

MAJ - RÄDISA

Rädisan kommer ifrån Japan och Kina. Där är den lika populär som moroten är för oss. Långt bak i tiden, cirka 2000 år sedan, fick de som jobbade på pyramiderna i forntida Egypten betalt i rädisor, lök och vitlök. Till Sverige kom rädisan för 400 år sedan.

Rädisan är en rotfrukt. Man äter roten, men man kan även äta bladen. Det finns många olika former och färger av rädisa: runda, avlånga, röda, vita eller violetta. Rädisa växer fort, en del sorter kan man skörda tre veckor efter sådd.

Rädisor innehåller näringsämnen som natrium, c-vitamin och kostfiber.

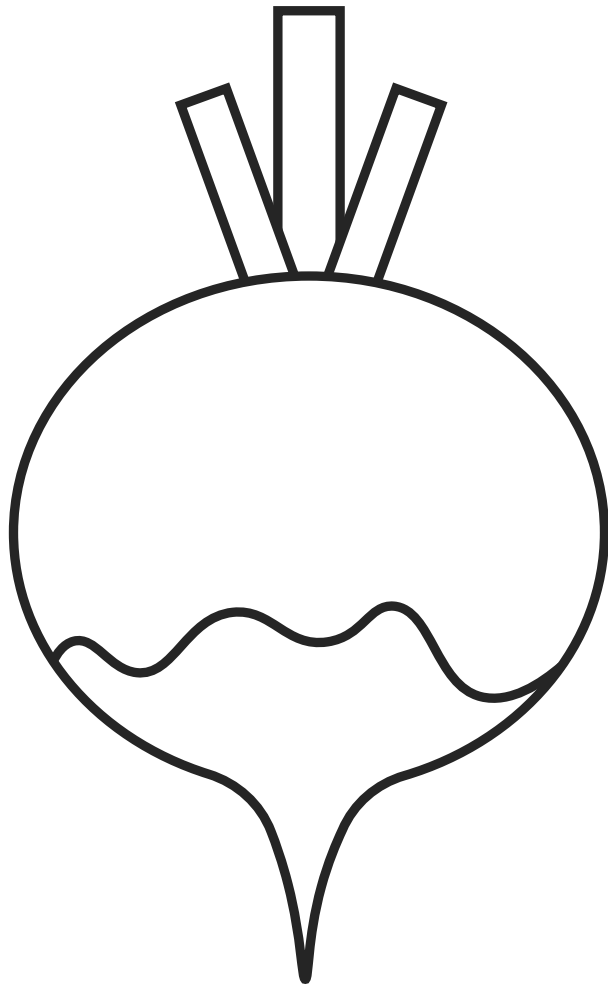
VISSTE DU ATT...

- En speciell typ av stor rädisa kallas rättika.
- Man kan äta rädisor både färska och tillagade.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Rättikan är min rädise-favorit eftersom den är lite mildare i smaken men fortfarande minst lika krispig. Många barn uppskattar krispig konsistens. Svarva lockar, riv eller skär tunna skivor. Eller tärna till små tärningar. Här kan man öva på att provsmaka, känna krispet och kanske också beskan (den upplever inte alla) och vänja sig vid att det inte är farligt med den beska smaken.

RÄDISA



KRISPIG LAX MED RÄDISOR OCH PERSILJEKRÄM

INGREDIENSER

Lax

- 4 port laxfilé (à 140 g)
- 1/2 dl vetemjöl
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 ägg
- 2 dl panko
- 2 msk olja

Potatis

- 900 g potatis
- 1 msk olja
- salt och peppar

Persiljekräm

- 1/2 kruka persilja
- 250 g kvarg

Sallad

- 125 g rädisor
- 150 g salladsärtor
- 1/2 romansallad
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 1 tsk olivolja

MÅNAD

Maj

GRÖNSAK

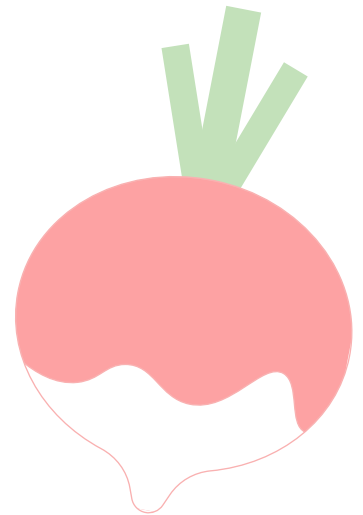
Rädisa

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Rätten innehåller ägg.
- **Gör glutenfri:** använd glutenfritt mjöl. Byt ut panko mot glutenfritt ströbröd eller po-fiber.
- **Gör laktosfri:** använd laktosfri kvarg.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut kvarg mot iMat fraiche (innehåller havre) eller Sour Supreme (innehåller soja).



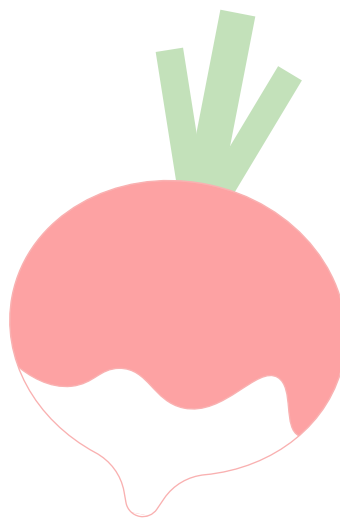
"Gör så här" hittar du på nästa sida!



KRISPIG LAX MED RÄDISOR OCH PERSILJEKRÄM

GÖR SÅ HÄR

1. Tina laxen.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. **Potatis:** Dela potatisen och blanda den med oljan. Krydda med salt och peppar. Häll ut den på en plåt och rosta mitt i ugnen cirka 30 minuter. peppar.
4. **Persiljekräm:** Hacka persiljan och blanda med kvarg, smaka av med salt och peppar.
5. **Sallad:** Skär rädisorna i skivor eller klyftor och dela salladsärterna på längden.
6. Koka upp en kastrull med saltat vatten och koka salladsärterna mjuka någon minut. Låt dem rinna av. Skär salladen grovt. Blanda den med rädisorna och ärterna. Vänd ner vinäger, olivolja, smaka av med salt och peppar.
7. **Lax:** Dela laxen på längden. Blanda mjöl, salt och peppar på en tallrik. Knäck äggen och vispa ihop dem för sig i en djup tallrik. Lägg pankon på en tallrik.
8. Vänd laxen först i vetemjölsblandningen sedan i äggen och sist i pankon.
9. Stek laxen i oljan i en stekpanna några minuter på varje sida.
10. Servera laxen med rostad potatis, persiljekräm och sallad.



INKOKT LAX MED RÄDISOR OCH DILLSÅS

INGREDIENSER

- 450 g potatis
- 150 g salladsärtor
- 1 ask färsk dill (à 20 g)
- 1 1/2 dl gräddfil
- salt
- peppar
- 1/2 citron
- 125 g rädisor
- 1 förp inkokt lax (à 270 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen mjuk i saltat vatten.
2. Ansa och koka salladsärtorna med potatisen ca 3 minuter mot slutet av koktiden.
3. Hacka dillen och blanda med gräddfilen. Smaka av med salt och peppar.

MÅNAD

Maj

GRÖNSAK

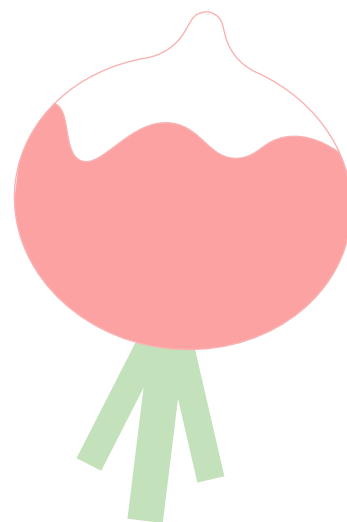
Rädisa

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Fri från gluten och ägg.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfri gräddfil.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut gräddfil mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt.



4. Skär citronen i klyftor och ansa och dela rädisorna.

5. Servera laxen med potatis, salladsärtor, citron, rädisor och dillsås.

Tips! Pressa citronen och blanda den med lite dijonsenap och olja. Blanda dressing-
en med rädisorna.