

# **VEGETARISK MAD**

**• MED SAFT OG KRAFT**

**GITTE MELDGAARD**  
**APRIL 2013**

# SAFT OG KRAFT

Når man tilbereder vegetarisk mad, er det vigtigt at gå op i *at fremkalde hele smagsspektret* i måltidet, så man oplever, at maden fylder, når man får den ind i munden. Man skal med andre ord være opmærksom på madens fire grundsmage: Salt, sødt, surt og bittert.

Salt kommer fra forskellige typer af salt og fra fiskesauce/østerssauce, oliven, parmesanost og kaviar. Salt fremhæver råvarernes egen smag.

Sødt kommer fra forskellige typer af sukker og fra honning, sirup og frugt. Sukker kan andet end blot søde. Det kan også afbalancere, afrunde og bidrage til smagsfyldte. Sukker kan - i afpassede små mængder - anvendes som krydderi på linie med salt og peber i det såkaldte "salte køkken".

Surt kommer fra forskellige typer af eddike og fra citron (både skal og saft), lime, æble, ananas, rabarber, granatæble, syrlige bær, kærnemælk og vin. Surt kan muntre en lidt kedelig smag op, så den kommer hele vejen rundt i munden.

Bittert kommer fra øl, kaffe, mørk chokolade, bitre salater, citronskal, peber og peberrod. Bitre råvarer tilfører smagen mere karakter. Smagsindtrykket hæver sig især i kombination med sødt og syrligt. Bittert kan også bryde en fed og fad smag.

Chili er efterhånden meget anvendt i det danske køkken. Chili er ikke en grundsmag. Chili udløser en let eller stærk smertelignende tilstand i tungens og tændernes frie nerveender, så hvor meget chili man bryder sig om at komme i maden afhænger af ens tolerancetærskel overfor denne smerte.

Generelt skal alle grundsmage være tilstede i et måltid. I vegetarisk mad kan man komme til at savne smagen af noget røget, og til at imødekomme dette behov, kan man bruge røget paprika. Det er også en god idé at bruge en god karry med mange smagsoplevelser. Endelig kan man lave sin egen dukkah (se opskrift under krydret tilbehør), som kan pifte enhver ret op, og man kan lave sin egen chili-olie (se opskrift under krydret tilbehør).

Udover smag er det en god idé at være opmærksom på *måltidets tekstur*. Der skal optimalt set optræde forskellig teksturer i måltidet. Det skal indeholde faste, knasende og sprøde elementer (som f. eks. brød med skorpe, sprøde rugkiks, ristede kerner og nødder og mandler, sprød salat, gratineringskorpe, rå eller let tilberedte grøntsager) og bløde og saftige elementer (som f. eks. dip, sauce, suppe, relish, pesto, tapanade).

Desuden skal *måltidet have en variation af farver*. Hvis maden er farvemæssigt varieret er der stor sandsynlighed for, at den også er ernæringsmæssigt varieret, og farverne giver et positivt indtryk allerede inden, at maden kommer i munden.

Maden skal serveres på en appetitlig måde og må selvfølgelig gerne serveres ved et indbydende dækket bord.

Så er der vist kun tilbage at sige: Velbekomme!

# OPSKRIFTOVERSIGT

<b>GRØNTSAGSPATÉ ...</b>	<b>SIDE 4</b>
<b>SPINATLASAGNE ...</b>	<b>SIDE 5</b>
<b>POPEYE'S CIGARS ...</b>	<b>SIDE 7</b>
<b>VEGETARISK PIZZA ...</b>	<b>SIDE 8</b>
<b>TÆRTE MED GRØNTSAGSFYLD ...</b>	<b>SIDE 9</b>
<b>CHILI SIN CARNE ...</b>	<b>SIDE 10</b>
<b>RODFRUGTER I KOKOSMÆLK ...</b>	<b>SIDE 11</b>
<b>GULERODSFRIKADELLER ...</b>	<b>SIDE 12</b>
<b>LINSEFRIKADELLER ...</b>	<b>SIDE 13</b>
<b>GULEROD/LINSESUPPE ...</b>	<b>SIDE 14</b>
<b>KRYDRET GRØNTSAGSSUPPE ...</b>	<b>SIDE 15</b>
<b>SALATER</b>	
<b>BULGURSALAT MED KARRY ...</b>	<b>SIDE 16</b>
<b>BØNNESALAT MED ASPARGES ...</b>	<b>SIDE 17</b>
<b>SPELTSALAT ...</b>	<b>SIDE 17</b>
<b>COLESLAW MED ABRİKOS OG ROSINER ...</b>	<b>SIDE 18</b>
<b>LUN KARTOFFELSALAT MED DUKKAH ...</b>	<b>SIDE 18</b>
<b>RØDKÅLSALAT ...</b>	<b>SIDE 18</b>
<b>SPIDSKÅLSALAT ...</b>	<b>SIDE 19</b>
<b>RODFRUGTSALAT ...</b>	<b>SIDE 19</b>
<b>AUBERGINESALAT ...</b>	<b>SIDE 20</b>
<b>RØDBEDESALAT ...</b>	<b>SIDE 20</b>
<b>SALAT MED AVOCADO OG MANGO ...</b>	<b>SIDE 21</b>
<b>KRYDRET TILBEHØR</b>	
<b>GUACAMOLE ...</b>	<b>SIDE 22</b>
<b>TZAZIKI ...</b>	<b>SIDE 22</b>
<b>HUMUS ...</b>	<b>SIDE 23</b>
<b>GRØN PESTO ...</b>	<b>SIDE 23</b>
<b>OVNTØRREDE TOMATER ...</b>	<b>SIDE 24</b>
<b>KRYDREDE BØNNER ...</b>	<b>SIDE 24</b>
<b>DUKKAH ...</b>	<b>SIDE 25</b>
<b>CHILI-OLIE ...</b>	<b>SIDE 25</b>
<b>KRYDRET DRIKKELSE</b>	
<b>INGEFÆR/LIME DRIK ...</b>	<b>SIDE 26</b>
<b>VARM ÆBLEDRIK MED ROM A LA CAMILLA PLUM ...</b>	<b>26</b>
<b>FYLDIG GULERODSKAGE ...</b>	<b>SIDE 27</b>
<b>BLÅBÆRMUFFINS ...</b>	<b>SIDE 28</b>

# GRØNTSAGSPATÉ

- til 6 personer (passer til bradepande på ca. 32 cm x 22 cm x 5 cm)

500 gr porrer

2 fed hvidløg

500 gr champignon

4 spsk friske krydderurter (f. eks. basilikum, rosmarin, timian eller andre)

50 gr hakkede mandler

ca. 1 dl rasp

ca. 1 dl piskefløde

200 gr revet emmentalerost

3 æg

4 spsk olivenlie

Salt, peber, sødt, surt og chili til smagen balancerer

Porrer, champignon og hvidløg snittes fint og ristes i olien til blandingen er nogenlunde fri for væde. Afkøles. Grøntsagsblandingen blandes med finthakkede mandler, krydderurter, rasp, æg, emmentaler, piskefløde og salt og peber (og andre krydderier hvis man syn's). Blandingen må ikke være for blød, men heller ikke tør. Supplér evt. med mere rasp eller mere piskefløde.

Den færdige blanding kommes bradepande, form eller ildfast fad og bages 200 grader i 40-60 minutter alt efter hvor flad en form/fad, man har valgt. Den skal være gylden på overfladen og have en sprød skorpe.

Denne grønnsagspaté kan også spises af vegetarer juleaften sammen med alt det traditionelle juletilbehør - og den kører fint som tilbehør til and.

# SPINATLASAGNE

- til 6 personer (passer til bradepande på ca. 32 cm x 22 cm x 5 cm)  
Retten består af to hovedingredienser: En tomat sauce og en spinat/hytteostblanding.

Tomatsauce:

2 tsk olivenoile

1 mellemstort finthakket løg

2-4 fed hakket hvidløg

2 dåser finthakkede tomater

1 dåse koncentreret tomatpuré (den store størrelse)

2 tsk tørret basilikum

1/2 tsk stødt oregano

1 tsk salt

Peber, chili og surt efter smag og behag

1 spsk sukker

2 spsk finthakket persille

Sautér løg og hvidløg i olien. Tilsæt de øvrige ingredienser undtaget persillen og lad saucen koge 45-60 min. Persillen kommes i saucen og den koger yderligere 5 min. Denne sauce har kun godt af at stå og trække, så den kan laves i god tid, gerne dagen før!

Spinat/hytteost-blanding:

800 gr. helbladet spinat (kan købes frosset og tøes selvfølgelig op i forvejen)

800 gram hytteost

2 æg

2 1/2 dl revet parmesanost

1/2 tsk salt

Chili efter smag og behag

1 fed knust hvidløg

1 tsk tørret oregano

1/2 tsk revet muskatnød

Alle ingredienser blandes. Blandingen kan godt krydres lidt kraftigere, end opskriften lægger op til. Spinat kan have en lidt flad smag, hvis der ikke er salt og chili og muskat nok i.

Udover de to blandinger skal man bruge:

500 gr. lasagneplader

ca. 200 gr. revet ost (den må godt være fed, da det jo nærmest er det eneste fedt, der kommer i retten, f. eks. økologisk flødehavarti fra Urtekram, som ikke indeholder animalsk osteløbe). Mængden af ost afhænger af, hvor stor en overflade, osten skal dække.

Lasagnen bygges op i en smurt bradepande/fad på følgende måde: Kom et lag tomatsauce i bunden af fadet. Læg herefter et lag lasagneplader i ét lag (det er vigtigt, at pladerne ikke overlapper hinanden, for så kan de blive meget tørre og ret trælse. Knæk pladerne eller skær dem til, så du kun får ét lag). Læg et tyndt lag tomatsauce ovenpå pladerne og herover et lag af spinat/hytteostblandingen. Læg et nyt lag plader. Fortsæt med tomatsauce, spinat og plader. Afslut med tomatsauce og til sidst den revne ost, som skal dække hele overfladen. Jeg plejer at ende op med 3 lag lasagneplader, og det er måske ikke helt de 500 gr, som står i opskriften. Det allervigtigste er bare, at pladerne er "helt sovset ind" i tomatsauce og spinat/hytteost-blanding, så de kan trække væske derfra under bagningen. Ellers bliver de tørre. Til sidst drysses med ost til gratinering.

Lasagnen bages ved 200 gr i ca. 40 minutter til den er gylden og skorpen er sprød. Trækker ca. 15 min inden servering.

# POPEYE'S CIGARS (fyldte pandekager)

- til 4 personer

Pandekagedej:

2 æg

3 dl mælk

2 dl øl

175 gr mel (gerne blandet med fuldkornsmel)

1/2 tsk salt

1/2 tsk sukker

Smør eller olie til stegning

Bland pandekagedejen og lad den hvile mindst en halv time før bagning. Rør den igennem igen. Konsistensen skal være som kaffefløde. Af denne blanding får man 8 solide pandekager på en pande på 24 cm i diameter.

Fyld:

4 løg

500 gr champignon

500 gr. helbladet (gerne frosset) spinat

Soltørrede tomater

Hakkede mandler

Hakkede fetatern

Krydret karry (og eventuelt røget paprika)

Salt, peber, sødt, surt og chili til smagen balancerer

Rist løg og tilsæt karry, så karryen bliver "brændt af". Hæld blandingen op i en skål. Rist champignon til væden er væk. Hæld champignon op til løg/karry blandingen. Rist spinat til væden er væk. Hæld spinat op til den øvrige blanding. Tilsæt hakkede soltørrede tomater, hakkede mandler og hakkede fetatern og smag til med salt, peber, sødt, surt og chili til smagen balancerer.

Fyld pandekagerne, så de kan lægges som "cigarer" i en lille bradepande. Drys med gratineringsost efter smag. Bag i ovnen ved 200 gr i 30-40 minutter til osten er smeltet og pandekagerne er sprøde i enderne.

# VEGETARISK PIZZA (ovnplade på netto 36 x 34 cm)

Dej:

3 dl lunkent vand

25 gram gær

Salt

Mel efter eget valg (gerne en blanding af grov og fin mel)

Mængden af mel varierer alt efter melblandingen. Dejen skal kunne æltes på bordet uden at hænge i, da den - efter hævning - skal kunne rulles tyndt ud. Dejen blandes og stilles til hævning.

Forslag til grøntsagsfyld (brug ikke alle slags på den samme pizza):

Helbladet spinat, som er ristet helt tørt og og krydret med salt  
spidskommen

Rød peber i tynde skiver

Champignon, som er skåret i tern og ristet til væden er væk

Ultratynde skiver af rå kartoffel med skræl i ét lag

Rå rødløg i tynde skiver + sorte oliven

Tomatsovs:

1 dåse koncentreret tomatpuré (140 gram) røres op med 3-4 spsk  
olivenolie, salt, oregano, chili og revet/knust hvidløg.

Ost:

Økologisk flødehavarti fra Urtekram er god, da den ikke indeholder  
animalsk osteløbe (hvad de fleste oste ellers gør). Frisk økologisk  
mozzarella er også velegnet som ost på pizzaen.

Dejen rulles ud på en meldrysset bordplade og lægges på bagepladen.  
Tomatsovsen smøres ud på hele fladen i et tyndt lag. Grøntsager lægges  
på og til sidst drysses med ost i et jævnt lag helt ud til pizzaens kant.  
Nogle grøntsager - som ultratynde kartoffelskiver og rå rødløg - bliver  
bedst, hvis de lægges **OVENPÅ** osten.

Pizzaen bages ved 225 grader i ca. 12-15 minutter. Den er færdig, når  
osten er gylden. Når pizzaen kommer ud af ovnen drysses den med  
tørret oregano.



# TÆRTE MED GRØNTSAGSFYLD

- til tærteform på 22-24 cm i diameter

Dej:

75 gram hvedemel

75 gram grahamsmel

100 gram smør

100 gram græsk yoghurt naturel

Start med at blande dejen og stil den til at hvile.

Grøntsagsfyld:

- løg som er svitses i olie og karry

- porrer som er svitset i olie og evt. karry

- rød peber, som er svitses i olie

- afdryppet spinat

- feta i tern

- mandler

- valnødder

Æggeblanding:

2 æg

100 gram revet emmentalerost

1 ½ dl. fløde

1 fed revet hvidløg

½ spsk estragon

Salt, peber og chili efter behag

Rul tærtedejen ud og læg den i en smurt tærteform. Prik nogle huller i bunden af tærten med en gaffel. Forbag bunden i ca. 15 min. ved 200 grader. Tag tærten ud og kom det valgte fyld i den og hæld æggeblandingen over. Bag tærten færdig ved 200 grader i 15-20 minutter.

# CHILI SIN CARNE

- til 2 personer

1 løg  
2 gulerødder  
1 rød peberfrugt  
½ grøn peberfrugt  
1 stang bladselleri  
2 fed hvidløg  
½ frisk rød chili  
1 dåse hakkede tomater  
1 dåse kidneybønner  
1 dåse majs  
1 spsk cacaopulver  
1 tsk spidskommen  
2 tsk stødt kanel  
2 spsk rød balsamico  
1 spsk brun farin (eller agavesirup)  
Salt og peber

Hak løget fint og steg det ved svag varme et par minutter. Tilsæt derefter gulerødder i tern, finthakket hvidløg, finthakket rød chili, rød peberfrugt i tern og finthakket grøn peberfrugt samt grofthakket bladselleri. Dernæst tilsættes de hakkede dåsetomater samt kidneybønnerne, og retten bringes i kog. Smag til med salt og peber og de øvrige krydderier, og lad retten simre ved svag varme i ca. ½ time. Kom majsene i til allersidst.

Server retten med fuldkornsrís, frisk salat, sprøde flütes med hvidløgssmør og evt. en klat yoghurt naturel.

# RODFRUGTER I KOKOSMÆLK

Vælg blandede rodfrugter efter eget valg til en bradepande på ca. 32 cm x 22 cm x 5 cm

2 ds kokosmælk  
1 tsk fennikelfrø  
1 tsk kardemommefrø  
1 tsk allehånde  
½ tsk kommen  
1 tsk mynte  
½ tsk muskatnød  
1 tsk timian  
2 fed hvidløg  
Salt, peber og chili

Rodfrugterne skylles og/eller skrælles og skæres i tern på ca. 2x2 cm og lægges i en bradepande. Alle krydderier mortes eller hakkes i en minihakker eller blender (skal ikke være helt pulveriseret). Kokosmælk og krydderier blandes med rodfrugter og fadet sættes i ovnen. Bages 45-60 min ved 200 grader.

# GULERODSFRIKADELLER

Mængden svarer til ca. 20 frikadeller

10 gulerødder  
2 løg  
2 fed hvidløg  
1 tsk revet muskatnød  
2 æg  
2 spsk rasp  
2 spsk hvedemel  
2 tsk salt  
2 tsk peber  
2 tsk chilipulver  
2 tsk estragon  
Saft af 1 limefrugt  
Olie til stegning

Skyl og/eller skræl gulerødderne og riv dem fint på et rivejern. Læg den revne blanding på et rent viskestykke og vrid væden ud af blandingen. Revet løg og hvidløg og alle de øvrige ingredienser tilsættes den revne gulerodsblanding. Rør og ælt blandingen godt sammen til den har konsistens af en sammenhængende fars. Steges som almindelige frikadeller ved middel varme i ca. 4 minutter på hver side til de er faste og gennemstegte.

# LINSEFRIKADELLER

Mængden svarer til ca. 20 frikadeller

500 gram røde linser

Hele kardemommefrø

Laurbærblade

3 æg

3 spsk rasp

3 spsk havregryn

2 løg

3 fed hvidløg

1 tsk tørret mynte

1 tsk tørret ramsløg

Salt, peber og chili efter behag (og eventuelt røget paprika)

Olie til stegning

Kog linserne med nogle hele kardemommefrø og laurbærblade til de er helt møre og grødagtige. Når linserne er kogte hældes det overskydende vand fra og de presses let, så de er tørre. Æg, revet løg og hvidløg, mynte og ramsløg tilsættes linseblanding. Raspen og havregrynet tilsættes lidt efter lidt indtil farsen virker fast og lækker. Krydres med salt og peber og evt. lidt chili. Steges som almindelige frikadeller ved middel varme i ca. 4 minutter på hver side til de er faste og gennemstegte.

# GULEROD/LINSESUPPE

- til 4 personer

5 store gulerødder

3-4 kartofler

1-2 løg

1 fed hvidløg

Olie til svitsning

½ spsk spidskommen

100 gram røde linser

1 liter grøntsagsfond af god kvalitet

Salt og peber

½ dl appelsinsaft

2 dl græsk yoghurt naturel til topping

Ristede græskarkerner til topping

Gulerødder og kartofler skylles og/eller skrælles og skæres i skiver. Løg og hvidløg hakkes. Alt kommes i en gryde og svitses i olie. Tilsæt grøntsagsfond, linser, krydderier (undtaget appelsinsaften). Lad suppen koge i 30 minutter. Blend suppen og smag til med appelsinsaft og eventuelt mere salt, peber, sødt og chili. Tilsæt mere fond, hvis den er for tyk. Serveres med topping af græsk yoghurt og ristede græskarkerner.

# KRYDRET GRØNTSAGSSUPPE

Til 4 - 6 personer

1/2 knoldselleri

2 - 3 porrer

2 - 3 løg

1 - 2 pastinakker

3 - 5 gulerødder

3 - 5 kartofler

5 - 10 jordskokker

1 - 2 tsk karry (og eventuelt røget paprika)

Olie til svitsning

2 dåser flåede tomater

1 dåse koncentreret tomatpuré (140 gram)

2 - 3 liter grøntsagsfond af god kvalitet

3 dl piskefløde

En buket af frisk timian og frisk rosmarin, som koger med og tages op inden servering

eller tørrede krydderurter, som tilsættes sammen med flåede tomater.

Salt, peber, sødt, surt og chili til smagen balancerer

Olivenuolie til svitsning

Alle grøntsager rengøres og skæres i terninger på ca. 1x1x1 cm og alt svitses i olivenolie. Karryen tilsættes og brændes af i olien. Flåede tomater og tomatpuré og grøntsagsfond tilsættes. Suppen koges til grøntsagsternene er møre men stadig sprøde - ca. 10 minutter. Krydres med salt, chili og sukker efter smag og behag (hertil kan suppen med fordel laves dagen i forvejen). Piskefløde tilsættes, og der smages til en sidste gang. Serveres med en klat creme fraiche og hakket persille.

Hvis man godt kan lide en mere tyk og cremet suppe, kan man blende nogle af grøntsagerne og lade resten af grøntsagerne blive som fyld i suppen. Man kan selvfølgelig også blende alle grøntsager og få en helt glat suppe, som eventuelt kan tilsættes små kogte suppepastaer.

# SALATER

Alle salater er uden angivelse af mængder, da det i bund og grund er et spørgsmål om smag og årstid. Salatopskrifterne er til inspiration i forhold til, hvad der egner sig til at blande sammen, når målet er en god smagsoplevelse og god næring.

## **Bulgursalat med karry**

Fuldkorns bulgur

Forårsløg

Broccoli

Pinjekerner

Karry

Olie til svitsning og dressing

Rosiner

Dressing af olie, citronsaft og salt og evt. en smule honning.

Kog bulguren som anvist på pakken og stil det til afkøling. Hak forårsløg fint og svits det hurtigt i olie på panden sammen med karryen. Skær broccolien i mindre buketter og kog den 3-5 minutter i letsaltet vand, så den stadig har "bid". Rist pinjekerner på panden til de er gyldne. Lad det hele køle af. Efter afkøling blandes alle ingredienser og dressing og rosiner vendes i.



## **Bønnesalat med asparges**

Butterbeans

Asparges

Hvidløg

Frisk mynte

Frisk koriander

Appelsinsaft

Chili

Olie

Salt

Dressing af appelsinsaft, salt og chili

Stil bønnerne i blød i 8-10 timer og kog dem efter anvisningen på pakken (kan også købes på dåse i en snæver vending). Lad bønnerne køle af. Skyl og knæk enderne af aspargsene. Hak hvidløg fint. Rist de hele asparges i olie og hvidløg på panden til de er møre og lad dem køle af. Hak mynte og koriander og bland dem med de afkølede bønner og lidt olie. Læg en bund af bønneblandingen i et fad og læg aspargsene henover. Hæld dressing over og server.

## **Speltsalat**

Parboiled spelt

Forårsløg

Rød peber

Frisk hakket basilikum

Dressing af appelsinsaft, olie, salt og chili

Kog spelten efter anvisningen på pakken. Skær forårsløg og rød peber i mindre stykker og svits begge dele let på panden i olie. Kun til de ikke længere virker "rå" og stadig er sprøde. Bland den kogte spelt med de svitsede grøntsager og bland hakket basilikum i blandingen. Rør dressingen sammen og bland den i salaten. Må gerne serveres lun.

## **Coleslaw med abrikos og rosiner**

Gulerødder

Æble

Abrikoser

Rosiner

Dressing af frisk hakket mynte, frisk hakket basilikum, græsk yoghurt, citronsaft, salt og chili.

Skyl og/eller skræl gulerødder og riv dem groft. Skær æble i små tern . Skær abrikoser i tynde strimler. Bland det hele i en skål og kom også rosinerne i. Bland dressingen og vend den sammen med salaten.

## **Lun kartoffelsalat med dukkah**

- se opskrift på dukkah under "krydret tilbehør"

Kartofler

Dukkah

Olie

Dressing af græsk yoghurt, rødløg, hvidløg, salt og chili

Skyl kartoflerne og skær dem i både eller stykker på ca. 3x3 cm. Læg kartoflerne i en smurt bradepande og vend dem godt rundt med olie og dukkah. Bag kartoflerne i ovnen i ca. 1 time ved 180-200 grader. Lad kartoflerne køle en smule af og vend dem i dressingen og server.

## **Rødkålssalat**

Meget fint hakket rødkål

Pærer i tynde skiver (både)

Hakkede valnødder, mandler, cashewnødder eller ristede pinjekerner

Dressing af olie, citronsaft, salt og lidt flydende honning og evt. chili

## **Spidskålsalat**

Fint hakket spidskål  
Ovntørrede cherrytomater\*  
Sorte oliven  
Rødløg i tynde ringe  
Fetaost i tern  
Ristede pinjekerner  
Ruccolasalat  
Evt. kogte kidneybønner

Dressing af olie, citronsaft, salt og lidt flydende honning og evt. chili

\* cherrytomater skæres i halve eller kvarte og lægges i ét lag i en bradepande på bagepapir. Drysses med salt og flydende honning og evt. tørret basilikum. Tørres i ovnen 60-90 minutter ved 150 grader. De er færdige, når der ikke kommer saft ud af dem, når man trykker på dem.

## **Rodfrugtsalat**

Pastinak  
Jordskokkerr  
Rødbeder  
Selleri  
Gulerødder  
Frisk sprød salat (romaine, iceberg, rucola m.m.)  
Rå rødløg skåret i tynde ringe  
Hakkede (evt. let ristede) mandler

Dressing af olie, citronsaft, salt og lidt flydende honning og evt. chili.

Til denne salat er en dressing af blå ost også velegnet: Danablue blandes med cremefraiche og evt. revet skal af citron og revet hvidløg.

Forskellige rodfrugter skåret i både og bagt i ovnen ved 200 grader i 20 - 30 minutter. Rodfrugterne skal stadig være sprøde indeni, når de tages ud af ovnen. Afkøles. De afkølede rodfrugter blandes med en sprød salat og eventuelt kogte kidneybønner eller kogte kikærter.

## **Auberginesalat**

Auberginer

Cherrytomater

Frisk sprød salat (romaine eller iceberg)

Frisk basilikum

Hvidløg

Ikke-overfladebehandlet citron

Dressing af olie, lidt balsamicoeddike (eller citronsaft + revet citronskal), salt og chili. Pyntes med strimler af revet citronskal.

Auberginer skæres i skiver på 3 cm tykkelse. Hver skive skæres i "lagkagestykker", som lægges i ét lag på en ovnplade på bagepapir og bages i ovnen til de er tørre (20 - 30 minutter). Afkøles. Blandes i dressingen, så de kan stå og trække smag.

Hvidløg skæres i små "terninger" og ristes på panden i olie ved svag varme, til de er sprøde (og IKKE brændte - hold godt øje!)

Auberginer (i dressing) og hvidløg blandes med friske cherrytomater og frisk hakket basilikum og tyndt skåret sprød salat.

## **Rødbedesalat**

Friske rødbeder

Faste æbler

Hakkede mandler

Revet peberrod (bedst at rive det selv, så smagen er helt frisk)

Dressing af olie, citronsaft, salt og lidt flydende honning.

Til denne salat er en dressing af blå ost også velegnet: Danablue blandes med cremefraiche og evt. revet skal af citron og revet hvidløg.

Rødbeder skylles og rives groft. Æbler skylles og rives groft. Revet rødbede og revet æble blandes med hakkede mandler, og blandingen tilsættes revet peberrod.

## Salat med avocado og mango

Avocado

Mango (kan erstattes med ananas)

Frisk sprød salat (romaine, iceberg eller krølsalat)

Ristede salte græskarkerner

Dressing af mild olie (ikke oliven), citronsaft, salt og lidt flydende honning og evt. chili.

Mangoen skrælles. Der skæres en skive af i bunden, så der fremkommer en flade, hvor mangoen kan "stå selv". Mens mangoen står stabilt på denne flade skæres kødet af med et snit fra top til bund ned langs med stenen på begge de flade sider af stenen. Herefter skæres kødet fri med et snit fra top til bund langs stens to sider. Mangokødet skæres i tern og vendes i dressingen.

Avocadoen skæres igennem, stenen fjernes, og kødet tages ud med en ske. Avocadokødet skæres i tern og vendes straks i dressingen, så den ikke bliver brun.

Fint skåret sprød salat vendes i blandingen med mango og avocado og der drysses med saltede ristede græskarkerner.

Denne salat kan tilføjes rejer og anrettes portionsvis som en "rejecocktail" med en dressing af cremefraiche tilsat lidt most avocado og citron.

## **KRYDRET TILBEHØR**

Disse forslag til krydret tilbehør er gode at have i sit køleskab i nogle plastikbøtter. Så kan man altid lave sig en næringsrig slowfood tallerken sammen med f. eks. feta-tern eller anden ost og noget godt brød og måske en rest af en varm ret eller en salat.

### **Guacamole**

Modne avocadoer

Græsk yoghurt eller creme fraiche

Hvidløg

Saft og revet skal af citron

Salt

Chili

Halvér avocadoerne og fjern stenen. Tag frugtkødet ud med en ske og mos det med en gaffel på en flad tallerken. Riv hvidløget og bland det i avocadomosens sammen med græsk yoghurt, citronskal, citronsaft, salt og chili.

### **Tzaziki**

Agurk

Græsk yoghurt

Hvidløg

Salt

Chili

Skyl og riv agurken groft. Læg den revne agurk på et rent viskestykke og vrid al væden ud af det. Bland revet agurk med græsk yoghurt til en passende konsistens. Smag til med revet hvidløg, salt og chili.

## **Humus**

Kikærter

Olie

Skal og saft af citron

Salt

Chili

Kan krydres yderligere med persille og/eller rød peber

Kan tilsættes tahin (sesampasta) som gør humus'en mere kompakt.

Kikærter sættes i blød i 8-10 timer. Koges efter anvisning på pakken. Afkøles. Kommes i blender med olie, citronskal og citronsaft, salt, chili og eventuelt persille og rød peber og vand. Forholdet mellem vand og olie bestemmer man selv. Hæld vand på lidt af gangen indtil blenderen selv kan køre blandingen rundt og humus'en har den ønskede konsistens.

## **Grøn Pesto**

Et bundt persille (og/eller basilikum og/eller frisk grønkål)

Olie

Skal og saft af citron

Hvidløg (kan udelades)

Parmesanost (kan udelades)

Pinjekerner

Salt

Chili

Skyl pestoens grønne ingredienser og fjern de groveste stængler. Rist pinjekernerne til de er gyldne. Kom alle ingredienser i en blender og tilsæt olie lidt ad gangen, indtil pestoen har den ønskede konsistens.

## **Ovntørrede tomater**

Cherrytomater eller små blommetomater

Salt

Flydende honning

Tomaterne skæres i halve eller kvarte og lægges i ét lag i en bradepande på bagepapir. Drysses med salt og flydende honning. Tørres i ovnen 60-90 minutter ved 150 grader. De er færdige, når der ikke kommer saft ud af dem, når man trykker på dem. De ovntørrede tomater kan blandes op med olivenolie og hakket frisk basilikum og opbevares i køleskab i et par uger.

## **Krydrede bønner**

Kidneybønner eller andre bønnetyper

Olie

Persille

Purløg

Revet skal og saft af citron

En lille smule flydende honning (efter smag)

Salt

Chili

Bønnerne sættes i blød i 8-10 timer. Koges efter anvisning på pakken. De må endelige ikke blive for udkogte til denne salat. Bønnerne afkøles.

Persille og purløg hakkes fint og blandes sammen med bønnerne, olie, citron, honning, salt og chili.



## Dukkah

1 tsk korianderfrø  
1 tsk kommen  
1-2 tsk sort peber  
2 tsk timian  
2 tsk sesamfrø  
30 gram mandler  
1 tsk chiliflager  
2 tsk salt

Rist korianderfrø, kommen, sesamfrø og mandler på en tør pande hver for sig. Kom de ristede krydderier samt resten af krydderierne i en minihakker eller en morter og hak det hele sammen til en ensartet krydderblanding. Et drys af denne krydderblanding kan "spice" enhver ret op 😊

## Chili-olie

5 friske røde fuldmodne habanero chilier  
1 moden tomat  
2 fed hvidløg  
2 dl olie  
¼ tsk salt  
saft af 1 citron

Tag plastikhandsker på, når du arbejder med disse meget stærke chilier.

Skyl chilierne, skær dem igennem og fjern kernerne. Hak chilierne fint. Skyl og hak tomaten fint. Hak hvidløg fint. Kom de hakkede ingredienser i en lille gryde sammen med olien. Varm blandingen op til kogepunktet og skru derefter helt ned for varmen. Lad blandingen stå og simre i 1 time. Tag gryden af varmen og tilsæt citronsaft. Afkøles helt og hældes i en skoldet beholder, som opbevares i køleskab. Chili-olien bruges i små mængder i både kolde og varme retter.

Brug altid en helt ren ske i olien. Chili-olien kan holde sig længe, men hvis der på et tidspunkt begynder at udvikles bobler, skal den kasseres, da det kan være tegn på, at der er dannet bakterier.

# KRYDRET DRIKKELSE

## Ingefær/lime drik

Noget af det bedste, man kan drikke til sine måltider er en lun drik af ingefær og limesaft. Den fremmer fordøjelsen.

Skræl en frisk ingefær og skær den i små tern på 1x1 cm. Kom ternene i en kande eller i et glas, så de ligger i et lag på 2-3 cm og hæld kogende vand på. Lad drikken trække til den er lunken og tilsæt lidt limesaft. Sip drikken i små slurke sammen med maden.

## Varm æbledrik med rom a la Camilla Plum

- til 6 personer

100gram rørsukker  
1 flækket vaniljestang  
5 stk stjerneanis  
saft og skal af 1 citron  
6 kardemommefrø  
2 liter ufiltreret æblesaft  
Brun rom efter behag

Vaniljestang, stjerneanis, kardemommefrø, saft og skal af 1 citron bringes i kog i en gryde med lidt vand og simrer i en halv time. Krydderierne tages op af gryden og den koncentrerede krydderlage tilsættes æblesaft og sukker, og der varmes op til kogepunktet. Gryden tages fra varmen, og rom efter behag tilsættes.

# FYLDIG GULERODSKAGE

- passer til en springform på 22 cm i diameter

125 gram mel

1 tsk bagepulver

1 tsk kanel

185 gram sukker

80 gram fintrevet gulerod

185 hakket blandet tørret frugt (dadel, figen, abrikos, rosin, tranebær m.m.)

90 gram hakket mørk chokolade

30 gram kokos

2 letpiskede æg

90 gram smeltet smør

Æg og sukker piskes til blandingen er lys og let. Alle øvrige ingredienser vendes i og dejen hældes i en smurt form. Bages ved 200 grader i ca. 30 minutter. Stik evt. en strikkepind ned midt i kagen for at teste, om den er gennembagt.

Efter afkøling kan kagen pyntes med en glasur af:

125 gram flødeost naturel

30 gram blødt smør

185 gram florsukker

1 tsk varmt vand

# BLÅBÆRMUFFINS

12 stk

2 æg  
140 gram sukker  
120 gram blødt smør  
2 tsk vaniljesukker eller 1 stanf vanilje  
170 gram hvedemel  
2 tsk bagepulver  
½ tsk salt  
1 dl mælk  
120 gram blåbær

Æg, sukker og blødt smør piskes til blandingen er lys og let. Resten af ingredienserne tilsættes og dejen hældes i muffinforme. Hver muffin drysses med et tyndt lag sukker inden bagning for at få en sprød overflade efter bagning.

Bages ved 200 grader i 20 - 25 minutter. Stik evt. en strikkepind ned midt i én af kagerne for at teste, om den er gennembagt. Kan efter afkøling pyntes efter eget ønske.