ½ tsk lys miso
* 2 spsk valnøddeolie
* 2-3 clementiner, saften herfra (evt. også skallen, hvis øko-clementiner)
* Evt. ristede valnøddekerner
* Evt. tørrede tranebær

Fremgangsmåde:

1. Hvis valnøddekerne tilvælges, start da med at riste dem på panden med lidt salt ved middel varme og lad afkøle.
2. Snit kål og julesalat så fint som muligt med kniv eller mandolinjern og hak æblerne. Hvis der er tid indtil servering, put æblerne i en skål med vand i køleskabet, så de ikke bliver brune.
3. Kål, julesalat og solsikkespirer blandes med dressing.
4. Salaten toppes af med hakkede æbler og evt. ristede valnøddekerner og tranebær.

**lV. Forslag til anderledes juledessert: Miso iscreme med kirsebærsauce**

*Efter en stor julemiddag kan man sidde tilbage med en lidt kvalm følelse og varme kinder. Prøv derfor dette kolde og forfriskende alternativ til den klassiske ris a la mande. Den salte og umami-smagsgivende miso i en flødeis giver smag og dybde til det søde og komplimenterer den lune kirsebærsauce. Isen kan desuden laves i lang tid i forvejen.*

*Ingredienser*:

* ½ dl piskefløde, 38% fedt
* ½ dl sødmælk
* 8 pasteuriserede æggeblommer (typisk 2 blommer pr. Bæger, dvs. 4 bægre)
* 220 g flormelis
* 3-4 spsk lys miso
* 1 spsk vanillesukker
* ½ spsk kardemomme
* Kardemomme
* Evt. ristede smuttede mandler, hasselnødder eller valnøddekerner

*Fremgangsmåde*:

1. Pisk æggeblommer og melis med et elektrisk piskeris, til det er luftigt (ca. 5 min)
2. Opvarm mælk/piskefløde-blanding ved svag/middel varme til lige under kogepunktet. Tag af varmen. Lad afkøle.
3. Tilsæt ægge-sukker-blanding forsigtigt i en tynd stråle til den lune mælk under kraftig piskning.
4. Opvarm blandingen under omrøring til 80 grader.
5. Hæld i rette portionsstørrelser af silikone og stil i fryseren mindst 2 timer og kør massen på en ismaskine, til den er færdig. Skal herefter stå i fryseren i mindst 2 timer.
6. Tages ud kort tid før servering. Serveres med kirsebærsauce, evt. lunet og smagt til med lidt sherry. Pyntes evt. med ristede nødder.