

Hverdagsopskrifter

25 velsmagende og nemme opskrifter
for hele familien



Opskrifterne er varierede og alsidige og har hentet inspiration fra rundt om i hele verden.
De kan tilberedes på ca. 30-45 min og er som udgangspunkt til 4 personer.

Udgangspunktet er årstidens råvarer, da sæsonens råvarer tit både er billigst og smager bedst. Det er bestræbt, at råvarerne kan købes økologisk.

Indholdsfortegnelse



Blomkålstærte.....	1
Burger med fiskefrikadelle.....	2
Chili sin carne.....	3
Fisk med tapenade og ratatouille.....	4
Fiskefrikadeller med bønner og peberfrugt.....	5
Frikadeller med ovnagte kartofler og råsyltet kål.....	6
Frikadeller med stuvet spinat.....	7
Grillet kyllingebryst med hasselback kartofler.....	8
Groft fuldkornsgrydebrød.....	9
Gulerodsboller.....	10
Gulerodssuppe.....	11
Kartoffel-porresuppe med røde linser.....	12
Kikærtefrikadeller med rødbederåkost.....	13
Laks med frisk spidskålssalat.....	14
Marineret kylling i wok.....	15
Ovnæggekage med kartofler og broccoli.....	16
Pasta med broccoli og røget laks.....	17
Pasta med linser og tomat-chilisovs.....	18
Pasta med pesto, bønner og kartofler.....	19
Pasta med spinat, kikærter og persillepesto.....	20
Pirog med falafel.....	21
Postej med bælgfrugter, kartofler, Thousand Island dressing.....	22
Salat med kylling, spidskål og vandmelon.....	23
Tomatsuppe med kartofler og kikærter.....	24
Tortillas med bønner og guacamole.....	25



Blomkålstærte



Sådan gør du

Bland mel, $\frac{1}{4}$ tsk. salt, tahin og æg i en skål . Brug evt. en foodprocessor, det er hurtigst. Saml dejen med vand.

Udrul dejen med en kagerulle, så den passer til en form på ca. 24 cm i diameter. Kom dejen i formen. Forbag bunden 10 min. ved 175 grader på midterste ovnribbe.

Del blomkålen i små buketter, skær stokken i tern. Skær løgene i både. Kog blomkål og løg i usaltet vand 5 min. og afdryp det i en sigte.

Rør æg, skyr, mælk, $1\frac{1}{2}$ tsk. salt, peber, revet muskatnød og ost sammen i en skål. Vend blomkål, løg og hakket persille i. Fordel ægge- og grønsagsmassen i tærten. Bag tærten ca. 40 min. ved 175 grader på midterste ovnribbe til den er gylden og gennembagt. Server tærten med gulerødder i stave.

Du skal bruge

Bund

2 spsk. tahin (sesampasta), 35 g
90 g rugmel, grahamsmel, fuldkornshvedemel eller fuldkornsspeltmel, $1\frac{1}{2}$ dl
90 g hvedemel, $1\frac{1}{2}$ dl
 $\frac{1}{4}$ tsk. groft salt
1 æg
5 spsk. vand

Fyld

1 blomkål eller broccoli, ca. 400 g rensset vægt
2 store løg eller 1 stor porre, ca. 200 g rensset vægt
4 æg
100 g skyr
 $1\frac{1}{2}$ dl minimælk
 $1\frac{1}{2}$ tsk. groft salt
Peber
Revet muskatnød
75 g revet mild ost, maks. 17% fedt
1 bundt persille, ca. 50 g rensset vægt

Tilbehør

5 gulerødder i stave.



Burger med fiskefrikadelle



Sådan gør du

Skær fisken i tern og findel det i en foodprocessor sammen med saltet. Tilsæt æg, hvedemel, mælk og peber og miks det hurtigt. Kom farsen op i en skål. Snit forårsløgene fint og skær peberfrugt i små tern. Rør det i farsen. Form farsen til 8-12 frikadeller og steg dem i olie. Tjek at de er gennemstegte.

Rør alle ingredienser til karrymayonnaisen sammen.

Snit salaten.

Flæk burgerbollerne og smør dem med karrymayonnaisen. Læg burgerne sammen med snittet salat og fiskefrikadeller.

Snit hvidkålen fint. Riv gulerødderne. Skær peberfrugten i små tern. Bland hvidkål, gulerødder og peberfrugterne. Rør ingredienserne til dressingen sammen og vend den i grønsagerne. Smag til med $\frac{1}{2}$ tsk. salt og peber. Salaten bliver bedst, hvis den får lov at trække en halv times tid i køleskab.

Server burgeren med et stykke frugt.

Du skal bruge

400 g lyssej, mørksej eller torskefilet
1 tsk. groft salt
1 æg
3 spsk. hvedemel
1 dl minimælk
peber
2 forårsløg
 $\frac{1}{2}$ peberfrugt
2 spsk. olie til stegning

Karrymayonnaise

2 spsk. mayonnaise, 80% fedt
 $\frac{1}{2}$ tsk. karry
1 tsk. sød sennep

Desuden

4 fuldkorns burgerboller á ca. 100 g
 $\frac{1}{3}$ icebergssalat

Coleslaw

$\frac{1}{8}$ hvidkål, ca. 250 g rensset vægt
4 gulerødder
1 grøn peberfrugt

Dressing

1 spsk. mayonnaise, 80% fedt
1 dl fromage frais 0,3% eller andet surmælksprodukt, maks. 0,7% fedt
1 tsk. paprika
1 tsk. dijonsennep
1 $\frac{1}{2}$ spsk. citronsaft
2 tsk. sukker
 $\frac{1}{2}$ tsk. groft salt
peber

Tilbehør

4 stk frugt, fx. blomme



Chili sin carne



Sådan gør du

Kog risene efter anvisningen på emballagen, men uden salt da resten af retten giver smagen.

Hak løgene. Skær gulerødder og bladselleri i små tern. Svits løg, gulerødder og bladselleri et par min. i olie i en gryde. Tilsæt bønner, bouillon, tomater i tern, tomatkoncentrat, presset hvidløg, krydderblanding og peber. Kog det hele sammen 10 min. under låg. Rør i det et par gange undervejs. Smag til med 1 tsk. salt.

Kom avocadokødet i en blender eller foodprocessor. Skær forårsløg, rensede chili, hvidløg og tomat i mindre stykker og kom også det i. Rør det hele sammen. Smag til med ½ tsk. salt.

Server gryderetten med guacamole og kogte ris til.

Du skal bruge

300 g fuldkornsrís, fx natur- eller brune-rís, rå vægt
2 løg
4 gulerødder
6 stilke bladselleri, ¼ rodselleri eller 2 persillerødder, ca. 200 g rensede vægt
2 spsk. olie
2 dåser kidneybønner, ca. 450 g afdryppet vægt
3 dl bouillon
400 g modne tomater eller 1 dåse flåede hakkede tomater
2 spsk. tomatkoncentrat
2 fed hvidløg
2 tsk. mild chili blandingskrydderi
peber
1 tsk. groft salt

Guacamole

2 avocado
3 forårsløg
½-1 frisk jalapenos* eller 2 tsk. syltet
1 fed hvidløg
1 lille tomat
½ tsk. groft salt
Pynt evt. med frisk koriander og 1 lime



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Fisk med tapenade og ratatouille



Sådan gør du

Skær rødløg i både og hak hvidløget fint. Skær peberfrugt, aubergine, courgette og gulerødder i tern. Svits grønsagerne et par min. i olie. Tilsæt flåede tomater og bouillon. Lad det simre ved svag varme i ca. 15 min. Smag til med 1 tsk. salt, peber, sukker og balsamicoeddike.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen.

Gå fisken efter for ben. Skær den ud i fire lige store stykker og læg dem i et fad med bagepapir. Fordel oliventapenaden på de fire stykker. Bag fisken i 12-15 min. alt efter fiskens tykkelse i en forvarmet ovn på 200 grader på midterste ovnribbe.

Tip!

Lyssej kan erstattes med andre torskearter som fx mørksej, lange eller brosme.

Du skal bruge

Ratatouille

- 2 rødløg
- 2-3 fed hvidløg
- 1 rød peberfrugt
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 gulerødder
- 2 spsk. olie, fx olivenolie eller koldpresset rapsolie
- 1 dåse flåede tomater, 400g
- 2 dl bouillon
- 1 tsk. groft salt
- peber
- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. balsamicoeddike
- evt. frisk basilikum

Desuden

- 300 g fuldkornspasta, rå vægt
- 500 g lyssej
- 3 spsk. oliventapenade



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Fiskefrikadeller med bønner og peberfrugt



Sådan gør du

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Vend dem med olie og 1 tsk. salt. Fordel dem på bagepapir på en bageplade. Bag kartoflerne ca. 50 min. ved 200 grader på midterste ovnribbe til de er gyldne og sprøde.

Skær fisken i mindre tern. Kom fisken i en foodprocessor. Mix fisken sammen med 1½ tsk. salt, til det er jævnt. Mos de kogte kartofler. Riv guleroden på råkostjern. Snit forårsløgene fint. Kom kartofler, gulerod, forårsløg, æg, hvedemel, mælk og peber i. Mix igen. Form farsen til frikadeller. Steg dem i olie eller olie og smør på en pande til de er gennemstegt.

Nip bønnerne og kog dem i letsaltet vand 5 min. Afdryp bønnerne i en sigte. Rens peberfrugterne for stilk og kerner og skær dem i strimler. Svits peberfrugtstrimlerne i olie på en pande. Tilsæt hvidløg og bønner og svits kort. Vend persille i og krydr med ¼ tsk. salt og peber.

Rør fromage frais og purløg sammen og smag til med ½ tsk. salt.

Du skal bruge

Ovnkartofler

1 kg kartofler
1 spsk. olie
1 tsk. groft salt

Fiskefars

500 g kuller, sej eller torskefilet
1½ tsk. groft salt
2 kogte kartofler, ca. 100 g
1 gulerod
2 forårsløg
2 æg
2 spsk. hvedemel
1 dl minimælk
peber
2 spsk. olie, eller 1 spsk. olie og 15 g smør

Grønne bønner med peberfrugter, hvidløg og persille

300 g grønne bønner
1 gul peberfrugt
1 rød peberfrugt
2 tsk. olie
2 fed finthakket hvidløg
4 spsk. hakket persille
¼ tsk. groft salt
peber

Dressing

2 dl fromage frais 0,3 % eller græsk yoghurt 0,2 %
2 spsk. klippet purløg
½ tsk. salt



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Frikadeller med ovnbagte kartofler og råsyltet kål



Sådan gør du

Kartofler

Kom kartoflerne i et fad og bag dem ved 180 grader i en forvarmet ovn i ca. 20 minutter. Drys løvstikke eller anden frisk krydderurt over kartoflerne. Hæld 1 tsk. koldpresset rapsolie eller olivenolie over inden servering.

Frikadeller

Bland hakket kød med løg, havregryn, æg, lakridspulver og til sidst minimælk eller dansk vand, 1 tsk. salt og peber. Bland det godt sammen. Hvis farsen er for tynd, tilsæt mere havregryn.

Varm smør og koldpresset rapsolie/olivenolie op på en pande. Form farsen til ca. 16 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side, ca. 4 minutter i alt.

Skru ned til middel varme. Vend og steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt, til de er gennemstegte.

Råsyltet kål

Kom kål og asparges op i et fad. Pres saften fra citronen henover. Hak eller pluk timian over, krydr med peber, akaciehonning og soja. Bland det hele rundt og kom til sidst ristede hasselnødder over

Du skal bruge

Kartofler

1 kg nye kartofler, skyllet
1 bundt friske krydderurter fx løvstikke, persille eller basilikum, hakket
1 tsk. koldpresset rapsolie/olivenolie

Frikadeller

2 løg, fint hakket
500 g magert hakket svinekød, max. 6 % fedt
1½ dl havregryn
2 æg
2 spsk. lakridspulver
1½ dl minimælk eller dansk vand
1 tsk. groft salt
peber
1 spsk. smør til stegning
1 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie til stegning

Råsyltet kål

1 spidskål, ca. 800 g, i tynde strimler uden stok
5 grønne asparges, i stykker på 2 cm
1 citron
2 kviste frisk timian
Peber
2 spsk. akaciehonning
½ dl soja
¾ dl (45 g) hasselnødder, ristet på tør pande i ca. 3 minutter og hakket



Frikadeller med stuvet spinat



Sådan gør du

Kog kartoflerne ca. 18 minutter i usaltet vand og afdryp dem

Skræl og riv gulerødderne til råkosten.

Riv løg og gulerødder. Rør kødet med 1 tsk. salt, peber, æg, gulerod og løg. Tilsæt hvedemelet. Rør herefter mælken i. Varm olien op på en pande. Form farsen til ca. 12 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side, ca. 4 min. i alt. Skru ned til middel varme. Vend og steg frikadellerne ca. 4 min. på hver side, ca. 8 min. i alt, til de er gennemstegte.

Nip spinaten for grove stilke og skyl den grundigt. Damp spinaten i 1 dl vand til den falder sammen. Afdryp spinaten i en sigte. Hak spinaten groft på et skærebræt. Udrør majsstivelsen i mælken og varm det op sammen med olien. Rør i det hele tiden. Rør spinaten i. Kog kort igennem. Smag til med muskat, 1½ tsk. salt og peber.

Tip!

Vil du gerne have lidt mere saltsmag, kan du tilsætte 1 tsk. groft salt til kartoflernes kogevand.

Du skal bruge

1 kg kartofler
4 revne gulerødder
1 lille løg
2 små gulerødder, 1 lille persillerod eller lille pastinak, ca. 100 g rensset vægt
400 g hakket svinekød eller en blanding af kalve- og svinekød, maks. 10% fedt
1 tsk. groft salt
peber
1 æg
3 spsk. hvedemel
1½ dl minimælk
1 spsk. olie til stegning

Stuvet spinat

600 g frisk spinat eller 450 g hel fra frost
1 dl vand
2 spsk. majsstivelse
2½ dl minimælk
2 tsk. olie
evt. ¼ tsk. revet muskatnød
1½ tsk. groft salt



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Grillet kyllingebryst med hasselback kartofler



Sådan gør du

Bagte kartofler

Flæk kartoflerne på midten. Rids dem på tværs 8-10 gange og sæt dem på en plade med bagepapir. Smør kartoflerne med dijonsennep og dryp 2 tsk. koldpresset rapsolie/olivenolie over. Hak valnødderne og drys dem over kartoflerne. Bag dem ved 180 grader i ca. 35 minutter.

Grillet kyllingebryst

Læg kyllingebrysterne i et ildfast fad og krydr med 1 tsk. groft salt og peber, samt 2 spsk. rørsukker. Sæt fadet i ovnen ved 180 grader i ca. 25 minutter.

Waldorfsalat

Bland druer, blegselleri og æbler. Bland sennep med skyr i en skål og kom lidt citronsaft i. Bland dressingen med druer, blegselleri og æbler og smag til med 1 tsk. groft salt, peber og eventuelt mere citron. Vend valnødder i til sidst, så man får knækket i retten. Pynt eventuelt med persille.

Du skal bruge

Bagte kartofler

5 store bagekartofler, i alt 1 kg, skrællet
4 spsk. dijonsennep
2 tsk. koldpresset rapsolie/olivenolie
25 g valnødder

Grillet kyllingebryst

600 g kyllingebryster
Peber
2 spsk. rørsukker

Waldorfsalat

100 g blå druer, halveret
1 bundt blegselleri, i 1-1½ cm skiver
4 æbler, i små tern
1 spsk. dijonsennep
1 dl skyr
Citronsaft
1 tsk. groft salt
Peber
25 g valnødder, hakket
Evt. persille, hakket
1 tsk groft salt



Groft fuldkornsgrydebrød



Sådan gør du

Rør gæren ud i vandet og tilsæt efterfølgende de resterende ingredienser.

Rør dejen indtil alle ingredienserne samler sig og dæk skålen med husholdningsfilm eller et fugtigt klæde og lad den hæve 16-18 timer.

Vend dejen ud på et meldrysset bord efter endt hævetid og fold den om sig selv et par gange.

Kom den op i skålen igen og lad den hæve yderligere 2 timer et lunt sted.

Tænd ovnen på 250°C og stil en tykbundet gryde med låg (ca. 26cm i diameter) derind.

Når ovnen er varm og dejen hævet færdigt, vendes dejen forsigtigt ned i gryden, låget kommes på og stilles ind i ovnen igen.

Bag først 30 minutter med låget på og efterfølgende 15 minutter med låget af.

Lad brødet køle af mindst 1 time efter bagningen

Du skal bruge

400 g. fuldkornshvedemel

250 g. rugmel

6 dl vand

9 g. salt

2 g. gær



Gulerodsboller



Sådan gør du

Udrør gæren i lunkent vand og tilsæt revne gulerødder og de øvrige ingredienser. Tilsæt resten af melet. Ælt dejen til den er smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.

Form dejen til 15-20 boller. Lad dem efterhæve ca. 15 min. Pensl evt. med sammenpisket æg og drys med sesamfrø.

Bag bollerne ca. 20-25 min. i en forvarmet ovn på midterste ovnribbe ved 225 grader.

Tips!

Kan langtidshæves. Dejen laves dagen før – brug kun 10 g gær. Dæk skålen med plastfilm og lad dejen hæve i køleskab til næste dag. Brug evt. koldt vand.

Pensl med vand eller et surmælksprodukt i stedet for æg.

Bollerne kan fryses. Holdbarhed ca. tre måneder ved minus 18 grader.

Du skal bruge

25 g gær
2 ½ dl vand
100 g gulerødder, courgette eller æble
2 dl surmælksprodukt, maks. 0,7% fedt
30 g sesamfrø eller græskarkerner, ½ dl
1 spsk. olie
2 tsk. groft salt
70 g havregryn, 2 dl
400 g hvid fuldkornsmel fx hvidhvede- eller durummel, 7 dl
ca. 300 g hvedemel, 5 dl

Pensling

Evt. 1 æg og 3 spsk. sesamfrø



Gulerodssuppe



Sådan gør du

Skær gulerødderne og kartoflerne i skiver og hak løg og hvidløg. Svits det i olien i en gryde. Tilsæt de øvrige ingredienser til suppen med undtagelse af appelsinsaften. Lad suppen snurre ca. 20 min. under låg.

Miks suppen jævn med en stavblender eller i en foodprocessor. Smag til med $\frac{1}{2}$ tsk. salt, peber og appelsinsaft.

Server suppen med yoghurt, bacon og evt hakket persille.

Du skal bruge

7 gulerødder
3 kartofler
2 løg
1 fed hvidløg
1½ spsk. olie
Evt. 1 tsk. stødt spidskommen
100 g røde linser
6 dl bouillon
4 dl vand
½ tsk. groft salt
peber
ca. ½ dl appelsinsaft af ½-1 appelsin
evt persille

Topping

2 dl surmælksprodukt, maks. 0,7% fedt
40 g færdigstegt bacon, svarer til ca. 125 g rå bacon

Tilbehør

400 g fuldkornsboller eller brød med fuldkornslogo eller nøglehulsmærket

Tip!

Bacon kan erstattes af 30 g ristede græskarkerner.



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Kartoffel-porresuppe med røde linser



Sådan gør du

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Skræl persillerødderne og skær dem i tern. Rens porrerne og skær dem i skiver. Svits kartofler, persillerod og porrer i olie i en gryde. Tilsæt eddiken og kog op. Kom bouillon, vand og røde linser ved. Kog det sammen ca. 20 min.

Mix suppen jævn i en blender eller foodprocessor eller brug en stavblender. Kom mælken i og varm suppen op under omrøring. Smag suppen til med $\frac{1}{2}$ tsk. salt og peber. Server suppen dryppet med en blanding af persille og olivenolie og brød.

Tip!

I stedet for de tørrede røde linser kan du bruge 1 dåse kikærter. Kom dem i en sigte, skyl og afdryp dem. Kom kikærterne i suppen sammen med bouillon.

Du skal bruge

400 g kartofler eller jordskokker, rensede
vægt
2 persillerødder, 3 gulerødder, $\frac{1}{4}$ rodselleri eller 1 hokkaidogræskar, 200 g rensede
vægt
2 porrer eller 3 store løg
 $1\frac{1}{2}$ spsk. olie
2 spsk. æble- eller hvidvinseddike
6 dl hønse- eller grøntsagsbouillon
2 dl vand
125 g tørrede røde linser
4 dl minimælk
 $\frac{1}{2}$ tsk. groft salt
peber

Pynt

2 spsk. persille
4 tsk. olie, fx. olivenolie eller koldpresset rapsolie

Tilbehør

400 g fuldkornsbrød eller brød med fuldkornsløse eller nøglehulsmærket



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Kikærtefrikadeller med rødbederåkost



Sådan gør du

Mix de afdryppede kikærter i en foodprocessor eller blender. Kom de øvrige ingredienser i og mix det godt sammen. Form 16-20 flade frikadeller og gennemsteg dem i olie på en pande. Steg evt. frikadellerne færdige i ovnen.

Riv rødbede, selleri og æble groft og bland dem sammen i en skål. Bland ingredienserne til dressingen og smag til med $\frac{1}{2}$ tsk. salt. Vend salat og dressing sammen.

Kog kartoflerne ca. 18 min. i usaltet vand og afdryp dem. Vend pestoen i kartoflerne.

Tips!

Kikærtefrikadellerne kan krydres med 1 tsk. stødt spidskommen og 2 spsk. hakket persille. De smager også godt i pitabrød sammen med salat, revet gulerod og agurkeskiver, lidt fetaost og lidt oliven.

Råkosten kan pyntes med meget finthakkede hasselnødder eller persille.

Du skal bruge

2 dåser kikærter, ca. 460 g afdryppet vægt
2 æg
1 spsk. hvedemel
 $\frac{1}{2}$ dl minimælk
1-2 fed presset hvidløg
1 spsk. citronsaft
 $1\frac{1}{2}$ tsk. groft salt
peber
2 spsk. olie til stegning

Rødbederåkost

2 rødbeder, ca. 200 g rensset vægt
 $\frac{1}{3}$ rodselleri, ca. 200 g rensset vægt
2 æbler

Dressing

$1\frac{1}{2}$ dl fromage frais 0,3%, græsk yoghurt 0,2% eller andet surmælksprodukt maks. 0,7% fedt
1 spsk. mayonnaise, 80% fedt
 $\frac{1}{2}$ tsk. sukker
2 tsk. citronsaft
 $\frac{1}{2}$ tsk. groft salt

Desuden

1 kg små vaskede kartofler
100 g pesto



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Laks med frisk spidskålssalat



Sådan gør du

Skrub kartoflerne og skær dem i både. Vend dem i olie med 1 tsk. salt. Steg dem på bagepapir i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 50 min.

Læg laksen i et ovnfast fad og drys med 1 tsk. salt og peber. Bag laksen i ovnen i 12-15 min alt efter hvor tykke laksestykkerne er.

Start med dressingen. Rør alle ingredienserne til dressingen sammen. Skær derefter æblerne i tern og vend dem straks i dressingen, så de ikke bliver brune. Skær spidskålen i fine strimler og blomkålen i meget små buketter. Hak dilden. Vend de to typer kål og dild i dressingen.

Du skal bruge

1 kg kartofler
1 spsk. olie
1 tsk. groft salt

Fisk

4 laksefiletstykker, 500 g
1 tsk. groft salt
peber

Dressing

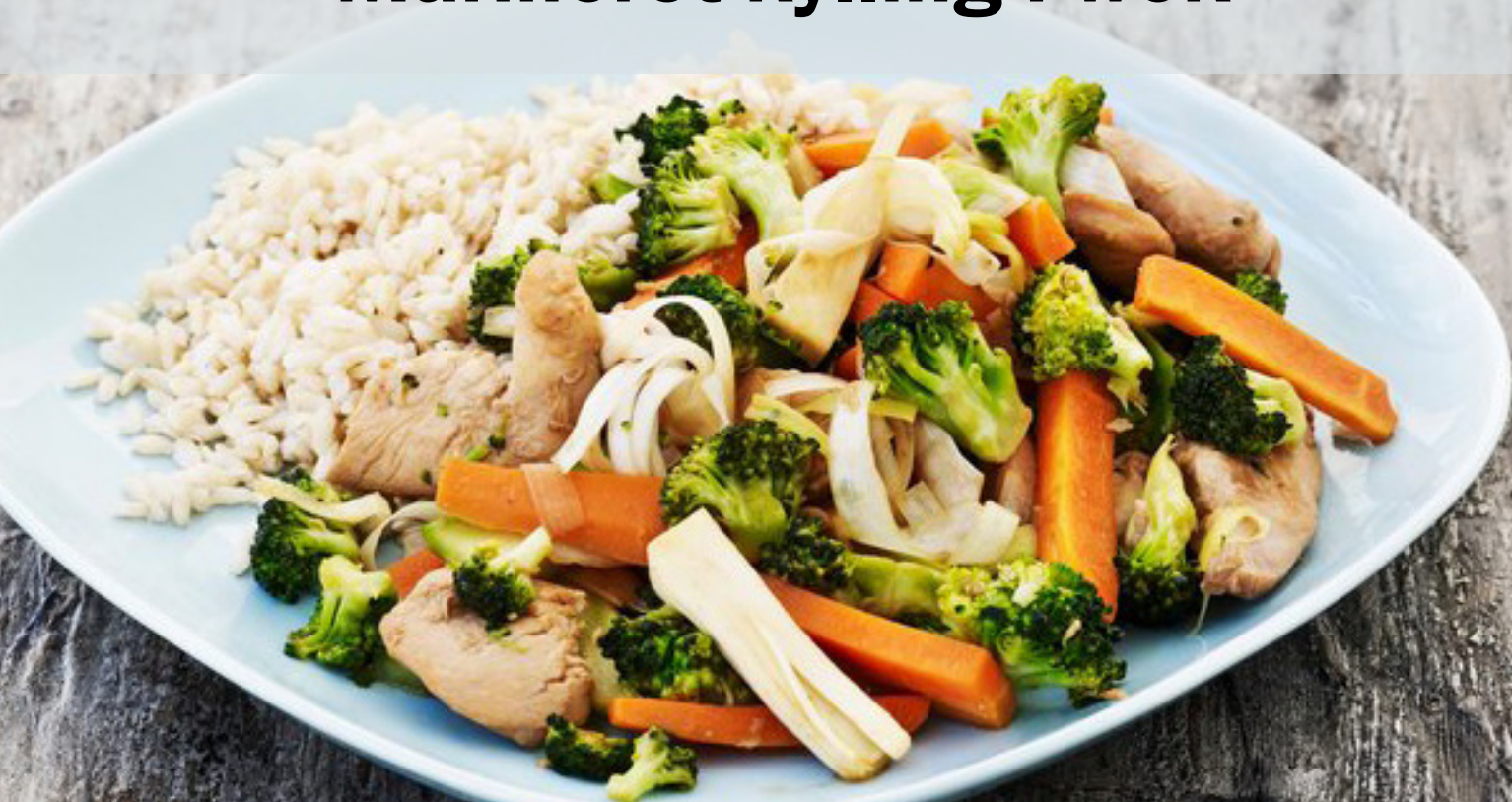
2½ dl yoghurt 2 %
1-1½ spsk. dijonsennep
¼ - ½ dl citronsaft
1 tsk. sukker
½ tsk. groft salt
peber

Spidskålssalat

1 sprødt syrligt æble, fx rød gråsten
1 spidskål
½ blomkål
1 bundt dild



Marineret kylling i wok



Sådan gør du

Kog risene efter anvisningen på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen.

Skær kyllingefileterne i strimler. Pisk marinaden sammen og vend kyllingestrimlerne heri. Lad det trække 10 min.

Skær gulerødderne i stave. Rens porren og skær den i 4-5 cm lange tynde strimler. Skær broccolien i små buketter og skær stokken i stave.

Varm en wok eller stegegryde op med olien. Steg kyllingekødet ca. 5 min. Vend først rundt i kødet, når det har dannet stegeskorpe på den ene side. Når kødet er gyldent på alle sider, kommes gulerødder, porrer og broccoli i og steges med 3-4 min. Tilsæt vand, sojasovs, limesaft og sukker. Kog retten igennem 3-4 min. mens der vendes rundt i den. Tjek at kyllingekødet er gennemstegt.

Tip!

I stedet for gulerødder, porre og broccoli kan du bruge 800 g wokgrønsager fra frost.

Du skal bruge

300 g fuldkornsrís fx natur- eller brunerís,
rå vægt

500 g kyllingebrystfilet

Marinade

3 spsk. sojasovs

2 spsk. friskreven ingefær

1-2 fed presset hvidløg

2 tsk. hvedemel

Desuden

2 gulerødder

1 porre

500 g broccoli

2 spsk. olie

1 dl vand

2 spsk. sojasovs

2 spsk. lime- eller citronsaft

1 tsk. sukker



Ovnæggekage med kartofler og broccoli



Sådan gør du

Skær kartoflerne i skiver ca. ½ cm tykke og kog dem i usaltet vand 5 min. Skær løgene i tern. Skær broccolien i små buketter og stokken i små tern. Kog løg og broccoli sammen med kartoflerne yderligere 4-5 min. Afdryp kartofler, løg og broccoli i en sigte.

Pisk hvedemel, 2 tsk. salt, peber, mælk og olie sammen i en skål. Tilsæt æg og hytteost og pisk blandingen let sammen. Vend forsigtigt kartofler, løg og broccoli i. Hæld blandingen i et smurt ovnfast fad og bag æggekagen på midterste ovnribbe ved 200 grader i ca. 30-40 min. til den er gennembagt.

Server tomater i både til æggekagen som evt. er pyntet med persille.

Tip!

Du kan komme 1 dl hakket persille i æggekagen. Retten er velegnet til madpakken næste dag.

Du skal bruge

1 kg kartofler
3-4 løg, 200 g
250 g broccoli
1 dl hvedemel
2 tsk. groft salt
peber
1 dl minimælk
½ spsk. olie
8 æg
200 g hytteost, maks. 1,5% fedt
1 tsk. olie til smøring af fadet

Pynt

Evt. persille
4 tomater



Pasta med broccoli og røget laks



Sådan gør du

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen. Del broccolien i mindre buketter. Skær stokken i tern. Rens porrerne og skær dem i tynde ringe. Kog broccoli og porrer sammen med pastaen de sidste 4-5 min. af kogetiden. Afdryp pasta og grønsager i en sigte.

Kom pasta og grønsager i et fad og vend olivenolie og citronsaft i. Krydr med 1 tsk. salt og peber. Skær laksen i strimler. Fordel mandler og laks over pastaen.

Du skal bruge

400 g fuldkornspasta, fx konkylier

500 g broccoli

2 porrer

3 spsk. olie, fx olivenolie eller koldpresset rapsolie

3 spsk. citronsaft

1 tsk. groft salt

peber

200 g røget laks

40 g hakkede mandler, evt. ristet på en tør pande, 4 spsk.



Pasta med linser og tomat-chilisovs



Sådan gør du

Skyl linserne og kog dem efter anvisning på emballagen, men i usaltet vand, da resten af retten giver smagen. Afdryp dem i en sigte.

Skær løgene i tern. Hak gulerødder, bladselleri og hvidløg fint på et skærebræt eller i en foodprocessor.

Varm olien op i en gryde. Svits løg og grønsagsblandingen 3-4 min. Kom chili, flåede tomater, tomatkoncentrat, oregano og bouillon ved. Lad retten småkoge uden låg ca. 15 min. Kom linserne i og varm kort igennem. Smag til med 1½ tsk. salt og peber.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen. Afdryp den i en sigte. Vend den i grønsagssovsen.

Server med parmesan.

Du skal bruge

150 g grønne puy linser
2 løg
4 gulerødder
6 stilke bladselleri, ca. 200 g rensset vægt
2 fed hvidløg
3 spsk. olie, fx. olivenolie eller kold presset rapsolie
1-2 tsk. friskhakket rød chili
1 dåse flåede, hakkede tomater, 400 g
2 spsk. tomatkoncentrat
2 tsk. oregano
2 dl bouillon
1½ tsk. groft salt
peber
300 g fuldkornspasta fx penne
pynt: evt. lidt blade fra bladselleri

Tilbehør

50 g friskrevet parmesan, 1 dl



Pasta med pesto, bønner og kartofler



Sådan gør du

Klip basilikummen af og skyl den. Kom den i en foodprocessor eller blender sammen med frisk revet parmesanost, presset hvidløg, pinjekerner, salt og peber. Mix det hele sammen. Mix olie og citronsaft i.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen men uden salt, da resten af retten giver smagen.

Skræl kartoflerne og skær dem 1 cm tern. Nip bønnerne, hvis du bruger friske. Snit spidskålen fint. Skær løgene i tern. Kog først kartoflerne 3-4 min. i usaltet vand. Kom bønner, spidskål og løg i og kog yderligere 5-6 min. Kog kun 3-4 min. hvis du bruger frosne bønner. Afdryp det i en sigte. Vend pestoen i pasta, kartofler og grønsager. Krydr med 1 tsk. salt og peber.

Server fuldkornsbrød til retten.

Du skal bruge

Pesto

1 bakke frisk basilikum eller 1 bundt persille, ca. 40 g rensset vægt
50 g parmesanost, 1 dl
30 g pinjekerner, mandler eller hasselnødder
1 fed hvidløg
½ tsk. groft salt
peber
3 spsk. olie, fx olivenolie eller koldpresset rapsolie
1 spsk. citronsaft eller æbleeddike

Desuden

300 g fuldkornspasta, fx spaghetti, rå vægt
300 g kartofler
300 g grønne bønner
½ spidskål, ¼ hvidkål eller 1 lille savoykål, ca. 300 g rensset vægt
2 løg
1 tsk. groft salt
peber

Tilbehør

200 g fuldkornsbrød



Pasta med spinat, kikærter og persillepesto



Sådan gør du

Skær løget i små tern. Kog løget i vand tilsat $\frac{1}{2}$ tsk. salt 3-4 min. Skyl spinaten grundigt. Tag evt. en håndfuld blade fra til pynt. Kom spinaten i gryden til løgene sammen med afdryppede kikærter. Kog retten et par min. til spinaten falder sammen. Afdryp i en sigte.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen. Afdryp den i en sigte.

Skyl persillen grundigt, kom den i blenderen sammen med tern af parmesanost, hasselnødder, hvidløg, eddike, olie, 1 tsk. salt og peber. Blend pestoen jævn.

Vend pestoen i pasta og spinatblandingen. Fordel halve cherrytomater over. Pynt evt. med friske spinatblade.

Du skal bruge

2 løg
1 dl vand
 $\frac{1}{2}$ tsk. groft salt
200 g spæd spinat
1 dåse kikærter, 230 g afdryppet vægt
300 g fuldkornspasta, fx spagetti

Persillepesto

1 bundt persille, ca. 40 g renset vægt
50 g parmesanost
3 spsk. hasselnødder, mandler eller pinjekerner
1 fed hvidløg
1 spsk. æbleeddike eller citronsaft
 $2\frac{1}{2}$ spsk. olie fx olivenolie eller koldpresset rapsolie
1 tsk. groft salt
peber

Desuden

300 g cherrytomater



Pirog med falafel og grønkåls-gulerodssalat



Sådan gør du

Rør gæren ud i lunkent vand. Tilsæt de øvrige ingredienser. Ælt dejen til den er smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.

Hak kikærterne i en foodprocessor sammen med citronsaft, hvidløg og persille. Smag til med $\frac{1}{2}$ tsk. salt og peber.

Del dejen i 8 kugler. Rul dem ud til $\frac{1}{2}$ cm tykke cirkler. Fordel fyldet i bunker midt på dejstykkerne og drys den revne ost over. Pensl dejstykkerne med sammenpisket æg langs kanten. Fold dejstykkerne sammen til halvmåner. Pres kanten sammen med en gaffel eller fingrene. Læg piroggerne på bagepapir på en bageplade. Pensl piroggerne med sammenpisket æg og drys med sesamfrø. Bag piroggerne i en forvarmet ovn ved 200 grader i 20- 25 min.

Rib grønkålen for grove stilke, og skyl kålen grundigt. Lad kålen dryppe af i en sigte og hak den meget fint evt. i en foodprocessor. Riv gulerødderne. Pil appelsinen, og skær appelsinkødet i små tern. Bland grønkål, gulerødder og appelsin i en skål. Rør yoghurt, olie og appelsinsaft sammen. Smag til med sukker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt og peber. Vend kålblanding og yoghurt dressing sammen.

Du skal bruge

25 g gær
 $2\frac{1}{2}$ dl vand
1 æg
1 spsk. olie
1 tsk. groft salt
260 g fuldkornshvedemel, fx. hvidhvede eller grahamsmel, $4\frac{1}{4}$ dl
ca. 200 g hvedemel, $3\frac{1}{2}$ dl

Fyld

150 g kikærter fra dåse, afdryppet vægt
1 spsk. citronsaft
 $1\frac{1}{2}$ fed hvidløg
1 spsk. persille
 $\frac{1}{2}$ tsk. groft salt
peber

Desuden

75 g revet mild ost, maks 17% fedt
1 sammenpisket æg til pensling
3 spsk. sesamfrø

Grønkålssalat med appelsin

300 g grønkål, rensset vægt
2 gulerødder
1 appelsin
1 dl yoghurt, maks. 0,7% fedt
1 spsk. olie, fx koldpresset rapsolie eller olivenolie
2 spsk. appelsinsaft
1 tsk. sukker
 $\frac{1}{2}$ tsk. groft salt
peber



Postej med bælgfrugter, kartofler og Thousand Island dressing



Sådan gør du

Kom alle ingredienserne til postejen i en foodprocessor og mix det jævnt.

Kom farsen i en smurt brødform. Stil den i ovnen ved 180 grader på midterste ovnribbe i 50-60 min.

Skrub og skyl kartoflerne godt. Skær dem over i halve. Kom dem i en skål med olie, salt og oregano. Vend det godt rundt. Fordel dem på bagepapir på pladen ved siden af postejen og steg dem i ovnen sammen med postejen, tiden er den samme.

Rør alle ingredienser til dressingens sammen. Smag evt. yderligere til med sukker og citronsaft.

Bland fintsnittet spidskål og revet gulerod sammen. Skær æblerne i tern og vend dem i. Hak nødderne og rist dem på en tør pande. Drys dem over.

Tip!

Har du ikke en foodprocessor kan du hakke kikærterne med en kniv. Riv løg og gulerødder på råkostjernet. Rør nu alle ingredienser til farsen godt sammen i en skål.

Du skal bruge

1 dåse kikærter, ca. 230 g afdryppet vægt
2 løg
2 gulerødder
40 g hakkede hasselnødder
2 dl minimælk
½ dl rugmel
2 æg
1 spsk. olie
1 tsk. groft salt
1 tsk. frisk eller ½ tsk. tørret timian
1 tsk. tørret oregano

Ovnkartofler

1 kg små kartofler
1 spsk. olie
1 tsk. salt
2 tsk. oregano

Thousand Island dressing

2 dl yoghurt naturel, eller andet surmælksprodukt med maks. 0,7% fedt
½ dl tomatketchup
1 spsk. mayonnaise, 80% fedt
1½ spsk. løg, revet
1 spsk. sukker
1 spsk. citronsaft
¼ tsk. groft salt
evt. lidt paprika

Salat

¼ spidskål eller 1/8 hvidkål, ca. 200 g
renset vægt
3 gulerødder
2 æbler
25 g hasselnødder



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**

Fødevarestyrelsen

Salat med kylling, spidskål og vandmelon



Sådan gør du

Skær kødet i tern ca. 2 x 2 cm og krydr med 1 tsk. salt og peber. Varm olien op på en pande. Steg kødet ca. 10 min. til det er gyldent og gennemstegt. Vend rundt i det under stegningen. Tag kødet fra panden.

Skær melon i tern. Fjern kernerne. Snit spidskålen fint. Kom spidskålen i en skål og vend $\frac{1}{4}$ tsk. salt i, lad kålen trække 10 min. Kom melon, optøede ærter, salatost og tranebær i skålen med spidskål.

Pisk dressingen sammen og vend den i salaten. Fordel salaten på et fad og kom kyllingetern over.

Tips!

Du kan udskifte vandmelonnen med andre typer melon fx cantaloupe.

Du kan udskifte kyllingekødet med 300 g afdryppede rejer eller 2 dåser afdryppet tun.

Du skal bruge

500 g kyllingeb brystfilet
1 tsk. groft salt
peber
2 spsk. olie

Desuden

400 g vandmelon
 $\frac{1}{2}$ spidskål, $\frac{1}{4}$ hvidkål eller 1 lille savoykål, ca. 300 g rensset vægt
 $\frac{1}{4}$ tsk. groft salt
250 g fine frosne ærter
50 g salatost i tern, maks. 5% fedt
100 g tørrede tranebær eller rosiner

Dressing

1 spsk. olie fx olivenolie eller koldpresset rapsolie
2 spsk. citronsaft
peber

Tilbehør

300 g fuldkornsboller eller brød



Tomatsuppe med kartofler og kikærter



Sådan gør du

Hak løgene. Skær skrællede kartofler i mindre stykker. Skyl peberfrugten og skær den i mindre stykker.

Svits løg, kartofler og peberfrugt i olien i en gryde 3-4 min. Tilsæt flåede tomater, finthakket hvidløg, bouillon og kikærter. Kog suppen under låg ca. 20 min.

Mix suppen jævn i en blender eller foodprocessor eller brug en stavblender. Krydr med $\frac{1}{2}$ tsk. salt og peber og giv suppen endnu et opkog. Pynt med skyllet, afdryppet og hakket basilikum og yoghurt ved servering.

Smør pestoen på fuldkornsbrødet og spis det til suppen, eller fordel pestoen i små klatter i suppen, som vist på billedet.

Du skal bruge

2 løg
5 kartofler
1 rød peberfrugt
1 tsk. olie
2 dåser flåede tomater, 800 g
1 fed hvidløg
7½ dl grønsagsbouillon
1 dåse kikærter, ca. 230 g afdryppet
vægt
½ tsk. groft salt
peber

Topping

basilikumblade til pynt
100 g græsk yoghurt 0,2% eller andet
surmælksprodukt maks. 0,7% fedt

Tilbehør

300 g fuldkornsbrød. Med fuldkornslogo
eller nøglehulsmærket
4 tsk. grøn pesto



Tortillas med bønner og guacamole



Sådan gør du

Hak løgene. Riv gulerødderne. Snit bladsellerien. Skær tomaterne i tern. Svits løg, gulerødder og bladselleri et par min. i olie. Tilsæt bønnerne og svits dem med, de må gerne mose ud. Tilsæt tomater, evt. vand, hvidløg, krydderiblanding, 1 tsk. salt og peber. Kog det hele sammen 10 min. under låg. Rør i det et par gange undervejs.

Kom avocadokødet i en blender eller foodprocessor. Snit forårsløgene. Kom forårsløg, rensset chili, tomat i mindre stykker og presset hvidløg i. Mix det hele sammen. Krydr med ½ tsk. salt.

Lun tortillas efter anvisning på emballagen. Smør et lag guacamole på. Fordel salat over og kom bøttesovs over. Rul sammen. Server med resten af salaten og evt. limebåde.

Du skal bruge

2 løg
4 gulerødder
6 stilke bladselleri, ca. 200 g rensset vægt
400 g modne tomater, gerne blommetomater eller 1 dåse flåede, hakkede tomater
2 spsk. olie
2 dåser kidneybønner, ca. 450 g afdryppet vægt
evt. ½ dl vand
2 fed hvidløg
2 tsk. mild chili-krydderiblanding
1 tsk. groft salt
peber

Guacamole

2 avocado
3 forårsløg
½-1 frisk jalapenochili eller 2 tsk. syltet
1 lille tomat
1 fed hvidløg
½ tsk. groft salt

Desuden

8 medium fuldkornstortillas
½ romaine- eller 1/3 icebergsalat, ca.
100 g rensset vægt
evt. 1 lime

