



MADPANDEKAGER MED KRYDREDE KARTOFLER, KÅL-TZATSIKI, SYLTEDE GULERØDDER, SQUASH SALAT OG LØG-KNAS

MADPANDEKAGER:

2 æg

3 dl mælk

2 dl grahamsmel eller fuldkornshvedemel

3 dl hvedemel

1 tsk. salt

2 spsk. olie

1. Alle ingredienserne røres sammen
2. Pandekagerne steges på panden ved jævn varme og vendes i luften

KRYDREDE KARTOFLER:

15 stk. små kartofler

1 stk. løg

1 lille stk. ingefær (størrelse som en valnød)

2 fed hvidløg

1 spsk. olie

2 tsk. gurkemeje

2 tsk. stødt spidskommen

salt og peber

1 $\frac{1}{2}$ dl vand

$\frac{1}{2}$ tsk. grøntsags-bouillon

1 lille håndfuld persille eller koriander

1. Skur kartoflerne og skær dem i mellemstore terninger
2. Hak løg, hvidløg og ingefær fint
3. Varm olien op i en wok eller pande
4. Steg løgene og kom alle de tørre krydderier, kartofler, hvidløg og ingefær i
5. Rør det meste af tiden, så det ikke brænder på
6. Bland grøntsags-bouillon med vandet og tilsæt bouillon til kartoflerne.
7. Lad kartoflerne simre til de er møre
8. Tilsæt hakkede krydderurter og smag til med salt og peber

LØG-KNAS:

2 stk. løg

2 spsk. olie

salt

1. Skær løgene i små tern
2. Varm olien på en pande
3. Steg løg til de er meget sprøde. Hæld løgene i en sigte og drys med salt

SQUASH SALAT MED CITRON OG OREGANO:

1 lille squash

3 tsk. olivenolie

$\frac{1}{2}$ citron -saft og revet skal

$\frac{1}{2}$ tsk. frisk oregano

salt, peber

1. Sæt en gryde med vand på bålkomfuret
2. Squashene snittes i papirtynde skiver
3. Blancher squash-skiverne et øjeblik i det kogende vand. Squash-skiverne skal kun lige ned og vende i det kogende vand, så der stadig er bid i dem. Lad dem dryppe godt af.
4. Pisk en marinade af olivenolie, citronsaft, revet citronskal, oregano samt salt og peber.
5. Vend marinaden sammen med squashskiverne. Lad gerne salaten trække lidt

KÅL TZATZIKI:

$\frac{1}{4}$ stk. kål

1 spsk. salt

$\frac{1}{2}$ dl yoghurt

1 spsk. olivenolie

1 fed hvidløg

salt og peber

1 lille håndfuld hakket mynte og persille

1. Kålen snittes meget fint og ligges i en skål. Drys saltet ud over den snittede kål og lad den salte i 15 min. Saltet trækker vandet ud af kålen.
2. Skyl kålen grundigt og vrid den fri for vand. Gentag processen - skyl og vrid!
3. Rør kålen sammen med yoghurt, olie og smag til med hvidløg og krydderurter

SYLTEDE GULERØDDER MED BID:

5 stk. gulerødder

$\frac{1}{2}$ dl eddike

1 spsk. honning

$\frac{1}{4}$ stk. chili

Salt og peber

1. Rens gulerødderne
2. Skær gulerødderne i tynde stave
3. Kog eddike, honning og finthakket chili i en gryde
4. Tilsæt gulerødderne og giv dem et kort opkog (der skal stadig være bid i dem!). Smag til med salt og honning
5. Hæld gulerødderne i en skål og afkøl dem

RUL MADPANDEKAGERNE SAMMEN OM DE KRYDREDE KARTOFLER, KÅL TZATZIKI, SQUASH SALATEN, DE SYLTEDE GULERØDDER, DRYG MED LIDT LØGKNAS OG SERVER!

RODFRUGT-DELLER MED GRÆSKAR-CHUTNEY, STENOVNSBAGT BRØD OG RØDBEDESALAT

RODFRUGT-DELLER:

3 dl revet blandet rodfrugter (kartoffel, gulerod, rødbede, pastinak, persillerod)

1 stk. løg -fintrevet

1 fed hvidløg -fintrevet

$\frac{1}{2}$ dl sesamfrø

$\frac{1}{2}$ dl havregryn

2 æg

$\frac{1}{2}$ dl mælk

2 spsk. frisk oregano

salt og peber

olie til stegning

1. Bland alle ingredienserne til rodfrugtdellerne i en skål og rør farsen godt sammen.
2. Form farsen til små deller og steg dem olien på en varm pande.

GRÆSKAR CHUTNEY:

$\frac{1}{4}$ stk. græskar

2 stk. løg

1 spsk. olie

2 cm peberrod eller 2 cm ingefær

$\frac{1}{2}$ chilifrugt

$\frac{1}{2}$ dl rosiner

1 dl rørsukker

1 stang kanel

2 tsk. korianderfrø

1 tsk. peberkorn

2 tsk. salt

1 dl vand

2 dl eddike

1. Skær græskaret i fire stykker. Skræl den, fjern frø og skær den i små tern
2. Skær chilien og løget i små stykker. Skær peberroden i skiver.
3. Varm en pande med olie og steg græskarstykkerne med løget, peberroden, chilien.
4. Tilsæt sukkeret, rosiner, kanel, korianderfrø og peberkorn.
5. Tilsæt æble-eddiken og vandet
6. Lad chutneyen koge til den er ensartet tyk, blank og græskarstykkerne er mørre

BRØD:

1 brev tørgær

$\frac{1}{2}$ liter vand

1 liter mel

1 spsk. salt

1. Hæld vandet i en skål og opløs gæren heri
2. Tilsæt mel, salt og ælt dejen godt igennem
3. Stil dejen til hævnning
4. Bages som flade brød eller boller i stenovnen

RØDBEDESALAT MED....

Gruppen sammensætter den perfekte salat ud fra råvarebuffeten

HUSK:

- Er alle grundsmagene repræsenteret i din salat? De fem grundsmage: Sødt, Surt, Bittert, Salt og Umami....og den stærke?!
- Tænk i forskellige teksture: Sprødt, blødt, hårdt, knasende, sejt, cremet, ...
- Hvordan skærer du dine grøntsager: Tyndt eller tykt skåret, fint eller groft - hvad betyder det for din salat?
- Hvilken tilberedning giver du grøntsagerne: Kogt, stegt, bagt, friteret, råt,...
- Dressingens betydning - det sidste pift der binder det hele sammen!

OLIE-EDDIKE DRESSING:

1 spsk. eddike
3 spsk. olie
salt og peber

Dressing kan tilsættes alle mulige smage - finthakket hvidløg, skalotteløg, krydderurter, krydderier, sennep, citronskal, ... Også eddiken og olien kan varieres for at give nye smagsindtryk; olivenolie, rapsolie, nøddeolier, ... Frugt-eddiker, vin-eddiker, krydderurter-eddiker, ...

1. Kom eddiken i en skål, tilsæt olien dråbe for dråbe mens der piskes. Ved piskning optages olien i eddiken og dressingen får en tyk cremet konsistens - der opstår en *emulsion*¹.
2. Smag dressing til med salt og peber

Eller...

1. Kom ingredienserne i et glas, luk låget og ryst!

¹ *Emulsion* er en blanding af to væsker som ikke er opløselige i hinanden, som eddike og olie. Ved piskning dannes små eddike-dråber i olien og der opstår en blanding.

GRØNTSAGS-SUPPE MED WOKKEDE GRØNTSAGER OG GRØNTSAGS-PIZZA

Dagens grøntsager:

KARTOFLER, SQUASH, PASTINAKKER, RØDBERE, GULERØDDER, SELLERI

GRØNTSAGS-SUPPE:

Grøntsag (Kartofler, Squash, Pastinakker, Rødbeder, Gulerødder, Persillerødder/Selleri)

2 stk. løg

1 fed hvidløg

2 spsk. olie

1 spsk. grøntsags bouillon

6 dl vand

salt og peber

3 spsk. fløde

1. Rens og skær grøntsagerne sammen med løg og hvidløg i små tern
2. Steg grøntsags-ternene i olien i en varm gryde
3. Bland vand med grøntsags-bouillon og tilsæt det til gryden
4. Kog suppen til grøntsagerne er møre
5. Smag suppen til med fløde, peber og salt - OBS vær opmærksom på saltet, da bouillonene også er salt.

WOKKEDE GRØNTSAGER:

Grøntsag (Kartofler, Squash, Pastinakker, Rødbeder, Gulerødder, Persillerødder/Selleri)

1 fed hvidløg

$\frac{1}{2}$ chili

2 spsk. olie

2 spsk. sesamfrø

3 spsk. soja

1 lille håndfuld persille

Salt og peber

1. Rens og skær grøntsagen
2. Hak hvidløget og chilien fint
3. Varm wokken, tilsæt olien og steg grøntsagerne sammen med hvidløget, ingefæren og sesamfrø
4. Tilsæt sojasauce og finthakket persille. Smag til med peber og salt - OBS vær opmærksom på saltet, da sojaen også er salt.

GRØNTSAGS-PIZZA:

Bund:

1 brev tørgær

5 dl mel

1 $\frac{1}{2}$ dl vand

2 spsk. olie

1 spsk. salt

Topping:

grøntsag (Kartofler, Squash, Pastinakker, Rødbeder, Gulerødder, Persillerødder/Selleri)

3 spsk. olie

3 spsk. oregano

2 fed hvidløg

ost

salt og peber

1. Bland tørgæren med vandet og olien. Tilsæt melet samt saltet og ælt dejen grundigt
2. Rens grøntsagen og skær den i meget TYNDE skiver - brug mandolinen.
3. Skær hvidløg og oregano i meget små stykker og bland op i olien
4. Del dejen i 6 stykker og rul dem tynd ud
5. Fordel grøntsags-skiverne på dejstykkerne, hæld hvidløgs-oregano-olien samt drys lidt salt og peber over.
6. Riv osten over pizzaerne og bag dem i stenovnen

GRÆSKARSUPPE MED RISTEDE GRÆSKARKERNER OG PANDEBAGTE BRØD.

GRØNTSAGS-LASAGNE

ÆBLEKAGE MED KARAMEL-NØDDE-KNAS OG ÆBLEMYNTE FLØDESKUM

GRÆSKARSUPPE MED RISTEDE GRÆSKARKERNER OG PANDEBAGTE BRØD

Græskarsuppe med ristede græskarkerner:

$\frac{1}{2}$ stk. græskar

1 $\frac{1}{2}$ liter vand

3 spsk. grøntsags-bouillon

2 stk. løg

2 fed hvidløg

$\frac{1}{2}$ chili

1 lille stykke ingefær (på størrelse med en valnød)

2 spsk. olie

1 dl fløde eller cremefraiche

Salt og peber

1. Hæld vandet i en gryde, og sæt den over bålet
2. Rengør græskaret og skær dem i store tern
3. Pil løg, hvidløg og ingefær og skær dem i små tern
4. Steg alle grøntsags-tern i olien i 4-5 minutter, rør jævnligt i gryden, så de ikke brænder på.
5. Tilsæt vandet sammen med grøntsags-bouillon til grøntsag-ternene og kog det mørt
6. Blend suppen indtil den rette cremede konsistens opnås
7. Smag suppen til med salt, peber og fløde eller cremefraiche

Ristede Græskarkerner:

1 dl græskarkerner

1 spsk. olie

1 spsk. salt

1. Rengør græskarkernerne
2. Varm en pande med olien godt op og tilsæt græskarkernerne
3. Rist græskarkernerne til de er gyldne og sprøde -rør i dem, så de ikke brænder!
4. Smag dem til med salt

Pandebagte Grovbrød:

$\frac{1}{2}$ dl rugmel

1 tsk. bagepulver

$\frac{1}{2}$ tsk. sukker

$\frac{1}{2}$ tsk. salt

3 dl hvedemel

1 dl mælk

1. Bland alle ingredienserne sammen, det kan være nødvendig at tilsætte en anelse mere mel, så dejen kan hældes ud på bordet og æltes.
2. Ælt dejen godt igennem og del den i 6 dele.
3. Rul hver dejstykke ud til en cirkel, rimelig tynd.
4. Bag dem på en varm pande til de bliver gyldne, ca. 2-3 minutter på hver side.

GRØNTSAGS-LASAGNE

Grøntsags-sauce:

2 stk. løg

2 fed hvidløg

$\frac{1}{2}$ chili

$\frac{1}{4}$ stk. squash

2 stk. gulerod

$\frac{1}{4}$ stk. selleri

3 stk. persillerod

3 spsk. olie

1 dåse tomat pure

1 glas (dåse-)tomat

1 dl vand

2 tsk. oregano

sukker, salt og peber

1. Rens alle grøntsagerne
2. Skær alle grøntsagerne ud i små tern
3. Sæt en pande på komfuret og varm den op, tilsæt olien og når olien er varm tilsættes grøntsagerne
4. Steg grøntsagerne til de har fået en fin brun stegeskorpe
5. Tilsæt hakket oregano og tomatpure. Rør godt, så det ikke brænder
6. Tilsæt dåse-tomaterne og vandet. Lad grøntsags-saucen koge igennem
7. Smag til med salt, sukker og peber

Bechamel sauce:

5 dl mælk

3 spsk. smør

3 spsk. mel

$\frac{1}{2}$ tsk. muskatnød

salt peber

1. Smelt smørret og tilsæt melet. Rør konstant mens melet bages igennem et minut - tag gryden af varmen
2. Varm mælken op og tilsæt forsigtigt den varme mælk under omrøring til melet og smørret
3. Lad saucen koge op mens du pisker
4. Smag til med fintrevet muskatnød, salt og peber

Lasagnen:

500 gram friske pasta-lasagne plader

1 lille stykke ost

1. Fordel et tyndt lag af grøntsags-saucen i bunden af et ildfastfad
2. Fordel pastaplader, grøntsags-sauce og bechamel-saucen lagvis i fadet, afslut med bechamel-saucen.
3. Riv lidt osten over lasagnen og bag den 20-30 min i stenovnen

ÆBLEKAGE MED KARAMEL-NØDDE-KNAS OG ÆBLEMYNTE FLØDESKUM

Æblegrød:

4 stk. æbler

$\frac{1}{2}$ dl sukker

3 spsk. vand

1. Vask æblerne, fjern kernehuset og skær dem i tern
2. Put æble-ternene i en gryde sammen med sukker og vand
3. Kog æblegrøden til æblerne er møre

Nødde-karamel-knas:

1 dl sukker

3 spsk. smør

1 dl hasselnødder

1 dl solsikkefrø

1 dl havregryn

1. Smelt smør og sukker på en pande
2. Tilsæt nødder og havregryn
3. Lad knasen blive sprød og karamelliseret
4. Tag knasen af pande og afkøl den

Æblemynte flødeskum:

1 dl piskefløde

3 grene æblemynte

1. Pisk fløden til skum
2. Skær æblemynten i fine strimler
3. Bland æblemynten i flødeskummet