
ØKOLOGISK MATKURS FOR VGS i Nordland

Bodø, 17-19. august 2016



Foto: Steinerskolen i Moss

OPPSKRIFTER

DORTHE WESSEL JOHANSEN
DEBIO INFO AS
KONTAKTINFO: dorthe@gronnpause.no



Lasagne med boghvedenudler

Til 8 personer

- 1 stort løg
- 2 store porrer
- 5 store gulerødder
- 3 fed hvidløg
- 1 mild chili
- 2 ds hakkede tomater
- Kokosolie uden smag eller olivenolie til stegning
- 1 spsk oregano
- 1 spsk basilikum
- Salt og peber
- 400 g boghvedenudler, tofuspagetti eller fuldkornsmelsspagetti
- Hvid sovs (se opskrift nedenfor)

- Skær løget i tynde skiver.
- Skær porrerne i 1 cm tykke ringe, og riv gulerødderne groft.
- Hak hvidløg og chili fint.
- Svits løg og porrer i olie. Tilsæt de andre ingredienser på nær boghvedenudlerne, og lad det koge godt igennem.
- Smag til med salt og peber.
- Læg sovs og nudler lagvis i et stort ildfast fad. Slut med hvid sovs.
- Bag lasagnen ved 180 grader i ca. 45 min.
- Server med fennikelsalat (se side 123) tilsat en kop hvide bønner.

Hvid sovs

- 8 dl soja- eller hirse-mælk
- 1 stor spsk majssivelse, kuzu eller arrowroot
- Salt og peber og evt. muskatnød
- Kog sojamaelken op, og jævn med majssivelse, kuzu eller arrowroot, der er rørt op med lidt koldt vand.
- Smag til med salt, peber og evt. muskatnød.



Urteomelet

med mungbønnesalat

Urteomeletten er endnu et bud på en ret uden kød, men alligevel med masser af proteiner, som her kommer fra æg. Kartofler og løg giver god fylde, og de friske krydderurter – som i øvrigt kan varieres efter smag og behag – sætter en frisk og delikat "prik over i'et".

100 KVERTER

Fyld

2 kg forkogte kartofler i tern
2, 5 kg løg i tern
175 g margarine
1,3 kg skyllet babyspinat
400 g hakket persille
130 g dild
80 g løvstikke
50 g knust hvidløg
100 g fint salt
1 g stødt sort peber

Omelet

10 kg pasteuriserede helæg/omeletæg
45 g fint salt
1 g stødt hvid peber
350 g rapsolie til stegning

Fyld

Sauter kartofler i tern.

Sauter løg i ca. 10 min. til de er møre.

Tilsæt kartofler, spinat, hakket persille, dild, løvstikke og knust hvidløg. Krydr med salt og peber. Smag til.

Omelet

Fyldet holdes varmt i ovnen.

Pisk helæg med salt og peber.

Hæld 2 l æggemasse på en oliesmurt pande i passende størrelse. Når massen er let stivnet lægges ca. 900 g fyld på.

Del omeletten i 4 lige store stykker og rul hvert stykke sammen til en roulade. Steg færdig på panden til en centrumstemperatur på 75° C.

Mungbønnesalat

1 kg grønne mungbønner
1 kg gulerødder i stave
1 kg snittet spidskål
200 g ristede solsikkekerner
75 gram emmentalerost i tern

Dressing

1½ dl rapsolie
½ dl hvidvinseddike
6 g knust hvidløg
1 g finthakket chili

Kog mungbønnerne i rigeligt vand i ca. 10 min. Hæld i hulkantiner og afkøl i blæstkøler.

Bland de afkølede mungbønner med gulerod, spidskål, solsikkekerner og emmentalerost.

Pisk en dressing af rapsolie, hvidvinseddike, knust hvidløg og finthakket chili og smag til.

Vend dressingen i salaten.

Rødkålsråkost a la Waldorf

Dagens frokostsalat tager udgangspunkt i sæsonens udbud af friske grøntsager. Vi har stor succes med at anvende forskellige kåltyper og grove rodfrugter, når vi snitter dem fint og vender dem i en delikat dressing.

100 KVERTER

1,8 kg fintsnittet rødkål
1 kg snittet kinakål
300 g blegselleri i tynde skiver
150 g hasselnøddeflager

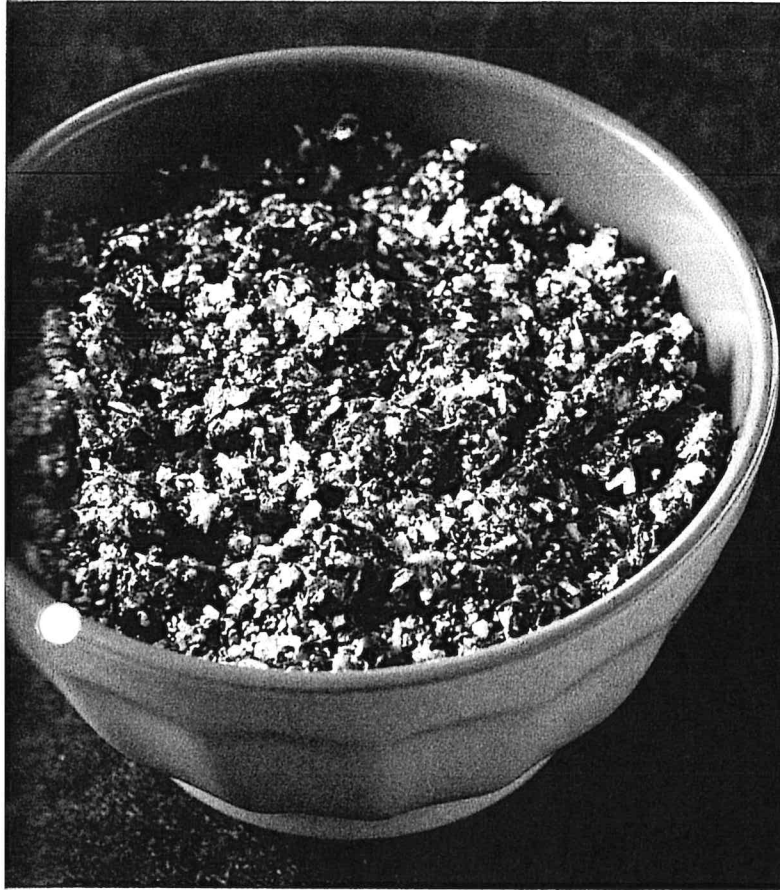
Dressing

125 g friskpresset appelsinsaft
35 g æbleeddike
30 g honning

Pisk en dressing af appelsinsaft, honning og eddike.

Bland de snittede grøntsager med hasselnøddeflager og vend dressingen i.





SPINATPESTO

Til 10 personer

1/2 dl olivenolie

1 fed hvidløg

400 g spinat på frost (optøet)

1 bundt basilikum

20 g fintrevet parmesanost

Revet skal af 1 citron

Salt

Svits hvidløg og spinat i olie i et par minutter og lad køle af.

Blend sammen med de øvrige ingredienser til en cremet konsistens.

Spød evt. med lidt vand og smag til med salt.

KIKÆRTE SPREAD

Et godt alternativ til hummus, rigtig lækkert som spread til sandwich eller til vores smør-selv dage.

250 g kogte kikærter

1 dåse hakkede tomater

1 helt fed hvidløg

1/2 tsk. tørret oregano

1 spsk. olivenolie

Salt

Svits hvidløg i olie.

Tilsæt tomat og 1/2 tsk. salt og lad simre i 5 min.

Tilsæt kikærter og lad simre videre i 5 min.

Tilsæt oregano. Blend og tilsæt evt. lidt olivenolie.

Smag til med salt og lad køle af.

BØNNE SPREAD

En proteinrig og cremet spread med en nuanceret smag af sødme, let bittered og en smule syre. Denne spread smager godt på brød sammen med et sprødt stykke peberfrugt.

250 g kogte hvide bønner

1 skalotteløg

3 spsk. olivenolie

1 dl valnødder

Æbleeddike

Salt og peber

Svits løg i olie, tilsæt bønner og lad køle af. Blend bønner, løg og valnødder til en glat konsistens. Spød evt. med lidt vand. Smag til med æbleeddike, salt og peber.

GULEROD HUMMUS

En sødere udgave af den pikante hummus, der passer perfekt som dip til agurkestave, blancheret blomkål eller små tomater.

100 g gulerødder

i grove stykker

250 g kogte kikærter

1 fed presset hvidløg

2 tsk. tahin

2 spsk. olivenolie

2 spsk. citronsaft

Salt

Kog gulerødder i letsaltet vand. Lad køle af og blend sammen med de øvrige ingredienser. Smag til med salt og evt. mere citronsaft.

Alle opskrifter er beregnet til 10 personer.

Lækre spreads

SPREDER MADGLÆDE

Duftende olivenolie klæder altid et nybagt brød godt, men hvis det skal være lidt mere mættende, er det lækkert med hjemmelavede spreads. Det smager 100 gange bedre end den færdiglavede slags fra en butik, og så er det meget, meget billigere.

Lad gerne tzatzikien trække 1/2 time inden servering.

TZATZIKI

Til 10 personer

Jeg bruger den samme basisdressing bestående af 250 g græsk drænet yoghurt, 1 fed presset hvidløg og 2 spsk. olivenolie, som røres sammen og smages til med salt og peber.

AGURKETZATZIKI

Basisdressing

1 agurk

1/2 tsk. groft salt

Riv agurk groft på rivejernet, drys med salt og lad afdryppe i et dørslag i 15 min. Fjern alt væde og vend agurkerne i dressing.

GULERODSTZATZIKI

Basisdressing

200 g gulerødder

1/4 tsk. gurkemeje

1 spsk. olivenolie

Skræl gulerødderne og kog dem let møre i letsaltet vand. Riv dem groft og svits et par minutter i olivenolie og gurkemeje. Køl dem af. Vend dem i dressing og smag til med salt.

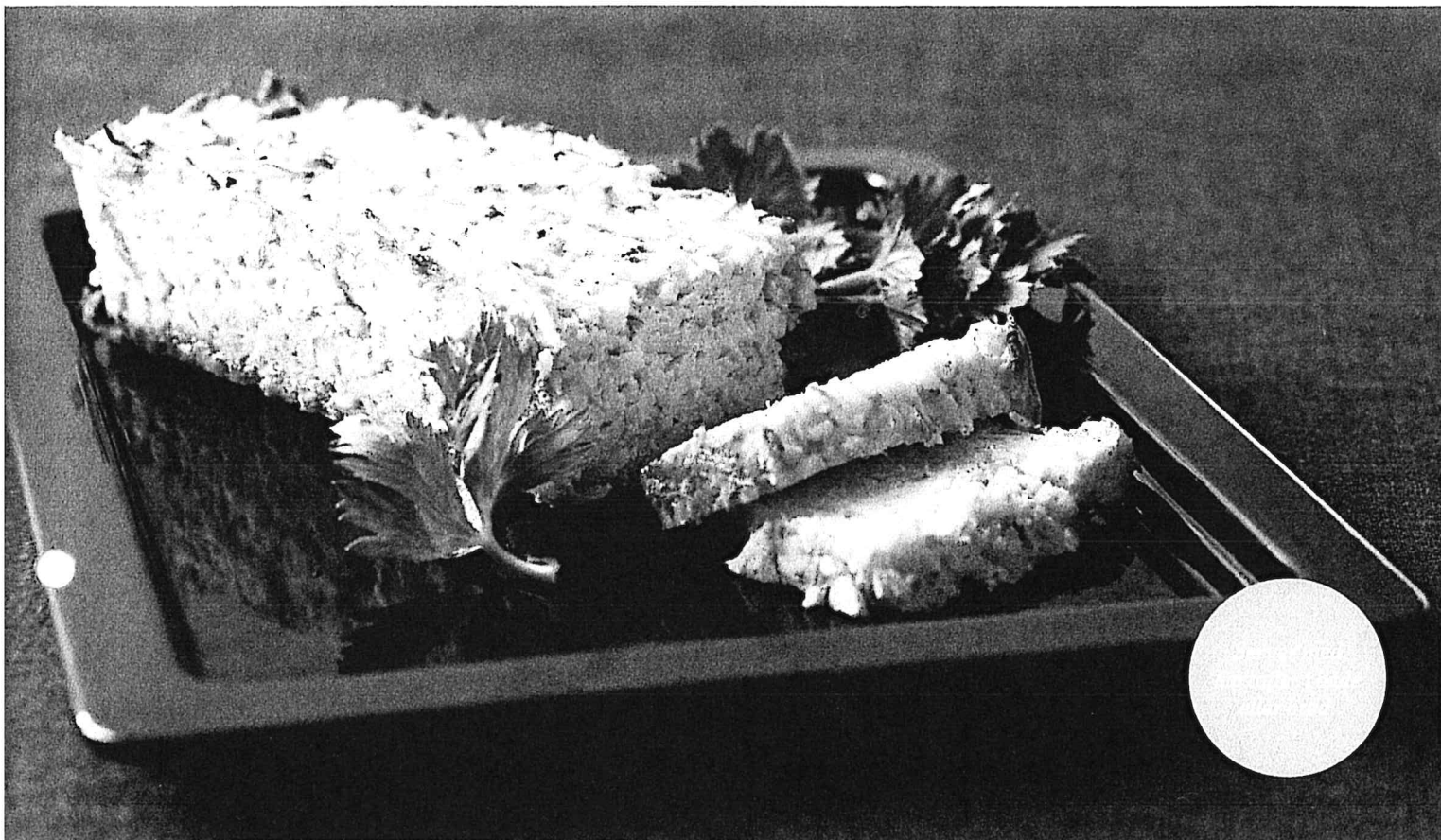
RØDBEDETZATZIKI

Basisdressing

300 g rødbeder

Evt. citronsaft

Kog rødbederne med skræl i letsaltet vand i ca. 1 time. Køl af, skræl dem og riv groft. Vend dem i dressing og smag til med salt og citronsaft.



GRØNTSAGSPOSTEJ

Til 10 personer

1 kg blandede, findelte grøntsager, f.eks. broccoli, blomkål, porre, rodfrugter, peberfrugt

6 hele æg

4 dl havregryn

4 dl mælk

1 knivspids peber

2 tsk. salt

2 tsk. paprika

1 tsk. karry

Evt. hytteost eller revet ost

Damp eller sauter grøntsager og afkøl.
Pisk æg og tilsæt havregryn, mælk og krydderier.
Pisk godt igennem.
Bland grøntsagerne i æggemassen.
Tilsæt evt. ost eller hytteost.
Fordel 'farsen' i smurte forme eller ildfaste fade.
Bag ved 130°C i ca. 1 time.

GULERODSPOSTEJ



Til 10 personer

Denne postej er hurtig at lave, da alle ingredienserne røres sammen i rå udgave undtagen risene, der skal være kogte. Postejen kan laves med alle slags rodfrugter eller blandinger heraf.

4 dl kogte ris

600 g groftrevne gulerødder

200 g hytteost

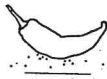
50 g fintsnittet løg

4 æg

2 tsk. salt

1/2 tsk. peber

Bland risene med de øvrige grøntsager, hytteost, æg og krydderier.
Fordel i smurte forme eller fade
Bag ved 150°C i ca. 1 time.



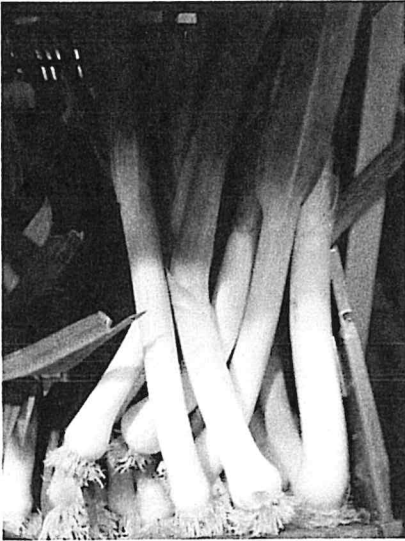
150 g kikærter
½ kålrabi
1 spsk rapsolie
1 tsk fennikelfrø
3 stilke løvstikke
1 chili
2 fed hvidløg
1 dl tørrede abrikoser
salt og peber

KÅL-RABI-BIX

med abrikoser og fennikelfrø

Sæt kikærter i blød i vand natten over. Hæld vandet fra. Kog kikærterne i saltet vand i ca. 20 minutter. Man kan koge en større portion og lave hummus af resten (se side 57).

Skræl kålrabien og skær den i tern. Varm en pande op og tilsæt rapsolien. Steg kålrabiterne på panden i 10 minutter ved god varme, så de får lidt farve. Tilsæt de kogte kikærter, fennikelfrø, grofthakket løvstikke, 1 cm store chilistykker, tynde hvidløgsskiver og groft-hakkede abrikoser. Steg videre i ca. 5 minutter og smag til med salt og peber.



Salat med byggryn, purre og gulerot

- 1 kg byggryn
- 4 stk purre
- 2 kg gulerøtter
- 1 boks rosiner
- 5 dl olivenolje
- 2-3 sitroner
- salt og pepper

Byggrynene kokes i ca 15 min til de er møre. Vannet heldes fra og avkjøles.
Purre renses og skylles godt. Skjeres i tynne skiver.
Gulerøttene skrelles og rives grovt
Olivenolje smakes til med saften fra sitronene, salt og pepper.
Det hele blandes og klar til servering.
Godt som tilbehør til middag, lunsjrett eller i salatbaren.

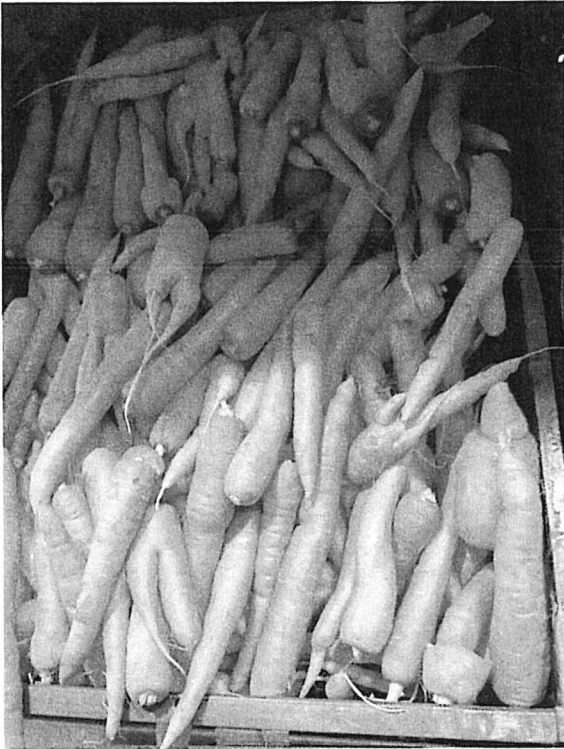
Tips: I stedet for byggryn kan brukes ris, quinoa eller bulgur.



Velbekomme

Gulrøtter med «sydenvri»

(50 pers)



6 kg gulrøtter
10 tsk spisskummin
3 sitroner
3 appelsiner
5 dl olivenolje
1-2 hele hvitløk
3 dl flytende honning
salt og pepper
500-600 g tranebær, tyttebær eller blåbær
1 pt. fersk koriander (hakket)
1 pk rucula

Bland saft fra sitronene og appelsinene med olivenolje, hvitløk og honning. Smak til med salt og pepper.

Spisskummin ristes i en tørr panne for å få smaken bedre frem.

Skrell gulrøttene og skjær dem i skiver. Kokes litt i lettsaltet vann uten at de blir helt myke!!! Dryppes av og legges på et fat.

Hell dressingen over de varme gulrøttene og dryss ristet spisskummin, hakket koriander og rucula over.

Tips: Spises varm som tilbehør til middag/lunsj eller kald til lunsj/i salatbaren

Vel bekomme

GRÆSKAR-KIKÆRTEGRYDE

Til 10 personer

I Italien er det helt naturligt at spise bælgfrugter i uendelige variationer. Denne gryderet er kun baseret på grøntsager og bælgfrugter, og den er derfor også velegnet til veganere. Det er en meget populær ret hos børnene, så der bliver næsten altid spist op.



Server retten med kogte ris eller spelt og en skøn råkostsalat af sæsonens grønt.

2 løg
2 gulerødder
50 g knoldselleri
1-2 fed hvidløg
1/2 dl olivenolie
1/2 tsk. gurkemeje
1/2 tsk. stødt kardemomme
1 tsk. karry
2 dåser hakkede tomater
2 tsk. salt
200 g Hokkaido græskar med skræl i 2x2 cm tern
500 g kogte kikærter
1 dåse kokosmælk
Revet skal af 1 citron

Hak løg, hvidløg, gulerod og selleri fint. Svits det hele i olie og tilsæt græskar, karry, gurkemeje og kardemomme. Tilsæt tomaterne og salt. Lad simre i ca. 30 min. Tilsæt kikærterne og lad simre videre i 15 min. Rør af og til. Tilsæt kokosmælk og citronskal og smag til med salt og krydderier.

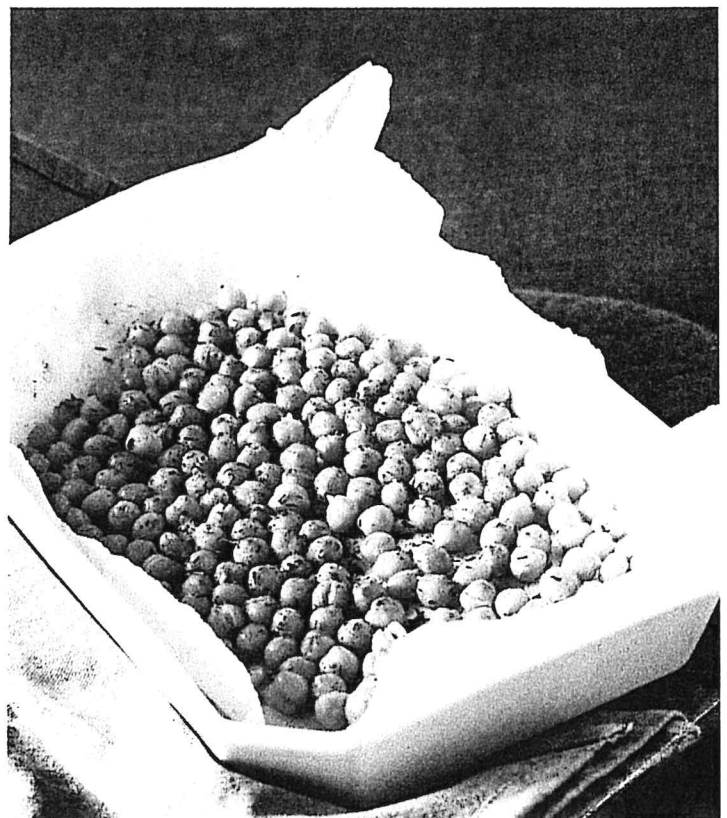
KIKÆRTERSNAK

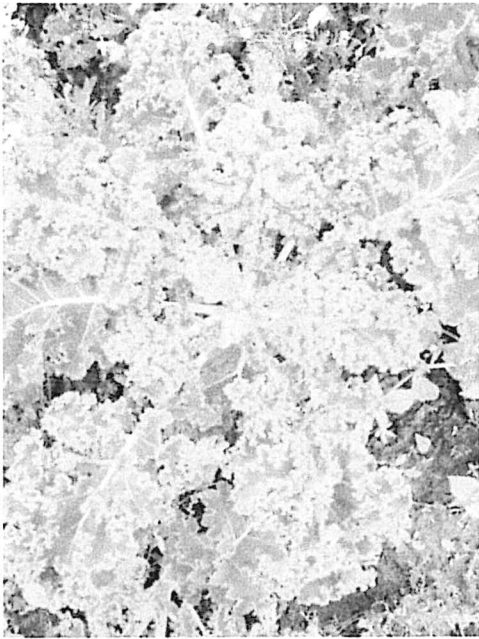
Til 10 personer

Jeg har altid kogte kikærter frosset ned i passende portioner, som jeg kan tage op af fryseren og bruge til improviserede snacks og pålæg. Denne salte/søde sag bruges til dage, hvor vi har smør-selv rugbrødsmadder og som hyggesnack til mellemmåltidet.

1/4 tsk. karry
1 tsk. honning
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citron- eller appelsinsaft
250 g kogte kikærter
1 spsk. sesamfrø
Salt

Pisk olie, saft, karry og honning sammen til en marinade. Vend kikærter og sesamfrø i marinaden. Drys med salt og bag i ovn i 15-20 min ved 180°C. Køl af og server i små skåle.





Grønnkålssalat (50 pers)

2 kg fersk grønnkål
15 epler
2 pk rosiner
1,5 liter kefir
Sukker
Salt og pepper

Grønnkålen skylles godt og de grove stilker i midten rives av bladene . Kålen hakkes fint, med mindre du liker det grovt.

Eplene vaskes og deles. Kjernene tas bort og eplene skjæres i terninger.

Kefiren smakes til med sukker, salt og pepper. Alt blandes godt. Salaten holder seg fint til neste dag. God som tilbehør til middagen eller lunsj.



Vel bekomme

KOLDHÆVET HVEDEBRØD

2 mellemstore brød

1 l kold væske, f.eks., surmælksprodukt, vand, juice, en rest te eller urtete, gerne en blanding af det hele

10 g gær

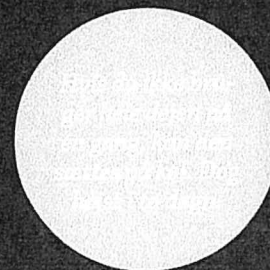
2 tsk. salt

1 lille tsk. honning

Evt. 1 spsk. olie

Ca. 1 kg grahams- eller fuldkornsmel

500-600 g almindelig mel



DAG 1

Rør alle ingredienser godt sammen.

Dejen skal være så blød som muligt.

Lad dejen stå ved stuetemperatur, til gærcellerne begynder at formere sig.

Dejen kan formes straks og stilles på køl, men du kan vente til næste dag med at forme dejen.

DAG 2

Lav boller, evt. med to skeer, lad dem hæve til dobbelt størrelse og bag dem.

Du kan sagtens nøjes med at lave af 1/2 delen eller 1/3 af dejen og lade resten blive i køleskabet.

Du kan også forme hele brød til form eller til at bage på plade.

GRUNDDEJEN KAN VARIERES I DET UENDELIGE

- Tilsæt flager (f.eks. havregryn, spelt, rug)
- Tilsæt revet æble, revet gulerod eller andre ikke for vandholdige ting. (kål er f.eks. ikke godt!)
- Tilsæt kerner eller frø (solsikke, sesam, hakkede græskarkerner, mandler)
- Eksperimenter med forskellige grove meltyper og mængden af dem.

Hvis du bruger hele kerner, er det optimale at sætte dem i blød i bagevæsken dagen før. Alternativt kan de gives et opkog, så de bliver bløde (men da mistes enzymer i kernerne) Vær opmærksom på temperaturen, når dejen blandes. Gær trives bedst ved 37°C og lever ikke efter 45°C.

Form brødene forskelligt, og pynt evt. med ridser og/eller forskellige frø.



LINSEFRIKADELLER

Til 10 personer

Linsefrikadeller er et super godt alternativ til den traditionelle frikadelle. Frikadellerne bliver ekstra gode, når de steges i olie på en pande, men det tager meget lang tid, og vi vælger derfor som regel at stege dem i ovnen.

500 g røde linser
100 g revet selleri eller anden rodfrugt
2 tsk. finthakket citronskal
1 spsk. citronsaft
1 tsk. revet, frisk ingefær
2 spsk. grahamsmel
2 dl rasp
2 æg
1 spsk. salt
Smør til pensling

Skyl linserne grundigt i koldt vand.
Kog linserne helt møre.
Rør linserne til pure med struktur og afkøl let.
Tilsæt øvrige ingredienser og rør til en fast fars.
Form farsen til frikadeller á 50 g og pensl med smør.
Læg på smørsmurt plade beregnet til stegning.
Pensl med smeltet smør.
Steg i ovnen ved 250°C i 8-10 min.

I stedet for citron og ingefær kan der smages til med:
-Hakket persille og hvidløg
-Soya og sød chili
-Spidskommen og koriander

Eller kombinationer af flere krydderurter og krydderier.

KARTOFFEL-BØNNEFRIKADELLER

Til 10 personer

500 g melede kartofler
150 g tørrede bønner, f.eks. butter beans, kidneybønner, hvide eller brune bønner
100 g fintrevet selleri eller andre rodfrugter
100 g revet ost
60 g rasp eller grahamsmel
40 g fine havregryn
2 tsk. salt
1/2 tsk. peber
2-3 spsk. hakkede krydderurter
2 tsk. finthakket citronskal
1 tsk. karry
1 tsk. spidskommen
2 æg
Smør til pensling

DAG 1

Sæt bønnerne i blød i koldt vand.

DAG 2

Hæld vandet fra bønnerne og skyl dem grundigt.

Kog bønnerne i rigeligt vand med salt.

Afskum kogevandet undervejs.

Kog kartofler meget møre.

Mos kartoflerne og blend bønnerne.

Bland sammen og tilsæt øvrige ingredienser.

Farsen skal være ret fast.

Form til frikadeller á 50 g med en ske dyppet i olie.

Læg på smørsmurt plade beregnet til stegning.

Pensl med smeltet smør.

Steg i ovnen ved 250°C i 8-10 min.



Grønt er godt

FOR ØJNENE OG FOR ØKONOMIEN

Af Francesca Astori

Madmor

Hver fredag er det vegetardag i børnehaven. Jeg er selv meget glad for vegetarretter og synes, at det er spændende at udfordre børnene med bønner, linser og kikærter. Det sker, at nye børn stejler lidt, men så viser jeg dem, hvordan bælgfrugterne ser ud, vi taler lidt om dem, og måske rister jeg for eksempel kikærterne, så de bliver sprøde og lækre som små snacks.

KOGNING AF BÆLGFRUGTER

Bælgfrugter er en meget vigtig ingrediens i det økologiske køkken. For bælgfrugter indeholder et højt proteinindhold, som gør det nemmere at skære ned på det dyre kød. Det er godt for økonomien i dit køkken, og det er godt for naturen.

Visse bælgfrugter indeholder et giftstof, og det er derfor nødvendigt at sætte dem i blød inden kogning og at koge dem.

Bælgfrugter er linser, kikærter og forskellige slags bønner som f.eks. hvide, brune, sorte og røde. Alle bælgfrugter skal ligge i blød før tilberedningen. Linser skal dog kun skylles. Bønner og kikærter skal udblødes i 10-12 timer, da de indeholder giftstoffet lektin, der skal udvandes.

LINSER

Linser skal ikke sættes i blød. Kom dem i en sigte og skyl dem under koldt vand.

De små, røde og afskallede linser har kortere kogetid, ca. 15-20 minutter, end de grønne, hele linser, der skal koge i 20-30 minutter.

KIKÆRTER

Udblød de tørrede kikærter 10-12 timer i rigeligt koldt vand tildækket.

Hæld vandet fra og skyl dem grundigt.

Kog dem i friskt vand tilsat salt i 45-60 minutter.

Afdryp dem i en sigte.

Kikærter kan bruges i salater, supper, gryderetter, postejer og purerede i f.eks. hummus og falaffel.

TØRREDE BØNNER

Udblød de tørrede bønner 10-12 timer i rigeligt koldt vand tildækket.

Hæld vandet fra og skyl dem grundigt.

Kog dem i friskt vand tilsat salt i 45-60 minutter.

Afdryp dem i en sigte.

Hvide og røde bønner er gode i sammenkogte retter, sorte og hvide bønner er gode i salater.

Kilde: Fødevarerstyrelsen



.....

300 g broccoli
1 porre
300 g squash
1 spsk olivenolie
8 æg
150 g revet Thise Vesterhavs-
ost eller en anden letsaltet
ost
2 dl piskefløde
salt og friskkværnet peber

TILBEHØR
en grøn salat

Grøn **FRITTATA**

Skyl grøntsagerne grundigt. Del broccolien i små buketter, skær porren i skiver og squashen i tern. Sauter grøntsagerne på en pande med olivenolie i 5 minutter og drys med salt og peber.

Pisk æggene grundigt sammen i en skål, rør derefter ost og piskefløde i. Hæld forsigtigt blandingen over grøntsagerne på panden og lad frittataen stege ved svag varme, til den er stivnet på overfladen.

Server frittataen varm eller lun med en grøn salat til.

.....

Polpette af røde linser med citronmelisse-sauce

Giver 15 polpette

V

En dag, jeg kom hjem fra arbejde, havde Luise lavet vegetariske polpette med courgettenudler til. Det var hendes egen version af den berømte spaghetti med kødboller fra Lady og vagabonden. Det er sådan nogle ting, jeg elsker hende for. Selv om jeg har været vegetar i mere end halvdelen af mit liv, har jeg aldrig prøveret noget, der bare nærmer sig dette. Og hun smækkede oven i købet retten sammen på en helt almindelig tirsdag. En helt ny vinkel på en gammel klassiker. Linserne giver de kødløse polpette en dejlig sødlig smag og masser af bid, og den aromatiske citronmelisse-basilikumsauce er perfekt til. Server med Courgettenudler (se side 131) eller almindelig fuldkornsspaghetti som tilbehør.

– David

200 g røde linser
½ rød løg, hakket fint
2 fed hvidløg, pressede
3 spsk ekstra-jomfruolivenolie
2 spsk tomatpuré
40 g havregryn
1 tsk paprika
1 knsp cayennepeber eller mere efter behag
havsalt

CITRONMELISSE-BASILIKUMSAUCE
1 håndfuld citronmelisseblade
1 håndfuld basilikumblade
½ dl olie efter eget valg
saft af ½ citron
1 lille håndfuld hasselnødder, ristede og afskallede
havsalt og friskkværnet sort peber

Skyl linserne, og kom dem i en gryde sammen med 5 dl koldt vand. Bring vandet i kog, skru ned for varmen, og lad linserne simre i 15 minutter, eller til de er møre. Hæld det overskydende vand fra, og lad linserne køle lidt af.

Mos linserne med en gaffel eller en stavblender. Mosen skal ikke være helt glat, der må gerne være hele linser hist og her. Skrab linsemosen over i en røreskål, tilsæt de øvrige polpette- ingredienser, og rør massen grundigt sammen med en ske. Lad den trække i køleskabet i 30 minutter.

Forvarm ovnen til 190°, og læg bagepapir på en bageplade. Form polpette massen til 15 kugler med fingrene, sæt dem på bagepapiret, og bag dem i 15-20 minutter. Vend dem hvert femte minut, så de bliver frugtyldne over det hele.

Tilbered i mellemtiden citronmelisse-basilikumsaucen: Kom samtlige ingredienser i en blender sammen med 2 spsk vand, og kør, til sauce er glat. Hvis du foretrækker en mere lind sauce, kan du tilsætte lidt ekstra vand.

Tip: Hvis du ikke kan få fat på citronmelisse, kan du bruge mere basilikum og tilsætte saft af en citron i stedet.

Glutenfri version: Brug glutenfri havregryn.

Marokkansk grøntsags- tagine

3 spsk ekstra-jomfruolivenolie
1 stort løg, hakket groft
3 fed hvidløg, knuste
1½ cm frisk ingefær, revet (eller 1 tsk stødt)
1-2 spsk stødt kanel
1 tsk stødt spidskommen
havsalt
2-3 tsk harissa (eller harissakrydderi)
2 dåser flåede tomater (à 400 g)
saft og revet skal af 1 økologisk citron
1 stor håndfuld korianderblade, hakkede
1 lille butternutgræskar, skåret i stykker på 5 cm
1 sød kartoffel, skåret i stykker på 5 cm
3 gulerødder, skåret i stykker på 5 cm

1 courgette, skåret i stykker på 5 cm
10 usvovlede tørrede abrikoser
250 g kikærter, kogte eller skyllede fra dåse
75 g gule rosiner

TILBEHØR

200 g fuldkornscouscous
2 spsk olivenolie
1 l vand
1 lille håndfuld ristede mandler
1 lille håndfuld korianderblade, hakkede
nogle kviste mynte

Til 4 personer

V

Duftende kanel blandes her med bløde grøntsager, søde rosiner og stærke krydderier. Hemmeligheden er at få grøntsagerne til at blive så bløde som muligt, og den nemmeste måde at gøre det på er ved at lade dem dampe langsomt i deres egen saft så længe som muligt. En traditionel tagine med kegleformet låg er allerbedst til denne opskrift, men en stegesø eller et ildfast fad kan også sagtens bruges. Server taginen med fuldkornscouscous, quinoa eller kogt birse.

Varm olivenolien op i en stor tykbundet gryde eller et ildfast fad, der kan tåle direkte varme, og sauter løgene i nogle få minutter, til de er klare. Tilsæt hvidløg, ingefær, krydderier og salt, og rør grundigt rundt. Tilføj derpå harissa, tomater, citronsaft og frisk koriander. Bring saucen i kog, og skru ned for varmen. Tilføj nu butternutgræskar, sød kartoffel, gulerødder, courgette og abrikoser. Rør grundigt rundt, så tomatsaucen fordeles jævnt. Læg låg på gryden, og lad det hele simre under låg i ca. 1 time. Rør en gang eller to i retten undervejs, men sørg for at holde låget lukket mest muligt. Rør kikærter og rosiner i, når grøntsagerne er meget møre, og lad retten simre i yderligere 5 minutter.

Hvis du bruger en ægte tagine til at tilberede retten i, skal den muligvis lægges i blød i vand inden brug. Tilbered dernæst retten således:

Forvarm ovnen til 150°, og tilbered tomatsaucen som ovenfor. Læg alle grøntsagerne i taginen, hæld tomatsaucen over, så grøntsagerne dækkes helt, sæt låg på, stil taginen i ovnen, og lad retten simre i 1½ time. Tilsæt kikærter og rosiner, når grøntsagerne føles møre, og lad det hele simre i ovnen i yderligere 5 minutter, inden taginen tages ud.

Hæld couscousen i en skål, når taginen er næsten klar. Dryp olivenolien over, og rør rundt, så den fordeles jævnt. Hæld kogende vand over couscousen, læg låg på skålen, og lad couscousen trække i 10 minutter, til vandet er opsuget. Rør den igennem med en gaffel. Server straks med et drys ristede mandler, koriander og mynte.

Gule ærter med rabarber & æble

2 spsk Ghee (se side 25), eller kokos-
eller ekstra-jomfruolivenolie, hvis du er
veganer
1 tsk spidskommenfrø, stødte
½ tsk kardemommefrø, stødte
1 knsp cayennepeber
1 stort løg, skåret i terninger
4 fed hvidløg, knuste
5 cm frisk ingefær, hakket fint eller revet
800 g butternutgræskar, hokkaido eller
søde kartofler, skrællet, rensset og
skåret i terninger på 2 cm
5 stilke rabarber

1 rødt spiseæble, udkernet og skåret i
terninger
150 g gule flækærter eller gule linser,
skyllede
havsalt
2-3 spsk flydende honning (brug
ahornsirup, hvis du er veganer)
1 håndfuld bredbladet persille, til pynt
(kan udelades)

Til 4-6 personer



For de fleste er rabarber noget, man spiser til dessert, men de sursøde stilke er lige så brugbare i det salte køkken. Det lærte vi af vores ven, den fremragende kok Sarah Britton fra My New Roots. Opskriften her er inspireret af hendes, og jeg tror, hun lod sig inspirere af noget, Mark Bittman skrev i How to Cook Everything Vegetarian, så det er sådan set en tredjehåndsopskrift. Vi har altid nogle bøtter rabarber stående i fryseren, så vi kan lave forskellige variationer over denne ret året rundt. Den smager godt, som den er, men du kan også servere den med kogte brune, sorte, røde eller vilde ris.

Varm ghee eller olie op på en tykbundet pande. Tilsæt alle krydderier mens du rører hele tiden med en træske. Steg dem, til de begynder at dufte og er let brunede, men sørg for, at de ikke brænder på. Hvis krydderipastaen virker for tør, kan du tilsætte en skefuld vand eller to. Tilsæt løg, hvidløg og ingefær, og steg i yderligere nogle minutter under konstant omrøring.

Tilføj derpå butternutgræskar, rabarber og æble, og rør grundigt rundt så krydderiblandingen fordeles jævnt. Tilsæt flækærterne og 9 dl vand og lad retten simre under låg i 20-25 minutter, eller til grøntsager og flækærter er bløde. Smag til med salt, og tilsæt honningen. Server eventuelt de gule ærter drysset med en god håndfuld hakket persille.

Dhal med abrikoser & blomkål

HJEMMELAVET KRYDDERIBLANDING

½ tsk korianderfrø
½ tsk sennepsfrø
½ tsk kardemommefrø
½ tsk karrypulver
½ tsk stødte nelliker
½ tsk stødt ingefær
1 knsp chilipulver
6 usvovlede tørrede abrikoser, hakkede
2-3 spsk Ghee (se side 25), kokosolie
eller ekstra-jomfruolivenolie, til stegning

1 lille løg, hakket fint
2 fed hvidløg, knuste
1 blomkål, skåret i buketter
2 gulerødder, skåret i skiver
200 g røde linser, skyllede
7½ dl kokosmælk
200 g spinat, hakket groft
havsalt
1 stor håndfuld koriander

Til 4 personer



Jeg har været forelsket i det indiske køkken, så længe jeg kan huske. Jeg har været i Indien nogle gange, og det slår mig altid, hvor fantastisk et udvalg af vegetarmad, man kan få, baseret på linser, bønner, kartofler, blomkål, okra, ærter, panir-ost, frugt og krydderier. Inderne formår altid at sætte skarpe, kraftige smagsnuancer sammen med milde og søde i alt fra supper til langtidssimrede gryderetter og linstegt grønt. I denne opskrift skaber alle de forskellige krydderier en eksplosion af smag, der rundes af med søde, tørrede abrikoser og kokosmælk. Vi laver ofte vores egne krydderiblandinger, der i bund og grund er en måde at forstærke smagen fra supermarkedernes karryblandinger på.

– David

Start med at blande krydderierne. Stød de første tre krydderier i en morter. Tilsæt resten af krydderierne sammen med abrikoserne, og bland det hele grundigt sammen med fingrene.

Varm ghee-smørret op i en stor gryde ved middel varme. Tilsæt krydderiblandingen, mens du rører hele tiden med en træske. Steg krydderierne, til de begynder at dufte og er let brunede, men sørg for, at de ikke brænder på. Hvis krydderpastaen virker for tør, kan du tilsætte en skefuld vand eller to. Tilsæt løg og hvidløg, og steg i yderligere nogle minutter under konstant omrøring. Tilføj derpå blomkål og gulerødder, og rør, til de er dækket jævnt af krydderiblandingen. Tilsæt nu linser, kokosmælk og 2¼ dl vand. Rør grundigt rundt, og lad det hele simre under låg i 15-20 minutter, eller til grøntsagerne er møre, og linserne er gennemkogte.

Kom spinaten i, og rør retten godt igennem. Smag til med salt, drys med koriander, og server den færdige dhal som den er eller med brune ris til.

Quinoa- frikadeller med blomkål & ramsløg

200 g hvid quinoa
200 g blomkålsbuketter
1 stor håndfuld ramsløg, hakket groft
4 æg
200 g feta, smuldret
80 g havregryn
havsalt og friskkværnet sort peber
2 spsk Ghee (se side 25), kokosolie eller
olivenolie til stegning

Giver 12 stk.

Vi tager ofte vores rester fra dagen før, blander dem med lidt gedefar eller fåreost og steger dem som små frikadeller, som vi spiser med salat eller råkost til. Det er ofte quinoa, vi har til overs, men sommetider er det hirse, boghvede eller havre. Om foråret får vi altid store bundter af friske ramsløg fra Davids mor, og de er vores favoritmiddagsret i disse restefrikadeller. Hvis du ikke kan få ramsløg, kan du bruge frisk spinat og tilføje 2 fed knust hvidløg.

Hæld quinoaen i 5 dl letsaltet vand i en mellemstor gryde. Bring vandet i kog, skru ned for varmen, og lad quinoaen simre i ca. 15 minutter, til quinoafrøenes små haler har foldet sig ud. Hæld det overskydende vand fra, og lad quinoaen køle af.

Kom blomkålen i en foodprocessor, og hak den på pulsfunktion, til den ligner løse ris. Hæld den i en skål sammen med quinoaen og de øvrige ingredienser. Rør massen godt sammen med en ske. Lad den trække i køleskabet i 30 minutter.

Form massen til 12 frikadeller med fingrene. Varm ghee eller olie op på en stor stegepande ved middelhøj varme. Steg 4 frikadeller ad gangen i 3-4 minutter, eller til de er gyldenbrune på undersiden. Vend dem forsigtigt, og steg dem i yderligere 2-3 minutter på den anden side. Gentag processen med de resterende frikadeller. Læg de færdigstepte frikadeller på køkkenrulle, så det overskydende fedt suges op. Server frikadellerne kolde eller varme – de smager lige lækkert!

Glutenfri version: Brug glutenfri havregryn.



75

"Man får næsten lyst til at dyrke grøntsager direkte i brøddej!" CARSTEN

Billeslunds

GRØNTSAGSMARK I BRØD

.....
25 g gær
6 dl vand
2 spsk salt
2 spsk honning
600 g hvedemel
200 g rugmel
4 spsk olivenolie
600 g grøntsager, fx
gulerod, pastinak, rødbede
og rødløg
salt og friskkværnet peber

Rør gæren ud i lunkent vand i en stor skål med salt og honning. Hæld de to slags mel i skålen lidt ad gangen og rør det rigtig godt sammen i ca. 5 minutter.

Kom dejen i en bradepande med bagepapir, som er smurt med olivenolie. Hæld 4 spsk olivenolie hen over dejen og pres olien ned i dejen med fingerspidserne. Drys med salt og peber. Dæk bradepanden til med køkkenfilm og sæt dejen på køl i mindst 8 timer. Lad den koldhæve til dobbelt størrelse. Tag dejen ud. Hvis den ikke er hævet til dobbelt størrelse, så lad den hæve lidt i stuetemperatur.

Skræl og rens grøntsagerne og skær dem i passende stykker. Fordel stykkerne på dejen og pres dem forsigtigt ned i dejen.

Bag foccaciabrødet i en forvarmet ovn ved 220 grader i ca. 25 minutter. Skru ned for ovnen, hvis brødet begynder at blive for mørkt. Tag brødet ud af bradepanden og lad det køle af på en bagerist.

TIP Foccaciaen kan spises til næsten alt, og den vil være skøn til picnic eller til en buffet med mange gæster.

.....



“Dansk nationalret og skøn restemad, som jeg gerne vil slå et slag for i en grøn udgave. Når jeg laver bixsemad, tænker jeg på min mormor, og det meste eksotiske, hun havde i sit spisekammer: Worcestershire sauce. Den lille flaske lignede noget fra fremmede egne, der var kommet med skib langvejs fra – det var dengang, verden stadig ikke gik så hurtigt.” TRINE

GRØN BIKSEMAD MED SPEJLÆG

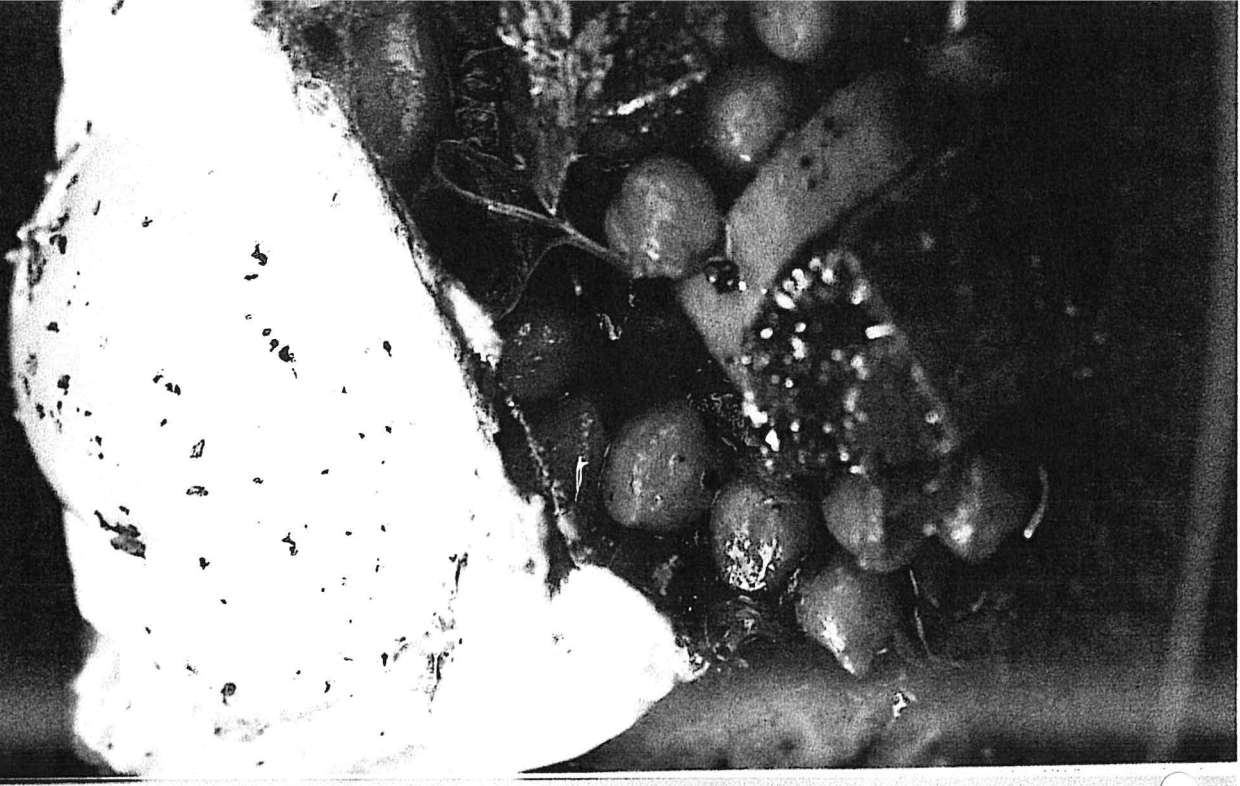
- 100 g kikærter
- 1 tsk salt
- 1 lille blomkål
- 1 knoldselleri
- 1 pastinak
- 1 persillerod
- 1 rødbede
- 1 løg
- 2 spsk rapsolie
- 5 spsk soja
- 1 lille bdt bredbladet persille
- 4 æg
- smør eller olivenolie
- salt og friskkværnet peber

Sæt kikærterne i blød natten over. Hæld vandet fra næste dag og kog dem i rigeligt frisk vand i omkring 45 minutter. Sluk for vandet, tilsæt 1 tsk salt og lad kikærterne trække i 5 minutter. Hæld vandet fra, og kikærterne er klar til brug.

Skyl alle grøntsagerne grundigt. Del blomkålen i små buketter. Skræl selleri, pastinak, persillerod og rødbede, og skær dem derefter i tern ca. 1,5 x 1,5 cm. Pil løget og skær det i tern.

Sauter grøntsagerne i rapsolie på en sauterpande ved moderat varme i 10 minutter, vend ofte rundt. Tilsæt soja, kikærter, salt og peber og sauter i yderligere 5 minutter. Vend til sidst den skyllede og hakkede persille i grøntsagerne.

Spejl æggene i lidt olie eller smør på en anden pande. Server den grønne bixsemad med spejlæg på toppen.



HVERDAGSMYSLI

2 l grove flager, f.eks. havregryn, rugflager, bygflager, speltflager

2 dl sesamfrø

2 dl kokosmel

2 dl solsikkefrø

250 g sirup

1 dl vand

1 dl olie

Bland alle tørre ingredienser og fordel myslie i en bradepande.

Kog en luge af sirup, vand og olie.

Hæld luge over myslie. Luge skal "masseres" ind i myslie.

Rist i ovn ved 140°C i 35–40 min.

Vend myslie et par gange undervejs.

Afkøl og hæld i beholdere med tætsluttende låg.

KANELMYSLI

1 l grove havregryn

2 æbler i tern eller skiver

2 dl tørrede figer, dadler eller abrikoser i små tern

1 dl grofthakkede mandler

2 spsk. honning

1/2 dl vand

1 tsk. kanel

1 tsk. vaniljesukker

Smør til pensling

Hak figer, dadler, abrikoser og mandler groft.

Tilsæt havregryn og æbler.

Kog en luge af honning, vand, kanel og vaniljesukker.

Hæld luge i myslie og bland godt.

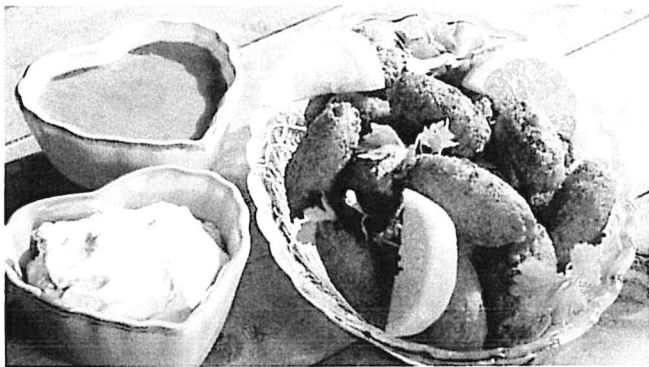
Læg et stykke bagepapir i en bradepande og pensl med smør.

Fordel massen jævnt på bagepapiret.

Rist i ovn ved 140°C i 30–40 min.

Vend myslie et par gange undervejs.

Afkøl og hæld i beholdere med tætsluttende låg.



Velg om du vil ha den sterke tomatsausen eller den milde yoghurtsausen til din falafel.

FOTO: FRA TV-SERIEN HYGGE I HAGEN / SVT

Falafel av gule erter med to sauser

Vanligvis lages falafel med kikerter. Men denne gangen viser Tareq Taylor at det går like godt med vanlige gule erter. Og de smakte så godt at John og Pernilla foretrekker dem med gule erter!

OM OPPSKRIFTEN

Vanskelighetsgrad: Enkel

Type: Forrett/smårett

Hovedingrediens: Grønnsaker

Karakteristika: Frityr/fondue

INGREDIENSER

6 porsjoner


- 1/2 kg tørkede gule erter, legges i bløt i minst 12 timer
- 1/2 stor løk
- 50 g bladpersille
- 1-2 fedd hvitløk
- 1-2 ts salt
- 1 ts svart pepper
- 1 1/2 ss spisskummen
- 1/2 ss bakepulver
- 1/2 ts bikarbonat (natron)
- solsikke- eller rapsolje til fritering

Sterk, kald tomatsaus

- 1 boks konserverte avrente cherrytomater
- 1 ss tomatpuré
- 1 ss sambal oelek eller tørkede chiliflak
- 2 ss olivenolje

Mild yoghurtsaus

- 2 dl gresk yoghurt
- 1/2 sitron, revet skall
- 1 ss finhakket frisk mynte

 Følg NRK mat på Pinterest

 SLIK GJØR DU

Bland gule erter, løk, persille og hvitløk og mal alt sammen i en kjøttkvern eller kjør det i en blender. Bland røren med de andre ingrediensene og smak til med mer salt hvis det er nødvendig. La røren hvile i ca. 15 minutter.

Form boller med skje, ca. 4 cm i diameter og friter dem i olje i 3-4 minutter til de blir gyldenbrune. Oljen bør være ca. 170 °C.

Sterk, kald tomatsaus

Bland sammen alle ingrediensene med en stavmikser.

Mild yoghurtsaus

Bland sammen alle ingrediensene.

KILDE: TAREQ TAYLOR I TV-SERIEN HYGGE I HAGEN/SVT

NRK Mat

Kontakt NRK: 23 04 70 00

E-post: mat@nrk.no

Redaktør: Ragnar Christensen



aperitif

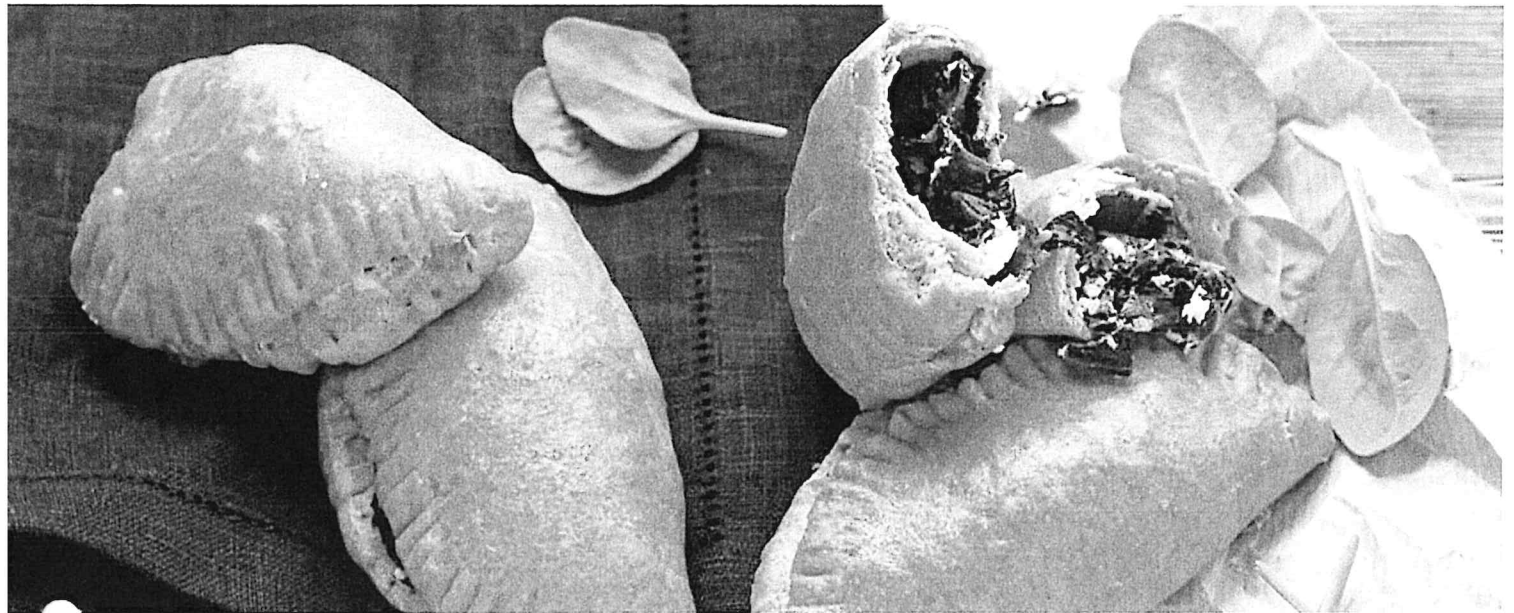


Foto: Nadin Martinuzzi

Piroger med spinat og fetaost

Tilberedningstid

1 time og 15 minutter

Antall porsjoner

18 - 20 stk

Ingredienser

360 g fullkornshvetemel

240 g hvetemel

½ ts salt

1 pk gjær

3 dl vann

2 egg

100 g smør

1 egg til pensling

Fyll:

300 g frisk spinat

300 g fetaost

3 vårløk i skiver

2 ss olivenolje

Fremgangsmåte

Ha mel og salt i en bakebolle. Smuldre i gjæren. Tilsett vann og egg og bland godt.

Ha i melet og elt godt sammen for hånd eller i kjøkkenmaskin til den er myk og elastisk. Når deigen er nesten ferdig tilsettes romtemperert smør skåret i terninger. Elt til smøret har blandet seg helt inn i deigen.

Dekk bakebollen med plast og la deigen heve i ca. 40 minutter.

Fyll:

Lag fyllet mens deigen hever. Hell kokende vann over spinaten og la den stå i ett minutt. Hell av vannet og avkjøl spinaten litt.

Skjær spinaten i strimler. Smuldre fetaosten med gaffel i en bolle og tilsett spinaten og resten av ingrediensene. Bland godt og smak til med nykværnet pepper.

Slik lager du piroger:

Ha deigen ut på melet bakebord. Del deigen i 18 like deler og trill til boller. Kjevle eller trykk til små runde lefser ca ½ cm tykke.

1 ts nykvernet pepper

Fordel ca 1 ss fyll på den ene siden og brett den andre halvparten av deigen over. Trykk kantene på pirogene godt sammen med en gaffel.

Sett pirogene på en stekeplate med bakepapir og la dem heve i ca. 10 minutter.

Pensle pirogene med sammenvispet egg og stek dem midt i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter til de er gyldne.

Flere deilige bakverk

Tips: Server pirogene nystekte med frisk salat og rømme som tilbehør. Pirogene kan gjerne fryses. Tin pirogene i romtemperatur og lun dem ved 200 grader i 5 minutter før servering.



INDISK

KARRY MED RØDE LINSER

Skræl kartoflerne og skær dem i små tern. Skær stokken fra savoykålen og snit bladene fint. Skyl blomkålen og del den i små buketter. Skyl porren og skær den i skiver.

.....
300 g kartofler

½ savoykål

1 blomkål

1 porre

2 spsk smagsneutral olie

1 spsk karry

½ tsk spidskommen

7 dl vand

1 stang kanel

300 g røde linser

salt og friskkværnet peber

Varm olien i en gryde, tilsæt karry og rør rundt. Kom kartofler, savoykål, blomkål, porre og spidskommen i og sauter det hele i nogle minutter. Kom vand, kanelstang og linser i gryden og kog op. Lad derefter retten simre i 20 minutter. Smag til med salt og peber og server retten rygende varm.

.....



43

“Denne suppe fik Trine til at danse hele natten, med løvstikke i håret og brune bønner i lommen!” CARSTEN

500 g hokkaido-græskar
4 kartofler
3 fed hvidløg
4 løg
2 spsk olivenolie
2 tsk timian
1 grøn chili
3 spsk æbleeddike
1 l vand
2 spsk citronsaft
salt og friskkværnet peber

TILBEHØR

3 dl kogte brune bønner
(1 ds brune bønner)
1 spsk løvstikkeblade
1 rød chili
2 spsk olivenolie
groft brød

HOKKAIDO GRÆSKARSUPPE

MED BRUNE BØNNER, CHILI OG LØVSTIKKE

Skræl græskar og kartofler og pil hvidløg og løg. Skær grøntsagerne i grove stykker og svits dem i olivenolie på en pande med timian og chili. Tilsæt eddike og vand og lad det simre i 45 minutter, indtil grøntsagerne er møre. Blend suppen og smag til med citronsaft, salt og peber.

Varm de kogte brune bønner med finthakkede løvstikkeblade og finthakket chili på en pande med olivenolie.

Anret den varme suppe i opvarmede tallerkner eller skåle og server brune bønner og groft brød til.



18

“Man bliver høj af alle de farver, der er i grøntsager – det her er mad, der giver livsglæde!” TRINE

GRØN KÆRLIGHED

.....
600 g kartofler
300 g knoldselleri
300 g gulerødder
2 laurbærblade
25 g smør
2 spsk olivenolie
salt og friskkværnet peber

GRØNKÅL

150 g rød grønkål
150 g almindelig grønkål
100 g hakkede valnødder
2 fed finthakkede hvidløg
1 spsk olivenolie
salt og friskkværnet peber

Skræl kartofler, selleri og gulerødder, skær dem i store tern og kog dem i rigeligt vand sammen med laurbærbladene, til de er møre, i omkring 15 minutter. Hæld vandet fra og fjern laurbærbladene. Tag et piskeris og mos grøntsagerne med smør og olivenolie; mosen skal være klumpet. Smag til med salt og peber.

Skyl de to slags grønkål grundigt og hak dem. Varm en sauterpande op med olivenolien og sauter valnødder og hvidløg nogle minutter. Tilsæt grønkålen og lad det sautere i 5 minutter. Smag til med salt og peber.

Server grøntsagsmosen med grønkålsblandingen på toppen.

TIP Hvis man ikke har to slags grønkål, bruger man bare det, man har. Hvis man godt kan lide spicy mad, kan man tilsætte friskhakket grøn chili til grønkålen.

.....



Vinter bønnesalat

100 KVERTER

200 g sorte bønner
200 g hvide bønner
200 g kidneybønner
1,5 kg broccoli i små buketter
300 g rødløg i tern
20 g purløg
10 g dild
24 g olie
15 g citronsaft
9 g flydende honning
7 g dijonsennep

Dag 1

Sæt bønner i blød.

Dag 2

Hæld vand fra de iblødsatte bønner og skyl dem grundigt.

Kog efter anvisning.

Bland en dressing af olie, citronsaft, honning og sennep.

Vend dressingen i blandingen af bønner, broccoli, rødløg og krydderurter. Smag til.

Salat med rabarber og squash

En frisk og velsmagende forårssalat. Indtil de nye lækre spidskål er klar, kan der anvendes kinakål. Er rigtig god til stegeretter.

100 KVERTER

1,5 kg rabarber
100 g valnødder
20 g honning
300 g sukker
1 kg squash i strimler
300 g kinakål eller spidskål i strimler
1 potte brøndkarse

Drys rabarber med sukker og bag i ovn i 5 min. ved 180° C. Afkøl.

Bag valnødder i ovn i 5 min. ved 200° C.

Hæld honning over valnødderne og bag videre ved 220° C i 3 min.

Anret kinakål/spidskål i bunden af et fad.

Fordel squash og rabarber på kålen.

Drys med valnødder.

Pynt med brøndkarse.



Hver dag tilbyder vi en lun ret til frokost. Meget populære retter er frikadeller, fiskefrikadeller, medisterpølse og tarteletter, men også f.eks. en kold pastasalat eller denne græsk inspirerede spinatpita.

Den græsk inspirerede pita med fyld af spinat, æg og feta kan serveres til både frokost og middag. Vi serverer typisk en kold karrysauce til.

100 KVERTER

5 kg butterdej
10 kg hel spinat
25 g margarine
500 gram fintsnittede porrer
8 g knust hvidløg
1,9 kg pasteuriserede helæg
300 g fetaost i tern
400 g rasp
8 g salt
1 g stødt hvid peber
1 g revet muskatnød

Desuden

Olie, margarine eller smør til stegning og pensling af kantiner
Sammenpisket æg til pensling

Smelt halvdelen af margارين og sauter spinaten. Læg til afdrypning i hulkantiner.

Hæld i rørebeholder og tilsæt hvidløg, muskatnød, salt og peber.

Tilsæt æg, porrer, fetaost og rasp, rør godt sammen og smag til.

Rul butterdejen ud i 4 mm tykke plader a 24x30 cm.

Læg halvdelen af de udrulde plader i bunden af smurte kantiner.

Fordel fyldet på butterdejen: 200 g fyld pr. 100 g butterdej.

Fold dejkanterne ind over fyldet og læg en butterdejsplade på som låg.

Prik huller i låget og pensl med sammenpisket æg

Bag i ovn i ca. 50 min ved 180° C.

Vi oplever oftere og oftere, at vores patienter vælger vores vegetartilbud – også selvom de ikke er vegetarer. Vi er glade for rødbeder, som har utrolig mange anvendelsesmuligheder, som f.eks. her, hvor den udgør det bærende element som rødbedebof i en vegetarhovedret eller som tilbehør i form af balsamicobagte rødbeder.

Balsamicobagte rødbeder med hasselnødder

100 KVERTER

16,5 kg rødbeder
4,5 dl rapsolie
4,5 dl rød balsamico eddike
140 g knust hvidløg
70 g fint salt
Smag til med stødt sort peber
1,4 kg hasselnødder, flager eller grofthakkede

Bring de uskrællede rødbeder i kog i letsaltet vand og lad simre i ca. 30 min.

Tag rødbederne op og skyl dem i koldt vand. "Smut" skrællen af og gå rødbederne efter for skræl og rod.

Skyl de smuttede rødbeder og skær i grove stykker.

Bland rødbederne med olie, knust hvidløg, hasselnødder, salt, peber og balsamicoeddike og læg dem i en kantine.

Bag i ovn i ca. 40 min. ved 180° C.

Rødbedebof

100 KVERTER

1,5 kg ris
3,4 l vand
40 g fint salt
3,5 kg fintrevne rødbeder
1,7 kg løg i fine tern
800 g grahamsmel
400 g havregryn
400 g pasteuriserede æggeblommer
20 g fint salt
6 g stødt sort peber
100 g hasselnødder, flager eller grofthakkede
½ l rapsolie

Kog risene og afkøl dem.

Damp løg og rødbeder i ovn og afkøl.

Rør ris, rødbeder, løg, grahamsmel, havregryn, hasselnødder, æg, salt og peber til en ensartet masse. Smag til.

Form massen til bøffer a 100 gram.

Brun bøfferne på en pande, læg dem i kantine og færdigsteg ca. 20 min. ved 170° C.



Chokoladekage med bønner

Det virker måske besynderligt at koge bønner i en kage, men japanerne gør det hele tiden og med rigtig gode resultater. En dåse kidneybønner gør kagen her særlig sødlig, mens den runde kakao får den til at smage bakkert af chokolade. Den kan faktisk ikke være nemmere at lave – kom alle ingredienserne i en foodprocessor og tryk på knappen! Ud over at være både glutenfri og laktosefri er kagen også nøddfri (men husk lige at tjekke både rismel og kakao for den vrøvlse erkning 'kan indeholde spor af nødder'). Serveret med sømmerfrugter og cashewfløde (se ude i før) er det en overdådig dessert (men så er retten selvfølgelig heller ikke længere nøddfri).

Til 8-10 personer	100 g rismel
¾ dl solsikkeolie eller smeltet kokosolie (rå eller duftfri) + ekstra til at pensle med	50 g usødet kakaopulver
1 dåse røde kidneybønner (400 g), afdryppede og skyllede (eller andre bløde bælgfrugter på dåse, fx cannellini-bønner eller butterbeans)	1½ tsk bagepulver
	1 nip salt
	125 g lyst rørsukker
	3 store æg
	1 tsk vaniljeekstrakt

Varm ovnen op til 180°. Pensl en springform (diameter: 20 cm) med lidt olie og læg bagepapir på bunden.

Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og kør dem til en glat dej – stop et par gange undervejs for at skrabe glassets sider rene.

Fordel dejen i springformen. Bag kagen 20-25 minutter, til den er hævet, og et træspyd, der stikkes ned i midten, kommer rent eller næsten rent op.

Lad kagen køle lidt af i formen 10 minutter, vend den ud og lad den køle helt af på en bagerist, inden den skæres i stykker.

VARIATIONER

Med kirsebær eller bær Jeg holder meget af at servere kagen som dessert med kirsebær (friske eller let kogte med lidt sukker), jordbær (let mosede og eventuelt med honning og limesaft som på side 363) eller hindbær (inklusive den krydrede bærsalat på side 20). Du kan også gå helt amok og servere med en skefuld sødet cashewfløde (side 394).



OPPSKRIFTER – MEIERI OG EGG

SMOOTHIE MED SURMELK

En herlig kald smoothie kan nytes som frokost, mellommåltid eller dessert. Hvis du ønsker en enda mer mettende smoothie, kan du blande i en neve havregryn i blenderen.

- * 2 dl frosne bær
- * 1 banan
- * 2-3 dl surmelk (yoghurt, cultura, kefir)



Kjør frosne bær, banan og surmelk i en food prosessor eller blender i ca. 30 sek. Server smoothien straks i glass.

SMAKFULLE VAFLE MED TJUKKMELK

- * 100 g økologisk smør
- * 4 økologiske egg
- * 6 ss sukker
- * 5 dl tjukkmelk (Rørøsmeieriet)
- * ½ ts kardemomme
- * 5 dl hvetemel (erstatt gjerne en del av melet med havregryn/sammalt mel)
- * ½ ts bakepulver

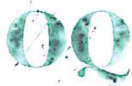
Visp sammen egg og sukker. Bland inn tjukkmelk og smeltet smør. Visp inn det tørre. La det svell i 20 min før du steker vaflene.

OMELETT MUFFINS, 12 STK

En annerledes måte å servere omelett på, og fint å ha med på piknik eller i matboksen. Omelett er også en super måte å få brukt rester på.

- * 150 g bacon/spekeskinke/kjøttrest
- * 1 purre i strimler (spinat, brokkoli eller lignende kan også brukes)
- * 12 små tomater, delt i to
- * Salt, pepper og litt oregano
- * 4 egg
- * 1 beger lettromme
- * 50 g reven økologisk Norvegia

Sett stekeovnen på 200 grader. Bruker du bacon stekes det i eget fett. Ellers ta litt olje i pannen. Tilsett purre og/eller andre grønnsaker og la det surre ca. 1 minutt. Legg i tomater og la det steke med. Smak til med salt og pepper. Fordel røren i 12 store smurte muffinsformer/brett. Rør sammen egg, oregano, lett rømme og reven ost. Hell blandingen i formene. Stek i ca. 15 minutter til omelettene har stivnet. Server med en god salat og brød.



OPPSKRIFTER – BELGVEKSTER

TOMATSUPPE MED RØDE LINSER OG GRILLET PAPRIKA

Dette er en mettende suppe som kan varieres med sesongens grønnsaker. For å få skikkelig god smak på suppen, er hemmeligheten å la grønnsaker som løk og purre surre på svak varme til den er myk og blank.

Til 10 porsjoner

- * 3 paprika
- * 2 gule løk
- * ½ kg gulrøtter
- * 4 fedd hvitløk
- * 1 ss tørket oregano eller 2 ss fersk oregano eller basilikum
- * 2 dl røde linser
- * 2 buljongterninger
- * 400 g hermetisk tomat eller tomatskalker
- * 4 liter vann
- * Salt og pepper og kanskje litt chili å smake til med



Begynn med å grille paprika i ovnen. Sett ovnen på full varme med grillfunksjonen på. Del paprikaene i to, ta ut hvite sener og frø og legg dem med skinnsiden opp på et rist. Sett dem inn i ovnen, et hakk over midten. La ovnsdøren stå på gløtt, slik at du unngår stekos. Når paprikaene er mer eller mindre sorte er de ferdige. La de kjøle seg ned, slik at det blir mulig å ta av det brente skallet. Skjær paprikaene i terningsstore biter.

Mens paprikaen står i ovnen, går du i gang med resten av suppen. Finhakk løk og hvitløk. La løken steke på lav varme i ca. 10 minutter, slik at den blir myk og søt. Ha i oregano, hvitløk, tomater, linser, paprika og buljong. Rør sammen og hell over vannet. Kok og la småkoke i ca. 30 minutter. Kjør med stavmikser og ha i litt ekstra med friske urter. Smak til med salt og pepper og evt. litt chili.

KIKERT- OG PURRESUPPE

Til 10 porsjoner

- * 400 g kikerter, bløtlagt over natten (eller 800 g ferdigkokte)
- * 2 poteter, skrelte
- * 3 purre
- * Olivenolje til steking
- * 3 hvitløksbåter
- * 1/3 chili
- * Salt og pepper
- * 2 liter vann
- * Buljong
- * Parmesan og god olivenolje til servering



Kok de bløtlagte kikertene opp sammen med potetene i ca. 1 time eller til kikertene er møre. Skjær den skylte purren i tynne skiver og varm opp olivenoljen i en kjele. Ha i purre, chili og hvitløk, dryss på en klype salt og la det surre på svak varme til purren er mør og sødmen kommer frem. Tilsett så de avrente kikertene og poteten og rør det sammen. Hell på 2/3 av vannet og buljongen og la det småkoke i 15 minutter. Nå kan man velge om man vil kjøre suppen i en food prosessor til en puré, om den skal være klar med store biter, eller om man skal mose halvparten og la den andre halvparten være som den er.

Smak til med salt og pepper. Kan serveres både varm og kald med raspet parmesan over og en sving av litt god olivenolje.

HUMMUS

Hummus er en puré av kikerter som er tilsatt smak. Hummus er like vanlig i Midtøsten som kjøttkaker er i Norge. Alle har sin egen måte å lage hummus på. Hummus er godt som tilbehør til salat, i wraps eller på brødkiven sammen med tomat, agurk og avokado, Prøv også å lage hummus med gule erter!

- * 200 g tørre kikerter lagt i bløt eller 400 g kokte kikerter
- * 2 fedd hvitløk
- * 1 ss tahini (en masse av malte sesamfrø)
- * ½ dl olivenolje
- * 2-3 ss lunkent vann (eller kokevannet til kikertene)
- * 2 ss presset sitronsaft
- * Smak til med salt og evt. litt ferske urter



Legg kikertene i bløt over natten eller minimum 8-10 timer. Hell av vannet, ha kikertene i en kjele og ha i rikelig med vann. La kikertene koke til de blir møre i ca. 1 time. Hell av kokevannet, men ta vare på det slik at du kan spe med det. Avkjøl kikertene noe.

Kjør kokte kikerter med øvrige ingredienser i en food prosessor til en jevn masse. Smak til med salt, sitron og urter.

ERTEPÅLEGG/ERTEDIPP

Dette er et billig og kjempegodt pålegg med deilig farge og søt, god smak. Prøv dere frem med forskjellige urter og lag din egen favoritt.

- * 4 dl frosne grønne erter (eller helt ferske, hvis du får tak i det)
- * ½ l vann
- * 2 ss friske urter, for eksempel estragon, basilikum eller timian
- * 1 ss sitronsaft
- * 1 ss olivenolje
- * Litt salt

Kok ertene i vann i 4-5 minutter. Hell av vannet. Ha i de urtene dere vil bruke og kjør det til en jevn masse med en stavmikser. Smak til med sitronsaft, olivenolje og litt salt. Denne holder seg omtrent en uke i kjøleskapet. Pass på å ha tett lokk på, så tørker den ikke ut.

TRINES MATBLOGG

MATGLEDE FOR MATGLADE

Eltefritt fullkornbrød

by Trine ;) on 31. januar 2012 i **brød, eltefritt brød**



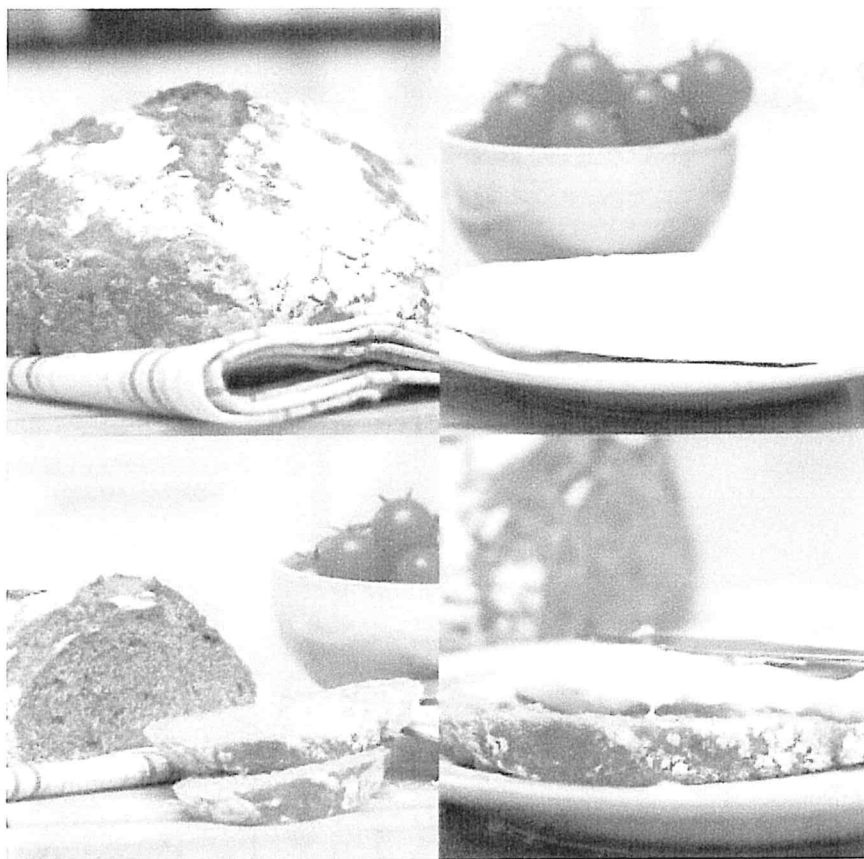
Ved å bruke Trines Matblogg, samtykker du i bruk av cookies. [Les mer...](#) Jeg samtykker

Dette eltefrie brødet er både godt og saftig, i tillegg til at det betegnes som ekstra grovt på Brødskalaen. Det er tre gode ting på en gang det! Finn frem en gryte og:

- 250 gram hvetemel
- 125 gram havregryn
- 50 gram kruskakli (hvetekli)
- 1/2 ts tørrgjær
- 1 ts honning
- 1 ts grovt havsalt
- 4 dl vann

Bland de tørre ingrediensene godt sammen i en bakebolle. Rør ut honningen i ca 1/2 dl varmt vann og tilsett deretter 3,5 dl kaldt vann. Tilsett væsken i det tørre og rør deigen raskt sammen med en sleiv eller lignende. Deigen skal være ganske løs, men skal *ikke* flyte utover. Ha på lokk eller plast og la deigen heve i romtemperatur over natten, eller ca 12-20 timer. Legg et bakepapir på kjøkkenbenken og strø godt med mel utover. Ha deigen oppå

bakepapiret og "brett" deigen ved hjelp av en slikkepott eller hendene. Rotèr deigen 90 grader og brett en flik av deigen over. Gjenta bretteprosessen et par ganger. (Ta gjerne en titt på denne informative videoen fra bloggen Mat på bordet som viser "brettingen" i praksis, og de andre hovedprinsippene ved baking av eltefrie brød.)



Legg deigen med "bretten" ned oppå det godt melete bakepapiret og hvelv bakebollen over (eller legg plast eller et håndkle over). La brødet etterheve i ca 1,5 time. Dette brødet etterhevet i nesten tre timer, mens vi var i akebakken sist søndag, så hevetiden er fleksibel. En halvtime før du skal steke brødet setter du ovnen på 250 grader og sett samtidig inn

formen (med lokk) som du skal steke brødet i. Formen/gryta du skal steke i må ha lokk og begge deler må tåle 250 graders varme. Gryta jeg benyttet er en jerngryte som er ca 22 cm i diameter.

Når brødet er ferdig etterhevet "hvelver" du det forsiktig fra bakepapiret og oppi den varme gryta. Rist eventuelt litt forsiktig på gryta for å få justert brødet på plass. Sett på lokket og stek på nederste rille i ca 30 minutter. Ta av lokket og stek videre i ca 10-15 minutter, til brødet har fått en gylden og fin farge. Du kan teste om brødet er ferdig ved å banke på det, og det avgir en "hul" lyd når det er ferdigstekt.

Hvelv brødet ut av gryta og la det avkjøle på rist. For å beholde den sprø, gode skorpen bør du pakke inn brødet i et rent kjøkkenhåndkle etter at det er avkjølt, og oppbevare brødet i dette.

Enjoy!

ELTEFRI FOCACCIA MED OLIVEN #2

Den eltefrie metoden fungerer også kjempefint når du skal lage focaccia. Enklere kan det knapt bli å bake brød! Oppskriften er tidligere publisert [bloggen](#), men kommer her i justert utgave. Oppskriften er en av flere oppskrifter på eltefritt brød som kommer i Trines mat 2. Prøv det i helgen, for dette er godt, lekkert og luftig brød – bildet taler vel for seg?!

- 600 g hvetemel
- ca. 1 ts salt
- 1/3 ts tørrgjær
- 5 dl vann, romtemperert
- en neve kalamataoliven
- god olivenolje
- frisk rosmarin
- flaksalt

Ha alle de tørre ingrediensene i bakebollen, og rør det godt sammen. Tilsett det romtempererte vannet og rør deigen raskt sammen med en sleiv eller lignende. Deigen skal være litt klissete, men skal ikke flyte utover (juster eventuelt med litt mer mel/vann hvis den flyter utover/er for fast). Ringle over litt olivenolje og pass på at oljen fordeler seg rundt hele deigen. Dekk bakebollen med lokk eller plast og la deigen heve i 8-20 timer (jo lengre, desto bedre).

Kle en liten langpanne med bakepapir (ca. 32 x 25 cm). Bruk en slikkepott eller lignende og hvelv deigen oppi formen. Stryk deigen noenlunde jevnt utover. Dytt (steinfrie) oliven nedi focacciaen. Bruk fingeren (ha gjerne på litt olivenolje) og lag små groper innimellom, og ringle umiddelbart over litt god olivenolje. Dryss over noen friske rosmarinkvister og strø litt flaksalt. La deigen etterheve 45-60 minutter under klede.

Stekes ved 225 grader (over- og undervarme), på nederste rille, i 30-35 minutter, til brødet har en fin gyllen farge og er gjennomstekt. Avkjøl brødet på rist.

Alle eltefrie oppskrifter på bloggen finner du [samlet her](#).

VELBEKOMME!

© 2016 TRINES MAT AS

Bjørgs elfrie 6-korn brød



Det elfrie brødet er genialt! Med minimal innsats og en gryte med lokk, belønnes du hver gang med et velsmakende brød med sprø skorpe. Nå i påsken kommer jeg til å bake elfrie brød omtrent daglig og hyttekjøkkenet har fått ny gryte for formålet.

Jeg prøver ut ulike grovere varianter av brødet, da det jo er grovt brød det går i til hverdags. Brødet har imidlertid en tendens til å bli litt «tungt» med for mye grovt mel og hele korn. Det kan du imidlertid fint bøte på ved å knuse grovt mel, frø og korn før du blander det inn i deigen, så prøv gjerne en elfri variant av favorittgrovbrøddoppskriften din. En av mine trofaste lesere, Bjørg, laget 6-korn brødet sitt etter denne metoden, med godt resultat. Det gjorde jeg også, og anbefaler gjerne brødet videre. Finn frem:

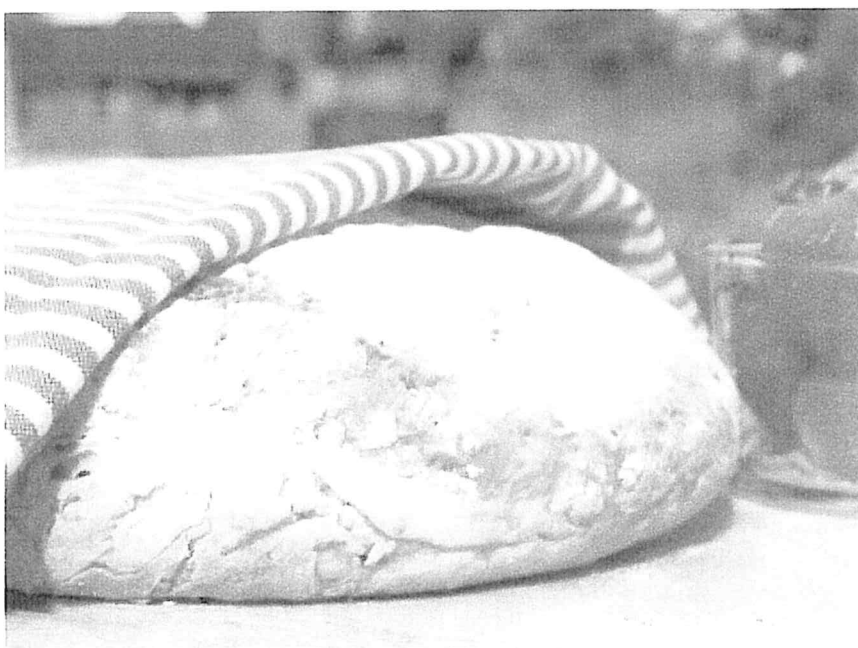
- 30 gram hirsekorn
- 30 gram solsikkefrø
- 30 gram linfrø
- 30 gram sesamfrø
- 30 gram hel hvete
- 30 gram hel rug
- 125 gram siktet rug
- 500 gram hvetemel
- 1/2 ts tørrgjær
- 1,5 ts grovt havsalt
- 5,5 dl vann



Kjør korn og frø i en kjøkkenmaskin, blender eller lignende, til det er ganske finmalt. Bland de tørre ingrediensene godt sammen i en bakebolle. Tilsett vannet og rør deigen raskt sammen med en sleiv eller lignende. Den skal være ganske løs, men skal ikke flyte utover. Ha på lokk eller plast og la deigen heve i romtemperatur over natten, eller ca 12-20 timer.

Legg et bakepapir på kjøkkenbenken og strø godt med mel utover. Ha deigen oppå bakepapiret og "brett" deigen ved hjelp av en slikkepott eller hendene. Rotér deigen 90 grader og brett en flik av deigen over. Gjenta denne prosessen 2-3 ganger.

Legg deigen med "bretten" ned oppå det godt melete bakepapiret og hvelv bakebollen over eller dekk med et klede. La brødet etterheve i ca 1,5 time. En halvtime før du skal steke brødet setter du ovnen på 250 grader og sett samtidig inn formen (med lokk) som du skal steke brødet i. Formen/gryta du skal steke i må ha lokk og begge deler må tåle 250 graders varme.



Når brødet er ferdig etterhevet "vipper" du det forsiktig fra bakepapiret og oppi den varme gryta. Rist eventuelt litt forsiktig på gryta for å få justert brødet på plass. Sett på lokket og stek på nederste rille i ca 30 minutter. Ta av lokket og stek videre i ca 10-15 minutter (evt enda lengre), til brødet har fått en gylden og fin farge. Du kan teste om brødet er ferdig ved å banke på det, og det avgir en "hul" lyd når det er ferdigstekt.

ELTEFRITT VIDUNDELIG VALNØTTBRØD

Når det kommer til brød finnes det knapt noe brød som er bedre enn det eltefrie brødet. Med litt planlegging og minimal innsats blir jeg gang på gang belønnet med luftige og saftige brød, med en perfekt sprø skorpe. Alltid! Dette valnøttbrødet er ikke noe unntak, tvert imot! Det eneste problemet er at det forsvinner så alt for fort, så du må være kjapt frempå i større lag dersom du vil sikre deg en bit. Her er oppskriften:

- 400 gram siktet hvetemel
- 75 gram siktet rugmel
- 1/4 ts tørrgjær
- ca 1,5 ts havsalt
- 100 gram valnøtter, grovt hakket
- 1/2 ts honning
- 4 dl romtemperert vann

Bland de tørre ingrediensene godt sammen i en bakebolle. Tilsett vannet og rør deigen raskt sammen med en sleiv eller lignende. Deigen skal være ganske klissete, men skal ikke flyte utover. Ha på lokk eller plast og la deigen heve i romtemperatur over natten, ca 10-20 timer.

Legg et bakepapir på kjøkkenbenken og strø godt med mel utover. Ha deigen over på det melstrødde matpapiret. Den er nå ganske klissete og flyter delvis utover. Deigen skal nå gjennom en "bretteprosess". Finn frem en slikkepott eller lignende og "brett" den fliken av deigen (som du har mot deg) inn mot midten. Rotér deigen 90 grader og brett en flik av deigen over igjen, omtrent slik som du bretter en konvolutt. Gjenta bretteprosessen et par ganger og strø eventuelt over litt mer mel dersom deigen klistrer seg fast til papiret.



Legg deigen med "brettsiden" ned oppå det godt melete bakepapiret og hvelv bakebollen over. La brødet etterheve i ca 2 timer. En halvtime før du skal steke brødet setter du ovnen på 250 grader og sett samtidig inn gryta/formen (med lokk) som du skal steke brødet i. Formen/gryta du skal steke i må ha lokk og begge deler må tåle 250 graders varme. Gryta jeg benyttet her er 24 cm i diameter.

Når brødet er ferdig etterhevet "vipper" du det forsiktig fra bakepapiret og oppi den glovarme gryta. Rist eventuelt forsiktig på gryta for å få justert brødet på plass. Sett på lokket og stek på nederste rille i ca 30 minutter. Ta av lokket og stek videre i 5-15 minutter, til brødet har fått en gylden og fin farge. Du kan teste om brødet er ferdig ved å banke på det, og det avgir en "hul" lyd når det er ferdigstekt. La brødet avkjøle på en rist.

Valnøttbrødet smaker godt til smørbrød og som tilbehør til salater og småretter, for eksempel. Men aller best er det sammen med ost. En god, moden ost, noen valnøtter og litt flytende honning, og kanskje et pittelite glass med portvin – og jeg svever høyt der oppe i «mathimmelen» enda en gang.