



proviant®

Salat med bagt græskar og citrus

INGREDIENSER, 4 PERSONER

½ hokkaido græskar	3 spsk græskarkerner
3 spsk rapsolie koldpresset Proviant®	Rød skovsyre (kan undlades)
1 spsk krydderi BBQ mix Proviant®	1 spsk sennep grovmalet Proviant®
1 rød grape	1 spsk honning
2 appelsiner	2 spsk appelsinsaft
1 lille raddicchio	5 spsk rapsolie koldpresset Proviant®
75 g oliven sorte Proviant®	Salt og peber Proviant®
100 g feta	

TILBEREDNING

Skræl græskarret, fjern kerner og skær i 1 cm skiver. Vend med rapsolien og BBQ krydderimix . Bag 25 minutter ved 180 °C. Lad det køle let.

Skær skrællen af grapefrugt og appelsin. Skær i filetter.

Arranger græskarret på et fad og top af med raddicchioblade, citrusfiletter, feta, græskarkerner og oliven. Pynt med en smule rød skovsyre (kan undlades).

Rør grovmalet sennep, honning og appelsinsaft sammen. Tilsæt rapsolien løbende og smag til med salt og peber. Hæld dressingen over salaten og server med det samme.



proviant®

Pasta pesto med artiskokker

INGREDIENSER, 4 PERSONER

400 g pasta Calamarata Proviant®

150 g artiskokhjerter fra glas

150 g cherrytomater

2 fed hvidløg

1 glas pesto grøn Proviant®

75 g oliven sorte Proviant®

1 lille pose rucola

50 g parmesan

Rapsolie koldpresset Proviant®

TILBEREDNING

Kog pastaen 'al dente' (10 minutter) og gem 1 dl af kogevandet.

Steg artiskokker og halverede cherrytomater i en smule rapsolie sammen med finthakkede hvidløg. De skal blot varmes igennem.

Tilsæt 1 dl kogevand fra pastaen sammen med 1 glas grøn pesto. Bring det forsigtigt i kog. Vend pastaen og de sorte oliven i og lad retten samle sig et par minutter.

Anret i skåle eller på tallerkner.

Top med rucola og friskrevet parmesan.



proviant®

Lammerack med ratatouille

INGREDIENSER, 4 PERSONER

1-2 lamme racks, afhængig af størrelse
2 spsk rapsolie koldpresset Proviant®
2 spsk krydderi BBQ mix Proviant®
1 stor courgette
1 stor aubergine
8 små mini peberfrugter, eller to store
100 g cherrytomater
1 glas pastasauce grov m/basilikum Proviant®
1 glas oliven sorte Proviant®
Frisk basilikum
Salt og peber Proviant®

TILBEREDNING

Tilsæt lammeracks med salt og peber. Brun dem af på en varm pande. Lad dem køle 10 minutter på køkkenbordet.

Pensl med rapsolien og gnub med BBQ krydderimix hele vejen rundt. Sæt i ovnen ved 160 °C i 12 minutter. Lad dem trække 10 minutter, før de skæres ud.

Skær courgette og aubergine ud i mindre skiver. Del mini peberne og fjern kerner. Grill (på en grillpande) aubergine, courgette og peberfrugt 2-3 minutter på hver side.

Fordel pastasaucen i bunden af en bradepande. Kom herpå courgette, aubergine, peberfrugt og halverede cherrytomater. Hæld en smule rapsolie over og tilsæt salt og peber. Sæt i ovnen ved 180 °C i 30 minutter.

Top med sorte oliven og frisk basilikum lige før servering.

Visit IBLAURSEN.DK for more PROVARIANT®



proviant®

Rimmet laks med sennepssauce

INGREDIENSER, 4 PERSONER

500–600 g laksefilet (sushi kvalitet)
2 spsk salt citron/estragon Proviant®
1 spsk sukker
1 økologisk citron
10 friske estragonkviste
1 lille bundt frisk dild

1 spsk sennep grovmalet Proviant®
1 spsk sennep fintmalet Proviant®
1 spsk honning
2 spsk hvidvinseddike
0,5 dl rapsolie koldpresset Proviant®
Salt og peber Proviant®

TILBEREDNING

Fjern alle nerveben fra laksen, hvis det ikke allerede er gjort. Rør salt citron/estragon og sukker sammen og fordel på laksen. Læg i et fad og sæt på køl i minimum 12 timer.

Dub overskydende salt citron/estragon og sukker af. Top med friskrevet citronskal, estragon og dild. Skær tynde skiver af laksen.

Rør grovmalet sennep, fintmalet sennep, honning og eddike sammen. Rapsolien tilsættes i en tynd stråle og røres, så dressingen samler sig. Kom 2 spsk finthakket dild i. Smag til med salt og peber.

Server laksen med sennepsauce, godt brød og eventuelt friske skiver af æble, fennikel eller radisser.



proviant®
FINELY SELECTED DRY HERBS
pasta mix
NATURAL INGREDIENTS

proviant®

Pasta med tomat og ansjos

INGREDIENSER, 4 PERSONER

400 g pasta Strozzapreti Proviant®

1 løg

2 fed hvidløg

4 ansjosfiletter

400 g pastasauce puré Polpa Proviant®

100 g oliven grønne m/hvidløg Proviant®

15 basilikumblade + til anretning

1 økologisk citron

2 kugler frisk mozzarella

1 tsk pesto grøn Proviant®

Rapsolie koldpresset Proviant®

Salt og peber Proviant®

TILBEREDNING

Svits løget let i en smule rapsolie. Kom finthakkede hvidløg og ansjoser i. Lad det sautere et par minutter ved middel varme.

Kom pastasaucen, grønne oliven og finthakket basilikum i og lad det simre 15 minutter. Smag til med salt og peber samt revet citronskal.

Vend kogt pasta i og lad den samle sig i 2-3 minutter.

Server med frisk mozzarella, 1 tsk pesto og frisk basilikum.

Visit IBLAURSEN.DK for mere PROVARIANT®



proviant®

Kylling på bund af tomat & grøntsager

INGREDIENSER, 4 PERSONER

1 hel kylling (eller alternativt 4 hele kyllingelår)
2 spsk rapsolie koldpresset Proviant®
2 spsk krydderi Chicken Rub Proviant®
1 glas pastasauce grov m/oliven Proviant®
½ glas pastasauce puré Polpa Proviant®
1 stor fennikel
4 bananskalotteløg
1 rød peber
3 fed hvidløg
Salt og peber Proviant®

TILBEREDNING

Kyllingen krydres med salt og peber. Smør den med rapsolien og rub med Chicken Rub krydderi.

Fordel den grove pastasauce samt pastasauce puré i bunden af et fad. Læg herpå fennikel i små både, halverede skalotteløg, skiveskårrede peberfrugt og finthakkede hvidløg. Tilsæt salt og peber.

Læg kyllingen ovenpå grøntsagerne. Forvarm ovnen til 200 °C og sæt kyllingen ind i 15 minutter. Skru ned til 160 °C og steg endnu 45-50 minutter. Saften skal være klar, når man prikker ved kyllingens lår.

Server sammen med en grøn salat og godt brød.