

MEYERS MADHUS

VELSMAG TIL HVERDAG

Kogebog til sociale tilbud i Københavns Kommune



VELSMAG TIL HVERDAG

Kogebog til sociale tilbud i Københavns Kommune



INDHOLD

Indledning	5
Morgenmad	15
Drikke	29
Mellemmåltider	45
Frokost og aftensmad	77
Bagværk	131
Ekstra	139
Register	146

GOD MAD TIL BORGERE I SOCIALE TILBUD

Hvis du arbejder med socialt udsatte eller borgere med psykiske lidelser, så ved du, at det for mange kan være en stor udfordring at få spist reelle måltider i løbet af dagen. Det kan du bidrage til – både som køkkenmedarbejder og som sundheds- og socialfaglig medarbejder. I kan i fællesskab være med til at sikre, både at borgerne får noget af den næring, de har brug for, og at de får muligheden for positive oplevelser omkring bordet. Det kan gøre en stor forskel for borgernes sundhedstilstand og livskvalitet. Det er den indsats, som bogen her skal understøtte.

Inspiration og brugbar viden

Med bogen vil vi gerne give inspiration til god, nærende mad, der passer til borgernes behov, og som også passer ind i jeres hverdag, hvad angår tilberedningstid, faciliteter og madbudgetter. Derudover giver vi undervejs nogle tips og ideer til at arbejde med måltidet som en social størrelse og et højdepunkt på dagen. Vi deler også nogle af vores bedste tips til at arbejde med mad som en sanseoplevelse helt generelt.

Målgrupperne for den mad og de tips, vi præsenterer i bogen, er borgere med psykiske lidelser, borgere med et alkoholmisbrug og borgere med et stofmisbrug. Denne prioritering er valgt i dialog med medarbejdere i de sociale tilbud i Københavns Kommune. Opskrifterne kan dog nydes af alle, og vi håber, at de kan inspirere bredere – f.eks. i tilbud til borgere med fysiske funktionsnedsættelser.

For at sikre, at opskrifterne passer bedst muligt til en hverdag i Københavns Kommunes sociale tilbud, har medarbejdere fra en række tilbud testet udvalgte opskrifter og givet feedback, som vi har indarbejdet i bogen.

Opskrifterne er som udgangspunkt beregnet til 10 personer. Vi har brugt gængse mål som 'tsk.', 'spsk.' m.m., men i parentes har vi skrevet målene i gram, så det er lettere at omregne opskriften, hvis du skal lave mad til mange.

En stor fællesmængde

Da bogen skal favne flere målgrupper, har vi forsøgt at bygge den op så enkelt som muligt. Som udgangspunkt kan al mad i bogen serveres for alle de nævnte målgrupper. Undtagelser og mindre justeringer til bestemte målgrupper/problemstillinger gør vi opmærksom på undervejs.

Ernæringsberegning

Alle opskrifter i bogen er ernæringsberegnet. Udgangspunktet for beregningen er, at opskrifterne indgår i en dagskost, hvor alle måltiderne ligger inden for de officielle anbefalinger. Dermed ikke sagt, at der ikke er plads til fredagsslik, fødselsdagskage m.m., blot at disse afstikkere ikke er indregnet i ernæringsberegningen. Hovedmåltiderne (side 77-130) dækker ca. 20-30% af det anbefalede daglige kalorieindtag ud fra en gennemsnitsbetragtning. Det er dog forskelligt, hvor meget mad man har brug for, alt efter alder, køn, kropsbygning og fysisk aktivitet.

Madglæde som drivkraft

I bogens opskrifter har vi haft fokus på at sikre, at maden passer bedst muligt til målgrupperne. Det betyder blandt andet, at vi har sørget for at bruge gavmildt af råvarer, som er rige på næringsstoffer, som mange blandt målgruppen typisk vil savne i deres kost. Men uden, at der er tale om specialkost. Mangel på næringsstoffer kan f.eks. skyldes, at man får for mange af sine daglige kalorier fra alkohol eller har

meget ustabile spisevaner pga. et stofmisbrug eller en psykisk lidelse.

Frem for alt har vi ikke sat ernæringshensyn over vel-smag og nydelse. For bogens målgrupper handler mad og måltider først og fremmest om at få spist noget reel mad i en hverdag fyldt med langt større udfordringer. Her er smagen, duften og hele sanseapparatet vores vigtigste allierede.

Bogens målgrupper

Blandt bogens målgrupper vil der være relativt mange, der er fejlnærede. Og til hver af målgrupperne knytter sig nogle særlige opmærksomhedspunkter. Der vil dog kunne være store forskelle fra person til person, og den individuelle vurdering vil altid være det vigtigste.

Et alkoholmisbrug fører ofte til en mangeltilstand, da vigtige næringsstoffer optages dårligt i kroppen, f.eks. B og D-vitaminer, og da alkoholen så at sige stjæler pladsen fra 'rigtig mad'. Denne mangeltilstand kan sammen med en svækket appetit føre til underernæring. Der vil også være borgere med alkoholmisbrug, som er normalvægtige eller overvægtige. Når en borger med alkoholmisbrug er normalvægtig eller overvægtig betyder det ikke nødvendigvis, at man spiser tilstrækkelig/for meget mad, men ofte at alkohol i sig selv er et kalorierigt næringsstof. Selvom man er normal- eller overvægtig, kan man alligevel godt mangle vigtige næringsstoffer og være fejlnæret. For fejlnærede borgere med et alkoholmisbrug handler det først og fremmest om at tilstræbe, at nogle af de daglige kalorier kommer fra 'rigtig mad', som er rig på næringsstoffer, og ikke kun fra alkohol.

Et stofmisbrug kan føre til mangel på vigtige næringsstoffer. Rusmidlerne kan udløse samme lykkefølelse og mæthedsfornemmelse som mad, så man får spist for lidt. Derfor vil der i denne bog være fokus på appetitlig og velsmagende mad, som stimulerer sanserne og kan hjælpe med at vække appetitten hos borgere

med nedsat appetit – f.eks. p.g.a. et stofmisbrug. En følge af et forbrug af hårde stoffer som f.eks. heroin kan være længerevarende fordøjelsesproblemer, som går ud over optagelsen af næringsstoffer.

INTERAKTION MELLEM MAD OG MEDICIN

Hvis borgere tager medicin, er det en god ide at tjekke, om der er madvarer, der påvirker, hvordan medicinen optages, virker og/eller udskilles af kroppen. Grapefrugtsaft, og dermed grapefrugter, er et eksempel på en madvare, der går dårligt sammen med mange forskellige typer medicin. Tjek generelt indlægssedler til medicin for interaktioner, og hvis du er i tvivl, så spørg apotek eller læge.

En psykisk lidelse kan påvirke appetit og spisevaner på vidt forskellig vis, ligesom forskellige typer af den medicin, som borgere i denne gruppe tager, kan påvirke både appetit og stofskifte. Derfor vil der være borgere i denne målgruppe, der kæmper med forskellige problemstillinger som overvægt, undervægt og fejlnæring. Generelt kan man sige, at får man den næring, man har brug for, kan det også være til gavn for ens mentale velbefindende. Et vigtigt fokus, når man arbejder med mennesker med psykiske lidelser, er at bidrage til struktur i hverdagen. Det kan måltider være med til at understøtte. Gode måltider med hyggeligt samvær kan skabe glæde og en oplevelse af ro for alle mennesker – også for mennesker med en psykisk lidelse.

Undervægt kan skyldes forskellige forhold, f.eks. manglende appetit og uregelmæssige spisevaner f.eks. p.g.a. stofmisbrug, alkoholisme eller psykisk tilstand. Fysiske begrænsninger som f.eks. tygge- og synkebesvær, der gør det vanskeligt at spise, kan også spille en rolle. Undervægt kræver en særlig opmærksomhed på, at borgeren får nok energi i løbet af en dag. Som en støtte til dette har vi en række opskrifter med i bogen, som indeholder ekstra mange kalorier. De er fordelt ud

på bogens kapitler, og tydeligt angivne som kalorierige. Vi har udviklet disse for at give nogle gode alternativer til færdige kalorierige produkter som slik, proteindrikke m.m. Disse retter og snacks er selvsagt ikke oplagte at servere for borgere, som kæmper med overvægt. I en række af de øvrige opskrifter giver vi tip til, hvordan du med små ændringer kan gøre dem ekstra rige på kalorier – og dermed velegnede til undervægtige borgere.

Overvægt kan have mange årsager og øger risikoen for en lang række sygdomme, ligesom det kan have sociale og psykologiske konsekvenser for borgeren. Overvægt kan hos denne bogs målgrupper bl.a. hænge sammen med virkningen af medicin og i nogle tilfælde indtag af mange kalorier fra alkohol. I udgangspunktet kan maden i denne bog spises af alle, også overvægtige – med undtagelse af de særligt kalorierige opskrifter – hvis man som overvægtig vel at mærke begrænser den mængde, man spiser. Når man laver mad til overvægtige borgere, er det ikke mindst vigtigt, at maden er grundigt tilsmagt, så man nyder den, også selvom den ikke er så kalorierig.

BMI SOM RETTESNOR

Undervægt defineres af Verdenssundhedsorganisationen WHO som en BMI under 18,5 for voksne, mens overvægt defineres som en BMI på 25 eller højere for voksne. Du kan bruge BMI som en rettesnor til at vurdere, om en borger vejer for lidt, for meget eller tilpas.

Du udregner BMI ved at dividere personens vægt i kilo med højde gange højde i meter. Du kan kun bruge BMI, hvis personen er over 19 år og ikke er gravid.



NÆRING I OPSKRIFTERNE

Vi har alle brug for næring i form af en varieret kost med kulhydrater, protein, fedt, vitaminer og mineraler. Opskrifterne i denne bog følger som nævnt de officielle kostenbefalinger til en normal kost, med undtagelse af de meget kalorierige opskrifter til underernærede.

På de næste sider gennemgår vi overordnet, hvordan vi har arbejdet med næring i opskrifterne. Det giver en baggrundsviden, som du kan bruge mere generelt, når du laver mad til disse målgrupper. Du kan dog sagtens springe videre til opskrifterne – de skulle gerne give sig selv.

Protein

Proteiner beskrives ofte som 'kroppens byggesten'. De er helt afgørende for vores energiniveau og immunforsvar. Som udgangspunkt skal vi have 10-20 % af vores energi fra protein, når vi ellers er sunde og raske. Gode kilder til proteiner er kød, fisk, mejeriprodukter, æg og bælgfrugter. Gennemsnitligt spiser danskerne mere protein, end de har behov for. Borgere, som er underernærede, har ofte nedsat appetit og kan have svært ved at indtage tilstrækkelig næring, herunder protein. Derfor gælder det om at få underernærede borgere til at spise rigeligt af en kost med et tilstrækkelig indhold af energi og proteiner – og gerne nogle af de ekstra kalorierige måltider, som dem vi giver råd til her i bogen. Det kan generelt være en god ide, at man i mellemmåltider fokuserer på, at der indgår nogle af de proteinrige råvarer, som vi har gjort det i f.eks. broccolihummus (side 47), bønnedip (side 51), bønnekugler (side 72) og morgenmadsomeletten side 25, ligesom retter med kød og fisk giver protein.

Fedt

Fedt giver os ligesom kulhydrater energi, og fedt er afgørende for at holde immunsystemet stærkt og holde hjernens funktioner ved lige. Fedt er meget rigt på energi, og vi bør som udgangspunkt sørge for kun at få maks. 30% af vores daglige energiindtag fra fedt. Vi har dog alle brug for fedt i kosten. Især de såkaldte omega-3 fedtsyrer er vigtige, både for vores fysiske og psykiske velbefinde. I mange af bogens opskrifter har vi brugt råvarer, som er rige på omega-3 fedtsyrer, såsom fede fisk, rapsolie, valnødder m.m.

Kulhydrater

Når vi spiser kulhydrater, giver det os energi til at klare dagen, det styrker immunforsvaret og er med til at opretholde et sundt tarmsystem. Mange basisfødevarer som kartofler, havregryn, kål, rodfrugter og fuldkorn er gode kilder til kulhydrater, herunder kostfibre. I en normal kost anbefales det at 50-60% af energien kommer fra kulhydrater.

Det er selvfølgelig ikke ligegyldigt, hvilke kulhydrater vi spiser. Sukker er også kulhydrater, men i store mængder kan sukker øge risikoen for fedme, type 2-diabetes, hjertekarsygdomme m.m.

Fuldkorn, som de fleste af os bør spise endnu mere af, kan hjælpe overvægtige med at begrænse mængden af mad, fordi de kostfibre, som fuldkorn er rige på, øger mæthedsfølelsen.

Undervægtige er i konstant energiunderskud, og I bør være særligt opmærksomme på at tilbyde energitæt mad med et højt fedtindhold og tilstrækkeligt proteinindhold. I tillæg kan man tilbyde flere 'simple kulhydrater', som dem man får fra f.eks. tørret frugt, hvid pasta og hvidt brød, da de hurtigt bliver omdannet til

energi i kroppen. Husk dog, at undervægtige også har gavn af at spise nogle komplekse kulhydrater i form af f.eks. grove grøntsager som kål og rodfrugter.

.....
Det er selvfølgelig vigtigt at have fokus på sund mad. Men undgå samtidig at gøre mad til endnu et problem. Fokuser i stedet på, at mad er kilde til gode spiseoplevelser og socialt samvær og giver os energi til at gøre de ting, vi holder af.
.....

Væske

Det er særlig vigtigt, at borgere med et misbrug får nok væske mellem og under måltiderne. Eksempelvis virker alkohol vanddrivende, og manglende struktur i hverdagen kan betyde, at man glemmer at drikke væske, og dermed er i risiko for dehydrering. Derfor har vi et afsnit med forskellige smagfulde og spændende drikke, der måske inspirerer mere til at få noget væske indenbords end et glas postevand gør.

Vitaminer og mineraler

Alle har brug for en bred vifte af vitaminer og mineraler. For fejlnærede er det særlig væsentligt. Disse målgrupper kan nemlig pga. manglende appetit, påvirkning fra medicin/rusmidler m.m. have lave niveauer af mange vigtige vitaminer og mineraler.

VITAMIN- OG MINERALTILSKUD

Fejlnærede borgere eller borgere, som af en eller anden grund ikke kan indtage og optage vitaminer og mineraler i de anbefalede mængder fra almindelig kost, kan have et behov for et vitamin- og mineraltilskud. Dette skal afgøres for hver enkelt og bør aftales med borgeren og en sundhedsfaglig person. Når vi taler om, at nogle råvarer er rige på f.eks. vitaminer, er det således ikke som en erstatning af de tilskud, nogle borgere kan have behov for.

AT SKABE DET GODE MÅLTID

At få spist noget 'rigtig' mad frem for at tage en chokoladebar og en sodavand, handler ikke mindst om de rammer, vi formår at skabe omkring mad og måltider i det daglige. De rigtige fysiske rammer og remedier og en bevidsthed om, hvad der fører til et godt og behageligt måltid, er et vigtigt middel til, at borgeren får spist og nydt deres mad. Men det er ikke kun et middel – det er også et mål i sig selv. Måltider er i bedste fald højdepunkter på dagen, som man kan glæde sig til, og som skaber struktur og tryghed.

Mennesker og steder er forskellige, og der er ingen endegyldig facitliste. Følgende punkter kan I tage med i jeres overvejelser omkring, hvordan I skaber de bedst mulige rammer om jeres måltider.

Veje til det gode måltid

- Udpeg en vært for måltidet
- Luft ud, inden I dækker bord
- Adskil måltidet fra andre aktiviteter – ryd bordet, spis ikke oveni blade og aviser
- Gør noget for æstetikken – sæt f.eks. en blomst på bordet
- Aftal faste spisetidspunkter – i den udstrækning, det er muligt
- Sæt god tid af til måltidet
- Lav forskel på hverdagsmåltider og weekendmåltider
- Lyt til borgernes ønsker til maden og måltidet, og se hvad der kan lade sig gøre
- Lad dem, der kan og har lyst, deltage i madlavning, borddækning m.m.

Borgerinddragelse

Mad og måltider er for de fleste noget nært og personligt. Jo mere borgeren kan være med i beslutningerne og rutinerne omkring mad og måltider, des mere vil det kunne bringe måltidet tættere på noget hjemligt og give en oplevelse af ejerskab. Denne inddragelse kan højne livskvaliteten og understøtte borgerens selvbestemmelsesret.

Overordnet handler det om at have medindflydelse på hvilken mad, der serveres, og de rammer den serveres i, og være med i samtalen om mad og måltider, så ønsker og tanker bliver hørt. At blive en aktiv medskaber af stedets 'madliv' kan styrke borgerens lyst til at spise og deltage.

.....
Fysisk aktivitet er et vigtigt område, som kan understøtte sundhedsstatusen hos borgerne sammen med den rigtige kost. Fysisk aktivitet øger bl.a. energiforbruget, giver en bedre appetitregulering og modvirker f.eks. hjertekarsygdom og type 2-diabetes.
.....

Værtskabet

Du spiller som vært en væsentlig rolle, når det gælder om at få borgerne til at føle noget positivt i forbindelse med et måltid. Det betyder meget at føle sig velkommen og føle sig taget hånd om. At opleve, at der er tid til én, at man betyder noget og at nogen gør sig umage. Din måde at være vært for borgeren på kan gøre den afgørende forskel.

VEJEN TIL VELSMAG

Når du spiser, og synes maden smager skønt, er det fordi, den er lykkedes på i hvert fald tre planer: Konsistens, aroma og smag. Laver du f.eks. mad efter en opskrift, er processen i det store hele fastlagt. Men selve justeringen af grundsmage, aromaer og konsistenser kræver, at du tager sanserne i brug.

Smag

Når vi spiser, leder vi altid, ofte uden at vide det, efter en passende styrke og balance mellem de fem grundsmage salt, surt, sødt, bittert og umami. Hver især gør de noget forskelligt for smagsoplevelsen:

Salt

Salt forstærker madens egen smag. De fleste af os har god erfaring med at smage maden til med salt, men de andre grundsmage får sjældent den opmærksomhed i tilsagningen, de fortjener.

Surt

Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du oplevelsen af friskhed og lethed.

Sødt

Når du smager til med sødt, afrunder du madens smag. Du skaber smagsfylde og udligner bitre eller syrlige toner i maden.

Bittert

Den bitre smag er let genkendelig, når der er meget af den, f.eks. i kaffe, mørk chokolade, øl eller bitre salater som julesalat. Men ofte tænker vi slet ikke over, at der er en lille smule bitterhed til stede, der giver friskhed og modspil til det søde og det fede.

Umami

Umami er den femte og lidt mere u håndgribelige

grundsmag. Den kan f.eks. beskrives som en sødlig, fyldig smag af kød. Den kommer fra aminosyrer, hvor den mest kendte er mononatriumglutamat (i ren form er det smagsforstærkeren "det 3. krydderi"). Umami er, i modsætning til de øvrige grundsmage, sjældent noget man først tilføjer i den sidste tilsmagning. Umami skal for det meste planlægges fra starten – som ved langsom simretilberedning af kød og grøntsager.

"Varme" eller stærkt

Når vi taler om smagsoplevelser i daglig tale, så inkluderer vi som regel også aromaerne og de andre ting, der spiller ind ved siden af de kun fem kendte grundsmage. Det gælder også den nervepåvirkning, vi oplever som 'varme' fra f.eks. peber og chili og den behageligt stikkende følelse, vi kender fra f.eks. peberrod og sennep. Drejet på peberkværnen er den mest velkendte måde at give 'varme' til en ret. Men lidt chili, peberrod, ingefær eller sennep kan også gøre den sidste forskel – alt efter retten og hvem, der spiser med.

Konsistens

Generelt vinder maden ved at indeholde både bløde, faste og sprøde elementer. For eksempel bliver supper næsten altid bedre af et sprødt drys. Og sprøde salater bliver først rigtig dejlige, når en cremet dressing binder det hele sammen. Tænk over, om du har de ønskede konsistenser med i et måltid, eller om der mangler noget sprødt, blødt eller fast.

Aroma

Aromaer er alt det, vi opfatter med næsen – og altså med lugtesansen – når vi tygger maden. Alligevel omtales aroma ofte som smag, når vi for eksempel taler om 'smagen' af estragon eller lakrids. Når du koger en sauce ind, så koncentrerer du aromaerne (og grund-

smagene). I tilsmagningen kan du bruge kraftigt aromatiske ingredienser som friske krydderurter, citronskal, krydderier, sennep og hvidløg til at give liv til retten.

SMAGSKILDER

Kilder til salt:

Forskellige salte, sojasovs, fiskesovs, kapers med mere.

Kilder til surt:

Eddike, vin, citrussafter, frugter som f.eks. æbler, visse typer af bær, rabarber og syrnede mælkeprodukter.

Kilder til sødt:

Diverse sukkerarter, honning, sirup, frugtsafter, tilberedte rodfrugter, løg, korn, gryn og pasta.

Kilder til bittert:

De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), visse grønne salater, mange kål-, ræddike- og roetyper, peberrod, citrusskaller, oliven, rå løg, øl, kaffe, te, kakao.

Kilder til umami:

Kød, skaldyr, modne tomater – tilberedt længe – svampe, parmesan og fermenterede produkter som miso, soya og fiskesauce.

Kilder til 'varme':

Peber, peberrod, radiser, sennep, wasabi, chili, ingefær, rå løg, rå hvidløg.



MORGENMAD

Morgenmaden hjælper os med at komme i gang med dagen. Den giver os noget at stå imod med. Her er forslag både til hverdagen og til weekenden. Mange af dem, synes vi også er gode på andre tider af døgnet.



▼▼▼ **Kalorierig variation**

Erstat vandet med fløde og kom en smørklat og kanel-sukker på toppen.

HAVREGRØD med grønt og krydderier

Den velkendte og klassiske havregrød får her et farverigt, nærende og sæsonbetonet fyld. Vi har foreslået tre varianter med tre farver, du kan vælge, alt efter hvad du har på hylden. Prøv dig gerne frem med andre frugter, grønt og krydderier.

10 personer

Basishavregrød

350 g growvalsede havregryn
1 liter vand
1 liter mælk
2 tsk. (8 g) salt
1 tsk. (3 g) stødt
kardemomme

Rød

250 g revet rødbede
30 g revet frisk ingefær

Gul

250 g revet gulerod
1 spsk. (12 g) kanel

Grøn

250 g squash, fintrevet
1 tsk. (3 g) stødte nelliker

Topping

150 g skyr (alternativt græsk
yoghurt)
150 g hytteost (eller mere
skyr)
2 spsk. (42 g) honning eller
sukker
saften af 1 appelsin
250 g frugt eller bær i sæson
100 g hasselnødder (eller
andre nødder/kerner)

Kom alle ingredienser til basisgrøden i en gryde, og kog op ved middelvarme. Tag grøden af varmen, og tilsæt de ingredienser, der hører til den farve grød, du vil lave. Rør godt rundt.

Tænd ovnen på 150° varmluft. Rist nødderne i den forvarmede ovn i ca. 7 minutter. Lad nødderne køle af, og hak dem groft.

Vend hytteost og skyr sammen med honning og saften af appelsinen.

Skær frugten i små stykker, eller hvis det er bær, så skær dem evt. igennem.

Varm grøden igennem, inden du serverer den med creme, frugt og nødder på toppen. Og gerne lidt friskrevet eller snittet frugt/grønt, svarende til indholdet af grøden.



MYSLI *med frugt og nødder*

En sprød og god basis-mysli, der får sin sødme fra bananer og dadler, der også bidrager med vitaminer og mineraler. Denne mysli kan give dig en god, grov start på dagen, og den knasende konsistens passer godt til skyr eller yoghurts bløde konsistens og smag.

Til ca. 20 portioner

1 meget moden banan
150 g dadler
1 spsk. (15 g) smør eller
rapsolie (eller anden neutral
olie)
saft fra 1 appelsin eller ½ dl
appelsinjuice
½ tsk. salt
1 spsk. (12 g) kanel
500 g havregryn
50 g mandler og/eller hassel-
nødder
250 g frø og kerner efter
eget valg (f.eks. hørfrø,
solsikkefrø, græskarkerner
og sesamfrø)
evt. 50 g kokosmel

Blend banan, dadler minus sten, kokosolie, appelsinsaft, salt og kanel til en glat masse.

Hak mandlerne og hasselnødderne groft. Bland mandler, nødder, kerner, havregryn og evt. kokosmel i mosen, og bland det hele godt sammen, så alt er dækket af frugtblandingen.

Fordel myslimassen ud over 2 bageplader med bagepapir, og giv pladerne ca. 30 minutter i ovnen ved 150°. Rør i massen et par gange i løbet af bagningen. Det kan være svært at vide præcis, hvor længe mysliden skal have, men prøv dig frem et par gange og hold et tæt øje med den. Det handler om at få den godt sprød, uden at den bliver sort.

Lad mysliden køle helt af, inden du kommer den på lufttætte glas eller i en plastikbøtte, hvor den skal opbevares ved stuetemperatur.

Spis mysliden på et syret mælkeprodukt såsom græsk yoghurt, A38, tykmælk, yoghurt naturel eller skyr. Gerne sammen med frugt og/eller 1 tsk. solbærsyltetøj.

TIP Du kan variere mysliden med diverse typer korn, juice, frø samt krydderier såsom ingefær og kardemomme. Du kan også tilføje kakao til bananmosen, så du får en chokolademysli. Hvis du har rester af brød, både rugbrød og hvedebrød, kan du skære det i små tern og blande det i mysliden, inden du bager den.



BIRCHERMYSLI

Birchermysli stammer fra alperne og kan bedst beskrives som en kold grød, der ikke bliver kogt. Derfor skal den også forberedes aftenen inden, du vil servere den til morgenmad. Birchermysli har længe været en absolut morgenmadsfavorit i Meyers Madhus, og den er også god som et mellemmåltid senere på dagen.

10 personer

500 g growvalsede havregryn
1 liter æblemost (eller anden juice/frugtsaft)
saften af 1 citron
2 tsk. (10 g) frisk ingefær
2 tsk. (8 g) stødt kanel
½ tsk. stødt kardemomme
½ tsk. salt
8 dl yoghurt (eller ymer, skyr, tykmælk, A38)
5 æbler (eller pærer)
150 g solsikkekerner (eller andre nødder og kerner)
200 g bær eller anden frugt i sæson
evt. frisk mynte eller estragon

Dag 1

Bland havregryn, æblemost, citronsaft, fintrevet ingefær, kanel, kardemomme og salt i en skål. Læg låg på skålen, og lad det trække i køleskabet til morgenen efter.

Dag 2

Halver æblerne, fjern kernehusene, og riv æblerne groft – du kan med fordel vende æblerne i lidt citronsaft, så de ikke bliver brune. Rist solsikkekernerne på en tør pande, til de dufter og bliver lysebrune (eller giv dem ca. 7 minutter i ovnen ved 170°). Lad dem køle af. Rør yoghurten og de revne æbler i havregrynsblandingen.

Server birchermyslien med skåret frugt eller bær, og med de ristede solsikkekerner samt hakket mynte eller estragon.

TIP Grød er generelt en god ide at servere til mennesker med dårlig tandstatus. Men den almindelige varme grød er ikke altid så velkommen i sommerperioden. Der passer den lette og friske birchermysli rigtig godt.

▼▼▼ Kalorierig variation

Erstat 2 dl af æblejuicen med fløde, og sørg for, at yoghurten er den fuldfede version på 3,5%. Det er også både lækkert og et godt kalorieboost at vende 1 spsk. peanutt butter i hver enkel portion. I stedet for blot at drysse med urter, kan du blende dem med sukker, så du får en flot grøn melis at drysse på.

KAKAO-SPREAD MED KANEL

Den hjemmelavede nutellalignende kakao-spread med solsikkekerner, dadler og kanel er skøn med nogle gode syrlige æbler, der giver et godt sprødt og friskt modspil. Spis den f.eks. på gulerods-solsikkebollerne, som du finder side 133.

10 personer

3 dl (150 g) solsikkekerner
1 dl vand
8 dadler (120 g uden sten)
eller 2 spsk. (42 g) honning
2 spsk. (30 g) smør
1 spsk. (12 g) kanel
1 knivspids salt
1 spsk. appelsinsaft
1 spsk. (12 g) kakaopulver

Rist solsikkekernerne i en 170° varm ovn i ca. 7 minutter, til de dufter og har fået lidt farve. Blend kernerne i en minihakker, foodprocessor eller en blender i ca. 3 minutter. Når kernerne er blevet til en samlet masse a la peanutbutter, tilsæt da smør og vand. Kom de øvrige ingredienser i, og blend, til du har en glat nutellaagtig masse.

Brug kanel-spreaden som pålæg på f.eks. gulerodsbollerne side 133 og gerne med tynde skiver æble.



Kalorierig variation Hvis du vil lave en ekstra kalorierig udgave, kan du bruge fløde i stedet for vand og gå op til 50 g smør.





ÆGGEKAGE

med spinat og gedeost

Denne gode gammeldags æggekage har vi placeret her i morgenafsnittet, fordi den giver en skøn, mættende start på dagen. Men den er selvfølgelig god på andre tider af døgnet – også i resteform som et mellemmåltid, f.eks. på brød eller som fyld i en sandwich. Æggene giver et godt proteinindhold, og fyldet kan du variere alt efter, hvad du har ved hånden. Rester af kogte kartofler, trevlet kylling eller bønner er gode muligheder.

10 personer

2 røde peberfrugter
olie til stegning
500 g frisk spinat
evt. frisk timian
1 6 æg
4 dl mælk
2 tsk. (8 g) salt
peber
2 ruller gedeost (eller en
anden ost)

Skær de røde peberfrugter i små tern, og steg dem i lidt olie på en varm pande i 3-5 minutter. Tilsæt spinat og frisk timian, og steg ved middelvarme, til spinaten er faldet sammen. Skru ned på laveste blus, og lad grøntsagerne stå og lune, indtil æggemassen er klar.

Pisk æg, mælk, salt og peber sammen, og hæld massen over grøntsagerne på den varme pande (du skal nok bruge 2-3 pander til denne portion) eller i nogle ovnfaste fade. Bland gerne æggemassen lidt rundt med grøntsagerne. Sæt æggekagen i ovnen ved 180°, og når den efter 10-15 minutter begynder at sætte sig, så top den med tynde skiver gedeost. Bag videre, til toppen ser fast ud, osten er smeltet, og æggekagen ikke skulper, hvis du rykker lidt i den – det tager ca. 20 minutter i alt.

Server æggekagerne, evt. med mere frisk timian på toppen eller andre friske krydderurter, og gerne et godt brød.

▼▼▼ Kalorierig variation

Erstat mælken med fløde, og tilsæt revet parmesan til æggemassen. Derudover kan du stege bacon og servere til eller i æggekagen.



▼▼▼ *Kalorierig*

ARME RIDDERE *med frisk frugt*

Arme riddere – eller french toast – er en enkel resteret, som smager skønt. Som morgenmad er arme riddere i den kalorierige ende, og de kan også være en skøn dessert serveret med is eller flødeskum til.

4 personer

2 æg
2 dl sødmælk eller fløde
8 skiver daggammelt hvedebrød
100 g sukker
1 spsk. (12 g) stødt kanel eller kardemomme
salt
100 g smør

Tilbehør

160 g cremefraiche 38%
(eller græsk yoghurt 10%)
2 spsk. (16,5 g) vaniljesukker
saft af ½ citron
evt. 1 lille håndfuld friske,
milde krydderurter (f.eks.
estragon, mynte, citron-
melisse)
160 g frisk frugt/bær i sæson
evt. 80 g chokolade

Pisk æggene sammen med fløde eller mælk. Læg brødsiverne i et fad, og overhæld dem med æggeblandingen. Lad dem trække i 10 minutter. Tag dem op, og lad dem dryppe godt af.

Bland sukker og kanel til kanelsukker, og drys det på begge sider af brødene sammen med lidt salt. Steg brødsiverne i rigeligt smør på en mellemvarm pande, til de er lysebrune og sprøde på begge sider.

Bland cremefraichen med vaniljesukker og saften fra en halv citron. Hak de friske krydderurter fint, og vend dem i dressingen.

Skær frisk frugt i små tern. Server de arme riddere helt varme og friske fra panden med frugt, cremefraiche og evt. hakket chokolade.

TIP Hvis du vil prøve en anderledes smagskombination, som har både sødme, salt og umami, så prøv at servere de arme riddere med figenkompot, ristede hakkede valnødder og en revet, fast ost som f.eks. vesterhavsost eller parmesan.

DRIKKE

Det er vigtigt, at vi får væske nok i løbet af en dag. Hvis man har en hverdag uden en fast struktur omkring mad og måltider, kan det være svært at huske at drikke nok. Her kan delikate, aromatiske drikkevarer, som dem vi præsenterer her, være med til at højne væskeindtaget.



ISTE *med hyldeblomst*

En hjemmebrygget iste er en dejlig lækende drik, som kan opbevares længe i køleskabet. Du kan derfor lave en stor mængde i god tid. Vi har givet den ekstra smag med hyldeblomst og mynte – men du kan selvfølgelig bruge andre urter og smagsgivere, alt efter sæson og hvad du har ved hånden.

2 liter – 10 personer

2 l af din yndlingste (f.eks. sort te som earl grey eller english breakfast)
85 g honning (eller 55 g sukker)
saft af 2 citroner
1 håndfuld (15 g) mynteblade
evt. 5 skærme hyldeblomster
isterninger

.....
Bryg 2 liter te – den skal være godt stærk, når den skal nydes kold. Smag teen til med honning og citronsaft. Hæld teen over mynte og hyldeblomster, og lad den trække i køleskabet, til den er kold.

.....
Sigt mynteblade og hyldeblomster fra. Smag gerne teen til en gang mere med citron og honning.

.....
Server isteen med isterninger og gerne en skive citron eller lime (husk at bruge ubehandlede økologiske citroner/limefrugter).
.....



INFUSERET VAND


Det er vigtigt at få væske nok i løbet af en dag for ikke at dehydrere. Man kan have en større risiko for at dehydrere, hvis man generelt mangler struktur i hverdagen og måske glemmer at drikke. Derudover kan f.eks. alkohol virke vanddrivende. En god måde at tilskynde til at drikke vand er at give vandet smag, så det bliver mere indbydende og tilfredsstillende end postevand. Her får du 10 ideer – husk at bruge økologiske ingredienser her, så du slipper for overfladebehandling.

10 forslag:

1. Jordbær og blåbær
2. Agurk og mynte (brug gerne stilkene fra krydderurterne)
3. Appelsin og rosmarin
4. Bladselleri og citron
5. Hindbær og estragon
6. Ingefær og æble
7. Rabarber, kørvel og jordbær
8. Solbær og ribs
9. Stikkelsbær og honningmelon
10. Citron og limeskiver/skal

Skær frugt, grønt og krydderurter i mindre stykker, og kom det i din vandkaraffel sammen med koldt vand og evt. isterninger.

TIP Anskaf gerne nogle gennemsigtige karafler eller en stor bowle med hane, som kan stå fremme.



RØDBEDE-INGEFÆRJUICE
MED RABARBER OG ÆBLER

PÆREJUICE MED SELLERI,
MYNTE OG AGURK

GULERODS-APPELSINJUICE
MED BLOMKÅL OG GURKEMEJE

SOLBÆR-ÆBLEJUICE MED
FENNIKEL OG KØRVEL

PÆREJUICE

med selleri, mynte og agurk

Frispresset juice er en oplagt måde at få frugt og grøntsager fulde af vitaminer og mineraler i løbet af dagen. Men det kræver selvfølgelig, at der står en juicer på hylden. Du kan juice alle grøntsager, frugter og krydderurter – ikke mindst hvis du har et lidt træet æble, en slatten selleri og nogle krydderurtestilke, du skal have brugt. Den her har masser af sødme fra pærerne, og kant fra selleri, urter og agurk.

10 personer

15 stængler bladselleri
9 store pærer (eller æbler)
3 agurker
en stor håndfuld mynte (brug gerne stilkene)

Skyl alting grundigt, dryp/tør dem af, og kør dem igennem juiceren. Start med de mindste ting. Server juicen iskold, gerne med isterninger.

TIP Juice vil smage lidt forskelligt fra gang til gang, alt efter hvor syrlige eller søde frugterne er og hvor meget smag, der er i grøntsagerne. Du kan altid smage til med citronsaft og honning eller sukker.

RØDBEDE-INGEFÆRJUICE

med rabarber og æbler

En frisk velsmagende juice kan medvirke til, at man indtager mere væske end normalt. Den dybe, lidt jordagtige smag fra rødbederne virker overraskende frisk sammen med æbler og ingefær. Ingefæren giver en skarp kant og æbler giver både sødme og syrlighed.

10 personer

750 g rødbeder
8 cm ingefær
9 store æbler
evt. saft af 1 citron

Skyl alting grundigt, og dryp/tør dem af. Lad der gerne være skal på ingefæren, hvis den er usprøjtet/økologisk. Kør det hele igennem juiceren – start med de mindste ting. Smag evt. til med citronsaft. Server juicen iskold, gerne med isterninger.

TIP Har du rabarber, friske eller frosne, så passer de rigtig godt i denne juice. Brug 5-10 stængler.

SOLBÆR-ÆBLEJUICE

med fennikel og kørvel

Juice er oplagt at servere for under-/fejlerenærede og personer med fysiske spisebegrænsninger, da det er en nem måde at indtage frugt, bær og grøntsager. Her er det sensommerbær og -grøntsager med æbler som bund og et lille touch af den lidt lakridsagtige kørvel.

10 personer

750 g solbær
9 store søde æbler
3 fennikler
en stor håndfuld kørvel

Skyl alting grundigt, og dryp/tør dem af. Kør det hele igennem juiceren – start med de mindste ting. Server juicen iskold, gerne med isterninger.

GULERØDS-APPELSINJUICE

med blomkål og gurkemeje

Blomkål er måske en lidt usædvanlig juiceingrediens. Men den fungerer rigtig godt sammen med de søde gulerødder og appelsiner. Gurkemejen giver en ekstra orange farve og en behagelig, lidt jordagtig smag.

10 personer

9 store appelsiner
10 gulerødder
3 cm gurkemejerod (eller 3 tsk. pulver)
2 blomkål

Skær skallen af appelsinerne med en skarp kniv. Skallen gør juicen bitter. Skyl de andre ingredienser grundigt – du skal ikke skrælle gulerødderne – og dryp/tør dem godt af. Kør det hele igennem juiceren – start med de mindste ting. Server juicen iskold, gerne med isterninger.

Pulpen som er tilovers, når du juicer, kan du bruge i bagværk. F.eks. i kagen side 59, som er særligt designet som en juice-restekage, i havregrynskuglerne side 72 eller i pandekager. Husk dog på, at hvis du serverer mad for underernærede, er det ikke en god ide at komme de fiberrige grøntsagsrester i maden, da de tager plads fra de mere næringsrige ingredienser.



FRISK GINGER ALE

Den friske, stærke smag af ingefær sammen med sødme, syrlighed fra citroner og kulsyre, gør denne hjemmelavede friske ginger ale virkelig lækende.

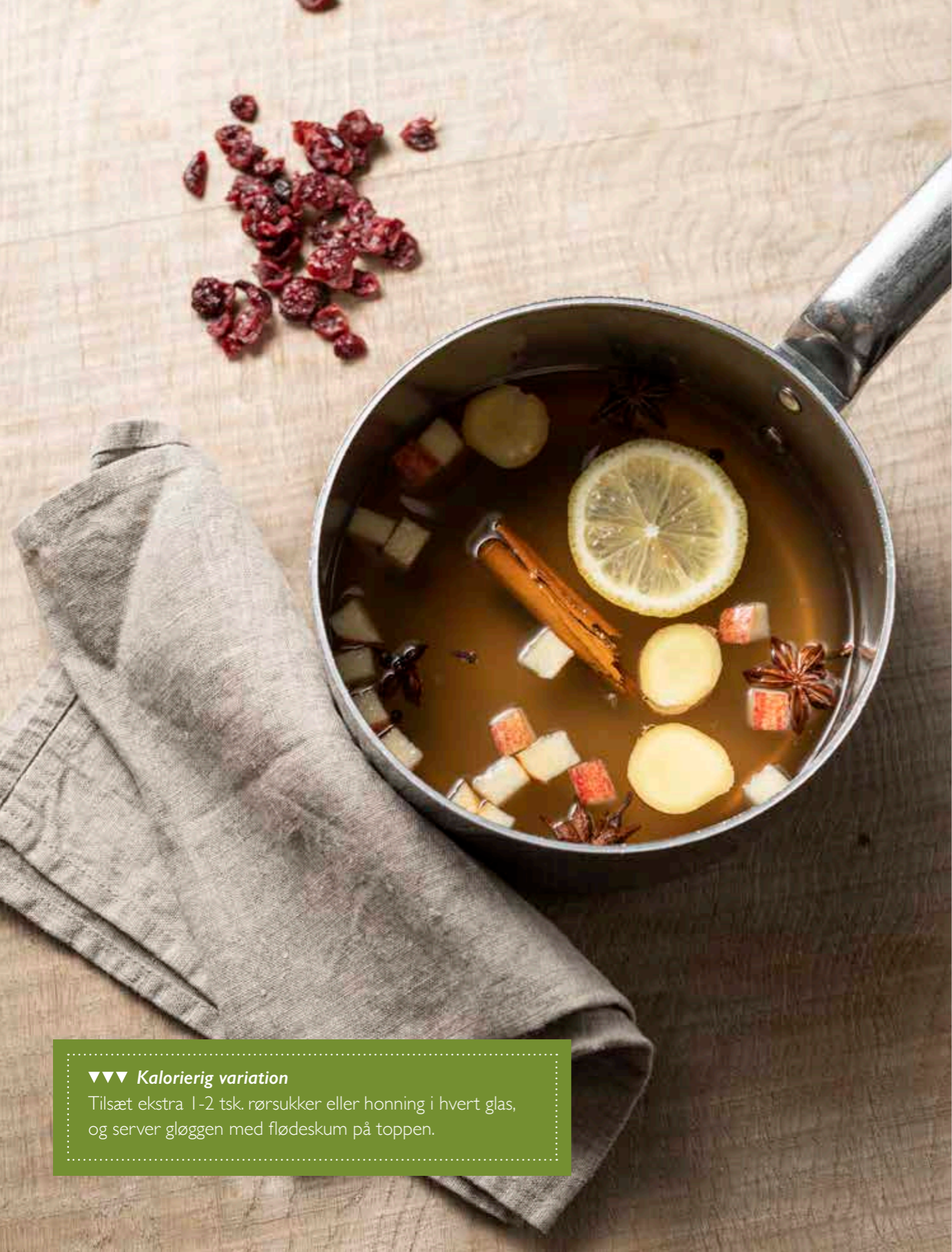
Giver 2 liter

5 cm frisk økologisk ingefær
(ca. 75 g)
1 usprøjtet citron
50 g sukker
1 liter æblemost
1 liter dansk vand til
opblanding

Riv den friske ingefær med skal i en skål eller et patentglas med plads til minimum 1 liter. Riv også den gule skal af citronen i skålen/glasset – det er vigtigt, at det hvide ikke kommer med, da det er bittert. Pres saften fra citronen, og hæld den over ingefær og citronskal. Tilsæt sukker og æblemost og rør godt rundt. Lad blandingen trække i køleskabet i minimum 2 timer. Smag på den, og smag på den. Den skal være en smule sødere og skarpere i ingefærsmagen, end du ønsker, da den skal blandes med dansk vand. Smag til med mere sukker, citron og/eller ingefær, alt efter hvordan du synes, den smager.

Når du vil servere drikken, så hæld koncentrat i et glas, kom evt. isstykker i, og hæld ligeså meget dansk vand som koncentrat i. Server også gerne med citronskiver, ingefærskiver, mynteblade eller citronmelisse.

TIP Dette er en oplagt sommerdrik, som kan varieres med andre friske frugter og bær som jordbær, rabarber, hindbær, stikkelsbær, brombær, blåbær, ribs og solbær. Du kan også lave dette ingefærkoncentrat om vinteren og i stedet for at tilsætte dansk vand, så tilsætte varmt vand, varm te eller varm æblemost. På den måde får du en varm ingefærdrik.



ALKOHOLFRI ÆBLEGLØGG

Gløgg forbinder de fleste med jul og hygge. Man kan dog sagtens drikke den uden for december måned. Denne lyse, krydrede og sødmefulde gløgg er baseret på æblemost i stedet for vin og er derfor alkoholfri. De varme krydderier og æblemosten gør, at der spreder sig en skøn duft, når gløggen brygges.

10 personer

3 æbler
2 usprøjtede citroner
2 liter æblemost
30 g rørsukker
2 stjermeanis (eller hele nelliker; kardemomme-kapsler, eller et lille stykke kanel)
5 hele peberkorn
1 cm frisk ingefær
evt. 80 g tørrede tranebær (eller andre tørrede bær – rosiner, abrikoser, figner eller dadler)

Skær 2 af æblerne og citronerne ud i grove stykker, og kom dem i en gryde sammen med most, sukker, krydderier og ingefær i skiver. Sæt gryden på komfuret over høj varme, og så snart det koger, tag den af blusset, og lad den trække 2 timer.

Sigt gløggen over i en anden gryde, så du sier frugt og krydderier fra, og varm den op igen. Smag til med citronsaft og sukker. Skær det sidste æble i kvarter, befri det for kernehus, og skær det i bittesmå tern. Fordel æbletern og evt. tørrede tranebær i de glas, som du vil servere gløggen i, og hæld den varme gløgg over. Server straks.

▼▼▼ Kalorierig variation

Tilsæt ekstra 1-2 tsk. rørsukker eller honning i hvert glas, og server gløggen med flødeskum på toppen.



▼▼▼ *Kalorierig*

KRYDRET, CREMET KAFFE

Kombinationen af kaffe og smør lyder lidt speciel – men det fungerer overraskende godt og giver en fyldig aromatisk drik. Denne særlige kombination kendes også under navnet 'bulletproof coffee'. Som alternativ til den almindelige morgen- eller eftermiddagskaffe kan den f.eks. bruges til at øge kalorieindtaget for underernærede borgere.

10 personer

1 liter varm kaffe
6 spsk. (80 g) smør
3 spsk. (40 g) sukker
1 dl fløde
evt. 1 tsk. vaniljesukker, kardemomme, kanel eller kakao

Det er vigtigt, at kaffen er helt varm, når du går i gang med at blande ingredienserne – og at den færdige drik bliver serveret så snart, den er klar. Det er derfor en god ide at måle alting af, inden du brygger kaffen, og have kopper klar.

Kom alle ingredienserne i en blender eller foodprocessor, og blend det til en cremet ensartet drik. Du kan også bruge en stavblender.

Server straks.

TIP To pasteuriserede æg i drikken giver den en endnu mere cremet konsistens. Flødeskum på toppen er også en mulighed, og et drys kanel eller kakao er også godt.

MELLEMMÅLTIDER

Små mellemmåltider giver energi til at klare dagen og holder vores blodsukker stabilt. Hvis man har svært ved at indtage store mængder mad eller generelt mangler appetit er det ekstra vigtigt at spise flere små næringsrige måltider. Her finder du både nogle salte og nogle søde forslag.



FLÆKÆRTEHUMMUS

med broccolistok

Stokken fra en broccoli – eller det inderste af et blomkålshoved – ender alt for ofte i skraldespanden. Her er en god og simpel måde at bruge den på. Du kan selvfølgelig også bruge buketterne i denne opskrift. Server hummussen med f.eks. grøntsagsstænger, som dip eller som spread i sandwiches.

10 personer

100 g tørrede flækærter (eller kikærter)
2 broccolistokke (150-200 g) (eller en tilsvarende mængde blomkål)
½ dl (45 g) olivenolie (eller anden olie)
2 fed hvidløg
2 spsk. (30 g) tahin (sesampasta)
saft af 2 citroner
2 tsk. (5 g) stødt spidskommen
salt og peber
evt. en lille håndfuld frisk persille

Kog flækærterne efter anvisningerne på posen. Kog kun, til de er lige nøjagtig færdige, de må ikke koge ud.

Skær broccolien i små tern – de skal blendes, så form og størrelse er ikke så vigtig. Kom broccoliterne i en gryde med kogende letsaltet vand, og kog dem i ca. 5 minutter. Tag gryden af blusset, og lad broccoliterne trække i yderligere 5 minutter i kogevandet. Hæld vandet fra, og lad broccolien dryppe godt af i et dørslag.

Blend den afdryppede broccoli i en foodprocessor sammen med hvidløg og olivenolie. Når broccolien er blendet helt fint, så tilsæt kogte flækærter, tahin, citronsaft og spidskommen. Blend igen til en cremet hummus. Smag til med mere citronsaft, salt, peber, spidskommen og evt. finthakket persille. Hvis hummussen virker for bastant, kan du røre et par skefulde vand i.

Server med grøntsagsstænger eller brød.

TIP Her kombineres hummussen med grøntsager fyldt med vitaminer og mineraler. Dette er en god måde at spise rå grøntsager på, da vi skal indtage fedtstoffer sammen med vitaminerne for, at de kan optages i kroppen.



KNÆKBRØD

med grønkåls-solsikkepesto

At bage sit eget knækbrød er både en let og tilfredsstillende måde at bruge, hvad man har af frø og kerner på bunden af halvtomme poser. Brug dem, du har – du behøver ikke at følge ingredienslisten slavisk. Og så smager det langt bedre, end dem du kan købe færdige. Pestoen er en rigtig vinterudgave. Server begge dele som mellemmåltid, som del af et aftensmåltid eller som en snack til festlige lejligheder.

Ca. 20 personer som mellemmåltid

Knækbrød

½ dl (18 g) havregryn
1 dl (50 g) solsikkekerner
½ dl hørfrø
½ dl græskarkerner
2 dl (120 g) hvedemel
1 tsk. salt
1 dl vand
½ dl olie (raps-, solsikke-, vindrukerne- eller olivenolie)

Pesto

1 dl solsikkekerner
1 fed hvidløg
200 g grønkål
saft af 1 citron
1 dl (90 g) olivenolie
50 g vesterhavsost (eller parmesan eller en anden fast ost)
salt og peber

Knækbrød

Rør alle ingredienser sammen til en ensartet dej. Rul herefter dejen ud mellem 2 stykker bagepapir, så tyndt du kan. Fjern det øverste ark bagepapir, og bag knækbrødet i ovnen ved 180° i 25-30 minutter. Lad knækbrødet køle helt af, og bræk det ud i mindre stykker. Opbevar det i en lukket beholder ved stuetemperatur.

Pesto

Rist solsikkekernerne på en tør pande eller i ovnen ved 180°, til de begynder at dufte og tager lidt farve – det tager ca. 7 minutter. Lad dem køle lidt af. Blend kernerne i en minihakker, foodprocessor eller en god blender sammen med hvidløget, til de er godt findelte, eller som du foretrækker det.

Tilsæt parmesan, grønkål, citronsaft og olie, og blend pestoen. Du kan tilføje mere citronsaft, olie eller vand, indtil den har den konsistens, du ønsker – glat eller grov. Smag pestoen til med salt, peber og citronsaft. Pestoen er også god som dip til grøntsagsstænger eller som spread i f.eks. blomkålsburgeren side 129.

TIP Pestoen har masser af variationsmuligheder. Prøv f.eks. at erstatte grønkål med rucola, persille, ramsløg eller løvstikke.



RUGBRØDSCHIPS

med bønnedip

Dippen til de sprøde chips her kan laves med mange forskellige bønner og andre bælgfrugter. Hestebønner er fantastiske – men svære at komme i nærheden af og temmelig tidskrævende at pille. Vi har lavet den med edamamebønner. Friske grønne bønner, ærter eller hvide bønner er også godt. De supersprøde chips er en god måde at få brugt daggammelt rugbrød og dejlige at dyppe i den fyldige dip.

10 personer

Rugbrødschips

400 g daggammelt rugbrød
2 spsk. (27 g) olivenolie (eller anden olie)
1 spsk. (9 g) flagesalt

Bønnedip

200 g frosne, afskallede edamamebønner
saft af ½ citron
2 fed hvidløg
2 dl skyr (alternativt græsk yoghurt eller cremefraiche)
50 g solsikkekerner
salt og peber

Rugbrødschips

Skær rugbrødet i meget tynde skiver med en skarp brødkniv. Fordel rugbrødsriverne på en bageplade med bagepapir. Pensl skiverne med olivenolie på begge sider, og drys dem med lidt salt. Tør rugbrødschipsene i ovnen ved 120°, indtil de er let gyldne og sprøde – det tager ca. 30 minutter. Lad dem køle helt af, inden du kommer dem i en lufttæt beholder. Du kan dog godt servere dem lidt lune.

Bønnedip

Overhæld edamamebønnerne med kogende vand, og tilsæt 1 tsk. salt. Lad bønnerne stå og trække, mens du rister solsikkekernerne på en tør pande eller i en ovn ved 180° varmluft i ca. 7 minutter. Afdryp edamamebønnerne i et dørslag eller en si. Blend de ristede solsikkekerner, så fint du kan få dem, i en minihakker eller en foodprocessor. Tilsæt edamamebønnerne og de øvrige ingredienser, og blend til en cremet dip. Smag til med salt, peber og mere citronsaft. Server rugbrødschipsene med edamamebønne-dippen som et mellemmåltid.

TIP Rugbrødschipsene kan holde sig sprøde i en lufttæt beholder i mange dage. Bliver de bløde, kan du genskabe sprødheden ved at give dem nogle minutter i ovnen. Lav gerne en stor portion, når du er i gang. Du kan også krydre rugbrødschipsene ved at drysse dem med lidt chiliflager, timian eller rosmarinblade, inden du kommer dem i ovnen.



SPRØDE GRØNTSAGSBRUD

En let og velsmagende måde at få brugt sine restegrøntsager – også dem, der er begyndt at blive lidt slatne. Brug dem, som du ville bruge brød – med pålæg, som tilbehør til varme retter, eller til at dyppe i dips og pureer, som f.eks., flækærtelumussen side 47. Opskriften her er med rodfrugter, men de er også gode med f.eks. græskar, squash og kartofler.

20 personer

1 kg rodfrugter (f.eks. persillerod, gulerod, pastinak og knoldselleri)
2 løg
7 æg
3 dl (105 g) havregryn
½ dl (30 g) hvedemel
1 dl (50 g) sesamfrø (eller f.eks. hørfrø eller græskarkerner)
2 tsk. (12 g) salt
2 tsk. (6 g) peber
evt. 1 spsk. timian
evt. 80 g vesterhavsost, revet (eller anden fast ost)
olivenolie

Skyl og skræl rodfrugterne, og pil løgene. Riv rodfrugterne og løget på den grove side af et rivejern – eller med rivejernet på en foodprocessor – det er dog vigtigt, at de bliver revet til strimler og ikke blendet. Pisk æggene i en skål og tilsæt rodfrugterne, løgene, havregryn, hvedemel, sesamfrø, salt, peber, timian og ost. Vend hele blandingen godt rundt. Lav kugler af rodfrugtsmassen på ca. 5 cm i diameter – hvis blandingen er meget flydende og ikke kan samles, så tilsæt mere havregryn eller hvedemel.

Placer grøntsagskuglerne på bageplader med bagepapir – med god plads i mellem dem – og bag dem ved 180°, til de er gyldne, og æggemassen har sat sig – det tager ca. 20 minutter.

RISTEDE SOLSIKKEKERNER



FRITERET RISPAPIR



RISTEDE KIKÆRTER
MED SPIDSKOMMEN



PEANUTBUTTERDIP



RISTEDE SOLSIKKEKERNER

At lave sine egne små snacks er en hyggelig aktivitet, som alle kan være med til. Solsikkekerner bliver dejligt sprøde, og kan smagsættes med alle mulige gode ting – du kan i øvrigt bruge samme fremgangsmåde med græskarkerner, mandler, hasselnødder og valnødder.

20 personer

100 g solsikkekerner
evt. 2 tsk. honning
evt. 2 spsk. sojasauce
evt. et drys chilipulver

Kom solsikkekerne på en tør pande eller i en varm ovn ved 180°. Steg/bag dem, til de er flot gyldenbrune og dufter kraftigt. Det tager 5-7 minutter. Denne grundtilberedning kan du udvide på flere måder:

- Du kan give solsikkekerne en sød smag ved at stege dem med honning i nogle minutter, til de dufter og er gyldne. Læg dem på bagepapir, så de kan køle af og honningen kan sætte sig.
- Du kan give dem en salt smag ved at komme 2 spsk. sojasauce på panden, når solsikkekerne er stegt gyldne, og du har slukket for panden, og lade dem opsuge sojaen.
- Du kan gøre dem mere smagfulde ved at kombinere glasering i honning med soja – som beskrevet ovenfor. Derudover kan du tilføje et drys chilipulver, inden kernerne tages af panden.

Spis solsikkekerne på en salat, på morgenmaden eller som en snack.

RISTEDE KIKÆRTER

med spidskommen

Kikærter får en god sprødhed og en behagelig mild smag, når du rister dem – og så er de billige, hvis du bruger de tørrede og selv udbløder kikærterne. Kikærter har et højt indhold af protein og kostfibre.

10 personer

150 g tørrede kikærter
2 spsk. (27 g) olivenolie (eller
anden olie)
2 tsk. stødt spidskommen
salt

Kom kikærterne i rigeligt koldt vand, og lad dem udbløde natten over. Dræn kikærterne i en si eller et dørslag. Vend kikærterne grundigt med olie, spidskommen og salt, og fordel dem i ét lag på en bageplade beklædt med bagepapir. Rist dem i ovnen ved 200° i ca. 30-40 minutter, til de er gyldne og sprøde.

Server de ristede kikærter som et alternativ til chips eller som sprødt drys i en salat.

TIP Du kan smagsætte kikærterne på samme måde som solsikkekerne på modsatte side. Eller prøv at erstatte spidskommen med timian, rosmarin eller chiliflager.

FRITERET RISPAPIR

med peanutbutterdip

En snack med forskellige konsistenser – den knasende rispapir og den cremede dip – og godt med kalorier. Rispiret som friteres her er det samme, som bruges til friske forårsruller side 125

10 personer

Friteret rispapir

8 plader rispapir/ris-
pandekager

1 l vindruekerneolie eller
anden neutral olie
flagesalt

Peanutbutterdip

2 dl (220 g) peanutbutter
1 fed hvidløg
½ dl sojasauce
1 spsk. (21 g) honning eller
rørsukker (15 g)
saft fra 1 limefrugt eller ½
citron
salt og peber

Friteret rispapir

Varm olien op i en lille, dyb gryde til 175°. Hvis du ikke har et termometer, kan du tjekke temperaturen med et lille stykke rispapir – det skal puffe op, så snart det kommer i olien. Sker det ikke, skal den være lidt varmere.

Tilsæt nogle stykker af rispiret, og fisk dem op med en hulske, så snart de er puffet op. Læg dem på køkkenrulle, og lad dem dryppe af. Drys med salt og evt. krydderier som paprika, spidskommen eller chili.

Peanutbutterdip

Blend peanutbutter, finthakket hvidløg, soyasauce og honning i en minihakker eller en foodprocessor. Smag dippen til med citronsaft, salt og peber.

Server rispapirschipsene sammen med peanutbutterdippen.

TIP Dette er en meget kalorierig snack, som derfor er god, hvis man er underernæret. Du kan gøre snacken mindre energitæt ved at vende 1 dl skyr eller yoghurt naturel og et par skefulde vand i dippen, og evt. servere den med grøntsagsstænger i stedet for rischipsene.

JUICEKAGE

Den her kage kan du lave med rester fra juicepresning (se side 36-37). Det er en god og enkel måde at få noget ud af de gode frugt- og grøntsagsrester på.

10 personer

50 g ølandshvedemel (eller
andet fuldkornshvedemel)
2 dl (70 g) havregryn
1 tsk. bagepulver
2 spsk. (30 g) juice (enhver
type)
evt. 1 tsk. stødt kanel eller
kardemomme
2 æg
½ dl (70 g) flydende
honning
½ dl (45 g) olie
350 g juicepulp

Bland fuldkornsmel, havregryn, bagepulver og evt. kanel/kardemomme i en skål.

Pisk æggene i en anden skål med en elpisker, til de er luftige. Tilsæt honning og pisk videre. Rør skiftevis noget af melblandingen, olien og juicen i æggene, til det hele er blandet i. Vend til sidst juicepulpen i dejen.

Beklæd en rund springform med bagepapir eller smør den. Hæld dejen i springformen, og bag kagen ved 175 ° i 25-30 minutter.

Kagen vil være dejlig svampet, så den kan virke lidt ubagt, når du tager den ud. Lad den køle af, inden du serverer den.



BANANBRØD MED SQUASH

Et bananbrød ligger et sted mellem et brød og en kage – vi giver dog også et tip til, hvordan du kan tippe det over til en mere rendyrket banankage, dog stadig med de gode grove sager og grønt. Brødet er saftigt og lækkert og rigt på fibre fra havregryn og sunde fedtsyrer fra nødder.

8 personer

3 modne bananer
4 æg
3 spsk. honning
½ dl vindruekerneolie (eller anden neutral olie)
150 g hvedemel
75 g havregryn
1 ½ tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. kanel
1 tsk. kardemomme
½ tsk. salt
100 g squash (eller f.eks. gulerod, rødbede, knoldselleri, æble)
50 g hasselnødder (eller andre nødder)

Blend bananer, æg, honning og olie i en foodprocessor, blender eller med en stavblender.

Bland alle de tørre ingredienser i bananmosen. Riv squashen og pres vandet fra. Hak hasselnødderne, og vend nødder og squash i dejen. Kom dejen i en smurt brødform.

Bag bananbrødet ved 180° i ca. 30 minutter, til det er gyldent på toppen. Lad brødet afkøle på en bagerist og spis det lunt – evt. med kakao-spread (side 23), peanutbutter eller smør.

TIP Hvis du vil gøre bananbrødet til en banankage, så tilsæt 50 g hakket mørk chokolade og 3 spsk. honning.

KOLDSKÅL MED RUGKNAS

En hjemmelavet version af den skønne sommerdessert, der også er bidrager med væske, som kan være tiltrængt på en varm dag. Rugbrødsknaset er et billigt og lækkert alternativ til kammerjunkerne, som gør brug af rugbrød, der er ved at blive kedeligt. Du kan selvfølgelig også servere den hjemmelavede koldskål med kammerjunkerne – og meget gerne med friske bær.

10 personer

Koldskål

8 æggeblommer
2 liter kærnemælk
75 g rørsukker
1 vaniljestang (eller 1 spsk vaniljepulver)
saft af 1 citron

Rugbrødsknas

10 skiver (ca. 400 g) daggammelt rugbrød
100 g hasselnødder (alternativt græskarkerner eller mandler)
90 g sukker
skal af 1 usprøjtet citron eller appelsin
4 æggehvider

Desuden

evt. en bakke hindbær eller andre bær, alt efter sæson

Koldskål

Pisk æggeblommerne og rørsukkeret – minus 1 spsk. – til en luftig blanding med en håndmikser. Flæk vaniljestangen på langs, og skrab kornene ud. Mas vaniljekornene med den sidste spsk. rørsukker. Pisk vaniljesukkerblandingen sammen med æggeblommerne. Tilsæt kærnemælken langsomt under omrøring, og pisk det godt sammen. Smag koldskålen til med citronsaften, og sæt den i køleskabet, til den skal spises.

Rugbrødsknas

Riv rugbrødet på den grove side af et rivejern, eller hak det fint i hånden eller med en minihakker. Bland rugbrødssmulderet med nødder, sukker og fintrevet citronskal. Pisk æggehviderne luftige i en skål med en håndmikser. Bland æggehvidemassen i rugbrødsblandingen ved først at røre 1/3 af de luftige æggehvider i, og vend derefter det hele sammen, så æggehviden er godt fordelt på rugbrødsblandingen. Spred blandingen ud på 2 bageplader med bagepapir i et tyndt lag. Bag ved 130° i ca. 20 minutter; rugknaset skal føles blødt, når det er varmt, men vil blive sprødt i afkølet tilstand. Du kan derfor evt. prøve at tage en lille smule fra og køle det af, hvis du er i tvivl. Lad rugbrødsknaset køle helt af på en rist, og opbevar det i en lufttæt beholder ved stuetemperatur.

Server knaset på den iskolde koldskål – gerne sammen med friske bær.



KOLD RABARBERSUPPE

med sprøde havreflager

Når det er sæson for rabarber – eller hvis du har sikret dig nogle i fryseren – så er det med at få brugt dem på så mange måder som muligt. I en kold rabarbersuppe får rabarbernes gode aroma lov at spille hovedrollen i en frisk og lækende dessert. De sprøde havregrødschips giver et dejligt knas, og så kan du få brugt resterne fra morgengrøden, også hvis du har lavet birchermysli (se side 21)

10 personer

Rabarbersuppe

1 kg rabarber
2 vaniljestænger
2 usprøjtede citroner
400 g sukker
2 liter vand

Sprøde havreflager

5 dl havregrød (eller birchermysli, se side 21)
2 tsk. (6 g) vaniljesukker (fremstillet til rabarbersuppen)
2 tsk. (6 g) flagesalt
2 tsk. (4 g) stødte kardemommefrø (eller blot stødt kardemomme)

Desuden

smag evt. til med myntestængler, rosmarin, kanel, kardemomme, timian, appelsinskal.
evt. vaniljeis eller flødeskum

Rabarbersuppe

Skyl rabarberstilkene, og skær dem i små stykker. Flæk vaniljestængerne, og skrab kornene ud. Mas kornene sammen med 4 spsk. af sukkeret. Stil halvdelen af vaniljesukkeret til side til de sprøde havreflager. Kom rabarber, halvdelen af vaniljesukkeret, resten af sukkeret, de tomme vaniljestænger, fintrevet citronskal og vand i en gryde. Bring det hele i kog, og rør rundt et par gange, til sukkeret er opløst. Lad rabarberne simre videre i 5 minutter, til de er helt møre. Kom alt grydens indhold i en fintmasket sigte, så du sier suppen fra rabarberne. Mas gerne lidt med en grydeske, så du får det hele med. Smag evt. suppen til med sukker og citronsaft. Lad rabarbersuppen stå overdækket i køleskabet i mindst 3 timer, så den bliver helt kold. Server den iskolde rabarbersuppe med de sprøde havreflager – og evt. vaniljeis eller flødeskum.

Sprøde havreflager

Bland det gemte vaniljesukker i havregrøden. Havregrøden skal være tynd nok til at kunne smøres tyndt ud, så vend evt. lidt vand i den. Smør havregrøden helt tyndt ud på en bageplade med bagepapir, og drys med flagesalt og kardemomme. Bag ved 150° i ca. 30-45 minutter, til den er sprød og tør og begyndt at blive gylden – men hold øje undervejs, den kan let få for meget. Træk bagepapiret med havreflagerne over på en bagerist, og lad det køle helt af. Bræk det i mindre flager, som du kan opbevare i en lukket beholder ved stuetemperatur.

TIP Hvis der skal være tryk på kalorierne, kan du servere suppen med en god portion vaniljeflødeis eller bruge rabarbersuppen som en sauce over isen.



HURTIG JORDNØDDEIS

Denne is er let at lave – og hurtig, hvis du har nogle bananer i fryseren. Den kræver ikke en ismaskine, men en blender. Bananer og jordnødder gør den dejlig mættende.

10 personer

12 modne bananer
90 g peanuts
250 g græsk yoghurt eller
kokosmælk
100 g mørk chokolade

Skræl bananerne, skær dem i mindre stykker, og frys dem i mindst 4 timer.

Tag bananerne ud af fryseren, og lad dem stå ved stuetemperatur ca. 10 minutter.

Blend halvdelen af peanutsne i en foodprocessor eller blender, til de næsten er som mel. Tilsæt bananerne og yoghurten, og blend videre, til det har konsistens som softice. Hvis ikke massen vil blende ordentligt, så tilsæt lidt mere yoghurt eller kokosmælk, men pas på, at isen ikke bliver for flydende. Hak chokoladen groft, og vend chokolade og resten af peanutsne i isen. Hvis isen nu er for flydende, kan du sætte den i fryseren i 10-20 minutter.

TIP Hvis is-spiserne er undervægtige, kan du skrue op for kalorierne ved at udskifte yoghurten med fløde. For variationens skyld kan du supplere de frosne bananer med frosne dadler uden sten og tilsætte nødder og bær, når du blander.



RABARBERCRUMBLE

med ingefær og estragoncreme

En sprød, sød, syrlig og fyldig crumble er både en af de simpleste og lækreste måder at bruge de skønne rabarber på. Og så gør både rabarber og de fiberrige havregryn, at en crumble som denne har mere substans end så mange andre kager. Du kan også lave den med bær, og har du ikke tid til estragoncremen, fungerer den fint uden. Server gerne kagen lun.

10 personer

Rabarber

800 g rabarber (vægt uden toppe)
90 g sukker
1 vaniljestang (eller 2 tsk. vaniljepulver)
30 g ingefær, fintrevet
2 tsk. maizena
smør til fadene

Crumbletopping

4 dl (140 g) havregryn
2 dl (120 g) hvedemel
1 dl (90 g) sukker
200 g smør
80 g mandler (eller hasselnødder)

Estragoncreme

500 g cremefraiche
6 stilke estragon (eller f.eks. citronmelisse eller mynte)

Rabarber

Skær toppen af rabarberne – hvis de har top – og skær det allernederste af bunden af. Skyl rabarberne under koldt vand, og skær dem i små stykker på 1-2 cm. Vend dem med sukker, kornene fra vaniljestangen/vaniljepulver, revet ingefær og maizena. Fordel blandingen i et eller to smurte ovnfaste fade.

Crumble

Skær smørret i små tern, og kom dem i en skål. Hak mandlerne groft. Brug hænderne til at blande de hakkede mandler, havregryn og sukker med smørret i et par minutter, til du har en god smuldredej. Fordel den over rabarberne, og bag kagen ved 175° i ca. 25 minutter, til den er gyldenbrun på toppen, og rabarberne er møre.

Estragoncreme

Hak estragonbladene fint, og vend dem i den kolde cremefraiche. Server crumble-kagen med cremefraichen.

▼▼▼ Kalorierig variation

Bland 2 tsk. honning i cremefraichen, som i dette tilfælde skal være den fuldfede version på 38%, eller server med en god vaniljeis til.



NEMME CHOKOLADETRØFFELKUGLER OG
HAVREGRYNSKUGLER MED SORTE BØNNER

HAVREGRYNSKUGLER

med sorte bønner

Bønner er en lidt sjælden gæst i søde sager, men de sorte bønner giver både protein og fibre, og gør havregrynskuglerne dejligt snaskede. Havregrynskuglerne er enkle at lave, og laver du en stor portion kan de holde sig i et par uger i køleskabet i en lukket bøtte.

20-25 stk.

100 g tørrede sorte bønner
(udblødes i vand natten
over)
100 g dadler uden sten
50 g kakaopulver
75 g havregryn
2 spsk. smør
1 knivspids salt
evt. saft fra ½ appelsin eller 2
spsk. vand
kokosmel eller kakaopulver til
at vende i

Kog de udblødte sorte bønner i 30-45 minutter, til de er helt møre. Tjek ved at smage på en enkelt.

Blend alle ingredienser til en glat, lidt klistret masse i en foodprocessor eller minihakker. Tilsæt appelsinsaft eller vand, hvis massen er tør og ikke klistret. Lad massen køle ned i køleskabet i mindst en halv time.

Form små havregrynskugler, og vend dem i kokos eller kakaopulver.

▼▼▼ Kalorierig

NEMME CHOKOLADETRØFFELKUGLER

Server denne lækre snack for undervægtige og underernærede borgere, da blot en lille mundfuld giver meget energi. Og så smager de skønt.

15-20 stk.

1 dl fløde
250 g mørk chokolade
50 g blødt smør
1 knivspids salt
evt. 1 tsk. kanel, chilipulver
eller lakridspulver
kakaopulver eller kokosmel til
at vende i

Varm fløden op i en lille gryde til lige under kogepunktet. Hak chokoladen fint, og kom den i en skål sammen med smørret. Hæld den varme fløde over chokoladen, og vend rundt, indtil alt er smeltet. Hvis ikke chokoladen vil smelte helt, kan du varme blandingen en smule i en mikroovn eller i et vandbad. Tilsæt evt. kanel, lakridspulver eller chili. Lad chokolademassen køle af i køleskabet i en times tid.

Form små kugler med en ske, og vend dem i kakaopulver eller kokosmel. Sæt dem i køleskabet i mindst 20 minutter, inden du serverer dem. Opbevar dem i køleskabet i en lukket bøtte, hvor de kan holde sig i et par uger.



TIP Hvis du vil lave en mindre energitæt version, kan du evt. lave en halv portion af råcremen og blande den med 1 dl skyr eller græsk yoghurt. Syrligheden fra skyr/yoghurt giver et godt modspil de søde marengsbunde.

MARENGSKAGE

med råcreme og bær

En marengskage som denne – eller en pavlova, som den også kaldes – får en skøn knasende konsistens, og sukkeret i marengsen får modspil fra bærrenes syrlighed og aroma. Den er også oplagt, hvis man har fysiske spisebegrænsninger, da den er nem at spise, og giver både bløde og sprøde konsistenser i samme mundfuld.

6 personer

Marengsbund

3 æggehvider
2 dråber citronsaft
2 dl (180 g) sukker
1 tsk. majsstivelse
evt. 1 spsk. kakao, appelsinskal,
ingefær eller 1 tsk. lakrids-
pulver

Råcreme

2 dl piskefløde
korn fra 1 vaniljestang eller
1 spsk. vaniljesukker
3 pasteuriserede
æggeblommer
3 spsk. (40 g) sukker
500 g friske bær eller frugt
i sæson
evt. hakket chokolade, mynte,
citronmelisse eller skov-
mærker som pynt

Marengsbund

Pisk æggehviderne halvstive med et par dråber citronsaft. Hæld forsigtigt halvdelen af sukkeret i, og pisk æggehviderne helt stive. Bland resten af sukkeret med maizenaen og evt. kakao, lakridspulver eller anden smags giver. Sigt det over de stive æggehvider, og vend det forsigtigt sammen. Fordel marengsmassen på et stykke bagepapir i en cirkel på ca. 20 cm i diameter (mål det evt. af med bunden af en springform). Bag marengsbunden ved 100°, gerne på varmluft, i 60-75 minutter. Marengsen er færdig, når den er sprød og giver en hul lyd ved et bank under bunden. Lad nu marengsen køle helt af på en rist.

Råcreme

Pisk æggeblommerne med sukker og vaniljekorn til en dejlig hvid og cremet æggesnaps. Pisk fløden til en let flødeskum, og vend den i æggesnapsen, så skum og æggeblommer beholder sin luftighed: Det gøres ved først at tilsætte en enkelt skefuld flødeskum og piske grundigt, så den bliver fuldstændigt blandet med æggesnapsen. Vend derefter forsigtigt resten af flødeskummen i æggesnapsen.

Servering

Skær de udvalgte bær eller frugter i mundrette stykker. Hak evt. din chokolade. Tag den afkølede marengsbund af bagepapiret, og læg den på et fad. Fordel råcremen på bunden, og top med bær og evt. chokolade og urter.

FROKOST OG AFTENSMAD

Traditionelt skelner vi skarpt mellem frokost og aftensmad. Men vi synes de fleste forslag her kan passe både midt på dagen og om aftenen, alt efter hvad der passer ind i jeres rytme.



KYLLINGEFRIKASSÉ

med spidskål, nye kartofler og urter

Frikassé er en god gammeldags klassiker – her i en version, der passer til den tidlige sommer med nye kartofler, godt med sprøde grøntsager og urter. Retten har det hele, så du behøver ikke det store tilbehør. Du kan variere fyldet, som du har lyst.

10 personer

2 store hele kyllinger (ca. 3 kg – alternativt kyllingeunder- og overlår)
2 spsk. olivenolie
4 løg
4 gulerødder
4 stængler bladselleri
2 fed hvidløg
4 kviste timian
10 peberkorn
1 ½ l vand
50 g smør
100 g hvedemel
1 dl sødmælk eller fløde
2 ½ kg nye kartofler
1 citron
1 spidskål (eller blomkål, broccoli, spinat, hvidkål, asparges)
salt og peber
300 g ærter
evt. 1 bundt dild, persille, purløg, kørvel

Skær kyllingerne ud i 8 stykker – bryststykker, vinger, overlår og underlår. Varm en stor eller to mindre stegegryder op, og brun kyllingestykkerne i lidt olivenolie i 2-3 minutter; så de bliver let gyldne. Rens løg, gulerødder og bladselleri, og skær dem i grove stykker. Kom dem i gryden til kyllingerne, og brun dem med i et par minutter. Tilsæt finthakket hvidløg, og lad det stege med et minut eller to, uden at det bruner. Tilsæt vand, så det lige dækker; bring det i kog, og skum af for urenheder. Skru ned på lavt blus, tilsæt timian, 4 tsk. salt og peberkornene, og lad kyllingestykkerne simre i 35-40 minutter.

Smelt smørret i en anden gryde, tilsæt mel, pisk sammen, og rist det igennem i et par minutter, uden at det branker. Sigt nu boullionen fra kyllingen langsomt over i smørbollen under grundig omrøring. Kog sovsen godt igennem, så den tykner og al melsmag forsvinder. Tilsæt fløde, og smag til med salt, peber og citronsaft.

Kog de nye kartofler i 10-12 minutter; i letsaltet vand, indtil de er møre. Hæld vandet fra.

Skær spidskålen i grove stykker, og vend dem i frikassen sammen med de kogte kartofler, ærterne og gerne nogle af grøntsagerne fra kyllingegryden. Trevl kødet af kyllingen, vend det i frikassen, og varm den godt igennem i 3-5 minutter; så kålen stadig har godt med bid.

Server frikasséen i dybe tallerkner eller skåle, og drys med masser af frisk hakkede krydderurter.



SPRØDE KYLLINGELÅR

med bagt broccoli og yoghurt dressing

Et enkelt måltid, hvor både broccolien og kyllingelårene med deres sprøde panering kan passe sig selv i ovnen, mens du gør de sidste ting klar. Husk, at broccoli helst ikke skal have for længe i ovnen, da det både går ud over smag, farve, konsistens og næringsværdi.

10 personer

Kylling

2 æg
2 spsk. (36 g) dijonsennep
salt og peber
20 kyllingelår (alt efter størrelsen)
5 dl (175 g) finvalsedede havregryn

Broccoli

4 broccoli
2 æg
saft af 1 citron
100 g mandler
2 håndfulde (25 g) frisk koriander (eller andre urter som persille eller basilikum)

Dressing

200 g græsk yoghurt (eller skyr, A38, yoghurt naturel, cremefraiche)
1 spsk. (21 g) flydende honning
1 fed hvidløg
saft og skal af 1 usprøjtet citron
1 tsk. spidskommen

Kylling

Rør æggene med senneppen, og krydr godt med salt og peber. Vend kyllingelårene i æggemassen, og derefter i havregrynene. Læg kyllingelårene i ovnfaste fade eller på en bageplade med bagepapir, så de ikke rører hinanden. Kom en smule olie ud over kyllingelårene. Bag kyllingelårene ved 200° i ca. 30 minutter, til de er sprøde og gennemstegte.

Broccoli

Bræk broccolien i mindre buketter, og skær stokken i mundrette stykker – eller gem den til f.eks. hummussen side 47 eller gratinen side 111. Kom broccolien i en si eller et dørslag, og hæld kogende vand over den. Lad den dryppe godt af.

Rør ægget sammen med citronsaften og krydr med salt og peber. Vend broccolien i blandingen, fordel den i ovnfaste fade, og drys grofthakkede mandler over. Bag broccolien ved 200° i 10-15 minutter, så den stadig har noget bid (hold øje – den må godt tage lidt farve i kanterne, men skal ikke blive mat og kedelig).

Dressing

Vend yoghurten med honning, presset eller revet hvidløg, spidskommen og citronsaft og -skal. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Bland den varme broccoli med godt med frisk koriander, og hæld dressingen over. Lad evt. noget af dressingen være tilbage, så man selv kan smage retten til. Server til de varme kyllingelår, gerne med noget godt brød på siden.



KARTOFFELSUPPE

med spinat og sprød bacon

Denne kartoffelsuppe er en nem og lækker suppe, der ikke gør det store indhak i madbudgettet og kan varieres året rundt med de rodfrugter, der er i sæson. Skift blot ud, og din kartoffelsuppe bliver til gulerods- eller pastinaksuppe.

10 personer

6 bagekartofler (1½ kg)
3 l vand
3 dl fløde
500 g spinat
4 løg
2 fed hvidløg
½ dl (45 g) olie
salt og peber
saft af 1 citron (eller 1 spsk.
æblecidereddike)
500 g bacon
evt. 1 bundt (20 g) purløg

Skær baconen i mindre stykker. Steg de små stykker helt sprøde ved middelhøj varme. Læg på fedtsugende papir.

Skræl kartoflerne, og skær dem i tynde skiver. Kom dem i en gryde med vandet, og lad dem koge i 15 minutter. Hæld fløden ved, og kog i yderligere 5 minutter, til kartoflerne er helt møre.

Skær baconen i mindre stykker. Steg de små stykker helt sprøde ved middelhøj varme. Læg dem på fedtsugende papir.

Vask spinaten godt, hvis den er frisk. Hvis den er frossen, så kom den i et dørslag eller en si, og hæld kogende vand over, til den er tøet op. Pil løg og hvidløg, snit dem fint, og steg dem let i en anden gryde med olie, uden at de tager farve. Hak spinaten lidt (medmindre den er frossen), og kom den i gryden til løgene. Steg spinaten med løgene i ca. 1 minut.

Blend de møre kartofler med kogevand og fløde i en blender eller med en stavblender. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Server suppen i tallerkener drysset med spinat, bacon og evt. finthakket purløg. Du kan evt. lave rugbrødschipsne fra side 51 og servere det friskbagte brød fra side 137 til suppen.



TIP Du kan erstatte chorizoen med bacon, grønkålen med spinat, dadlerne med abrikoser/figner og mandlerne med f.eks. hasselnødder eller græskarkerner.

KNUSTE KARTOFLER

med grønkål, dadler og chorizo

En spansk-marrokansk fortolkning af biksemad, med sødme fra dadler og en god intens chorizosmag. Spis den som et hovedmåltid eller som tilbehør til helstegt kylling side 95 eller sammen med andre mindre retter. Dette meget simple måltid har en godt og bredt næringsindhold, med kartofler og grønkålen som kilder til antioxidanterne C- og E-vitamin og dadlerne som kilde til zink.

10 personer

2½ kg små kartofler
½ dl (45 g) olivenolie
80 g parmesan (eller anden hård ost)
2 tsk. spidskommen
evt. 1 tsk. cayennepeber
600 g frisk grønkål
4 fed hvidløg
1 tsk. smør
2 små tørrede chorizopølser (ca. 200 g)
20 dadler
1 dl mandler

Dressing

saft fra 2 appelsiner
saft fra 1 citron
2 tsk. (12 g) dijonsennep
2 spsk. (42 g) flydende honning
salt og peber

Kartofler

Rens kartoflerne, men lad skrællen sidde på. Kog dem i letsaltet vand i 5-10 minutter, så de stadig har noget bid (bruger du nye kartofler, skal de kun have 5-6 minutter). Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir, eller i et ovnfast fad. Giv alle kartofler et tryk, så de knuses. Hæld olivenolien over kartoflerne, og drys med spidskommen, cayennepeber, salt og peber. Bag kartoflerne ved 180° i 10-12 minutter. Tag dem ud, og drys med parmesan. Fordel mandlerne på en bageplade med bagepapir, og lad dem riste med i ovnen. Hak dem herefter groft.

Chorizo, dadler og grønkål

Skær chorizoen i skiver, og hak hvidløget fint. Skyl grønkålen, og pluk kålbladene fra stokken. Pluk dernæst kålbladene i endnu mindre stykker, og hak grønkålsstilkene fint. Gem ¼ af grønkålsbladene til sidst. Halver dadlerne, så du kan fjerne kernerne, og skær dem over en gang mere. Steg chorizo og hvidløg i smørret på en mellemvarm pande i 5 minutter, uden at hvidløget branker. Tilsæt grønkålsstilkene og dadlerne, og steg i 1-2 minutter. Tilsæt grønkålsbladene, og steg under omrøring, til bladene falder lidt sammen. Sluk for panden.

Appelsindressing

Bland sennep og honning i en lille skål. Pisk saften fra appelsinerne og citronen i, og smag til med salt og peber.

Servering

Vend kartoflerne med kålblandingen, hæld appelsindressing over, og drys med mandler.



BRÆNDENDE KÆRLIGHED

med æbler

To skønne retter fra mormorkøkkenet mødes – æbleflæsk og brændende kærlighed. Et dejligt solidt måltid, som gør sig ekstra godt på en kold efterårsdag.

10 personer

Flæsk, løg og æbler

800 g bacon
10 løg
1 kg æbler (f.eks. ingridmarie, belle de boskoop eller coxorange)
2 spsk. (30 g) æbleeddike
4 kviste (40 g) frisk timian
salt og peber
2 tsk. (10 g) sukker
evt. frisk persille eller purløg

Kartoffelmos

2 ½ kg bagekartofler
6 dl mælk
25 g smør

Bacon, løg og æbler

Skær baconen i tern på ca. 1 x 1 cm, og steg dem gyldne og sprøde ved moderat varme. Mens baconen steger, så benyt lejligheden til at pille løgene, og halver og snit dem helt fint. Kom dem i en skål. Befri æblerne for kernehuse, skær dem i mindre stykker, og vend ca. 800 g æbler i lidt æbleeddike sammen med løgene. Gem de resterende 200 g til senere. Tag den færdigstegte bacon op fra panden med en hulske. Kom de snittede løg og æbler i panden, og steg dem i fedtet ved lav varme, til de er gyldne og møre. Tilsæt timian og smag til med sukker, salt og peber.

Kartoffelmos

Skræl og halver kartoflerne, og kom dem i en gryde med vand, så det dækker. Bring kartoflerne i kog, og kog dem i 25-30 minutter, indtil de er helt møre. Hæld vandet fra. Mos kartoflerne med et piskeris, en kartoffelmoser eller blot en gaffel, og rør så mælk og smør i. Rør ikke for meget, så bliver mosen som tapetklister. Smag til med salt og peber, og lad mosen stå på komfuret under låg, til du skal spise den.

Ved servering

Bland de resterende 200 g friske stykker æbler i den varme æble-løg-kompot. Anret kartoffelmosen på tallerkener, og top med kompot og bacon, og drys evt. med frisk persille eller purløg. Hvis du har et glas syltede rødbeder, så sæt dem på bordet.

TIP Prøv at erstatte halvdelen af kartoflerne med knoldselleri, blomkål eller broccoli. Så får mosen ekstra karakter, og måltidet bliver mere varieret. En mere kalorierig version kræver blot, at du laver kartoffelmosen med fløde.



KREBINETTER

med stuede grøntsager og nye kartofler

God gammeldags mormomad uden så mange dikkedarer. Prøv at skifte grøntsagerne i stuvningen ud med snittet, blancheret hvidkål, blomkål, broccoli eller spidskål. Og giv gerne stuvningen og kartoflerne et godt skud friske krydderurter.

10 personer

Stuvning

5 gulerødder
1 l hønse- eller grøntsags-
bouillon (eller vand)
40 g smør
45 g hvedemel
2 æggeblommer
1 dl sødmælk eller piskefløde
salt og peber
600 g ærter (kan være
frosne)
1 bundt (25 g) persille

Krebinetter

1 ½ kg kalv og flæsk
rasp
25 g salt
2 tsk. (6 g) peber
olie til stegning

Kogte nye kartofler

2 kg nye kartofler
40 g salt

Stuvning

Skræl gulerødderne, og skær dem i fine tern. Varm bouillon (eller vand) op. Smelt smørret i en anden gryde, og tilsæt melet under omrøring. Lad blandingen riste lidt, mens du fortsat rører rundt. Tilsæt langsomt den lune bouillon, mens du pisker. Når al bouillon er pisket i, så kog stuvningen igennem i 7-8 minutter. Rør æggeblommer og mælk/fløde sammen i en skål, pisk æggemassen i stuvningen, og kog den igennem i et minuts tid. Kør stuvningen igennem en sigte, så du undgår eventuelle klumper, smag til med salt og peber, og hæld den tilbage i gryden. Kom gulerødstern og ærter i stuvningen, og lad dem koge med i 2-3 minutter. Hak persillen, og vend den i stuvningen lige inden servering.

Krebinetter

Form kødet til 10 bøffer af ca. 1 ½ cm tykkelse. Vend dem i rasp, og krydr med salt og peber. Varm en pande op med olien. Når olien er varm, så steg krebinetterne ved jævn varme i 4-5 minutter på hver side, så de bliver flot gyldne uden at branke.

Kogte kartofler

Skrub kartoflerne. Kom dem i en gryde med rigeligt, saltet vand. Sæt gryden over med låg på, og når vandet koger, så skru lidt ned, og giv kartoflerne 12 minutter. Sluk for blusset, og lad kartoflerne trække i vandet i 6-8 minutter, til de er møre (prik i dem med en kniv; de skal falde let af igen). Server krebinetterne med de stuede grøntsager og kartofler.



SHAWARMA I PITABRØD

med tomatsalat

Det kræver ikke et drejende spid at få god shawarma i sit eget køkken. Krydderilisten er lidt lang, men det er nøglen til den autentiske smag. Det bliver ekstra godt, hvis du lader kødet marinere med krydderierne i køleskabet natten over. Du kan lave opskriften med okse, kylling eller lam.

10 personer

Shawarma

- 1 kg okse-, lamme- eller kyllingekød
- 2 tsk. (5 g) stødt koriander
- 2 tsk. (5 g) stødt spidskommen
- 1 spsk. (8 g) chilipulver
- 2 tsk. (5 g) peber, knust
- 2 tsk. (10 g) groft salt
- 2 fed hvidløg, knust
- 1 dl æblecidereddike
- ½ dl (45 g) vindrukerneolie til stegning

Yoghurtdressing

- 500 g yoghurt naturel
- 5 fed hvidløg
- salt og peber

Desuden

- 1 salathoved (f.eks. romaine eller iceberg)
- 5 store tomater
- 1 stort rødløg
- 2 håndfulde persille
- 1 agurk
- evt. chilisaucé side 145
- 20 små pitabrød

Shawarma

Skær kødet i strimler, og vend det grundigt med koriander, spidskommen, chili, salt, peber, eddike og det knuste hvidløg. Dæk kødet med køkkenfilm, og sæt det i køleskabet, gerne nogle timer eller natten over.

Fyld og dressing

Snit salaten, skær agurken i tern eller skiver, og hak tomater, løg og persille. Vend grøntsagerne sammen.

Vend yoghurten med knust hvidløg, salt og peber, og sæt dressingen i køleskabet.

Ved servering

Lun brødene i ovnen ved 180° i 2-3 minutter. Varm olie i en pande, og steg det marinerede kød ved høj varme i 6-8 minutter, til det er gennemstegt. Fyld dine brød med kød, salat, dressing og evt. chilisaucé.

TIP Broccolihummussen side 47 er god som tilbehør her. Grøntsagerne i shawarmaen kan du variere, som du har lyst. Råmarineret rødkål eller spidskål er f.eks. rigtig godt.



ASIATISK RISGRØD

med blomkål, gulerødder og kylling

Asiens svar på risotto – med ligeså mange gode variationsmuligheder. Og lidt enklere at tilberede. Denne 'congee', som risgrøden kaldes, har vi givet et fyld af grøntsager og soyaglaseret kylling, og vi har toppet den med knasende peanuts og friske urter.

10 personer

5 kyllingebryster eller ca. 1 kg
1 blomkålshoved (eller broccoli)
4 porrer
50 g frisk ingefær
8 gulerødder
650 g jasminris
ca. 4 l kyllingefond/bouillon
olivenolie
4 spsk. (40 g) soyasauce
salt og peber
evt. citronsaft

Drys

peanuts og evt. sesamfrø
frisk koriander
soyasauce
evt. frisk chili

Skær kyllingebrysterne i mundrette stykker, og steg dem ved høj varme i olivenolie i 5 minutter, til de tager godt med farve. Sluk for varmen, og tilsæt de 4 spsk. soyasauce, og vend godt rundt. Sæt til side.

Skær blomkålen i små buketter – brug også stilken i små tern. Skær gulerødderne i mundrette stykker.

Rens porrerne grundigt under rindende vand, og skær dem i tynde skiver. Tag den grønne del af porrerne fra til drys. Riv den friske ingefær.

Vask jasminrisene grundigt for at undgå eventuelle småsten, og dryp dem af i en si.

Varm lidt olivenolie op i en stor gryde og tilsæt så porrer, ingefær og ris. Steg denne blanding i 2-3 minutter, og tilsæt så 3 dl af kyllingefonden. Lad risene koge, indtil de har konsistens som en blanding mellem risengrød og en tyk suppe – det tager ca. 25 minutter. Du kan supplere med mere af fonden undervejs, hvis risene er ved at koge tørre eller blive klæge. Tilsæt gulerødder, blomkål og soyakyllingestykkerne, og kog yderligere 4-5 minutter. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Server i skåle, og drys med peanuts og/eller sesamfrø, koriander, snittede grønne porretoppe og evt. mere soyasauce og hakket frisk chili.



HEL KYLLING

med bagt selleri og rødkålssalat

Et måltid til weekender og festlige lejligheder. Både kylling og selleri tilberedes hele. Det giver sidstnævnte en fantastisk dyb smag og en delikat mør konsistens. Den syrligsøde rødkålssalat fuldender oplevelsen med alle grundsmagene.

10 personer

Selleri

2 hele knoldselleri
50 g olie
2 håndfulde groft salt

Kylling

2 hele kyllinger (ca. 3 kg i alt)
6 fed hvidløg
2 usprøjtede citroner
1 kvist rosmarin eller timian
salt og peber
evt. 4 løg
evt. 8 gulerødder

Rødkålssalat

1 rødkål
20 (ca. 200 g) tørrede figer
(eller dadler, abrikoser eller
tranebær)
4 usprøjtede appelsiner
80 g valnødder (eller mand-
ler, hasselnødder, græskar-
kerner eller solsikkekerner)
vinaigrettedressing (se side
145)

Selleri

Skræl sellerien grundigt. Lad den forblive hel, og smør den ind i olien. Gnid overfladen med rigeligt salt – den skal virkelig have, så der sidder et godt lag på overfladen. Anbring sellerien i et ovnfast fad eller på en bageplade, og bag den i ovnen ved 160° i 2-2½ time, til den er helt mør. Du kan prikke i den med en gaffel, som skal gå helt let igennem.

Kylling

Tjek kyllingerne for fjer og andre urenheder. Gnid dem herefter godt med groft salt og peber. Krydr indersiden af kyllingerne med salt, peber og rosmarin. Skær hvidløg og citron i kvarter, og kom også disse ind i kyllingerne. Placer dem i ovnfaste fade, og sæt dem i ovnen ved 160° – gerne når der er 50-60 minutter tilbage af selleriens stegetid, hvis du kan få plads. Lad dem stege i ca. 25 minutter, og tilsæt så 2 dl vand. Du kan også tilføje nogle kvarte løg og mundrette bidder af gulerødder eller pastinaker. Skru ovnen op på 200°, og lad kyllingerne blive sprøde. Kyllingerne er færdige, når de er 75°, eller når saften er klar. Dette tager ca. yderligere 25 minutter alt efter størrelsen på kyllingerne.

Rødkålssalat

Snit rødkålen i helt fine strimler, og kom dem i en skål. Skær figerne i tynde skiver, og bland dem med kålen sammen med revet skal af 1 appelsin. Skær så skrællen af begge appelsinerne, skær frugtkødet i tern, og vend dem i. Bland 1 tsk. salt og ½ dl vand med valnødderne, og lad dem stå, til saltet er opløst. Dryp derefter nødderne af i en si, og kom dem på en tør pande. Rist dem sprøde – ca. 10 minutter. Lad valnødderne køle af, og hak dem fint. Vend dem i salaten sammen med dressing.

Servering

Server de hele kyllinger med salaten og de hele selleri – og evt. grøntsager og saft fra kyllingen.



HOTDOG

med okse, sprøde løg og bearnaisemayo

Et godt hotdogbrød kan fyldes med andre ting end pølser. Her er det mørkt oksekød af den gode og billige udskæring nyretapper, der trods navnet ikke har noget med indmad at gøre. Dette bud på en alternativ hotdog er oplagt til mere festlige lejligheder. Vi har opskrifter på alle løsdele med i bogen – fra friterede løg til mayo og hotdogbrød – men du kan selvfølgelig også købe dig til nogle af tingene.

10 personer

Shawarma

4 stilke (40 g) frisk estragon
(evt. tørret estragon)
1 spsk. (18 g) dijonsennep
1 spsk. æbleeddike (eller
anden lys eddike)
1 tsk. honning
2 dl god mayonnaise (se
opskrift side 145)
salt og peber
evt. 1 dl cremefraiche
(alternativt skyr eller græsk
yoghurt)

Oksekød

1 kg oksenyretapper
4 fed hvidløg
vindrukerneolie til stegning
(eller anden neutral olie)
evt. timian
salt og peber

Desuden

200 g små salatblade (f.eks.
rucola, babyspinat, feldsalat
eller frisésalat)
friterede løg side 143
syltede agurker side 141
10 hotdogbrød (se side 143)

Bearnaisemayo

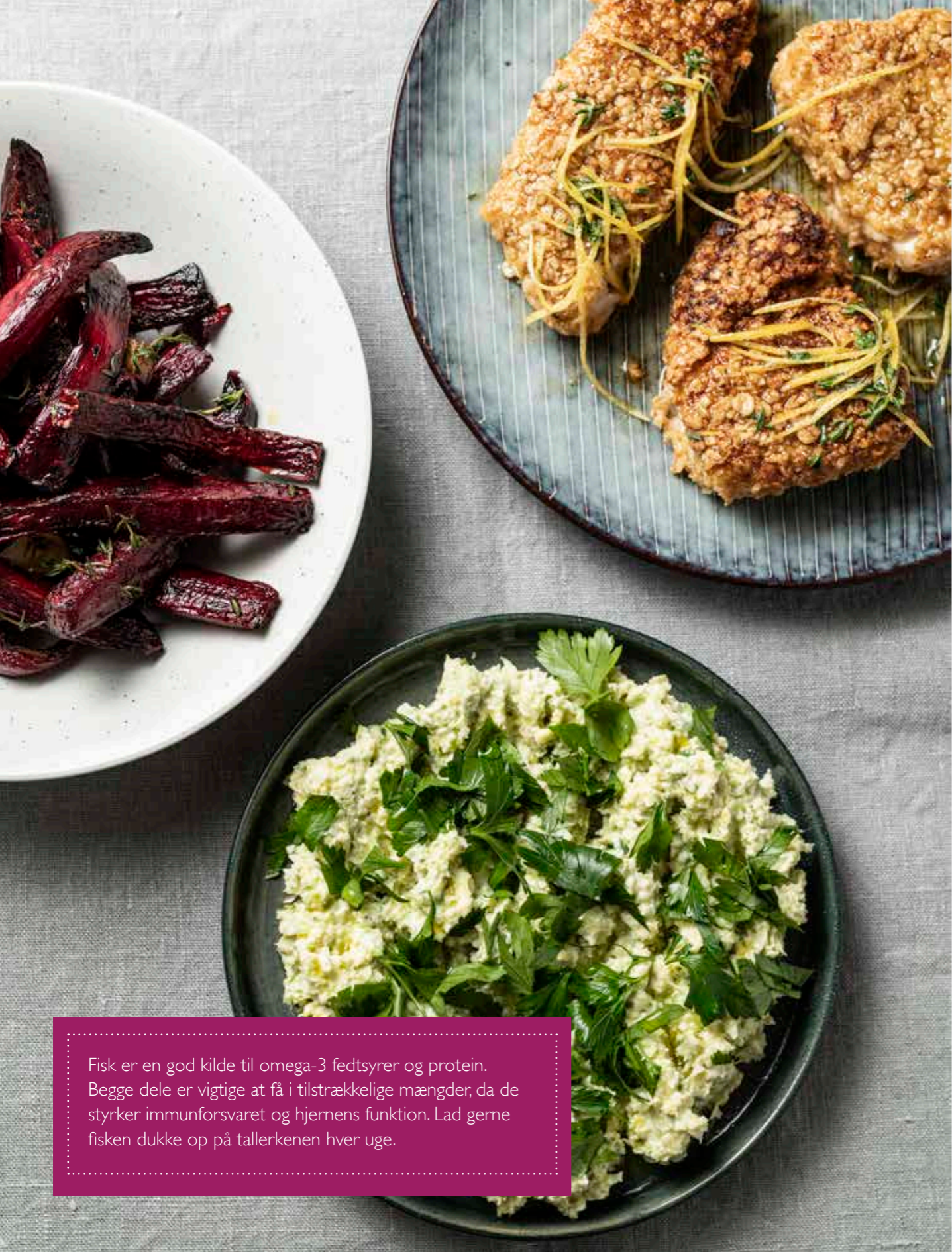
Du kan med fordel lave estragonmayoen dagen i forvejen. Hak estragonen fint, og pisk den sammen med sennep, æbleeddike og honning. Pisk gerne i et par minutter, så estragonen afgiver masser af smag. Vend nu estragonmassen sammen med mayonnaisen, og smag til med salt og peber. Hvis du vil have en lidt lettere udgave, så vend cremefraiche, skyr eller yoghurt i mayoen. Opbevar den i en lukket beholder i køleskabet, til du skal bruge den.

Oksekød

Skær senerne fra nyretapperne. Krydr kødet med salt og peber. Steg kødet i olien ved høj varme, så det får en flot stegeskorpe uden at branke – ca. 3 minutter på hver side, alt efter størrelse. Skru ned for varmen, og tilsæt hvidløg, timian og smør. Lad kødet stege videre i 3-5 minutter, mens du vender det flere gange undervejs, så urter og hvidløg bliver godt fordelt på kødet. Lad kødet hvile godt, minimum 5 minutter, gerne 10, inden du skærer det i tynde skiver. Dæk ikke kødet over, mens det hviler.

Ved servering

Skær hotdogbrødene op, og smør bearnaisemayo på siderne. Kom en lille håndfuld frisk salat i, lidt syltede agurker, 3-4 skiver nyretapper og top til sidst med friterede løg.



Fisk er en god kilde til omega-3 fedtsyrer og protein. Begge dele er vigtige at få i tilstrækkelige mængder, da de styrker immunforsvaret og hjernens funktion. Lad gerne fisken dukke op på tallerkenen hver uge.

PANERET TORSK

med rosenkålmos og bagte rodfrugter

En enkel fiskeret, der er særlig oplagt i januar og februar, når de danske rosenkål er fulde af smag. Fisken omgives af masser af grove grøntsager, og får en velsmagende grov stegeskorpe, når du panerer med havregryn.

10 personer

Rosenkålmos

500 g rosenkål
80 g smør
2 spsk. sukker (30 g)
½ dl æbleeddike
250 g skyr
1 ½ dl fløde
evt. en håndfuld persille
salt og peber

Bagte rodfrugter

2 kg rodfrugter (f.eks. persilerødder, pastinakker, gulerødder, rødbeder)
10 fed hvidløg
½ dl (45 g) olivenolie
saft fra 1 citron
1 spsk. (14 g) salt
6 stilke (60 g) timian eller rosmarin

Torsk

1 ½ kg torskefilet
2 spsk. (28 g) salt
2 spsk. (37 g) sukker
3 æg
150 g fuldkornshvedemel
250 g fint havregryn
vindrukerneolie eller anden neutral olie til stegning
25 g smør til stegning

Rosenkålmos

Skær bunden af rosenkålene, kassér de yderste kedelige blade, og skær kålene i kvarter. Smelt smørret i en gryde ved middelvarme, lad det bruse op, og steg kålene i ca. 2 minutter under omrøring, uden at de tager farve. Tilsæt sukker og eddike, og lad det simre under låg i et par minutter. Kom de stegte kål og den væde, der evt. omgiver dem i en foodprocessor eller blender – eller brug en stavblender – og blend dem med skyren og fløden. Smag til med salt, peber og hakket frisk persille. Sæt rosenkålmosen i køleskabet.

Bagte rodfrugter

Skræl alle rodfrugterne, og skær dem i stave. Fjern skallen fra hvidløgene, og vend dem sammen med rodfrugterne og olie, citronsaft, timian, salt og peber. Bag rodfrugterne i ovnen ved 200° i ca. 20–25 minutter, til de er møre og begynder at tage farve. Vend dem gerne rundt et par gange undervejs, så de bliver bagt ensartet.

Torsk

Skær torsken i 10 stykker, og drys dem med salt og sukker. Slå æg ud i en skål, og pisk det sammen. Vend torskestykkerne først i mel, så i æg, og til sidst i havregrynene. Varm olien op på en pande ved middelvarme, tilsæt smørret, og lad det smelte og bruse af. Steg torskestykkerne gyldne på hver side i ca. 3 minutter. Torsken kan herefter varmes i ovnen sammen med rodfrugterne lige inden servering. Server torsken direkte fra ovnen sammen med de varme, bagte rodfrugter og den kolde rosenkålmos.



LAKS MED BAGTE TOMATER

og pasta med ærter og edamamebønner

En umamibombe af en ret, hvor et stykke saftig laks er omgivet af cremet pasta med ærter og edamamebønner og små bagte tomater fulde af smag. Måltidet er rig på proteiner og sunde omega-3 fedtsyrer.

10 personer

Edamamesauce

8 forårsløg eller 2 store løg
25 g smør
400 g edamamebønner
300 g grønne ærter
2 spsk. (18 g) hvedemel
6 dl mælk (eller fløde)
saft af 2 citroner

Laks

1,2 kg fersk laks
skal af 1 økologisk citron
salt og peber
300 g cherrytomater
æbleeddike
olivenolie

Desuden

750 g spaghetti
300 g rucola
evt. revet parmesan

Edamamesauce

Hak løgene fint, og steg dem ved middelvarme i smør i et par minutter, til de er glasklare. Tilsæt optøede edamamebønner og ærter, og lad det hele stege 5 minutter, uden at det tager farve, indtil bønner og ærter er varmet igennem. Tilsæt mel, og vend rundt i blandingen. Rør herefter mælken i, og lad saucen simre, mens du koger spaghetti og bager laksen og tomaterne. Smag saucen til med salt, peber og citronsaft.

Laks

Læg laksen i ovnfaste fade med skindsiden nedad, og krydr med citronskal, salt og peber. Halver tomaterne, og læg dem ligeledes i ovnfaste fade med skærefladen opad – hvis der er plads, så benyt de samme fade, som fisken er i. Kom lidt æbleeddike over tomaterne, og krydr dem med salt og peber. Fordel en smule olivenolie over laksen og tomaterne. Bag laksen og tomaterne ved 200° i ca. 8-10 minutter – gerne mens du koger spaghetti – til laksen er gennemtilberedt. Giv dem evt. 2 minutter med grillfunktion til sidst.

Servering

Vend friskkogt, afdryppet spaghetti med edamamesauce, frisk rucola og de bagte tomater. Drys evt. med frisk revet parmesan og friskkværnet peber. Server laksen ved siden af, eller anret den på spaghettien.



BYGOTTO

med svampe, grønkål og rejer

En skøn, fyldig og cremet sag, der, hvis du skifter perlebyggen ud med ris, bliver til en risotto. Nogle opfatter risotto/bygotto som en svær ret, men følger du denne opskrift, er det alt andet. Der er masser af variationsmuligheder her – følg grundopskriften og prøv at skifte fyldet ud med f.eks. jordskokker, asparges eller græskar.

10 personer

2 fed hvidløg
2 spsk. (42 g) flydende honning
½ dl (45 g) olie
2 usprøjtede citroner
600 g rejer
500 g groft poleret perlebyg
1,5-2 l grøntsags- eller hønsebouillon (eller vand)
600 g blandede svampe (champignon, østershatte, kantareller mm.)
400 g frisk grønkål (eller spinat)
200 g fast ost (f.eks. vesterhavsos eller parmesan)
50 g smør
salt og peber
evt. dild, persille, eller andre krydderurter

Lav en marinade til rejerne af presset hvidløg, honning, olie, citronsaft, fintrevet citronskal og lidt salt. Vend rejerne i marinaden, og sæt dem i køleskabet, mens du laver bygottoen.

Kom perlebyg og 1 ½ l bouillon/vand i en gryde, og bring det i kog. Skru ned for varmen, og lad kornene koge stille og roligt i 20-25 minutter, til de er møre, og næsten al bouillon/vand er kogt ind i dem. Her kan du tilføje mere bouillon, hvis kornene kan suge mere.

Mens perlebyggen koger, ordner du svampene: Vask dem forsigtigt – en svamp suger meget, så brug så lidt vand som muligt. Del svampene i mindre stykker, og rist dem i halvdelen af smørret på en pande i 3-4 minutter. Tilsæt den friske grønkål/spinat og steg, indtil den er faldet sammen.

Rør revet ost og resten af smørret i de varme, færdigkogte korn, så de får en cremet konsistens. Er bygottoen for fast, så tilsæt en smule kogende vand, indtil du er tilfreds.

Smag bygottoen til med salt og godt med peber. Vend svampe-/spinatblandingen og de afdryppede rejer i bygottoen lige inden servering. Du kan også tilsætte noget af marinaden fra rejerne eller citronsaft.

Pynt med frisk dild eller persille og revet ost.



FISKEFRIKADELLER OG KÅLSALAT med linser og tykmælksdressing

Hjemmelavede fiskefrikadeller er ingen sag, og så smager de bare bedre, når man selv blander friskhakket fisk med de krydderier og krydderurter, man har ved hånden. Den sprøde salat og en syrlige dressing går godt til de milde fiskedeller – som også er skønne dagen derpå med et stykke rugbrød og en grov remoulade.

10 personer

Fiskefrikadeller

1 kg torsk (eller sej, kuller eller anden torskefisk)
250 g røget laks
4 gulerødder
1 spsk. (14 g) salt
4 dl dansk vand eller mælk
140 g finvalsedede havregryn
4 æg
smør og olie til stegning

Kålsalat med linser

200 g grønne linser (kogt vægt 500 g)
500 g grønkål
1 bundt (ca. 25 g) frisk dild
6 æbler

Tykmælksdressing

300 g tykmælk
saft af 1 citron
2 spsk. flydende honning (42 g) eller sukker (30 g)
salt og peber

Fiskefrikadeller

Hak torsk og laks helt fint med en kniv. Kom det i køleskabet i mindst 20 minutter, så det bliver helt koldt igen efter hakning. Kom fisken i en skål, og rør den sej med salt – du kan også gøre dette i en foodprocessor. Tilsæt nu revet gulerod, dansk vand, havregryn og æg, og rør det hele sammen. Krydr med salt og peber. Kom farsen i en skål, og lad den trække 15 minutter i køleskabet. Form fiskefrikadeller med en ske, og steg dem i halvt smør og halvt olie, til de er gennemstegte og flot gyldenbrune på begge sider. Det tager 3-5 minutter på hver side, alt efter størrelse.

Kålsalat med linser

Skyl linserne i koldt vand, og kog dem i letsaltet vand i ca. 12-15 minutter, så de er møre men stadig har noget bid. Hæld dem i en si, og lad dem dryppe af, mens du forbereder resten af salaten. Riv grønkålsbladene fra stokken, og hak dem fint. Du kan også bruge stokken, hvis du snitter den helt fint. Kom grønkålen i koldt vand, og lad den trække i mindst et kvarter – det gør den ekstra sprød og lækker. Skyl dilden, dryp den godt af, og pluk den i små buketter. Skær æblerne i kvarter, fjern kernehuset, og skær æblerne i tynde både. Behold skrællen. Sling grønkålen fri for vand i en salatslynge eller et viskestykke, og vend den sammen med dild, æbler og linser.

Dressing

Kom tykmælk, saft fra en citron og honning i en skål, og rør det godt sammen. Smag til med lidt salt og peber samt evt. mere citronsaft.

Ved servering

Vend salaten med dressingen, og smag gerne til en ekstra gang med salt, peber og citronsaft. Server den til de varme fiskefrikadeller, gerne med en god remoulade og brød til.



FISH & CHIPS

med ærte-avokado dip

Vil du gerne have mere fisk på bordet, er der næppe et bedre sted at starte end denne velkendte, lidt weekendbetonede britiske klassiker. De sødmefyldte ærter og syrligheden fra yoghurten i dippen er et godt modspil den saftige, friterede fisk.

10 personer

Kartofler

10 bagekartofler (ca. 2 kg)
olivenolie

Fisk

1,5 kg torskefilet (eller anden
hvid fisk)
4 dl dansk vand
4 æg delt i blommer og
hvider
360 g hvedemel
2 spsk. (28 g) salt
2 l fritureolie

Ærte-avokado dip

250 g frosne ærter
2 modne avokadoer
200 g græsk yoghurt (alternativt
crème fraîche, A38 eller
skyr)
2 fed hvidløg
saft af 1 citron
salt og peber

Kartofler

Skyl kartoflerne, og skær dem i stave. Du behøver ikke skrælle dem. Læg kartoffelstavene i koldt vand i ca. 20 minutter. Hæld vandet fra, og tør kartoflerne godt af.

Put kartoflerne i et fad, og vend dem i olie og salt. Bag nu fritterne i ovnen ved 220° i ca. 30-40 minutter, til de er gyldne og møre – hellere lidt for længe end lidt for kort. Drys evt. med lidt mere salt inden servering.

Ærte-avokadodip

Hæld kogende vand over ærterne, og lad dem stå ca. 2 minutter, indtil de er optøet. Hæld dem herefter i en sigte, og lad dem dryppe af. Mos avokadoen og ærterne i en blender, med en stavblender eller blot med en gaffel i en skål. Vend med yoghurten, et presset fed hvidløg og citronsaft, og smag til med salt og peber.

Fisk

Skær fisken i 30 stykker. Drys fisken med salt, og sæt den i køleskabet i 20 minutter (hvis du har tid, det er ikke altafgørende). Bland mel, æggebommer og dansk vand til en ensartet masse. Varm en gryde (eller en frituregryde) med fritureolie op til 180°. Hvis du ikke har et termometer, kan du tjekke ved at stikke en tændstik uden svovl i olien. Når det syder og bobler omkring den, er olien klar. Pisk æggehviderne stive med lidt salt, og vend dem i dejen. Dyp et fiskestykke ad gangen i dejen, så det er helt dækket, og sænk det forsigtigt ned i olien. Steg fisken i små portioner, til de er gyldne, og læg dem på køkkenrulle.

Server den varme fisk med kartofler og dip – og gerne citronskiver.



KARTOFFELPIZZA

med broccoli, blå ost og rosmarin

Den sprøde pizzabund – se opskrift på pizzadejen side 132 – fyldes her med en god friskost, tynde skiver kartoffel, broccoli, rigelige mængder frisk rosmarin og blåskimmelost. Det giver en meget umamimættet og aromatisk pizza, og er en såkaldt hvid pizza, da der ikke er tomat sauce på. Skal pizzaen være lidt mildere, så udskift blåskimmelosten med gedeost, feta eller mozzarella.

5 pizzaer / 10 personer

10 kartofler
1 broccoli
2 fed hvidløg
olivenolie
300 g blåskimmelost
250 g friskost (f.eks. flødeost,
mascarpone eller ricotta)
6 stilke (60 g) rosmarin
flagesalt
pizzadej – se side 132

Lav pizzadejen – se side 132.

Mens du gør fyldet klar, så sæt en bagesten eller en omvendt bageplade i ovnen, og tænd den på maksimal varme.

Vask broccolien, og pluk den i små buketter. Vend buketterne i en blanding af olivenolie, presset hvidløg og ca. 1 tsk. flagesalt, og sæt dem til side.

Skrub kartoflerne, og skær dem i papirstynde skiver med en skarp kniv eller et mandolinjern.

Læg de udrullede pizzadeje på bagepapir. Fordel friskost i et tyndt lag på pizzaen, og top med kartofler og broccoli. Drys til sidst frisk rosmarin, blåskimmelost og flagesalt over pizzaen.

Bag pizzaerne en ad gangen: Brug en bagespade, et tyndt spækbræt eller låget fra en pizzabakke til at skubbe bagepapiret med pizzaen ind på bagestenen/bagepladen, og bag den i ca. 12 minutter ved den høje varme, til den er helt sprød og gylden på både top og bund.



BROCCOLIGRATIN

og fennikelsalat med ribs

En ekstra luftig gratin med en dejligt sprød top. Broccoli giver den en god dyb smag og godt med bid, men du kan fylde den med det, du har lyst til, f.eks. bacon, en rest af kylling eller kartofler og rosmarin. Den friske, sprøde og syrligsøde salat giver et spændstigt modspil til den bløde gratin.

10 personer

Broccoligratin

100 g smør
240 g hvedemel
1 l grøntsagsbouillon
1 l mælk
6 æg
salt og peber
lidt muskatnød
smør til fadene
100 g rasp eller finvalsedede havregryn
2 broccoli (eller blomkål)
50 g parmesan (eller anden hård ost)

Fennikelsalat med ribs

250 g ribs (eller andre friske bær)
2 spsk. (27 g) sukker
2 fennikler
4 gulerødder
400 g frisk spinat
60 g saltede græskarkerner (se side 143)
vinaigrette-dressing (se side 145 – alternativt blot citronsaft)

Gratin

Smelt smørret i en gryde, tilsæt mel, og bag det godt igennem til en smørbolle.

Pisk bouillon og mælken i smørbollen, lidt ad gangen. Lad sovsen koge igennem i ca. 15 minutter ved middelvarme, og med jævnlig omrøring. Lad sovsen køle lidt af. Skil æggene i blommer og hvider, og rør æggeblommerne i den afkølede sovs, en ad gangen. Pisk æggehviderne stive, og vend dem til sidst i gratindejen. Smag nu til med salt, peber og revet muskatnød.

Smør 2 ovnfaste fad grundigt med smør, og drys med godt med rasp/finvalsedede havregryn, så fadene er dækket på både sider og bund. Del broccolien i grove stykker, læg dem i fadene, og hæld gratinmassen over. Drys med et tyndt lag rasp og friskrevet parmesan. Bag ved 200° i ca. 30-40 minutter, til gratinen er gylden på toppen og godt hævet op. Lav salaten imens.

Salat

Vend ribsene med sukkeret, og lad dem stå og trække i 10 minutter. Vask spinaten, og lad den dryppe af på et tørt viskestykke. Skyl gulerødder og fennikel, og skær dem i lange tynde strimler med et mandolinjern, en kartoffelskræller eller en skarp kniv. Bland spinat, gulerødder og fennikel i en skål sammen med ribsene. Vend dressingen i salaten, og drys med saltristede græskarkerner.



GROV TÆRTE

med svampe, kål og karamelliserede rødløg

Tærtedejen her kan du bruge som grundopskrift. Her fyldes den med efterårets gode sager, kål og svampe. De karamelliserede løg er med til at afrunde smagen med både, syrlighed og sødme.

2 tærter / 10 personer

Tærtedej

240 g ølandshvedemel (eller andet fuldkornsmel)
1 tsk. bagepulver
100 g havregryn
2 spsk. (27 g) olie
2 spsk. (30 g) vand
2 tsk. (12 g) salt
200 g yoghurt naturel (eller A38, skyr eller cremfraise)

Fyld

500 g svampe (f.eks. champignon eller blandede svampe)
500 g savojkål (eller grønkål)
frisk timian
vindrukerneolie til stegning
8 æg
2 dl mælk
100 g mozzarella
salt og peber

Topping

4 rødløg
25 g smør
1 dl mørk balsamicoeddike
2 spsk. (42 g) honning

Tærtedej

Bland mel og bagepulver. Rør blandingen sammen med olie, vand, salt og yoghurt til en sammenhængende dej. Der er til 2 tærter i denne opskrift. Del dejen i to, og rul hver klump tyndt ud mellem to stykker bagepapir, og læg dem hver især i en tærteform. Prik små huller i overfladen med en gaffel. Bag tærtebundene ved 180° i 15 minutter, til de har sat sig.

Fyld

Lav fyldet, mens bundene er i ovnen: Rens svampene, evt. ved at vaske dem forsigtigt. Skær svampene ud i mindre stykker. Snit savojkålen fint. Rist svampene på en pande i lidt olie, og tilsæt savojkålen, når svampene er faldet lidt sammen. Krydr med hakket frisk timian, salt og peber, og tag panden af varmen. Tag tærtebundene ud af ovnen, og kom svampe og kål på tærtebundene. Pisk æg, mælk og en knivspids salt sammen i en skål. Hæld æggemassen over svampe og kål i tærtebundene. Fordel osten ud over tærterne, og bag dem ved 150° i 25 minutter.

Topping

Skær rødløgene i tynde ringe eller halv-ringe. Varm en pande op, og smelt en smule smør ved middelvarme. Tilsæt rødløgene, og lad dem stege møre, uden at de tager farve. Skru helt ned for varmen efter 5-7 minutter. Tilsæt balsamico, honning og et drys salt under omrøring. Lad løgene stå og karamellisere i ca. 10 minutter ved lav varme.

Servering

Tag tærterne ud, og lad dem hvile i 5 minutter. Server tærterne med karamelliserede rødløg på toppen.

TIP Du kan bruge alle grøntsager i en tærte som denne. Bare tilbered "hårde" grøntsager lidt først, så fyldet er færdigt, når tærten er bagt. Vil du have kød i tærten, så steg f.eks. noget bacon som del af dit fyld, eller tilsæt plukkede rester af kylling. Stegt laks, rejer og røget makrel eller ørred er også forrygende som tærtedyld (steg ikke fisken, men tilsæt den sammen med æggemassen).



RAMEN

En simpel udgave af en japansk nudelsuppe – som er oplagt at servere som samleset, så man selv kan komme det fyld i, man har lyst til. Denne version er vegetarisk, men den er også god med f.eks. skiver af stegt kylling eller oksekød eller trevlet kogt kylling.

10 personer

10 æg
500 g babyspinat
500 g østershatte (eller champignon)
4 l fond/bouillon (kyllinge-, okse-, fiske-, svinefond)
2 røde peberfrugter
4 fed hvidløg
500 g ramennudler, æggenudler eller risnudler
80 g soyasauce
50 g revet ingefær
2 friske chilier (eller 1 tsk chilipulver)
ca. 70 g fiskesauce eller hoisinsauce
2 tsk. sukker
2 limefrugter
salt og peber
en håndfuld krydderurter – f.eks. purløg, koriander eller persille

Kog æggene i ca. 6 minutter, så de stadig er smilende.

Skyl spinaten.

Rens svampene, og skær dem i halve.

Hak hvidløget.

Skær peberfrugterne i strimler, og stil dem til side til senere.

Svits svampe, hvidløg og spinat i en smule olie på en pande. Kom fond/bouillon i en gryde, og bring den i kog. Tilsæt sojasauce, fiskesauce/hoisinsauce, revet ingefær, hakket chili, sukker, peberfrugter og spinat-svampe-hvidløgsblandingen til fonden. Varm det hele op lige til kogepunktet. Tilsæt nudlerne, og lad suppen simre, indtil nudlerne er møre (se tilberedningstid på pakken).

Smag suppen til med salt, peber og lime og anret i skåle med halve æg og friske krydderurter.

TIP Du kan variere denne nudelsuppe på mange måder: Tilsæt f.eks. gulerødder, sukkerærter og forårsløg samme med eller i stedet for peberfrugterne. Prøv at drysse med en håndfuld bønnespirer, friske forårsløg og peanuts. Du kan også stege kyllingebryster eller oksebøffer, skære dem i tynde strimler og komme dem i suppen ved servering.



SHAKSHUKA

Shakshuka er æg bagt i en krydret tomatsauce med peberfrugter. Denne enkle og fyldige ret, som er populær i landene omkring det østlige Middelhav, spises traditionelt som morgenmad. Men vi synes, den er god på alle tider af døgnet.

10 personer

1 ½ spsk (12 g) stødt spidskommen
1 ½ spsk (15 g) paprika
evt. 1 tsk. kanel (3 g) og 1 tsk. (2 g) kardemomme
6 fed hvidløg
1 frisk chili
2 kg tomater – friske eller fra dåse
100 g tomatpure
4 røde peberfrugter
50 g olivenolie
10 æg
salt og peber
3-4 skiver hvedebrød
et par håndfulde hakket persille

Varm en eller to stegepander op, og rist spidskommen, paprika, kanel og kardemomme i ca. 1 minut. Hak hvidløg og chili, kom dem på panden sammen med olivenolien, og skru ned på lav varme.

Vask og skær peberfrugterne i små tern, og kom dem på panden sammen med tomatpureen. Steg blandingen under omrøring, indtil peberfrugterne er møre – det tager ca. 5-8 minutter.

Hvis du bruger friske tomater, så skær dem i tern. Tilsæt tomaterne, og lad det simre i 10 minutters tid, til retten er kogt en smule ind. Smag til med salt og peber.

Lav fordybninger i saucen, og slå æggene ud heri. Lad det simre i yderligere ca. 20 minutter, til æggehviderne har sat sig, og æggeblommen stadig er flydende – eller kom et låg på, hvis du gerne vil have æggeblommerne mere tilberedt.

Mens æggene simrer i saucen, så lav croutoner: skær brødet i grove tern, og steg dem i olie, til de er gyldne. Læg dem på køkkenrulle, og drys med lidt salt.

Server i panden med croutoner og rigeligt hakket persille.



GADO GADO

Gado gado er en indonesisk ret, som egentlig bare er et udvalg af forskellige kogte, stegte og rå grøntsager, som serveres med en cremet peanutdowning og rejekchips. Det gør gado gado til en rigtig god resteret, hvor du kan få brugt de grøntsager, du har ved hånden, også hvis det kun er små mængder af hver enkelt grøntsag. Grøntsagerne i opskriften er således kun et forslag.

10 personer

Peanutdowning

100 g yoghurt (eller kokosmælk, hvis det skal være mere autentisk)
100 g peanutton
½ dl soyasauce
½ dl sursød sauce
1 fed hvidløg
saft fra 1 citron
1 tsk. spidskommen

Grøntsager

2 kg kogte kartofler (gerne en rest fra dagen før)
600 g grønne bønner
1 agurk
1 spidskål
1 broccoli (blomkål, rosenkål, grønkål, savojkål)
1 håndfuld bænespirer
10 æg
olivenolie
soyasauce
rejekchips (eller hjemmelavede rispapirchips se side 58)

Peanutdowning

Bland alle ingredienserne til dressingen i en minihakker eller foodprocessor. Du kan også bruge en stavblender eller blot røre dressingen i hånden. Hvis du rører den i hånden, så pres hvidløget. Smag dressingen til med peber og citronsaft.

Grøntsager

Skær de kogte kartofler i mundrette stykker, og steg dem i lidt olivenolie på en varm pande, til de er gyldenbrune. Drys kartoflerne med salt og peber, og lad dem være på den varme pande, til du skal servere retten. Kog 1 ½ liter vand, og hæld det over de frosne eller friske grønne bønner sammen med 2 tsk. salt. Lad det stå i ca. 3 minutter, indtil bønnerne er møre, men med bid i. Skær agurken i tykke skiver og halver dem. Snit spidskålen fint. Skær broccolien i mundrette buketter. Brug den enten rå, linsteg den sammen med kartoflerne, damp den sammen med bønnerne eller vend den i 1 dl soyasauce, og bag den i ovnen ved 200° i 5-10 minutter. Kog æggene smilende i kogende vand i 6-7 minutter, alt efter størrelse.

Ved servering

Anret alt det grønne og æggene på et fad, og server chips og dressing ved siden af.

TIP Om retten skal være portionsanrettet i dybe tallerkener/skåle, eller skal den serveres i et stort fad som en deleret kan du variere alt efter, hvad der er praktisk muligt og hvad de spisende ønsker.



AREPAS

med sort bønnegryde, ærte-avokadodip og spidskål

Arepas er ikke så kendte som f.eks. tacos, men de smager skønt. De små sprøde majsbrød stammer fra Venezuela og er lette at lave selv og fylde med det, man har lyst til. Vi foreslår her en krydret bønnegryde med sorte bønner, der er et velsmagende proteinrigt og billigt fyld.

10 personer

Arepas

750 g forkogt majsmelet (evt. Harina PAN)
1 spsk. (15 g) salt
1,5 l håndvarmt vand
40 g olivenolie

Sort bønne-gryde

400 g tørrede sorte bønner
(udblødes i koldt vand natten over)
250-300 g tomatpure
2 løg
2 fed hvidløg
2 peberfrugter
1 frisk chili (eller 1 tsk. chili pulver)
2 tsk. (5 g) spidskommen
4 dl vand
1 tsk. sukker
salt og peber

Desuden

1 spidskål
250 g fetaost
ærte-avokadodip (se side 107)
evt. frisk koriander eller persille
evt. 1 limefrugt eller citron

Arepas

Hæld majsmelet i en skål, og ælt det med salt, varmt vand og olivenolie. Dejen klumper nemt, men forsøg at glatte så mange af klumperne ud som muligt. Når konsistensen er som en bolledej, så lad dejen stå på køkkenbordet i 10-15 minutter. Tænd nu ovnen på 200°. Varm en stegepande med en smule solsikkeolie op. Tag en lille klump dej i hænderne, og form den til et ca. 1 cm tykt, rundt fladbrød. Der skal være ca. 20-30 brød af denne mængde dej. Steg brødet i olie på begge sider, så de bliver sprøde og gyldne. Fordel de stegte brød på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag dem færdige ved 200° i ca. 15 minutter.

Bønnegryde

Kog bønnerne i ca. 30 minutter, til de er møre, men ikke overmørre (de skal koges igen i bønnegryden). Dryp dem af. Hak løg, hvidløg, peberfrugter og chili fint, og steg dem i olie i en gryde sammen med spidskommen i et par minutter. Tilsæt tomatpuréen, og steg i 1-2 minutter. Tilsæt de kogte bønner, og steg under nænsom omrøring i et par minutter. Hæld vandet i, og lad bønnegryden småsimre i ca. 30 minutter. Tjek, at bønnerne er helt møre ved at smage på en. Smag til med salt og peber.

Tilbehør

Skær spidskålen i meget fine strimler. Skær de sprøde arepas op som et pitabrød. Put en spiseskefuld ærte-avokado dip i bunden, dernæst en spiseskefuld sort bønnegryde og til sidst en smule feta og spidskål, og evt. lidt friske koriander/persille. Slut gerne af med lidt lime- eller citronsaft.



GRÆSKAR-DAAL

med raita og kerner

En indisk linsegryde – kaldet daal – er en virkelig dejlig ret at styrke sig på, ikke mindst i de køligere perioder på året. Selvom en traditionel daal ofte er meget simpel med kun linser, løg og krydderier, kan vi godt lide at udvide den med forskellige grøntsager – f.eks. græskar som her. Daal er også skøn med aubergine, ærter eller gulerødder. Den syrlige raita giver modspil til den fyldige linsegryde, og kernerne giver crunch.

10 personer

Daal

6 fed hvidløg
2 løg
1 frisk chili
3 cm ingefær
½ dl (45 g) olivenolie
4 tsk. (10 g) stødt spidskommen
2 spsk. (13 g) karrypulver
500 g røde linser
4 dåser flåede tomater
1,2 l vand eller bouillon
500 g græskar (hokkaido eller butternut squash)
salt og peber

Raita

500 yoghurt naturel
1 agurk
2 håndfulde (25 g) persille
salt og peber

Drys

4 æbler
saft af 1 citron
frisk finthakket grønkål eller persille
evt. sesamfrø

Knus løg, hvidløg, chili uden kerner, ingefær, spidskommen, kardemomme og karry til en grov pasta i en foodprocessor, minihakker eller morter. Skær græskarret i mundrette stykker.

Steg den pasta, du har kværnet af løg, chili og krydderier, i olivenolie ved mellemvarme under omrøring, til den har smidt en del vand og fylder ca. halvt så meget. Tilsæt evt. nogle skefulde vand undervejs. Tilsæt græskarstykkerne, og steg videre i ca. 3 minutter. Hæld linserne i, og lad dem stege med et lille minut. Hæld vand, flåede tomater og salt i, og kog ved svag varme, til linserne er møre – og lidt til. Det tager ca. 30-45 minutter.

Lav raitaen, mens suppen simrer færdig: skær agurker i små tern, og sigt evt. overskydende væske fra. Hak persillen groft. Vend yoghurt, agurk og persille sammen og smag til med salt og peber.

Skær æblerne i små tern, og vend dem i citronsaft.

Smag suppen til med salt, peber, chili og citronsaft. Server med æbletern, raita, hakket persille/grønkål og sesam.



FRISKE FORÅRSRULLER

med paneret squash og peanutdip

Friske vietnamesiske forårsruller er en ret, som er hyggelig at samles om og selv bygge ved bordet. De kan selvfølgelig også fremstilles i køkkenet og serveres færdige. Fyldet kan du variere, som du har lyst – dette er kun et forslag. Rejer, trevlet kylling, laks eller stegte oksestrimler er gode alternativer til denne vegetariske udgave med saftig paneret squash.

2 tærter / 10 personer

½ spidskål (eller anden kåltype)
2 røde peberfrugter
4 gulerødder
4 forårsløg
evt. syltede rødløg eller gulerødder (se side 141)
4 squash
3 æg
2 dl (120 g) hvedemel
4 dl (180 g) rasp
olie til stegning
salt og peber
evt. frisk koriander
evt. peanuts til fyld
500 g edamamebønner i skal
saft fra 1 citron
soyasauce
30-40 ark rispapir
peanutdip side 58

Forberedelse

Start med at lave peanutdippen – se side 58. Smag dippen til med peber og citronsaft. Hvis den er for tyk til at smøre ud, så tilsæt lidt sojasauce, yoghurt naturel eller vand. Snit spidskål, peberfrugter, gulerødder og forårsløg i meget tynde strimler på ca. 4 cm. Anret grøntsagerne i et fad, så hver grøntsag har sin egen bunke. Kom edamamebønnerne i en skål. Kog ca. 1 l vand, og hæld det over de frosne edamamebønner sammen med 2 tsk. salt. Sæt en tallerken eller et låg på skålen, og lad bønnerne stå i vandet i ca. 7 minutter. Lad herefter edamamebønnerne dryppe af i et dørslag eller en si. Kom dem i en skål og kom lidt sojasauce og citronsaft ud over bønnerne. Skær squashene i stænger på ca. 1 cm i bredden og 4 cm i længden. Pisk æggene i en lille skål, og gør klar til panering ved at komme raspen på en tallerken og mel blandet med salt og peber på en anden tallerken. Varm en pande og kom olie på. Vend squashstængerne i melblandingen, dernæst i æg og til sidst i rasp. Steg squashstængerne i olien, til de er gyldne og sprøde. Læg dem på køkkenrulle.

Ved servering

Server alle ingredienserne adskilt fra hinanden, så man selv kan sammensætte de ruller, man ønsker. Dryp et stykke rispapir i et tærtedefad med vand, så hele papiret har været i berøring med vand. Tag det herefter straks op af vandet, og læg det på din tallerken. Kom en lille skefuld peanutdip på midten af papiret, og læg dernæst det fyld, du ønsker ovenpå – endelig ikke for meget. Fold rullen sammen, og vip begge ender indad, så du lukker den. Spis rullen, som den er, eller dyp den i sojasauce, mere peanutdip eller sur-sødsauce. Server edamamebønnerne som en snack til de friske forårsruller.



FALAFEL

med tabouleh

At lave sin egen falafel er i den grad umagen værd. Men husk, at du skal i gang med at udbløde kikærterne dagen før, da forkogte kikærter på dåse ikke fungerer i en falafel – de indeholder for meget vand. Couscoussalaten er billig og nem at lave, og vi har skruet lidt op for grøntsagerne i forhold til den traditionelle libanesiske udgave. Du kan variere ved at udskifte couscous med bulgur eller quinoa.

10 personer

Falafel

500 g tørrede kikærter
2 løg
5 fed hvidløg
150 g persille
1 spsk. (8 g) stødt spidskommen
1 spsk. (8 g) stødt koriander
2 tsk. (5 g) chilipulver
salt og peber
½ l vindrukerneolie til stegning

Tabouleh

250 g couscous (også kaldet semuljegryn)
½ blomkål (eller broccoli)
100 g bredbladet persille
100 g mynte
½ agurk
1 stort rødløg
3 tomater
6 jordbær
3 usprøjtede citroner
50 g olivenolie
2 tsk. (5 g) stødt spidskommen

Desuden

evt. fladbrød

Falafel

Dag 1

Udblød de tørrede kikærter i rigeligt koldt vand natten over. Sørg for, at der er plads i skålen til, at kikærterne kan udvide sig, og masser af vand, de kan suge til sig – de udvider sig til ca. tredobbelt størrelse.

Dag 2

Pil løg og hvidløg, og hak dem groft. Kom de udblødte kikærter (de skal ikke koges!) i en foodprocessor eller blender sammen med hakket løg og hvidløg, persille, krydderier og en smule salt. Blend, indtil massen er glat. Det kræver dog lidt tålmodighed. Form derefter massen til falafler med en ske. Du kan lave dem runde, flade, aflange, eller hvad du synes. Sæt en pande over på jævn varme, varm olien godt op i panden, og steg falaflerne, til de er gyldenbrune på begge sider.

Tabouleh

Riv blomkålen fint, og bland den med couscoussen. Overhæld couscous og blomkål med kogende vand. Tilsæt salt, rør rundt, og lad blandingen stå 10 minutter. Hæld evt. overskydende vand fra, og lad blandingen køle ned. Skyl persille og mynte, skær de groveste stilke fra, og hak urterne. Skær agurk og tomater i tern. Skær jordbærerne i kvarter. Vend det hele med couscousblandingen. Riv skallen af citronerne – kun den gule del – og vend den i. Pres saften fra citronerne ud over salaten, tilsæt olivenolie og spidskommen, vend rundt, og smag til med salt og peber.

Servering

Spis de varme falafler sammen med taboulehen og yoghurt dressing fra side 81 eller bagt peberfrugtdressing side 129. Du kan også spise falafelen i et pitabrød eller fladbrød med samme tilbehør som ved shawarmaen side 91.



BLOMKÅLSBURGER

Man kan putte meget andet end bøffer i en burgerbolle. Her er det saftig og krydret friteret blomkål, der spiller hovedrollen, godt dækket op af sprød spidskål, cremet avokado og en skøn dressing. Hvis du ikke har tid til at lave den bagte peberfrugtdressing kan du selvfølgelig række ud efter ketchupflasken.

10 personer

Bagt peberfrugtdressing

4 røde peberfrugter
50 g solsikkekerner
2 fed hvidløg
½ dl olivenolie
1 citron
1 tsk. sukker
evt. 2 dl cremefraiche
salt og peber

Fyld

2 modne avokadoer
1 citron
1 spidskål
1 rødløg
4 tomater

Friteret blomkål

2 blomkål (eller broccoli)
1 spsk. (8 g) spidskommen
1 spsk. (8 g) paprika
400 g hvedemel
ca. 6 dl dansk vand
salt og peber
1-2 l vindrukerneolie eller
anden neutral olie til friture
stegning

Desuden

burgerboller, se side 135

Bagt peberfrugtdressing

Halver peberfrugterne, og fjern stilke og indmad. Kom solsikkekerner, peberfrugter og hvidløg i et ovnfast fad, og vend dem med halvdelen af olivenolien. Bag dem ved 180° ca. 20 minutter, til solsikkekerne er brune og peberfrugterne lidt bløde. Vend peberfrugterne undervejs, så de ikke brænder for meget. Kom alt indholdet af det ovnfaste fad i en blender eller foodprocessor, og blend det til en ensartet creme med resten af olivenolien. Vend cremefraiche i, hvis du ønsker en lidt lettere dip. Smag til med salt, peber, citronsaft og sukker.

Fyld

Halver avokadoerne, fjern skal og sten, og skær avokadokødet i skiver. Dryp med lidt citronsaft og ganske lidt olivenolie. Skyl og tør spidskålen. Snit den groft, og vend den med citronsaft. Skyl rødløg og tomater, og skær dem i tynde ringe/skiver.

Friteret blomkål

Skyl blomkålene, og skær buketterne af. Blomkålsstokkene og stilkene kan du skære i helt tynde skiver, gerne på et mandolinjern, og bruge dem som fyld i burgeren. Kog blomkålsbuketterne i letsaltet vand i 1-2 minutter, og dryp dem grundigt af. Rør spidskommen og paprika sammen med mel og dansk vand, til det har konsistens som en glat pandekagedej. Smag til med salt og peber. Varm olien op til 170°; hvis du ikke har et termometer, så tjek med en tændstik uden svovl. Det skal boble livligt omkring den. Vend blomkålsbuketterne i dejen, så de bliver godt dækket. Friter blomkålstykkerne i små portioner i ca. 5 minutter, til de er gyldne, og læg dem på køkkenrulle. Byg burgeren, som du kan lide den, eller server den som samlesæt.

TIP De friterede blomkål er også gode som snacks med hummus, chilisaucen eller en anden dyppelse. Du kan bruge samme fremgangsmåde med f.eks. broccolibuketter, champignoner og asparges.

BAGVÆRK

PIZZABUNDE

5 stk.

6 dl lunkent vand
2 tsk. (14 g) honning eller
sukker (9 g)
2 spsk. (27 g) olivenolie
15 g gær
1 kg mel (brug gerne 200 g
fuldkornshvedemel og 800 g
hvedemel)
2 tsk. (14 g) salt

Hæld vand, honning og olivenolie i en skål, og rør gæren ud heri. Tilsæt halvdelen af melet, og rør grundigt. Tilsæt salt og resten af melet (gem lidt til udrulning), og ælt dejen grundigt i 3-5 minutter. Dejen skal være glat og smidig uden at hænge fast i fingrene.

Kom dejen i en skål smurt med lidt olivenolie, dæk skålen med køkkenfilm, og lad dejen stå lunt 1-2 timer, indtil den er hævet til dobbelt størrelse.

Vend dejen ud på et meldrysset bord, og rul den helt tyndt ud – jo tyndere, jo bedre – så bunden har størst mulig chance for at blive sprød, når den bages. Portionen her passer til 5 bunde. Løft de udrullede bunde over på hver deres stykke bagepapir. Tænd ovnen på 250°, og lad en bagesten eller omvendt bageplade varme i ovnen, så den er varm, når pizzaen kommer på. Kom fyld på pizzabundene – se f.eks. forslaget side 109 – og skub en enkelt pizza på bagepapir ind på den varme bagesten/bageplade ved hjælp af f.eks. en bagespade, et tyndt spækbræt eller låget fra en pizzabakke. Bag pizzaerne en ad gangen i ca. 10-12 minutter ved den høje varme, til pizzaerne er gyldenbrune i kanterne og ser færdigbagte ud.

GULERØDS-SOLSIKKEBOLLER

12-15 stk.

7 dl lunkent vand
20 g gær
1 spsk. (21 g) honning
2 spsk. (27 g) smagsneutral
olie (raps-, vindruer- eller
solsikkeolie)
250 g fuldkornshvedemel
(erstat evt. halvdelen med
havregryn)
50 g solsikkekerner
1 spsk. (18 g) salt
150 g gulerødder
800 g hvedemel

Aftenen inden

Hæld lunkent vand i en skål, og opløs gæren heri. Tilsæt honning, olie, fuldkornsmel, hakkede solsikkekerner og til sidst salt, og rør rundt. Riv gulerødderne, og kom også dem i dejen.

Tilsæt lidt efter lidt hvedemelet, og ælt dejen godt igennem. Dæk med husholdningsfilm, og lad dejen hæve koldt i 8 timer.

Om morgenen

Tag dejen ud af køleskabet, og læg den på et meldrysset køkkenbord. Del dejen i 20 stykker, form dem til boller, og stil dem på en bageplade med bagepapir. Lad bollerne efterhæve på køkkenbordet i ca. 20 minutter. Tænd i mellemtiden ovnen på 200° varmluft.

Bag bollerne ved 200° i ca. 12-14 minutter. Bollerne er færdige, når det lyder hult, når du banker på bunden af dem. Lad bollerne køle lidt af på en bagerist, og spis dem friskbagte – f.eks. med æbler og kanel-nutellaen side 23, eller brug dem som et mellemmåltid.

TIP Du kan bytte gulerødderne ud med andre grøntsager og solsikkekernerne ud med andre frø/nødder/kerner. Prøv f.eks. kombinationen rødbede og sesam, eller knoldselleri og græskarkerner. Hvis ikke du kan vente natten over med at bage bollerne, så kan du bruge 40 g gær i stedet for 20 g, og lade dejen hæve ved stuetemperatur i ca. 30 minutter til en time i stedet.



BURGERBOLLER ELLER HOTDOGBRØD

20 stk.

Dej

50 g gær

100 g sukker

1 spsk. salt

4 dl vand

4 dl håndvarm sødmælk

4 æg

1,6 kg mel (gerne 400-500 g
fuldkornshvedemel og 1,2 kg
hvedemel)

100 g blødt smør

Desuden

evt. 1 æg til pensling

evt. sesamfrø (til burger-
boller)

Rør gær, sukker og salt ud i vandet. Tilsæt håndvarm mælk, og rør æggen i et ad gangen. Rør nu mel i blandingen lidt efter lidt. Når ca. 2/3 af melet er tilsat, så ælt det bløde smør i. Tilsæt resten af melet, ælt dejen godt igennem, og lad den hæve lunt i 15-20 minutter.

Form 20 brød til hotdogs eller 20 boller til burgere. Burgerbollerne skal trykkes ret flade, da de hæver en del. Lad brødene/bollerne hæve i ca. en time. Pensl dem evt. med æg, og drys evt. med sesam, hvis du bager burgerboller.

Bag brødene/bollerne ved 200° varmluft i ca. 14 minutter. De skal være brune og lyde hult, når du banker på bunden. Lad brødene/bollerne køle helt af på en bagerist.



NEMT HVEDEBRØD

Det nemmeste gode brød vi kender! Dette brød kræver nul æltning og laves helt uden køkkenmaskiner. Alt, du skal bruge, er en grydeske og en skål – men du skal starte brødet op dagen i forvejen.

I brød eller 12 boller

10 g gær
6 dl lunkent vand
140 g ølandshvedemel eller
andet groft mel
560 g hvedemel
1 spsk. (19 g) fint salt

Dagen før

Opløs gæren i vandet, og bland så det grove mel i med en grydeske. Bland herefter det almindelige hvedemel i sammen med saltet, og rør grundigt i et minut. Stil dejen på køkkenbordet med låg på, indtil dagen efter (6-12 timer).

Dagen efter

Tænd ovnen på 220°. Drys køkkenbordet med groft mel, og skrab forsigtigt dejen ud på bordet uden at slå luften ud af dejen. Fold forsigtigt dejen én gang ind over sig selv med en palet eller lignende, og drys overfladen med rigeligt groft mel. Kom bagepapir på en bageplade. Hvis du skal bage boller, så brug en spatel eller kniv til at hakke boller ud af dejen uden at trykke luften ud af den. Flyt brødet/bollerne over på bagepladen, som du har dækket med bagepapir.

Bag ved 220°, indtil brødet er gyldent og lyder hult, når du banker på bunden. Bagetiden er ca. 15 minutter for boller og ca. 40 minutter for brød.

EKSTRA



LYNSYLTEDE GRØNTSAGER

2 agurker eller 4 rødløg eller
4 gulerødder
2 dl æbleeddike (eller anden
lys eddike)
2 dl vand
1 dl sukker
2 tsk. salt
10 peberkorn (kan undlades)

Skær agurkerne eller rødløg eller gulerødder i tynde skiver, enten med en kniv eller et mandolinjern.

Kog eddike, vand, sukker, salt og peberkorn op, indtil sukkeret er opløst. Kom grøntsagerne i et glas eller en plastikbøtte, og overhæld dem med den varme syltelage. Sæt låg på, og lad grøntsagerne trække i køleskabet i mindst et par timer inden brug.



TIP Du kan også vende kartoffelskiverne i olie og salt, brede dem ud på bagepapir på en bageplade, og bage dem i en 225° varm ovn i 10-15 minutter, til de er brune og sprøde.

KARTOFFELCHIPS

5 kartofler
1 l fritureolie (eller solsikke-
olie eller vindrukerneolie)
salt

Skær kartoflerne i helt tynde skiver med en kniv eller et mandolinjern. Læg dem i koldt vand i 15 minutter. Afdryp kartoflerne grundigt. Sæt en gryde over med olien, og varm den op til 170°. Har du ikke et termometer, kan du tjekke ved at stikke en tændstik uden svovl i olien. Det skal boble og syde godt omkring den.

Friter kartoflerne i olien i små portioner, til de er gyldenbrune. Tag dem op med en hulske, og læg dem på køkkenrulle. Drys dem med lidt salt, mens de stadig er varme.

SALTEDE GRÆSKARKERNER

2 dl (110 g) græskarkerner
2 tsk. (10 g) salt
2 dl vand


Bland salt og vand med græskarkernerne, og lad dem stå, til saltet er opløst. Dryp derefter kernerne af i en si. Spred dem ud på en bageplade med bagepapir, og rist dem i ovnen ved 170°, til de er sprøde – ca. 10 minutter.

FRITEREDE LØG

5 løg
¼ liter mælk
150 g hvedemel
1 l vindrukerneolie (eller
anden neutral olie)
salt

Skær løgene i helt tynde skiver med kniv eller på et mandolinjern. Læg løgringene i mælk, mens du varmer olien op til 170° i en lille gryde. Har du ikke et termometer, kan du tjekke ved at stikke en tændstik uden svovl i olien. Det skal boble og syde godt omkring den.

Vend løgringene grundigt i melet, og friter dem i den varme olie i små portioner, til de er gyldenbrune. tag dem op med en hulske, og læg dem på køkkenrulle. Krydr med lidt salt.



TIP En grundmayo som denne kan varieres i det uendelige. Du kan f.eks. bruge den til den bearnaiselignende estragon-mayo side 97, eller give den smag med andre urter, hvidløg, kapers, chili m.m.

MAYONNAISE

2 pasteuriserede æggeblommer
salt og peber
1 spsk. sennep
2 spsk. lys eddike
ca. 1 ½ dl vindrukekerneolie
(eller anden smagsneutral olie; brug ikke markante koldpressede olier)

Pisk æggeblommer, et lille drys salt, sennep og eddike med en elpisker, til massen er tyk og hvid.

Tilsæt herefter olien lidt ad gangen, mens du pisker, så olien langsomt inkorporeres.

Fortsæt, indtil du har en god, tyk mayonnaise. Jo mere olie, du tilsætter, des tykkere bliver mayoen, så kig mere på konsistensen, end på den mængde, vi har angivet – måske har du brug for mindre eller mere. Smag mayonnaisen til med salt, peber og eddike eller citronsaft.

VINAIGRETTE

½ dl æbleeddike
1 tsk. dijonsennep
2 spsk. flydende honning
1-1,5 dl olivenolie
salt og peber

Pisk eddike, sennep og honning sammen i en skål med et piskeris. Tilsæt olien langsomt, mens du pisker, så du får en tyk, cremet dressing. Smag til med salt og peber.

CHILISAUCE

4 friske chilifrugter
1 dåse hakkede tomater
2 løg
½ dl æblecidereddike
40 g sukker
½ tsk. salt

Fjern evt. kernerne fra chilierne, hvis du vil have en mildere chilisaucе. Hak løg og chilifrugter fint, og kom den i en kasserolle med de andre ingredienser. Kog saucen igennem i ca. 20 minutter – rør rundt undervejs og tilsæt et par skefulde vand, hvis saucen bliver for fast. Lad saucen køle ned, inden du smager den til med salt og evt. mere eddike eller sukker. Opbevar saucen i køleskabet i en lukket beholder, hvor den kan holde sig i et par uger.

REGISTER

A

Aftensmad 77
Alkoholfri æblegløgg 41
Alkoholmisbrug 6
Appetit 6, 7
Arepas med sort bønnegrøde, ærte-avokadodip og spidskål 121
Arme riddere med frisk frugt 27
Aroma 11
Asiatisk risgrød med blomkål, gulerødder og kylling 93

B

Bagte æg i tomatsovej (shakshuka) 117
Bagværk 131
Bananbrød med squash 61
Bearnaisemayo 97
Birchermysli 21
Bittert 11, 12
Blomkålsburger 129
BMI 7
Borgerinddragelse 10
Broccoligratin og fennikelsalat med ribs 111
Brændende kærlighed med æbler 87
Burger, blomkåls- 129
Burgerboller eller hotdogbrød 135
Bygotto med svampe, grønkål og rejer 103
Bønnedip, rugbrødschips med 51
Bønnekugler 72

C

Chilisauce 145
Chips, kartoffel- 143
Chokoladetrøffelkugler, nemme 73
Congee 93
Crumble, rabarber- med ingefær og estragoncreme 69
Drikke 29
Daal, græskar- med raita og kerner 123

E

Ekstra 139
Energi 8, 9, 10
Ernæringsberegning 5

F

Falafel med tabouleh 127
Fedt 8
Fejler næring 6
Fish & chips med ærte-avokadodip 107
Fiskefrikadeller og kålsalat med linser og tykmælksdressing 105
Flækærtehumus med broccolistok 47
Forårsruller, friske med paneret squash og peanuttidip 125
Frikassé, kyllinge- med spidskål, nye kartofler og urter 79
Frisk ginger ale 39
Friske forårsruller med paneret squash og peanuttidip 125
Friterede løg 143
Friteret rispapir med peanuttidip 58
Frokost og aftensmad 77
Fysisk aktivitet 10

G

Gado gado 119
Gløgg, alkoholfri, æble- 41
Gratin, broccoli- og fennikelsalat med ribs 111
Grov tærte med svampe, kål og karamelliserede rødløg 113
Græskar-daal med raita og kerner 123
Græskarkerner, saltede 143
Grød, havre-, med grønt og krydderier 17
Grøntsager med peanutsauce (gado gado) 119
Grøntsagsbrud, sprøde 53
Gulerods-appelsinjuice med blomkål

og gurkemeje 37
Gulerods-solsikkeboller 133

H

Havreflager 65
Havregrynskugler med sorte bønner 72
Havregrød med grønt og krydderier 17
Hel kylling med bagt selleri og rødkålssalat 95
Hotdog med okse, sprøde løg og bearnaisemayo 97
Hotdogbrød 135
Humus, flækærte- med broccolistok 47
Hurtig jordnøddeis 67
Hvedebrød, nemt 137

I

Infuseret vand 33
Interaktion mellem mad og medicin 6
Iste med hyldeblomst 31

J

Jordnøddeis, hurtig 67
Juicekage 59

K

Kaffe, krydret, cremet 43
Kakao-spread med kanel 23
Kalorierige opskrifter 6, 7, 8, 27, 43, 58, 73
Kalorierige variationer 16, 20, 23, 24, 40, 68, 87
Kartoffelchips 143
Kartoffelpizza med broccoli, blå ost og rosmarin 109
Kartoffelsuppe med spinat og sprød bacon 83
Kikærter, ristede med spidskommen 57
Knuste kartofler med grønkål, dadler og chorizo 85

Knækbrød med grønkåls-solsikkepesto 49
Kold rabarbersuppe med sprøde havreflager 65
Koldskål med rugknas 63
Konsistens 11
Kostfibre 8
Krebinetter med stuede grøntsager og nye kartofler 89
Krydret, cremet kaffe 43
Kulhydrater 8
Kylling, hel med bagt selleri og rødkålssalat 95
Kyllingefrikassé med spidskål, nye kartofler og urter 79
Kyllingelår, sprøde med bagt broccoli og yoghurt dressing 81

L

Laks med bagte tomater og pasta med ærter og edamamebønner 101
Lynsyltede grøntsager 141
Løg, friterede 143

M

Marengskage med råcreme og bær 75
Mayonnaise 145
Medicin 6
Mellemmåltider 45
Mineraler 9
Morgenmad 15
Mysli med frugt og nødder 19
Mysli, bircher- 21
Målgrupper 5, 6, 7
Måltidet 10

N

Nemme chokoladetrøffelkugler 73
Nemt hvedebrød 137
Nudelsuppe (ramen) 115
Næringsstoffer 8

O

Overvægt 7

P

Paneret torsk med rosenkålmos og bagte rodfrugter 99
Peanutbutterdip 58
Pesto, grønkåls-solsikke- 49
Pizza, kartoffel- med broccoli, blå ost og rosmarin 109
Pizzabunde 132
Protein 8
Psykiske lidelser 6
Pærejuice med selleri, mynte og agurk 36

R

Rabarbercrumble med ingefær og estragoncreme 69
Rabarbersuppe, kold med sprøde havreflager 65
Ramen 115
Risgrød, asiatisk med blomkål, gulerødder og kylling 93
Risopapir, friteret med peanuttidip 58
Ristede kikærter med spidskommen 57
Ristede solsikkekerner 56
Rosenkålmos 99
Rugbrødschips med bønnedip 51
Rugknas 63
Rødbede-ingefærjuice med rabarber og æbler 36
Råcreme 75

S

Salt 11, 12
Saltede græskarkerner 143
Selvbestemmelse 10
Shakshuka 117
Shawarma i pitabrød med tomatsalat 91
Solbær-æblejuice med fennikel og kørvel 37

Solsikkekerner, ristede 56
Sprøde grøntsagsbrud 53
Sprøde kyllingelår med bagt broccoli og yoghurt dressing 81
Stofmisbrug 6
Sukker 8
Surt 11, 12
Syltede agurker 141
Syltede gulerødder 141
Syltede rødløg 141
Sødt 11, 12

T

Tilsmagning 11, 12
Torsk, paneret med rosenkålmos og bagte rodfrugter 99
Trøffelkugler, chokolade- 73
Tærte, grov med svampe, kål og karamelliserede rødløg 113

U

Umami 11, 12
Undervægt 6

V

Vand, infuseret 33
Vinaigrette 145
Vitamin- og mineraltilskud 9
Vitaminer 9
Værtsskab 10
Væske 9

Y

Yoghurt dressing 81

Æ

Æblegløgg, alkoholfri 41
Æggekage med spinat og gedeost 25
Ærte-avokadodip 107

VELSMAG TIL HVERDAG

Kogebog til sociale tilbud i Københavns Kommune

Socialforvaltningen, Københavns Kommune, 2018

Opskrifter og foodstyling: Bo Basten, Johanne Hvelplund, Søren Grimstrup

Projektleder: Nina Sindballe-Lauritsen

Redaktør: Jonas Winge Leisner

Konsulenter: Lars Scheel, Bo Frederiksen

Foto: Martin Kaufmann

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Emilie Macholm

Tryk: Dystan & Rosenberg

TAK TIL

Alle de medarbejdere i Københavns Kommunes sociale tilbud, der er kommet med input, forslag og ønsker, og har hjulpet med at teste opskrifter.



VELSMAG TIL HVERDAG

Bogens mere end 60 nye opskrifter på snacks, drikke, morgenmad, bagværk, frokost og aftensmad er udviklet af Meyers Madhus i samarbejde med de sociale tilbud i Københavns Kommune. Opskrifterne er testet i hverdagen og til dig, der gerne vil inspireres til enkle, smagfulde og næringsrige måltider.

KONTAKT · KURSER · TILMELDING · INFORMATION · MATERIALER

www.maaltider.kk.dk



KØBENHAVNS KOMMUNE