

# UNGHANE FULD AF DAMP OG SUNDHED!



SOM ET LILLE EKSTRA KRYDDERI OP TIL JUL HAR VI SAMMEN MED KOKKEN GORM WISWEH, DER BLANDT ANDET ER KENDT FRA GO' MORGEN DANMARK PÅ TV2, KREERET EN LÆKKER RET, SOM VI GERNE VIL DELE MED VORES MEDLEMMER.

Alle, der har set Gorm i TV, ved, at god mad opstår ud af en lille smule kaos. Det er da også velkendt, at mange mennesker med ADHD søger ind i kokkefaget, hvor der er god plads til fantasi, temperament og samtidig god struktur på opgaverne. En af Gorms faste kokke har således også ADHD, og som Gorm siger det: "Manden er skarp, propfuld af energi og skide ærlig omkring sig selv, sin ADHD og sin mad!"

Retten, vi bad Gorm om at lave, er sammensat ud fra tanken om, at det gavner os alle og måske især mennesker med ADHD at

holde fokus på, hvilken type kulhydrater vi indtager, når vi spiser. Vi skal have en masse af de sunde kulhydrater, som de fleste dejlige rodfrugter, grøntsager og frugter er så proppede med.

Det var lidt af en opgave for Gorm at sammensætte retten. Ud over hensynet til kost og kulhydrater skulle han tænke på både prisen og tilberedningstiden ... og så skulle retten jo også gerne være lækker! Vi mener, det er lykkedes godt. Det tog Gorm en halv time at lave retten, og den smager virkelig ligt. I kan se ingredienserne og læse om opskriften på bagsiden af dette ark.

ADHD

# FARSEREDE UNGHANEBRYSER, SPRØDE MAJSKLATTER & LUN SALSA

INDKØBSSEDDEL  
TIL 4 PERSONER:

4 stk. unghane/kyllingebryster  
4 æg  
500 gram majs  
4 store tomater  
1 chili  
1 Lille glas kapers  
3 skefulde Ricotta/hytteost  
3 Charlotteløg  
1 bundt persille  
5 fed hvidløg  
1 usprøjtet appelsin  
(olie, salt og peber)

SE GORM TILBEREDE RETTEN PÅ  
[WWW.ADHD.DK](http://WWW.ADHD.DK)

## INGREDIENSER TIL FARSEREDE UNGHANEBRYSER TIL 4 PERSONER:

4 bryster af unghane med skind og vingebe  
2 æg  
1 bundt persille  
1 fed hvidløg  
1 skalotteløg  
Lidt af skallen fra en usprøjtet appelsin

### FREMGANGSMÅDE:

- Tag den lille yderfilet af unghanebrysterne og blend den sammen med persille, skalotteløg, hvidløg, æg og lidt salt og peber. Det skal kun lige blendes til en grøn fars.
- Derefter lægges et snit på tværs i midten af bryststykket, så der opstår en revne, hvor farsen skal proppes ind.
- Når det er gjort, rulles de fyldte bryster ét for ét stramt op i husholdningsfilm. Den færdige rulle skal føles jævn og fast. På den måde vil den også tilberedes jævnt og dermed ensartet, så det hele forhåbentligt ender med at være lige saftigt og lækkert hele vejen igennem.
- Kog nu ganske stille rullerne i let saltet vand i 12 min og lad dem trække færdig i 5 minutter. Det er vigtigt, de ikke bulderkoger!
- Tag brysterne ud af filmen. Forsigtigt! Og steg dem gyldne på en pande med lidt olie.
- Lad dem til sidst hvile lidt, før du skærer de smukkeste skiver unghane.

## INGREDIENSER TIL MAJS-KLATKAGER TIL 4 PERSONER:

500 gram løse majs (hvis ikke du kan få friske, så er det rigeligt fint med frosne eller fra dåse)  
1 skalotteløg  
2 fed hvidløg  
3 spiseskefulde ricotta eller hytteost  
2 æg  
Lidt majsmel  
Lidt vand  
Olie til stegning

### FREMGANGSMÅDE:

- Blend skalotteløg og hvidløg sammen med æg.
- Tilsæt majs og blend så igen, men gør det lidt sjusket, så det bliver til en grov konsistens med bid i.
- Vend derefter lidt vand i sammen med majsmel og hytteost. Det hele skal ende med at have en grødet konsistens. Hvis det ikke hænger så godt sammen, så prøv at putte lidt almindelig mel i og rør eller blend noget af blandingen lidt mere.
- Varm lidt olie op på panden og steg dine klatkager gyldne.

## INGREDIENSER TIL LUN SALSA TIL 4 PERSONER:

4 modne tomater (eller en god håndfuld blomme/cherrytomater)  
Lidt chili  
Lidt skal fra en usprøjtet appelsin  
1 skalotteløg eller rødløg  
1-2 fed hvidløg  
Lidt kapers  
1 spiseskefuld olie

### FREMGANGSMÅDE:

- Fjern kernerne fra tomaterne og skær dem samt løgene i grove tern. Skær hvidløg i fine tern. Hak chili og appelsinskal fint.
- Varm op og smid løg og hvidløg i gryden. Steg dem af til de bliver klare, men ikke tager farve.
- Når løgene ser smukke ud tilsætter du tomater og chili og lad det koge lidt ind, før du tilsæt groft hakkede kapers.
- Til sidst smager du til med appelsinskal og salt. Du kan eventuelt søde salsaen med lidt honning.



Gorm Wisweh er 29 år og driver til dagligt spisestederne Magstræde 16, Nyhavn 14, Skotterup Spiseri & Enotek samt Gorm's i Torvehallerne ved Israels Plads. Ud over det har han gennem 2 år været fast kok i TV2s Go' Morgen Danmark og har udgivet kogebøgerne *Pizza* og *Gorms Gryder*.