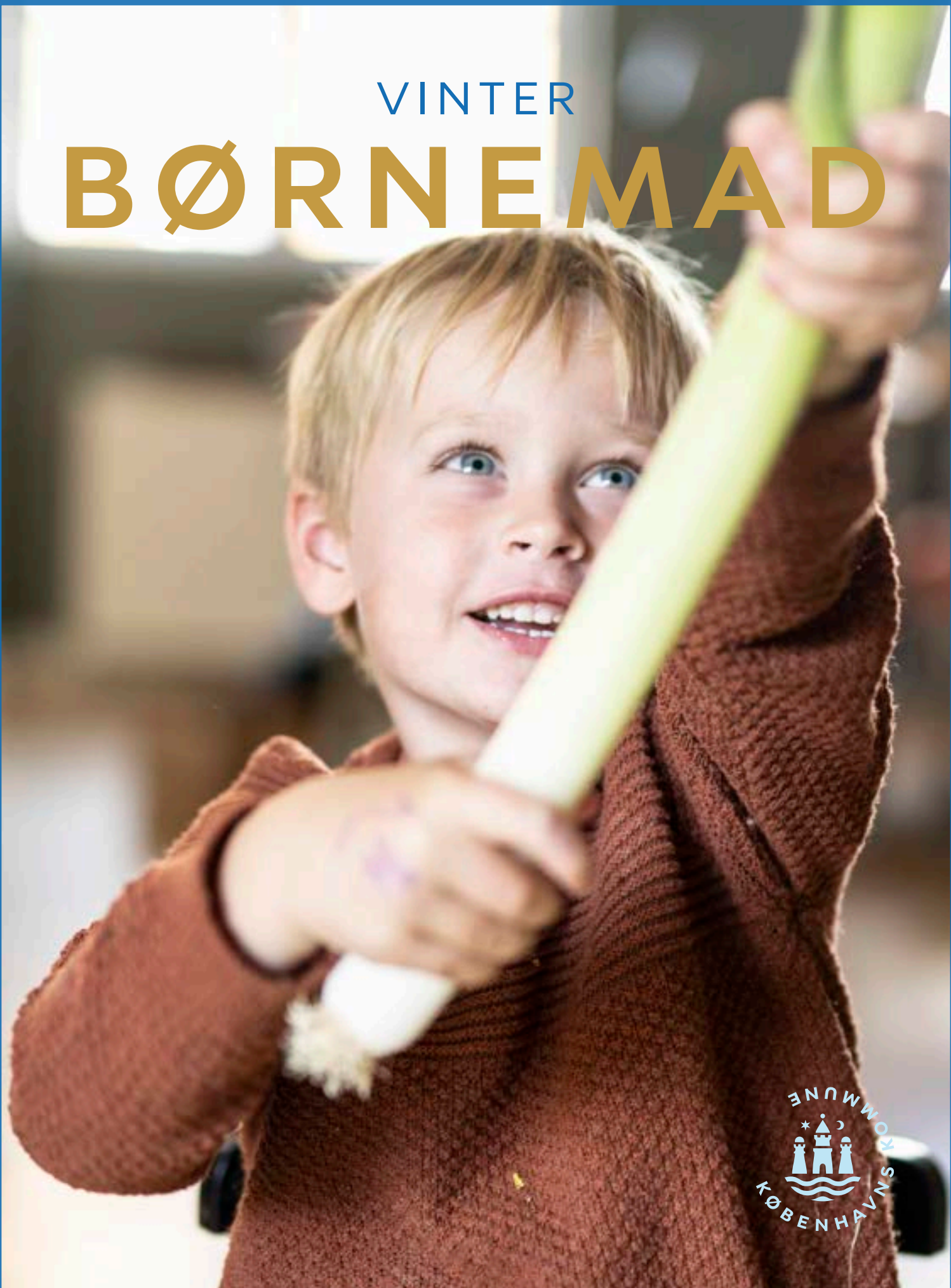


VINTER
BØRNEMAD



VINTER
BØRNEMAD





Indhold

- 9 Klumme
- 11 Værd at vide

Råvaretemaer

- 12 De blideste bønner
- 33 Glem ikke kartoflen
- 51 Knoldselleri - en underjordisk skat
- 71 Porrer - en sød og skarp smagsgiver
- 85 Den store torskefamilie

Opskrifter

DE BLIDESTE BØNNER

- 17 Blomkålsgatin med hvide bønner
- 19 Burgerboller bagt med hvide bønner
- 21 Bønne- og linsepostej
- 23 Hvid bønnehummes med timian og tahin
- 25 Knækbrød med creme af hvide bønner og og hård ost
- 27 Kyllingekødpølse med hvide bønner
- 29 Quinoafladbrød med græskar-bønnespread
- 31 Mac'n'chese med hvide bønner og spinat

GLEM IKKE KARTOFLEN

- 37 Dampet kål med blåmuslinger, fløde, citron og kogte kartofler
- 39 Kartoffelmad med glaskål i miso
- 41 Kartoffelsnack med timian og løg
- 43 Kartoffel-ærtesuppe med chorizo
- 45 Ovnfritter af søde kartofler med chilimayo
- 47 Rødbedesalat med æg og kartofler
- 49 Vegetarisk brændende kærlighed med stegte persillerødder, syltede rødbeder og rugbrød

KNOLDSSELLERI - EN UNDERJORDISK SKAT

- 55 Bagt knoldselleri med selleri-bønnepuré, stegte kartofler og kålpesto
- 57 Selleriremoulade
- 59 Bønnecassoulet med hvide bønner, knoldselleri og stegte svampe
- 61 Farsbrød med linser, knoldselleri og spidskommen
- 63 Grøntsagslasagne med grønkål og knoldselleri
- 65 Kalkunfrikassé med knoldselleri, kål og kartofler
- 67 Vegetarisk hønsesalat af knoldselleri og svampe
- 69 Æggesalat med helbagt knoldselleri og syltet porre

PORRER - EN SØD OG SKARP SMAGSGIVER

- 75 Dampet porre med sojamarinade og grønkålspesto
- 77 Æggekage med porrer og kikærter
- 79 Farsbrødmed flækærter, porrer og timian
- 81 Grød af blød ristet havre med porrer, persillerødder og hasselnødder
- 83 Kartoffel-porresuppe med hvide bønner og bacondrys

DEN STORE TORSKEFAMILIE

- 91 Farsbrød af lyssej med rodfrugter og dressing af pickles og kapers
- 93 Fiskefrikadeller på hvid fisk og smørnbønner med grov remoulade
- 95 Fiskegratin med flækærter, porrer, spinat og lyssej
- 97 Hvid fiskesalat med knoldselleri, hvidløg, timian og citron
- 99 Ovnbagt kuller med søde kartofler og kålrabipuré
- 101 Ovnstegt kulmule med rodfrugter, bacon og grov grønlangkål
- 103 Rugklapper med torskerognscreme
- 105 Sej i rød curry med limabønner og perlespelt



Klumme

I Solstrålen og Smørhullet har vi et stort fokus på arbejdet med fællesskabet gennem måltiderne. Det bidrager til, at børnene kan begå sig i verden og trives med hinanden. Hver dag serverer vi måltider for børnene – og vi ser det som oplagte stunder til at arbejde aktivt med at styrke fællesskaberne.

Vi gør blandt andet det, at måltidet altid annonceres af køkkenklokken. Så ved alle, at maden er klar. Så vasker vi hænder sammen og starter måltidet med vores madsang. Det er et fast ritual og bliver på den måde en tryk og velkendt kontekst, børnene træder ind i. Måltidet bliver et fast holdepunkt på dagen. Når vi sidder sammen om et bord og spiser et fælles måltid, rystes vi nemlig sammen på en særlig måde.

Børn spejler sig i hinanden, når de spiser sammen. Hvis et barn tør smage på kikærterne, er der lidt kortere vej til, at de andre også tør smage.

Og spiser de voksne med stort velbehag, er det mere naturligt for børnene også at gøre det. Derfor prioriterer vi at skabe gode rammer for måltidet. Vi gør f.eks. meget ud af at være i tæt dialog med køkkenet, så det pædagogiske personale ved, hvad der er på menuen og kan tale med børnene om det. Det tværfaglige samarbejde spiller en stor rolle.

At opleve hinanden og maden i en fælles kontekst er vigtige skridt på vejen til at lære de sociale koder, der er forbundet med at være menneske. Den opgave skal man begynde med allerede i vuggestuen, for det er her, vi skaber fundamentet for resten af livet. Måltidet favner også mange af de andre områder, vi fokuserer på i arbejdet med børnene. Foruden det sociale aspekt, er måltidet en genial mulighed for at

arbejde med f.eks. sanselighed og inklusion, leg og udfordring. Vi spiser sammen flere gange om dagen, og det er oplagt at udnytte denne mulighed til at styrke børnenes læring og færdigheder.

Når vi smager på græskarsuppen og udfordrer børnene ved at sætte ord på, om suppen er varm eller stærk, arbejder vi i høj grad med sanselighed. Når vi skåler sammen i broccolibuketter, opfordrer vi til et inkluderende og legende miljø. Når vi beder børnene om at øse op på egen hånd, øver vi dem i selvhjulpenhed. Samtidig er det vigtigt for os, at måltidet forbliver en behagelig og hyggelig aktivitet, som alle børn og voksne ser frem til. Når vi f.eks. arbejder med madmod er det en hårfin balance at udfordre børnene samtidig med at vi respekterer det enkelte barns grænser og ikke presser dem for meget.

En tæt kobling til det pædagogiske arbejde kommer ikke af sig selv - det kræver en indsats at arbejde så aktivt med maden og måltider. Det kræver mod at turde gøre børn madmodige, for det lykkes ikke med det samme. Vi tror på, at selv de små skridt gør en forskel. Børnene skal ikke nødvendigvis spise blåmuslingerne første gang, de bliver præsenteret for dem, men med lidt vedholdenhed kan det være, muslingerne er blevet lidt spændende tredje gang, de er på menuen.

Og det er den smukkeste oplevelse, når børnene endelig tør smage på noget, de ikke turde før. Så har de rykket grænserne og fået lidt større mod på maden og på livet.

Med venlige hilsner,
Charlotte Egestorp

Pædagogisk leder i vuggestuerne Solstrålen og Smørhullet, gennem 25 år

Værd at vide

PEJLE- MÆRKERNE

anbefaler 70-100 gram kogte bælgfrugter om ugen per barn (svarende til ca. 30-40 gram tørrede).

Pejlemærkerne er et middel til at indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i måltiderne i Københavns Kommune. De er udviklet af DTU Fødevareinstituttet i samarbejde med institutioner i Københavns Kommune og Meyers Madhus.

De skal ses om en hjælp og inspiration til at arbejde med klima i menuplanlægningen.

Gem dine opskrifter fra BørneMenuen

På BørneMenuen kan du finde alle opskrifterne fra magasinet og mange flere. Hvis du gerne vil gemme dine opskrifter i en mappe eller måske printe dem ud, kan du finde en overskuelig guide til hvordan på Børnemenuen.

FIND GUIDEN

[www.bornemenuen.kk.dk/
om-boernemenuen](http://www.bornemenuen.kk.dk/om-boernemenuen)

Bælgfrugternes Dag

Den 10. februar er det Bælgfrugternes dag. Dagen er en international fejring af bælgfrugter under FN. Det fejrer vi også i vores køkkener i Københavns Kommune.

Dagen er en god anledning til at eksperimentere med at få flere bælgfrugter på tallerkenen. Prøv f.eks. blomkålsgratin med hvide bønner på s. 17 eller fiskefrikadeller med smørbrønner på s. 95.

Menuplaner på Børnemenuen

På BørneMenuen kan du finde inspiration til menuplanlægning og hente konkrete menuplaner. Lige nu ligger nye menuplaner for vintersæsonen klar til brug. Menuplanerne er udviklet med afsæt i de nye opskrifter, som ligger på BørneMenuen. Planerne tager højde for sæsonens råvarer,

pejlemærker, ernæring og børnenes præferencer og giver dig inspiration til, hvordan en menuplan kan se ud.

Nyt kursuskatalog for første halvår 2023

Hvis du ikke allerede har modtaget det med posten, kan du finde nyt kursuskatalog for første halvår 2023 på BørneMenuen nu. Med kurserne kan du få inspiration til det daglige arbejde med velmagende, økologiske og bæredygtige måltider.

I kataloget kan du f.eks. finde kurset Bæredygtig Børnemad, Brug flere bælgfrugter eller inspirationsturen til Svanholm, hvor vi tager på vandring i markerne og laver en dejlig frokost med de råvarer, vi høster.



De blideste Bønner

Af alle bønnetyper er den hvide bønne formentlig den mest cremede. Smørbønnen – en stor version af den hvide bønne – signalerer denne gode egenskab i navnet, og det må man sige, bønner lever op til. En mørkogt hvid bønne er eminent som puré, som alternativ base for hummus eller bindemiddel i alskens farsere.

Nogle kender måske hvide bønner fra den franske bonderet cassoulet eller den engelske morgenmadsklassiker baked beans, men udvider man horisonten en smule, kan hvide bønner bruges i rigtig mange retter. Et velkomponeret måltid skal gerne ramme en balance mellem grundsmagene og behagelige konsistenser, og som med de fleste bælgfrugter smager den hvide bønne ikke af så meget. Til gengæld brillierer den, når det kommer til konsistens.

Bønnernes konsistenskonge

Bønner kan være faste med en hård skal eller kan koge nemt ud med tendenser ovre i det melede, men den hvide bønne har et unikt, næsten fløjlsblødt og cremet indre, når den koges rigtigt. Den er hverken hård eller melet, men snarere flødefed, når den pureres – også uden fedtstof.

Den hvide bønne er god i retter, som har godt af et cremet element, men er også god at snige ind hist og her, uden at den nødvendigvis skal spille hovedrollen. Blomkålsgratinen med hvide bønner på s. 17 er et godt eksempel på det, hvor bønnerne pureres sammen med æg og fungerer som base for gratinen. Omvendt kommer bønnens overlegne konsistens i fokus i opskriften på den hvide bønnehummus på s. 23 og bønnecremen til knækbrød på s. 25. Begge dele viser, at bønner ikke behøver at skjules, når de bruges rigtigt.

Blødt kræver sprødt og omvendt

Den bløde bønne har brug for et konsistensmæssigt modspil for at komme ordentlig til sin ret. Et knasende knækbrød til bønnecremen eller brødcroutoner til en pureret suppe gør underværker. Tænk bare på en cremet suppe og hvor godt det fungerer med brødcroutoner på toppen. Eller hvordan en flødeis bliver ophøjet af den sprøde vaffel – hvis det er en god en vel at mærke. Det er utroligt så lidt, der skal til.

Omvendt kan det blive næsten vammelt, hvis måltidet kun er blødt, og det kan blive svært at komme igennem, hvis det kun er sprødt.

Sigt derfor efter at have et sprødt element med i dine bløde bønneretter, for eksempel:

- Brødcroutoner eller rugknas til suppe
- Knækbrød
- Kålchips
- Sprøde kerner
- Finthakkede nødder
- Sprøde grøntsager

Bælgfrugtberedskabet

Bønner kræver lidt forberedelse, da de enten skal udblødes før kogning eller koges længe. Det er derfor en god idé at have et beredskab klar, så det er nemmere at få brugt bælgfrugter. Kog fx rigeligt bælgfrugter og frys dem ned i portioner, så du blot skal tøde dem op på dagen, hvor du vil bruge dem.

Et andet godt tip er at have et fast hummus-kit i køkkenet: olie, tahin, spidskommen, hvidløg, eddike eller citron, salt og peber. Så kan du nemt lave en hummus med dine bælgfrugter fra fryseren.

Kog med smag – og brug gerne kogevandet

Dine bønner suger væske til sig og bliver over dobbelt så store, når de koges. Der er derfor stor

smag at hente, hvis du krydrer dit kogevand – og du kan sagtens bruge kogevandet bagefter. Du skal blot huske at kassere udblødningsvandet, der indeholder lektiner, man får ondt i maven af.

Tilsæt fx grove stykker løg, hele hvidløgsfed, krydderurter eller måske et par gulerødder og porrer til dit kogevand. Tænk på det som var du gang med at lave en base til en klar grøntsagssuppe. Du kan også koge bønnerne i en bouillon, hvis du har en god i fryseren.

Syrilige ingredienser som tomater, æblemost, vin og eddike kan forlænge kogetiden, så hvis du har travlt, så udelad disse.

Nedbring kogetiden med natron

Ligesom at syrlige elementer kan forlænge kogetiden, kan basiske elementer forkorte kogetiden, og her er natron smart. Natron er nemlig basisk, og drysset du en smule i dit kogevand, kan du undgå at skulle koge bønnerne ligeså længe som ellers, før de bliver møre. Man skulle tro, det var magi, men det er ren og skær kemi.

VIDSTE DU?

At det anbefales at servere 70-100 g tilberedte bælgfrugter per barn per uge i daginstitutioner? Det svarer til 30-40 g tørrede bælgfrugter.



Lær børnene om bønner

At tale med børnene om råvarer er en fin måde at introducere dem til noget nyt. Men det kan også være en god idé at lade dem røre, se, smage og dufte, så de kan bruge deres sanser. Her er en række idéer til, hvordan du som pædagog kan præsentere børnene for de hvide bønner:

1. Tal om hvor bønnen kommer fra: Bønnerne vokser i en bælg ligesom grønne ærter. De hvide bønner er blot tørrede, så man kan ikke spise dem direkte fra bælg, som man kan med ærter
2. Kog nogle hvide bønner og lad børnene opleve forskellen på bønnerne i kogt og tørret udgave – de skal naturligvis ikke smage på den tørrede bønne, men lad dem observere størrelsesforskellen og mærke, hvordan de kogte bønner er blevet bløde og kan moses
3. Hæld tørrede bønner i et syltetøjsglas og rasl med dem. Lad børnene høre lyden. Gør evt. det samme med de kogte bønner og bemærk forskellen. Skallen er blevet blød ved kogning og siger derfor ikke samme høje lyd længere
4. Saml en række forskellige tørrede bælgfrugter og observer forskellen sammen med børnene. Kig på størrelsen, farverne og formen. Vælg fx en slags linse, en stor bælgfrugt som smørbønnen, sortøjebønnen som er sjov med sin sorte prik, kikærterne med deres runde og runkne struktur og måske pintobønnerne med deres marmorerede overflade
5. Klister tørrede bønner på papir og mal i flotte farver
6. På dage med bælgfrugter så sæt bælgfrugterne frem i en skål og præsent dem for børnene





Denne gratin med hvide bønner kan serveres som her i portionsstørrelser eller i fad. Det er en dejlig måde at bruge flere bælgfrugter på.

Blomkålsgratin

med hvide bønner, selleri, hytteost og persille

20 personer

Ingredienser

8 stk. æg
 1 spsk. citronsaft
 200 g hakkede løg
 20 g finthakket persille
 1 fed hakket hvidløg
 200 g rasp
 100 g blomkål i buketter
 100 g revet parmesan
 6 dl letmælk
 3 g revet muskatnød
 400 g tørrede hvide bønner
 400 g hytteost
 10 g citronskal
 600 g knoldselleri i tern
 0,5 dl neutral olie
 Salt
 Peber

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over

Sådan gør du

Dræn de udblødte bønner, og kog dem i rigeligt letsaltet vand i ca. 45 minutter, til de er møre. Damp blomkålsbuketterne i 8-10 minutter, til de er møre, men stadig har bid.

Sautér løg og knoldselleri med lidt olie i 3-4 minutter, til løgene er blevet klare. Tilsæt de kogte hvide bønner. Tilsæt mælk lidt af gangen, mens der røres videre. Blend saucen til den har en cremet, ensartet konsistens. Rør ét æg i af gangen og tilføj citronskal og -saft. Smag til med salt og peber.

Smør små ovnfaste fad eller ramekiner med sprayfedt eller olie og drys dem med rasp. Fordel den dampede blomkål i ramekinerne og hæld forsigtigt æggemassen over. Sørg for at den er jævnt fordelt. Drys toppen med rasp og ost, og sæt formene i ovnen ved 175 grader i 15-20 minutter, til gratinen er gylden.

Ved servering

Drys den bagte gratin med finthakket persille.

KLIMAAANPRISNING

9,4 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, ÆG, MÆLK



Der er hvide bønner i denne dej, som giver bollerne en dejlig saftighed, en god smag og et skud plantebaseret protein.

Burgerboller

bagt med hvide bønner

20 personer

Ingredienser

0,5 stk. æg
 0,75 dl vand
 15 g sukker
 0,5 stk. æg til pensling
 10 g gær
 375 g hvedemel
 30 g smør
 125 g tørrede hvide bønner
 10 g salt

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Hæld vandet fra de udblødte bønner, og kog dem i rigeligt friskt vand i 70-80 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra, og mos bønnerne sammen med smørret med et piskeris eller en kartoffelmoser. Lad mosen stå og køle af.

Opløs gæren i vandet i en røreskål, og tilsæt hvedemel, sukker, salt og den afkølede bønnemos. Ælt det til en sammenhængende dej. Tilsæt nu æg, mens du fortsætter med at ælte, indtil dejen er smidig og elastisk. På en røremaskine tager det ca. 10-12 minutter ved mellem hastighed - lidt længere, hvis du ælter i hånden.

Lad dejen hvile og hæve 1 time tildækket på køkkenbordet. Del dejen i lige store stykker. Spænd dejstykkerne op til boller - brug en spartel til at folde dejen ind under sig selv, til du har flotte, runde boller med en jævn spændstig overflade.

Lad dem nu efterhæve til dobbelt størrelse - det tager ca. 2 timer. Pensl bollerne med et sammenpisket æg, og bag dem ved 200 grader i 12-15 minutter, til de er gyldne og gennembagte.

KLIMAAANPRISNING

6,6 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, ÆG, MÆLK



Denne bønne- og linsepostej er et dejligt alternativ til den klassiske leverpostej. Postejen har masser af fylde fra hvide bønner og linser og får en dyb umamismag fra svampene.

Bønne- og linsepostej

20 personer

Ingredienser

100 g halverede champignon
 50 g hakkede løg
 6 g hakket hvidløg
 30 g fintsnittet bladselleri
 50 g smør
 125 g daggammelt hvedebrød
 50 g tørrede hvide bønner
 50 g tørrede linser
 1,5 stk. æg
 7 g hakket timian
 1,5 g stødt allehånde
 1 g revet muskatnød
 Salt og peber

Tilbehør

600 g rugbrød i skiver

Dagen før

Udblød bønner og linser i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Steg svampene gyldne i smør, og tag dem af panden. Steg løg, hvidløg og bladselleri gyldent i smør.

Hæld vandet fra de udblødte linser og bønner. Kom de stegte svampe, løg, hvidløg, bladselleri, daggammelt hvedebrød, bønner, linser, æg, timian, allehånde, muskatnød og salt og peber i en foodprocessor. Blend til en ensartet fars. Medtag gerne eventuelt overskydende fedtstof fra stegning.

Beklæd en rugbrødsform med bagepapir. Kom farsen i formen, og glat den ud med en våd dejskraber. Bag ved 200 grader i ca. 40 minutter til den har en kerntemperatur på 75 grader.

Lad postejen køle af inden servering.

Ved servering

Servér på rugbrød og evt. med syltet grønt til.

KLIMAAANPRISNING

7,4 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG, GLUTEN



En hummus består af en bælgfrugttype, en tahin, et krydderi og en syrekilde. Så længe du har disse elementer i baghovedet, kan du sagtens skifte hvide bønner ud med kikærter, sesamtahin ud med mandelsmør, korianderfrø i stedet for spidskommen og lime i stedet for citron. Prøv dig frem, og find din egen foretrukne hummus.

Hvid bønnehummus

med timian og tahin

20 personer

Ingredienser

Hummus

115 g tørrede hvide bønner
1 spsk. sesamtahin
3 g hvidløg
3 g spidskommen
0,4 g cayennepeber
2 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
2 spsk. vand

Sauté til pynt

190 g fintskåret champignon
45 g hakkede løg
8 g timian
115 g hvedebrød i små tern
1 spsk. olivenolie

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Hummus

Dræn bønnerne, og kog dem i 45-50 minutter, til de er møre. Blend bønnerne med tahin, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, olivenolie, citronsaft og lidt vand. Justér evt. konsistensen med mere vand.

Smag til med citronsaft, salt og peber og evt. mere cayennepeber, og køl ned.

Sauté til pynt

Rist svampene i olie i et par minutter, til de er gyldne. Tilsæt løg, og rist til løgene er bløde. Bland timianen i de stegte løg og svampe inden servering, og smag til med salt og peber.

Rist brødet gyldent ved 180 grader i ca. 15 minutter.

Ved servering

Læg hummusen på rugbrød og sauté ovenpå. Pynt evt. med mere frisk timian.

KLIMAAANPRISNING

6,6 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN



Denne knækbrødsvariant er lavet med kikærtemel og sammen med cremen af hvide bønner får du her et mellemmåltid, der virkelig er spækket med bælgfrugter.

Knækbrød

med creme af hvide bønner og og hård ost

20 personer

Ingredienser

Knækbrød
6 g bagepulver
40 g græskarkerner
160 g vand
40 g sesamfrø
40 g solsikkekerner
160 g kikærtemel
40 g havregryn
40 g hørfrø
Salt og peber

Creme af hvide bønner og hård ost

30 g æggeblommer
12 g ansjoser
40 g revet hård ost
fx vesterhavsost
1 spsk citronsaft
120 g tørrede hvide bønner
8 g finthakket purløg
2 spsk rapsolie
Salt og peber

Tilbehør

2000 g gulerødder

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Knækbrød
Bland alle ingredienser sammen og lad blandingen stå i ca. 30 minutter.

Læg dejen mellem to stykker bagepapir. Brug hænderne til at presse dejen helt tyndt ud mellem de to stykker bagepapir. Bag den flade knækbrødsdej i ca. 10-15 minutter ved 180 grader, til det er blevet sprødt og gyldent.

Opbevar knækbrødene i en lufttæt dåse eller bøtte med låg på. Her kan de holde sig i 2-3 uger.

Creme af hvide bønner og hård ost

Dræn bønnerne, og kog dem i ca. 45-60 minutter i rigeligt frisk vand, til de er møre. Sigt vandet fra og kom de kogte hvide bønner i en foodprocessor sammen med osten, æggeblomme, ansjos og citronsaft.

Start foodprocessoren og lad den køre ved den højeste hastighed, til massen er homogen. Hæld olien ned i ostemassen i en tynd stråle, til al olien er brugt, og du har en cremet dressing. Smag til med salt og peber. Top cremen med purløg.

Ved servering

Server de små knækbrød toppet med creme og fintsnittet purløg, med gulerodsstavene ved siden af.

KLIMAAANPRISNING

3,9 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



Kyllingekødpølse smager godt og har en dejlig konsistens. Her er der tilføjet hvide bønner i farsen, som gør den lettere og bidrager med flere grønne proteiner til måltidet.

Kyllingekødpølse

med hvide bønner

20 personer

Kyllingekødpølse

250 g hakket kylling
12 g salt
100 g tørrede hvide bønner
60 g hvedemel
60 g æg
120 g revne løg
60 g fløde
Peber

Hummus

80 g tørrede hvide bønner
50 g vand
40 g tahin
120 g olivenolie
6 g fintrevet hvidløg
5 g citronsaft
3 g gurkemeje
3 g karry
3 g sukker
Salt og peber

Syltet græskar

80 g græskar
50 g sukker
50 g eddike
50 g vand
3 stk laurbærblade
3 stk peberkorn

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Kyllingekødpølse

Dræn og kog bønnerne i rigeligt vand i ca. 40-60 minutter og køl bønnerne af. Sørg for at alle ingredienserne er køleskabskolde.

Kør kyllingekødet med salt på en foodprocessor, så den bliver sej og elastisk. Blend resten af ingredienserne i farsen. Rul farsen til pølser i varmegodkendt køkkenfilm. Spænd op i begge ender, så formen bliver som en pølse.

Bag ved 100 grader i ca. 45 minutter med damp eller i vandbad i ovnen, til kyllingekødpølsen har en kerntemperatur på 75 grader. Alternativt kan du lade den simre i en gryde. Afkøl pølsen i køleskabet. Kyllingekødpølsen kan med fordel laves dagen i forvejen og skal som minimum laves, så den når at afkøle inden servering.

Hummus

Dræn de udblødte bønner, og kog dem i rigeligt frisk letsaltet vand i ca. 45 minutter til de er møre. Køl ned. Blend de kogte bønner med resten af ingredienserne. Smag til med salt, peber og citronsaft

Syltet græskar

Brug en grøntsagsskræller, og lav tynde bånd af græskarret. Giv sukker, eddike, vand, laurbærblade, lidt salt og peberkorn et opkog. Vend græskarbandene i den varme lage og sæt til afkøling. Opbevar på køl i rengjorte patentglas.

KLIMAAANPRISNING

8,6 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE



Disse fladbrød er med quinoafrø og serveres med en spread af græskar og hvide bønner. Du kan sagtens bruge enten kikærter eller røde linser i stedet, men de hvide bønner har en særlig god cremet konsistens.

Quinoafladbrød

med græskar-bønnespread

20 personer

Ingredienser

Græskar-bønnespread
 250 g tørrede hvide bønner
 2 spsk citronsaft
 2 dl skyr
 500 g hokkaidogræskar
 3 g hvidløg
 3 g stødt gurkemeje
 3 spsk tahin
 3 g stødt koriander
 3 g stødt spidskommen
 1,2 dl neutral olie
 Salt og peber

Quinoafladbrød

150 g vand
 10 g gær
 45 g tørret quinoa
 400 g hvedemel
 7 g salt

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Græskar-bønnespread

Dræn og kog de hvide bønner i rigeligt frisk, letsaltet vand i ca. 40-60 minutter, til de er helt møre. Dræn bønnerne og sæt dem til side, mens de afkøles let.

Bag græskar ved 180 grader i ca. 20-25 minutter, til de er gyldne og møre. Afkøl græskarrene en smule og blend dem med hvide bønner, olie, citronsaft, hvidløg, skyr og krydderier, til det er en glat puré. Smag til med salt og peber og citronsaft. Tilpas konsistensen med vand hvis konsistensen er for tyk.

Quinoafladbrød

Kog quinoaen efter anvisning på posen.

Rør gæren ud i vandet og tilsæt melet, den kogte quinoa og salt. Ælt dejen i ca. 10-15 minutter, til den er elastisk og overfladen er skinnende. På røremaskine tager det ca. 10 minutter. Lad dejen hæve lunt en times tid, til den har hævet.

Hak dejen ud i lige store stykker og rul dem til flade, runde brød på ca. 0,5 cm i tykkelse.

Bag de flade, runde brød ved 240 grader i ca. 8-10 minutter, til de er flot gyldne.

Ved servering

Server fladbrødene med en skefuld græskar-bønnespred på toppen eller i en skål til at dyppe i.

KLIMAANPRISNING

5,8 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, MÆLK



Dette er en nyfortolkning af den amerikanske comfort food mac'n'cheese. Her er en del af pastaen blevet erstattet med hvide bønner, som passer godt ind med deres cremede konsistens.

Mac'n'chesse

med hvide bønner og spinat

20 personer

Ingredienser

150 g hakkede løg
 1500 g spinat
 2 l kogevand
 15 g fintrevet hvidløg
 150 g mozzarella
 700 g tørrede hvide bønner
 150 g revet cheddar
 700 g pasta
 1,2 dl olivenolie
 Salt og peber

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Damp spinaten, så den falder lidt sammen, og smag til med salt og peber.

Kog de udblødte bønner i rigeligt letsaltet vand i ca. 40-60 minutter, til de er møre. Når bønnerne er kogt færdige, så sæt pastaen til at koge i rigeligt letsaltet vand i 6 minutter. Varm olivenolien op. Tilsæt løg og hvidløg, og sauté dem under hyppig omrøring i ca. 5 minutter. Pastaen bør nu være kogt færdig.

Tilsæt bønnerne, pasta, spinat og kogevandet fra pastaen. Bland de to oste sammen, og tilsæt halvdelen til pastablandingen. Konsistensen skal være cremet, men til den tynde side.

Smag til med salt og peber. Hæld det hele i et smurt fad, og drys den sidste halvdel ost over. Gratinér i ovnen i 10-15 minutter ved 200 grader.

Ved servering

Servér med spinat i en dyb tallerken.

KLIMAAANPRISNING

5,1 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN



Glem ikke Kartoflen

Kartoflen har spillet så allestedsnærværende en rolle i dansk madkultur, og er for mange så synonym med hverdagens trummerum, at man helt glemmer at fejre dens mange gode egenskaber – og de er mange: Kartoflen er rig på C-vitamin og langsomme kulhydrater, og så giver den helt utroligt mange muligheder i køkkenet: Den kan moses, bages, friteres, koges, bruges til suppe og serveres i både kold og varm version. Vi må ikke glemme at holde af vores gode gamle kartofler.

Efter at ris, pasta og korn indtog den danske madscene, har kartoflen mange steder mistet sin æresplads på tallerkenen. Og populariteten af en kulhydratfattig diæt er også gået lidt ud over kartoflen. De fleste er dog enige om, at vi skal have en varieret og planterig kost, også med godt med kulhydrater – og her er kartoflen en af de sundere og mere alsidige kilder til kulhydrater. Alene kartoffelsorternes alsidighed er imponerende som de spænder fra store melede bagekartofler til små faste aspargeskartofler.

Stivelsen – en klistret køkkenhelt

Stivelse er komplekse kulhydrater, som har nogle særlige egenskaber rent kulinarisk – de kommer tydeligt til udtryk i kartofler, som er meget stivelsesholdige. Når man koger en kartoffel, går stivelsen i kontakt med vandet og 'forklistrer'. Det giver den behagelige konsistens i en kogt kartoffel, og en god sammenhængende mos – og stivelsen fra kartofler kan også bruges til at jævne en sauce i f.eks. kartoffelcurry og andre simreretter.

Den perfekte mos

Når du skal koge en god mos, skal du først og fremmest vælge en passende sort. King Edward, Alouette eller Jelly er gode bud. Kog kartoflerne uden salt – så er de lettest at mose, uden at de bliver gummiagtige i det.

TIP TIL DEN PERFEKTE MOS

1. Brug en velegnet sort, f.eks. King Edward
2. Kog uden salt
3. Mos – pisk ikke
4. Der skal noget fedtstof til – olie, smør eller fløde gør underværker
5. Smag grundigt til med salt til allersidst

bliver den ubehageligt klistret – det der på kokkesprog kaldes for 'lang'. Først når du har tilsat smør, fløde, anden fedtstof eller mælk, kan mosen bære, at du pisker lidt i den, så du helt til slut kan få din mos luftig og cremet. Smag den godt til med salt til allersidst.

Den perfekte kogte kartoffel

En kartoffelmad eller kold kartoffelsalat kalder på en fast kartoffel. Og her gælder samme regler som ved mosen – blot omvendt. Find en god fast sort til formålet. Bellinda, Alliance, Hansa eller eventuelt Linzer er gode. Sørg for at kartoflerne er cirka lige store, så de koger færdig på samme tid. Skær evt. de største ud. Dæk kartoflerne med vand og tilsæt salt - det fremhæver smagen. Sæt kartoflerne på blusset, og når kartoflerne er kogt ¾-dele færdige, så tag kartoflerne af varmen. Lad kartoflerne trække, indtil de er møre. Tjek ved at stikke en urtekniv i en af kartoflerne – den skal føles fast, men glide let af kniven.

Kartoflen er muligvis en af de mest altomfavnende råvarer, vi har. Her er en liste over idéer til, hvad du kan lave med den:

- Pureret som suppe
- Som mos
- Revet og stegt sprød som røsti
- Kogt i hel form
- Ovnbagt i både
- Friteret til chips eller pomme frites
- Som fyld i æggekage
- Som kogt og afkølet element i salat
- Hel som bagekartoffel med creme fraiche
- Revet i bagværk

Kartoflen – mere klimavenlig end sine kulhydratkammerater

Kartoflen er ikke blot en vinder i et sundhedsmæssigt og kulinarisk perspektiv. Klimaaftrykket er også væsentlige lavere end for pasta og ris. Knolden er taknemmelig at dyrke og giver meget energi i forhold til, hvor lidt det kræver at dyrke den. Og modsat pasta, som kræver forarbejdningsprocesser, kan vi blot grave knolden op og tage den i brug.

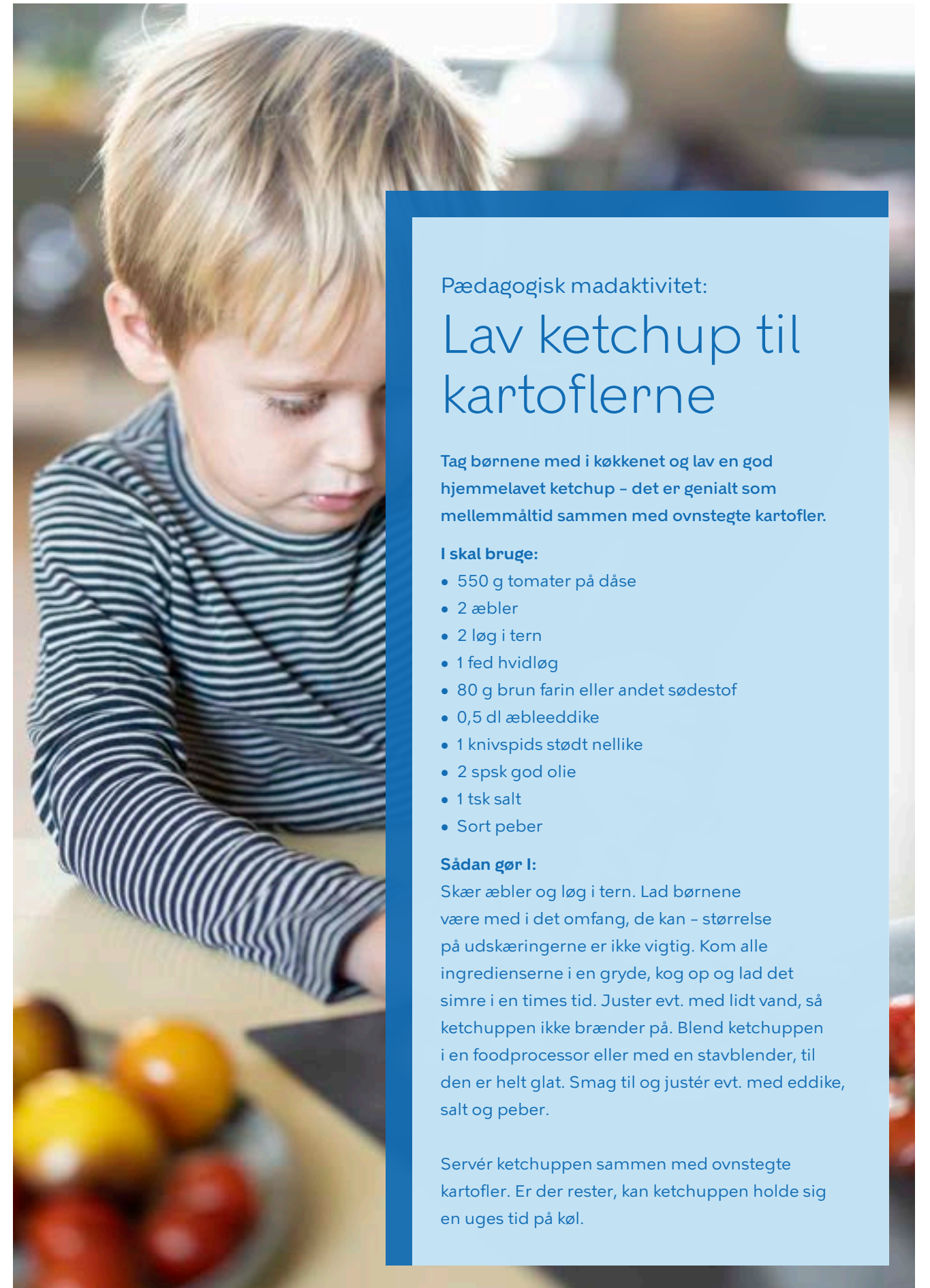
Vidste du, at kartoflen er en god kilde til umami?

Kartoflen indeholder aminosyren glutaminsyre, som ved tilberedning er en kilde til umami – den femte grundsmag. Kartoflen er altså en god råvare at bruge i retter med mindre kød, som ellers er vores vanlige kilde til umami.

TIP

Hvor meget salt skal der i kogevandet?

Skal du koge kartofler til smørrebrød, salater eller i andet, hvor de skal bruges faste, så skal du koge dem med salt for at give smag. En huskeregel er 6 gram salt per kg. kogevand.



Pædagogisk madaktivitet:

Lav ketchup til kartoflerne

Tag børnene med i køkkenet og lav en god hjemmelavet ketchup – det er genialt som mellemmåltid sammen med ovnstegte kartofler.

I skal bruge:

- 550 g tomater på dåse
- 2 æbler
- 2 løg i tern
- 1 fed hvidløg
- 80 g brun farin eller andet sødestof
- 0,5 dl æbleeddike
- 1 knivspids stødt nellike
- 2 spsk god olie
- 1 tsk salt
- Sort peber

Sådan gør I:

Skær æbler og løg i tern. Lad børnene være med i det omfang, de kan – størrelse på udskæringerne er ikke vigtig. Kom alle ingredienserne i en gryde, kog op og lad det simre i en times tid. Juster evt. med lidt vand, så ketchuppen ikke brænder på. Blend ketchuppen i en foodprocessor eller med en stavblender, til den er helt glat. Smag til og justér evt. med eddike, salt og peber.

Servér ketchuppen sammen med ovnstegte kartofler. Er der rester, kan ketchuppen holde sig en uges tid på køl.



Kartofler er her et fyldigt tilbehør til muslingerne. Koges kartoflerne perfekt, er de et fast, men cremet tilbehør - perfekt til flødensaucen, som muslingeretten efterlader.

Dampet kål med blåmuslinger

med fløde, citron og kogte kartofler

20 personer

Ingredienser

3600 g friske blåmuslinger med skal
 2000 g kartofler
 500 g snittet hvidkål
 500 g glaskål i tern
 500 g fennikel i tern
 0,5 dl olie
 300 g hakkede løg
 12 g finthakkede hvidløg
 Saft og skal fra 3 citroner
 300 g vand
 2 dl æblemost
 3 dl piskefløde
 30 g grofthakket persille
 Salt og peber

Sådan gør du

Kom muslingerne i håndvasken uden prop i, da vandet skal kunne løbe fra. Tænd den kolde hane, og rusk muslingerne lidt rundt, mens du skyller dem. Kassér de muslinger, der herefter stadig er åbne, eller hvor skallen er i stykker. Hvis muslingerne har 'skæg' - små tråde, der stikker ud af siden - så skrab det af med en urtekniv.

Skyl eller skræl kartoflerne, og kog dem i let saltet vand til de er møre. Sæt til side.

Klargør hvidkålen, glaskål og fennikel, og stil det til side. Det er vigtigt, at det har nogenlunde samme størrelse, så kogetiden er den samme på de tre grøntsager.

Kom olie i en stor gryde, og tilsæt løg og hvidløg. Svits et par minutter. Kom citronskal i gryden sammen med vand, most, citronsaft og muslingerne. Krydr med lidt salt, og kom låg på gryden. Lad muslingerne koge/dampe ved høj varme i 2-3 minutter. Ryst gryden et par gange undervejs.

Når muslingerne er åbnet, så fisk dem op med en hulske, og kom dem i en skål. Hvis der er muslinger, der stadig er lukkede, skal de kasseres.

Kom de forskellige grøntsager i gryden sammen med fløden. Kog igennem i 8-10 minutter, til grøntsagerne er møre. Kom muslingerne tilbage i gryden. Drys hakket persille over, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Servér med kogte kartofler, enten vendt i muslingerne eller hver for sig.

KLIMAAANPRISNING

12,0 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

SKALDYR, MÆLK



Kartoffelmaden er en ægte smørrebrødsklassiker. Her er den serveret med glaskål vendt i miso - den fermenterede bønnepasta - som tilføjer en skøn umami. Du kan sagtens eksperimentere med andre grønne toppings og vende dem i miso ligesom her.

Kartoffelmad

med glaskål i miso

20 personer

Ingredienser

Kartofler

600 g kartofler

Hjemmelavet mayonnaise

30 g æggeblommer

4 dl olie

2 g salt

2 g sukker

1 spsk æbleeddike

1 tsk dijonsennep

Glaskål og mayonnaise

180 g glaskål

1 spsk miso

1 spsk vand

60 g forårsløg

0,5 dl mayonnaise

Rugbrød

600 g rugbrød i skiver

Sådan gør du

Kartofler

Kog kartoflerne i ca. 12-15 minutter, til de er møre. Kogetiden varierer efter størrelsen på kartoflerne, så stik i dem undervejs og vurder. Afkøl kartoflerne derefter, og skær dem så i skiver.

Hjemmelavet mayonnaise

Pisk æggeblommer i en passende størrelse skål, og tilsæt olie i en tynd stråle lidt efter lidt, indtil al olien er brugt. Smag til med salt, sukker, æbleeddike og dijonsennep.

Bemærk at denne opskrift er større, end hvad du skal bruge - så gem resten i køleskab.

Glaskål og mayonnaise

Skær glaskålen i små tern. Rør miso med vand til en flydende dressing. Vend glaskålen i dressingen. Snit forårsløgene fint, og vej den passende mængde mayonnaise af.

Ved servering

Anret kartoffelskiverne på rugbrød, læg marineret glaskål ovenpå og slut af med mayonnaise og forårsløg.

KLIMAANPRISNING

4,6 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG, GLUTEN



En mættende og mild kartoffelsnack, der er inspireret af en kartoffelrösti. Opskriften kan varieres med andre revne rodfrugter som erstatning til kartofflen. Brug den som et lunt mellemmåltid sammen med en dip, eller som tilbehør til en varm ret.

Kartoffelsnack

med timian og løg

20 personer

Ingredienser

1600 g kartofler med skræl
 9 stk æg
 500 g halverede løg
 15 g frisk timian
 1 fed fintrevet hvidløg
 200 g hvedemel
 200 g revet hård ost
 fx vesterhavsost
 3 spsk olivenolie
 Salt og peber

Sådan gør du

Riv kartoflerne og løg på en foodprocesser. Rør hvedemel, æg og hvidløg i massen, og smag til med timian, salt og peber.

Form massen til kugler på størrelse à en lille håndfuld (ca. 100 gram), og placér dem på en bageplade med bagepapir, og pres dem flade med hånden til ca. 0,5-1 cm tykkelse. Drys til sidst ost, olivenolie og salt på toppen.

Bag ved 220 grader i ca. 12-15 minutter, til de er sprøde og gyldne på overfladen. Tag kartoffelsnacken ud af ovnen, vend dem om, drys med lidt olivenolie, og bag dem videre på den anden side i ca. 7-8 minutter, til de er gyldne og sprøde på den anden side.

Ved servering

Servér kartoffelsnacken lun og supplér evt. med grøn urtemayonnaise og sæsonens grøntsager.

KLIMAAANPRISNING

6,3 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



En flot version af kartoffelsuppe med et krydret indslag af spansk pølse. I vinterhalvåret kan du sagtens bruge frosne ærter, men brug endelig friske ærter når sommærsæson byder på dem.

Kartoffel-ærtesuppe

med chorizo

20 personer

Ingredienser

Topping

300 g ærter

50 g purløg

Ærtesuppe med chorizo

200 g grofthakkede løg

30 g finthakkede hvidløg

2 spsk æblecidereddike

3 dl fløde

350 g tørrede gule ærter

2,5 dl grøntsagsbouillon

750 g grønne ærter

300 g chorizo i små tern

1000 g skrællede kartofler
i tern

Salt og peber

Sådan gør du

Topping

Klargør purløg, og optø ærterne. Brug gerne friske ærter i sommerhalvåret.

Ærtesuppe med chorizo

Kom kartofler, løg, hvidløg og gule ærter i en gryde sammen med grøntsagsbouillon. Kog ved svag varme, til ærterne næsten er udkogte, og kartoflerne er møre. Kom de grønne ærter og fløden i suppen, stavblend til en grøn ensartet suppe. Hæld æbleeddiken og chorizo i suppen, og smag til med salt og peber.

Kog suppen op til kogepunktet inden servering.

Ved servering

Servér suppen med purløg og evt. friskbagt brød.

KLIMAAANPRISNING

7,2 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GRIS



Et dejlig simpelt og velsmagende mellemmåltid. De søde kartofler er et hit hos børnene og får godt modspil af den let spicy chilimayo.

Ovnfritter af søde kartofler med chilimayo

20 personer

Ingredienser

Chilimayo

40 g æggeblommer
2 spsk æbleeddike
500 g vindrukerneolie
3 g friske chilier
5 g chilipulver
Salt og peber

Ovnstegte søde kartofler

2500 g søde kartofler i stave
100 g rapsolie
Salt

Sådan gør du

Chilimayo

Kom æggeblomme og eddike i en skål, og pisk det grundigt sammen i cirka 1 minut. Hæld forsigtigt olien i skålen - i en tynd stråle, pisk rigtigt godt i massen imens. Bliv ved til du har en mayonnaise med en tyk cremet konsistens. Kom den friske chili og pulver i, og bland det godt sammen. Smag til med salt og evt. citron.

Ovnstegte søde kartofler

Vend stavene af sød kartoffel med olie og salt. Kom kartoflerne på bageplader med bagepapir, og steg dem i ovnen ved 220 grader i ca. 15-20 minutter, til de har taget farve.

Ved servering

Servér fritterne med chilimayo

KLIMAANPRISNING

3,4 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG



Russisk salat er en klassiker på det store kolde bord, og med sin flotte rødbedefarve er den ganske særlig. Her får du en fortolkning med kartofler, æg og syrlige æbler vendt i en mayonnaisedressing med yoghurt.

Rødbedesalat

med æg og kartofler

20 personer

Ingredienser

Fyld

150 g kartofler
4 stk æg
240 g syltede rødbeder i tern
120 g æbler i tern

Hjemmerørt mayonnaise

30 g æggeblommer
4 dl olie
2 g sukker
1 spsk æblecidereddike
1 tsk dijonsennep
2 g salt

Dressing

1 dl mayonnaise
2 dl yoghurt 1,5 %
1 spsk grov sennep
1 spsk hakkede kapers
1 spsk revet peberrod
1 spsk fintsnittet purløg

Rugbrød

600 g rugbrød i skiver

Sådan gør du

Fyld

Kog kartoflerne møre. Afkøl og skær i små tern.

Kog æggene i 8-9 minutter, og køl dem ned. Pil æggene, og skær dem i tern.

Hjemmerørt mayonnaise

Pisk æggeblommerne i en skål, og tilsæt olie i en tynd stråle lidt efter lidt, indtil al olien er brugt. Smag til med salt, sukker, æblecidereddike og dijonsennep.

Dressing

Rør en dressing af mayonnaise, yoghurt, sennep og kapers. Tilsæt peberrod og purløg efter behag.

Vend dressingen med kartofler, æg, rødbeder og æbler. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Læg rødbedesalaten på skiver af rugbrød, og pynt evt. med snittet purløg og æble.

KLIMAANPRISNING

7,1 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG, GLUTEN, MÆLK



Traditionelt serveres brændende kærlighed med bacon, men her får du en delikat vegetarisk udgave med stegte persillerødder og en mos rørt med rygeost, som giver en aromatisk karakter til retten.

Vegetarisk brændende kærlighed

med stegte persillerødder, syltede rødbeder og rugbrød

20 personer

Ingredienser

Kartoffelmos med rygeost
2500 g bagekartofler
i grove stykker
1,2 dl mælk
250 g rygeost 1%
100 g smør
Salt og peber

Stegte løg og persillerødder

750 g persillerødder i tern
1000 g løg, i skiver
0,5 dl rapsolie
15 g timian, frisk
Salt og peber

Tilbehør

125 g hasselnødder
50 g snittet purløg
300 g syltede rødbeder i tern
250 g rugbrød i skiver

Sådan gør du

Kartoffelmos med rygeost

Kog kartoflerne vand uden salt i 30-35 minutter, hæld vandet fra, og lad dem dampe tørre.

Kog mælk og smør op i en gryde. Mos kartoflerne, og tilsæt mælkesmørblandingen løbende sammen med rygeost. Konsistensen skal være let, men fast, justér evt. konsistensen med mere mælk. Smag til med salt og peber.

Stegte løg og persillerødder

Vend persillerødderne med rapsolie og salt, og bag dem ved 200 grader i 20 minutter, til de får lidt farve.

Steg løgene i rapsolie i 15-20 minutter ved middel varme, til de er møre og let gyldne. Kom timian ved løgene, og smag til med salt og peber.

Tilbehør

Rist hasselnødderne på en tør varm pande, og lad dem køle af. Hak dem fint, så det passer til børnene, og sæt dem til side i en skål.

Kom purløg, syltede rødbeder og rugbrød i hver sin skål. Stil til side indtil servering.

Ved servering

Servér de forskellige elementer i skåle for sig, så børnene selv kan dosere mængderne. Servér rugbrød til.

KLIMAANPRISNING

5,1 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN, NØDDER



Knoldselleri

- en underjordisk skat

Som med mange andre rodfrugter der tilberedes længe, forvandles knoldsellerien til en særlig sød og aromatisk oplevelse, som er meget anderledes, end hvad den rå version kan tilbyde. Og alligevel kan selv den helt rå udgave være skøn – hvis man ved hvad man skal gøre ved den.

De mørke vintermåneder er rodfrugternes tid. Sæsonen er lang, så det handler om at udforske de muligheder, vi har for at variere tilberedningerne og dermed spiseoplevelsen. Fælles for rodfrugterne er – altså ud over, at de vokser under jorden – at de har et højt indhold af både fibre og kulhydrater. Det er kulhydraterne, som gør rodfrugterne særligt søde, når de tilberedes længe.

I rå version kan knoldsellerien associeres lidt med smagen af løvstikke, nødder og mild peber. Men når den bliver tilberedt, får den en skøn og rund sødme.

Hvor kommer sødmen fra?

Kort fortalt omdannes komplekse kulhydrater til simple sukkerarter, når rødderne bages længe i ovnen eller simres i en gryderet, og det er sukkerarterne, som giver den søde smag. Det samme oplever man med andre rodfrugter som f.eks. gulerødder, men også med løg. Når man bager eller rister selleri, så kan få kulhydraterne til at brune, og det giver også en rigtig god bagt smag.

Surt til det søde – men også gerne salt og fedt

Fordi knoldselleri er så sød, har den brug for et smagsmæssigt pift fra syre, salt og fedme. En puré lavet

af selleritern kogt i mælk bliver løftet op til nye højder med citron, salt og olie – eller evt. en klat smør eller lidt fløde. På samme måde er selleriskiverne gode efter en tur på den varme pande med rigeligt olie og ved servering lidt salt og syltede løg – eller syltet selleri.

Et væld af variationsmuligheder

Knoldsellerien er genial at tilberede på mange forskellige måder. Den er f.eks. god i helbagt version, i skiver og stegt som bøf, revet i farser eller som puré. Den fungerer også godt i mos – som supplement eller alternativ til kartofflen – da den deler nogle af de samme stivelsesholdige egenskaber. Du kan også sylte små tern af selleri og bruge dem i stedet for syltede rødbeder, løg og andet surt og på den måde bruge sellerien selv som syrligt indspark.

Gode idéer med knoldselleri:

- Helbagt i ovnen
- I skiver eller tern og stegt mør på panden – gerne med krydderurter
- Som fritter
- Revet i farser f.eks. i frikadeller eller fiskefrikadeller
- Som puré eller mos
- Syltet i små tern
- Som smags giver i klare supper eller gryderetter
- Som pureret suppe

Tal med børnene: Hvordan vokser sellerien?

Knoldsellerien vokser under jorden ligesom alle andre rodfrugter. Prøv at tale med børnene om, hvilke grøntsager der vokser under jorden, og hvilke der vokser over jorden.

Under jorden

- Knoldselleri
- Gulerødder
- Pastinakker
- Persillerødder
- Jordkokker
- Rødbeder

Over jorden

- Rosenkål
- Rødkål
- Hvidkål
- Grønkål

**Pædagogisk madaktivitet:****Selleri på bål**

Helbagt selleri på bål er nemt at lave og en sjov aktivitet sammen med børnene. Det er også en god måde at erfare, hvordan smagen af selleri forvandles ved bagning.

Du skal bruge:

- Et knoldselleri
- En kartoffelskræller
- Stanniol
- Brænde og optænding til bål

Sådan gør du:

- Lav et bål udenfor og lad det blive til gløder, mens I forbereder selleriet
- Skræl selleriet sammen med børnene. Kan de være med til at skrælle, er det endnu sjovere.
- Pak så selleriet ind i stanniol
- Læg selleriet i gløderne, og lad det bage i en times tid – måske længere – afhængig af selleriets størrelse
- Når det er gennembagt, så skær det i skiver og servér for børnene. Drys evt. med en smule salt.





Bagt knoldselleri får en sødmefuld smag, som er et hit hos børn. Sammen med puréen kommer denne opskrift godt omkring knoldselleriens mange muligheder. Du kan sagtens udelade de bagte og syltede løg, hvis det bliver for omsiggribende og stadig få et herligt måltid.

Bagt knoldselleri

med selleri-bønnepuré, stegte kartofler og kålpesto

20 personer

Ingredienser

Bagt knoldselleri
2000 g hel knoldselleri
med skræl
2 spsk rapsolie
Salt

Bagte løg

350 g rødløg i kvarte
350 g skalotteløg i kvarte
50 g sukker
Æbleeddike
30 g halverede hvidløg
med skræl
Salt

Syltede skalotteløg

2,5 dl lys eddike
3 stk hel stjerneanis
10 stk hel sort peber
3 stk laurbærblade
250 g skalotteløg i store tern
125 g sukker

Selleri-bønnepuré

100 g tørrede hvide bønner
8 g hakket timian
50 g halveret løg
500 g knoldselleri i
store stykker
Vand
0,5 dl citronsaft
2 spsk olivenolie
Salt

Dagen før

Sæt de hvide bønner i blød natten over. Tilbered evt. syltede skalotteløg en dag eller to før servering.

Sådan gør du

Bagt knoldselleri

Vend knoldsellerien i rapsolien, og drys med salt, så det er fordelt ud over hele overfladen, og bag dem i en dyb gastrobakke under et låg ved 175 grader i ca. 90-120 minutter til de er møre. Stik i sellerien med en urtekniv. Når kniven glider nemt igennem, er sellerien mør. Lad sellerien køle af, og skær derefter skrællen af. Del dem i fire store både, og rist skærefladerne i lidt olie på en pande ved middel varme i ca. 4-6 minutter til de er lysebrune.

Bagte løg

Placér rødløg og skalotteløg med skærefladen opad på en bageplade med bagepapir. Vend sukker og eddike sammen, fordel det over løgene, og drys med salt. Bag løg og hvidløg i ovnen ved 175 grader samtidig med knoldsellerien i ca. 20-30 minutter til de er møre og søde.

Syltede skalotteløg

Kog eddike, stjerneanis, sort peber og laurbærblade op i en gryde, og tilsæt skalotteløgene. Kog videre i ca. 1-2 minutter til løgene begynder at blive klare, og tilsæt sukker. Kog videre ved middel varme i ca. 2-3 minutter, indtil løgene er møre, og sukkeret er opløst. Lad dem ligge i lagen til resten af retten er færdig.

Selleri-bønnepuré

Dræn og kog bønner, timian, løg og selleri i letsaltet vand, så det dækker, i en gryde med låg. Lad det simre ved middel varme i ca. 30-45 minutter, til bønnerne er helt møre. Hvis nødvendigt: Tilsæt lidt vand undervejs. Blend puréen glat sammen med lidt af kogevandet. Smag puréen til med citronsaft, olivenolie og salt.

Fortsættes næste side

KLIMAANPRISNING

2,6 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

NØDDER



Selleriremoulade er et dejligt friskt alternativ til den klassiske remoulade.

Ingredienser

Grov grønkålspesto
 300 g grønkål plukket i stykker
 100 g finthakket persille med stilk
 10 g hakket hvidløg
 2 dl rapsolie
 1 spsk citronsaft
 100 g finthakkede hasselnødder
 Salt

Stegte kartofler

1250 g kartofler med skræl i tykke skiver
 1 dl olivenolie
 Salt

Grov grønkålspesto

Rist hasselnødderne. Blend grønkål, persille og hvidløg glat sammen med rapsolie, vend de finthakkede hasselnødder i, og smag til med citronsaft og salt.

Stegte kartofler

Vend kartoflerne med olivenolie og salt, og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Rist dem i ovnen ved 200 grader i ca. 20-30 minutter til de er gyldne og møre.

Ved servering

Servér stykkerne af knoldselleri ovenpå selleri-bønnepuréen, top med de bagte løg og hvidløg ovenpå, og drys med de syltede skalotteløg. Vend kartoflerne med grønkålspestoen, og anret dem ved siden af.

Selleriremoulade

20 personer

Ingredienser

20 g æggeblommer
 100 g neutral olie
 200 g knoldselleri, revet groft
 1 tsk sukker
 1 spsk citronsaft
 Citronskal
 Salt og peber

Sådan gør du

Pisk en mayonnaise ved at komme æggeblomme i en skål, og kom så olie i langsomt i en tynd stråle, mens du pisker. Hæld mere og mere olie på, indtil du synes, konsistensen er tilpas tyk - jo mere olie, des tykkere mayonnaise. Smag til med citronsaft og -skal, sukker, salt og peber.

Vend sellerien i mayonnaisen inden servering.

KLIMAANPRISNING

3,8 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG



Cassoulet er en traditionel fransk simreret, som typisk laves på forskellige kødudskæringer og hvide bønner. Vi har bevaret de hvide bønner, tilføjet stegte svampe og skruet gevaldigt op for grøntsagerne.

Bønnecassoulet

med hvide bønner, knoldselleri og stegte svampe

20 personer

Ingredienser

Cassoulet

520 g tørrede hvide bønner
 250 g champignon i tern
 150 g skalotteløg i tern
 500 g gulerødder i tern
 800 g knoldselleri i tern
 200 g bladselleri i skiver
 2 dl æblemost
 1 dl æbleeddike
 2 l grøntsagsbouillon
 2 stk. laurbærblade
 25 g rosmarin
 1 dl rapsolie
 Salt og peber

Stegte svampe

350 g svampe i grove stykker
 100 g skalotteløg
 1 fed finthakket hvidløg
 2 spsk olivenolie
 15 g grofthakket persille

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Cassoulet

Dræn bønnerne fra udblødningsvandet.

Steg champignon hårdt af i en gryde med olie, til de begynder at tage farve. Tilsæt løgene, og steg videre et par minutter. Kom så resten af de skårede grøntsager i gryden, og lad det stege yderligere et par minutter.

Kom nu de drænedede bønner i gryden sammen med æblemost og æbleeddike, og lad det koge ind i 5 minutter. Kom så grøntsagsbouillon, laurbærblade og rosmarin i gryden, og lad det simre i 30-40 minutter, til bønnerne er møre.

Smag til med salt og peber.

Stegte svampe

Dræn bønnerne fra udblødningsvandet.

Steg svampene på en varm pande med olie, til de begynder at tage farve. Tilsæt løg og hvidløg på panden, og steg videre. Pas på at hvidløget ikke brænder på. Smag til med salt og peber.

Klargør persillen til servering.

Ved servering

Servér cassouleten med de stegte svampe, og pynt med frisk persille.

KLIMAANPRISNING

2,3 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE



Farsbrød er genialt, hvis du har rester af grøntsager til overs. Her har vi tilsat knoldselleri i farsen, men du kan sagtens bruge gulerødder, persillerødder eller kartofler i stedet, hvis du har det liggende. På samme måde kan du fint variere krydderierne og eksperimentere med forskellige versioner af farsbrød.

Farsbrød

med linser, knoldselleri og spidskommen

20 personer

Ingredienser

Farsbrød

200 g knoldselleri i små tern
320 g tørrede grønne linser
200 g hakkede løg
18 g finthakkede hvidløg
1,5 g stødt spidskommen
2 stk æg
3 spsk olie
Salt og peber

Rødbedecreme

100 g rødbeder
0,5 dl creme fraiche 18%
Salt og peber

Rugbrød

600 g rugbrød i skiver

Dagen før

Du kan med fordel lave farsbrødet dagen inden, da det skal køle helt ned inden servering.

Sådan gør du

Farsbrød

Kog knoldselleriternene i vand i 5-10 minutter, til de er møre. Dræn og sæt til side. Kog de grønne linser i rigeligt vand i 15-20 minutter, til de er møre. Dræn og sæt til side.

Steg løg og hvidløg i olie, til det bliver blødt og tager lidt farve. Rist spidskommen med i 10 sekunder, til det dufter krydret.

Bland linser, løg, hvidløg, knoldselleri, spidskommen og æg sammen til en jævn fars. Pres farsen fladt ned i en passende form, og bag ved 170 grader i ca. 40 minutter, indtil farsbrødet har en centrumtemperatur på 75 grader.

Sæt farsbrødet i køleskab, til det er kølet helt ned - gerne til dagen efter.

Rødbedecreme

Kog rødbederne hele i 15-20 minutter, til de er helt møre og kan moses. Kogetiden varierer efter størrelsen på rødbederne. Afkøl og mos de kogte rødbeder, og rør det sammen med creme fraiche. Blend evt. cremen helt glat med en stavblender.

Smag til med salt og peber, og sæt cremen i køleskab indtil servering.

Ved servering

Skær farsbrødet i passende skiver, læg på rugbrød, og servér med rødbedecremen på toppen.

KLIMAANPRISNING

5,9 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG, GLUTEN, MÆLK



Knoldsellerien giver en behagelig sødme og en dejlig fylde til denne lasagne uden kød. Opskriften er nem at håndtere, da grøntsagerne bages i ovnen, og tomatsovcen laves med få, gode ingredienser.

Grøntsagslasagne

med grønkål og knoldselleri

20 personer

Ingredienser

Lasagnefyld

1800 g knoldselleri i tern
2 spsk olivenolie
240 g snittet grønkål
960 g flåede tomater
1 fed revet hvidløg
750 g hakkede løg
50 g timian
200 g tomatpuré
5 dl vand
900 g lasagneplader
240 g mozzarella
Salt og peber

Bechamel

75 g smør
75 g hvedemel
1,5 l letmælk
2 g revet muskatnød
1 dl citronsaft

Sådan gør du

Lasagnefyld

Vend knoldselleri med olie, salt og peber. Spred dem ud på en bageplade, og rist dem i ovnen ved 200 grader i 15-18 minutter. Kom snittet grønkål ind på pladen til sellerien i de sidste par minutter. Lad de ristede grøntsager køle af.

Rør de flåede tomater sammen med revet hvidløg, løg, timian, tomatpuré, vand og lidt salt.

Lasagnen samles ved at starte med at sprede et tyndt lag bechamelsauce ud i et ovnfast fad eller i en gastrobakke. Dæk med et lag lasagneplader – brug ikke for mange – så lidt tomatsovs, selleri og grønkål og lidt revet ost. Gentag, indtil fadet er fyldt, og slut af med bechamelsauce og revet ost på toppen.

Bag lasagnen ved 175 grader i 35-40 minutter, til den er flot gylden på toppen.

Bechamel

Smelt smørret i en gryde, og tilsæt mel, mens du pisker. Rist smørbollen igennem i et par minutter, uden at det branker. Tilsæt mælken langsomt, mens du pisker.

Kog saucen igennem i et par minutter, til den er tyknet. Smag til med lidt friskrevet muskatnød, citronsaft og salt og peber. Hvis du er bekymret for, om der er klumper i saucen, kan du hælde den igennem en sigte.

Ved servering

Servér lasagnen med brød til.

KLIMAANPRISNING

5,2 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN



Frikassé kan varieres på et utal af måder og er derfor en ideel ret til at luge ud i resterne i køleskabet. Her er et bud på en efterårsfrikassé med kalkun, kål og kartofler, vendt med masser af frisk grøn persille.

Kalkunfrikassé

med knoldselleri, kål og kartofler

20 personer

Ingredienser

Frikassé

1200 g kalkunoverlår i tern
1,8 dl hønsbouillon
150 g løg i kvarte
5 stk laurbærblade
250 g gulerødder i skiver
250 g knoldselleri i tern
35 g smør
0,5 dl olie
75 g hvedemel
3 dl fløde
15 g estragon
250 g snittet spidskål
150 g snittet palmekål
0,5 dl citronsaft

Kartofler

3000 g skrubbede kartofler
3 g hakket persille
2 spsk olie

Sådan gør du

Frikassé

Drys kalkunstykkerne med salt, og kom dem i en gryde. Hæld bouillon eller vand ved sammen med et løg, laurbærblade og peberkorn. Bring gryden i kog, og skru ned, så det simrer. Hvis der danner sig skum på overfladen, så fjern det med en ske. Lad kalkunen simre i 35 minutter.

Kom gulerødder og selleri i gryden, og lad dem og kalkunen koge i 5 minutter.

Fisk nu gulerødder, selleri og kalkun op af gryden, og lad bouillon koge videre, indtil næsten halvdelen er fordampet. Sigt nu bouillon over i en skål.

Smelt smørret sammen med olie i samme gryde, og rør dernæst melet i, og lad smørbollen stege lidt igennem så melsmagen forsvinder. Kom bouillon i gryden lidt af gangen under kraftig piskning. Tilsæt fløden, og kog sovsen ved svag varme i 10 minutter.

Kom kalkunen tilbage i sovsen sammen med gulerødder, knoldselleri, estragon, samt de to slags kål. Lad det simre i 4-5 minutter. Kålen må gerne stadig have bid.

Smag til med salt, peber og lidt citronsaft.

Kartofler

Kog kartoflerne i let saltet vand i 15-17 minutter alt efter størrelse. Lad dem trække i vandet i ca. 10 minutter, til de er møre. Servér de kogte kartofler vendt med persille og olie. Alternativt kan persillen serveres ved siden af.

KLIMAAANPRISNING

5,7 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN



Hønsesalat er en klassiker på frokostbordet, og måske kan denne vegetariske udgave få samme status, når først du har prøvet den. Den får sin fylde og smag fra de langtidsbagte selleri og de stegte svampe, som forenes i en fyldig mayonnaisedressing.

Vegetarisk hønsesalat

af knoldselleri og svampe

20 personer

Ingredienser

Selleri, svampe og asparges

360 g knoldselleri

(skrællet vægt)

180 g champignon,
i mindre stykker

160 g hvide asparges,
i små stykker

0,5 dl olie

Hjemmerørt mayonnaise

30 g æggeblommer

4 dl neutral olie

1 spsk æblecidereddike

1 tsk dijonsennep

3 g sukker

Salt og peber

Dressing

70 g mayonnaise

1,5 dl yoghurt 1,5 %

20 g miso

1 tsk dijonsennep

1 knsp mild karry

15 g hakket persille

Rugbrød

600 g rugbrød i skiver

Sådan gør du

Selleri, svampe og asparges

Pensl sellerien med olie og drys med lidt salt. Bag sellerien ved 180 grader i ca. 40 minutter indtil den er gylden. Afkøl sellerien, og riv den groft på et rivejern.

Steg svampene på en pande i olie i ca. 8 minutter. Giv dem lidt salt og peber.

Kog aspargesene i letsaltet vand i 30 sekunder. Afkøl dem i koldt vand.

Hjemmerørt mayonnaise

Pisk æggeblommer i en skål, og tilsæt olie i en tynd stråle lidt efter lidt, indtil alt olien er brugt. Smag til med salt, sukker, æblecidereddike og dijonsennep.

Dressing

Bland mayonnaise, yoghurt, miso, sennep, karry og persille til en dressing. Gem lidt persille til afpyntning.

Bland dressingen med selleri, svampe og asparges

Ved servering

Læg hønsesalaten på rugbrød, og pynt med svampe og hakket persille.

KLIMAANPRISNING

4,3 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



Selleri får en dejlig sødme og en fyldig, næsten kødagtig konsistens, når man bager dem. Her bages sellerien hel og rives groft som element i en æggesalat med hjemmelavet mayonnaise og karse. Det er nem og velsmagende måde at få mere grønt ind i frokostmåltidet.

Æggesalat

med helbagt knoldselleri og syltet porre

20 personer

Ingredienser

Fyld

180 g knoldselleri
(skrællet vægt)
1 spsk olie
8 stk æg

Syltede porrer

120 g fintsnittede porrer
50 g eddike
50 g sukker
50 g vand
Peber

Mayonnaise til dressing

30 g æggeblommer
4 dl olie
2 g sukker
1 spsk æblecidereddike
1 tsk dijonsennep
Salt og peber

Dressing og topping

1 dl mayonnaise
2 dl yoghurt 1,5 %
1 spsk dijonsennep
1 g karry
1 g stødt gurkemeje
10 g karse

Rugbrød

600 g rugbrød i skiver

Sådan gør du

Fyld

Pensl sellerien med olie, og drys med lidt salt. Bag sellerien ved 180 grader i ca. 40 minutter, indtil den er gylden og mør. Stik evt. i sellerien med en kniv - den skal være blød indeni. Afkøl sellerien, og riv dem så groft på et rivejern.

Kog æggene hårdkogte i ca. 8-9 minutter. Afkøl æggene, pil dem og skær dem i tern.

Syltede porrer

Kog en lage af eddike, sukker, vand og et drys peber. Lad det koge, til al sukkeret er opløst. Hæld den kogende lage henover porrer-skiverne i et fad eller i en skål, og lad dem trække i mindst en time i køleskab.

Mayonnaise til dressing

Pisk æggeblommer i en passende størrelse skål, og tilsæt olie i en tynd stråle lidt efter lidt, indtil al olien er brugt. Smag til med sukker, æblecidereddike, dijonsennep og salt.

Bemærk at denne opskrift giver en større portion, end hvad du skal bruge i opskriften, så gem gerne resten i køleskabet.

Dressing og topping

Bland en dressing af mayonnaise, yoghurt, sennep, karry og gurkemeje. Smag til med salt og peber.

Bland dressingen med revet selleri og de hakkede æg til en salat.

Ved servering

Anret salaten på skiver af rugbrød med den syltede porre, og drys med karse.

KLIMAANPRISNING

8,0 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, ÆG, MÆLK



Smid ikke porretoppene ud

Porretoppene kan sagtens bruges i madlavningen og udmærker sig med deres kraftige smag og struktur.

Brug dem f.eks. som:

- Smagsgiver i suppe eller bouillon
- Stegt grøntsag i wok sammen med andet grønt
- Stuvning
- Fyld i farser og tærter

Porrer

- en sød og skarp smagsgiver

Porrer er løgfamiliens aflange medlem, som er mildere end de runde slægtninge. Alligevel spiller de sjældent hovedrollen i måltidet, men er til gengæld et uundværligt smagsgrundlag i mange simreretter, supper og saucer. Men måske burde vi give dem en chance i en lidt mere fremtrædende rolle.

Vi kender porren som en af de klassiske suppeurter, men den er også god i mange andre sammenhænge. Porrer – og løg generelt – kan vise sig fra meget forskellige sider: I rå udgave er de skarpe og får med deres svovlholdige forbindelser vores øjne til at løbe i vand, når vi snitter dem. Ved tilberedning bliver løg søde og milde og når de karamelliseres får de en helt fantastisk dyb smag, som vi kender det fra bløde løg eller fransk løgsuppe.

Hvorfor er løg så skarpe?

Man taler ofte om smag ud fra de fem grundsmage – sødt, surt, salt, bittert og umami. Men for løg - og porrer – er der et andet element i spil: Nemlig 'stærkheden' eller 'varmen', der får næsen til at kilde og øjnene til at svie, og smager skarpt på tungen

At vi kan sanse en sådan styrke i visse råvarer kalder man 'kemestesi'. Det beskriver hudens og slimhindernes reaktion på forskellige kemiske påvirkninger, som kan skabe irritation – eller en let smerte. Løgenes skarphed påvirker altså vores kemestetiske sans.

Det er det samme, som sker, når vi mærker peberroden i næsen eller chilien på tungen. Også rå ingefær pirrer vores kemestetiske sans.

Fra svie til sødme

Heldigvis er porrer og løg mere end bare en kilde til svie. Det stærke forsvinder nemlig, når vi varmetilbereder dem, og når vi sylter dem. Og pludselig har den skarpe råvare helt andre karaktertræk. Når vi tilbereder porrer, fordampes det meste af vandet, så kulhydraterne opkoncentreres. Det er derfor, en hel pandefuld af porreskiver kan svinde ind til en karamelliseret kompot. Vandet er fordampet, og sødmen træder frem.



Kog en god

GRØNTSAGS- BOUILLON MED PORRER

Vinter er en oplagt sæson for varme supper og simreretter, og med porrer og sæsonens mange knolde har du en god palette af råvarer at koge bouillon fra.

Du skal bruge:

5 liter vand
400 g porretoppe
200 g knoldselleri
200 g gulerødder
5 fed hvidløg
Friske timiankviste
4-5 laurbærblade
Sorte peberkorn

Sådan gør du:

Skær grøntsagerne ud i grove stykker, og kog dem sammen med timian, laurbær og peberkorn i min. 1 time - gerne længere. Sigt alle grøntsager fra, og brug bouillon i supper, saucer eller simreretter. Du kan også fryse den.

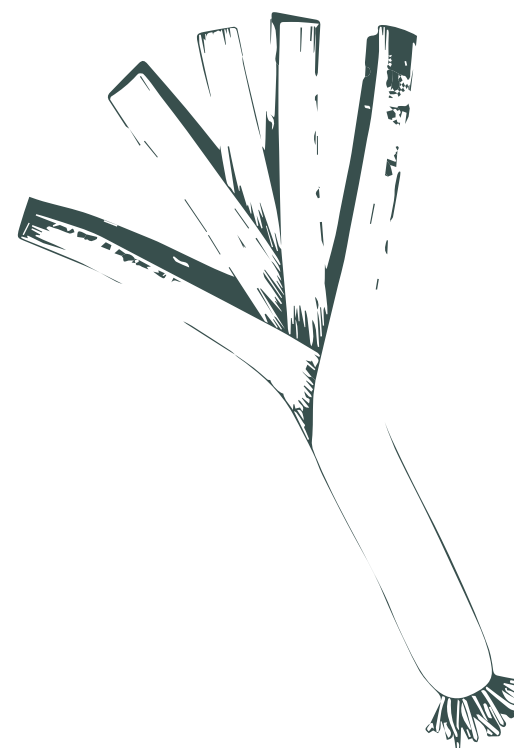
Pas på jordbakterierne - lug ud i lagene

Porrer er på mange måder en grøntsag med dybde. Ikke alene er smagen derefter - det meste af porren vokser også dybt i det mørke muld. Og med sine mange lag kræver porren en særlig god udlugning, så jorden ikke kommer i maden.

Jord kan nemlig gemme sig i de mange lag i porren og give en uønsket knasen i måltidet. Det er derfor vigtigt at rense porrerne grundigt, inden du bruger dem.

Sommer- og vinterporrer

Porren hører ikke kun vinteren til. Om sommeren kan vi høste en slankere version, som minder lidt om forårsløg. De har et højere væskeindhold, der gør dem saftspændte og lettere møre uden at være trevlede. Vinterporren er kraftig og har et tykkere hvidt skaft, som kan være en smule sværere at bryde igennem. Den fungerer derfor godt at koge smag fra, men er også god i skiver i æggekage, purerede supper og i farser.



Sådan renses du porren hel

1. Lav et eller to snit på langs i den øverste grønne top
2. Åbn porren hvor du snittede, så du kan komme ind til de inderste lag
3. Læg porren i en stor skål med vand og rusk grundigt i den, så jorden løsner sig
4. Lad porren ligge lidt i vandet, så jorden falder til bunds
5. Tag porren forsigtigt op uden at ruske i vandet - så bliver jorden i bunden

Sådan renses du porren i skiver

1. Skær porren i skiver à 1 cm - bliver de tykkere, er det svært at komme ind til jorden
2. Læg alle skiverne i en skål med vand og rusk grundigt rundt
3. Lad skiverne ligge lidt i vandet, så jorden falder til bunds
4. Undersøg om jorden er væk mellem lagene - rusk godt igen, hvis der stadig er noget tilbage



Søde porrer, salt og syrlig sojamarinade og en fyldig grønkålspesto. Denne ret fylder smagspaletten fuldt ud og med en god skive brød, har du et dejligt måltid.

Dampet porre

med sojamarinade og grønkålspesto

20 personer

Ingredienser

Dampet porre med sojamarinade
 2000 g porrer i skiver
 300 g sojasauce
 60 g limesaft
 60 g sukker

Grønkålspesto

400 g grønkålsblade og -stok
 200 g græskarkerner
 100 g tør ost i mindre stykker
 20 g pillede hvidløg
 2 dl vindrukerneolie

Sådan gør du

Dampet porre med sojamarinade
 Damp porrestykkerne i 5-8 minutter, til de er møre. Lad dem dampe af.

Rør sojasaucen sammen med limesaft og sukker, og sæt marinaden til side.

Grønkålspesto

Pil grønkålsbladene fra stokken. Hak stokken fint – den kan sagtens bruges.

Blancher grønkålsblade og stok i letsaltet vand i 60 sekunder – endelig ikke længere – og kom dem direkte i en skål med koldt vand. Når de er kølet af, så dryp dem godt af, evt. i en salatslynge. Tag en håndfuld grønkålsblade fra, hak dem fint og gem dem til servering.

Rist græskarkernerne i ovnen til de er sprøde – ca. 15 minutter ved 160 grader.

Hak resten af kålen groft, og blend den med ost, hvidløg, olie og vand til en jævn pesto. Smag til med salt og citronsaft.

Ved servering

Skær porrerne igennem på langs, og anret dem på et fad eller på tallerkener. Fordel sojamarinade og grønkålspesto over porrerne sammen med lidt finthakket grønkål.

KLIMAAANPRISNING

3,7 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK



En klassisk æggekage, der bliver bagt færdig i ovnen. Fyld den med det, du har lyst til. Porrer er en herlig smagsgiver, og kikærterne giver både smag og struktur. Et fed hvidløg sauteret sammen med porrer, timian og kikærter vil også være godt.

Æggekage

med porrer og kikærter

20 personer

Ingredienser

Æggekage med porrer
og kikærter
200 g tørrede kikærter
100 g revet parmesan
400 g porrer snittet i ringe
10 stk æg
10 g frisk timian
2 dl sødmælk
Salt og peber
2 spsk rapsolie

Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Æggekage med porrer og kikærter
Hæld udblødningsvandet fra kikærterne, og kog dem i letsaltet vand i ca. 60 minutter, til de er helt møre.

Pisk æg, mælk og ost sammen, og krydr med salt og peber. Varm en pande op over middelvarme med olien. Kom porrer, kogte kikærter og finthakket timian på panden, og steg dem i ca. 3 minutter, til porrerne begynder at falde sammen. Kom nu æggemassen på panden, og bag æggekagen færdig i ovnen ved 200 grader, til den er flot gylden på toppen – det tager ca. 10-12 minutter.

Ved servering

Servér æggekagen med groft brød.

KLIMAANPRISNING

11,7 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, ÆG



Flækærter er halverede gule ærter, som du måske kender fra den klassiske danske ret 'gule ærter'. De er gode til at koge ud og kan fungere som jævning. Den evne udnyttes i farsbrødet her, som samles med hvidløg, porrer, æg og en smule mel til et fyldigt og saftigt farsbrød.

Farsbrød

med flækærter, porrer og timian

20 personer

Ingredienser

Farsbrød

320 g tørrede flækærter
100 g hakkede løg
18 g fintsnittede hvidløg
100 g fintsnittede porrer
15 g frisk timian
2 stk æg
4 g revet muskatnød
4 g knuste fennikelfrø
45 g hvedemel
2 g olie
Salt og peber

Mayonnaise

36 g æggeblommer
2 g salt
2 g sukker
20 g æblecidereddike
200 g olie

Topping

100 g tomater i skiver
100 g syltede rødløg
20 g mayonnaise
10 g purløg

Tilbehør

600 g rugbrød

Dagen før

Du kan med fordel lave farsbrødet dagen før, da det skal køle helt ned inden servering.

Sådan gør du

Farsbrød

Kog flækærterne i rigeligt vand i 20-30 minutter, til de er møre. Dræn og stil til side.

Steg løg, hvidløg og porrer i olie, til det bliver blødt og tager lidt farve.

Rør flækærter, løg, hvidløg, porrer, timian, æg, muskatnød, fennikelfrø og hvedemel sammen med salt og peber til en jævn fars. Pres farsen fladt ned i en passende form, og bag ved 170 grader i ca. 40 minutter, indtil farsbrødet har en centrumtemperatur på 75 grader.

Sæt farsbrødet i køleskabet, til det er kølet helt ned - gerne til dagen efter.

Mayonnaise

Pisk æggeblommerne i en skål, og tilsæt olie i en tynd stråle lidt af gangen, indtil al olien er brugt og mayonnaisen har en god og tyk konsistens. Smag til med salt, sukker, og æbleeddike.

Bemærk at denne opskrift er større, end hvad du skal bruge til farsbrødet i denne opskrift, så gem resten i køleskabet.

Topping

Klargør alle ingredienserne til servering. Har du ikke syltede rødløg, kan du fint bruge syltede porrer, agurker, asier eller rødbeder.

Ved servering

Skær farsbrødet i passende skiver, læg på rugbrød og server evt. med mayonnaise, tomater, sylt og purløg

KLIMAANPRISNING

7,1 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, ÆG



Denne havre- og speltbaserede grød er med søde porrer, knasende hasselnødder og lidt kant fra grønkålen - et spændende alternativ på grøddagen.

Grød af blød ristet havre

med porrer, persillerødder og hasselnødder

20 personer

Ingredienser

Grød

500 g grovvalsedede havregryn
500 g grovvalsedede speltgryn
2,5 dl grøntsagsbouillon
1 dl olivenolie
1 dl citronsaft
citronskal
Salt

Persillerødder, grønkål og hasselnødder

1000 g persillerødder med skræl i store tern
0,5 dl æblecidereddike
200 g finthakkede løg
500 g porrer i tykke skiver
15 g finthakket timian
500 g grofthakket grønkål
0,5 dl rapsolie
150 g ristede og grofthakkede hasselnødder
Salt

Sådan gør du

Grød

Rist havregrynene i olivenolie i en gryde ved middel varme i ca. 8-12 minutter, indtil de er gyldne. Tilsæt speltgryn og bouillon, og lad det koge ved svag varme i ca. 8-10 minutter, indtil det har en lind grødkonsistens. Smag til med salt, olivenolie, citronskal og -saft, og justér evt. tykkelsen på grøden med lidt ekstra bouillon.

Persillerødder, grønkål og hasselnødder

Vend persillerødderne i æblecidereddike, rapsolie og salt, og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 12-18 minutter, til de er let ristede og møre.

Svits løg og porrer i rapsolie i en tykbundet gryde ved middel varme i 3-5 minutter, tilsæt timian og grønkål, og steg videre til grønkålen er tilberedt. men har bid. Tilsæt de bagte persillerødder, og smag til med salt

Ved servering

Anret grøden i en dyb tallerken, top med grøntsagerne, og drys med hasselnødder.

KLIMAANPRISNING

1,7 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, NØDDER



Denne vinterklassiker med porrer har fået selskab af hvide bønner, der - udover at gøre suppen mere fyldig - spiller ind med sine cremede egenskaber.

Kartoffel-porresuppe

med hvide bønner og bacondrys

20 personer

Ingredienser

Kartoffel-porresuppe med hvide bønner
 0,5 dl neutral olie
 200 g grofthakkede løg
 800 g kartofler i grove tern
 400 g tørrede hvide bønner
 700 g porrer i ringe
 3 l grøntsagsbouillon
 2,5 dl piskefløde

Bacondrys

500 g bacon i tern
 300 g brød i tern
 40 g fintsnittet purløg

Tilbehør

600 g rugbrød i skiver

Dagen før

Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Kartoffel-porresuppe med hvide bønner
 Steg løg og kartofler i ca. 2 minutter.

Tilsæt de udblødte bønner sammen med porrerne. Svits i yderligere ca. 1 minut.

Hæld bouillon ved, og lad suppen koge i ca. 45 minutter - eller til bønnerne er helt møre.

Blend suppen, til den er helt glat og homogen.

Kom suppen tilbage i gryden sammen med fløde, salt og peber. Bring suppen i kog og smag den til.

Bacondrys

Steg baconen til den næsten er sprød.

Tilsæt brødternene de sidste 5 minutter, og steg til både bacon og brødtern er sprøde.

Ved servering

Drys sprøde bacon- og brødtern og purløg over suppen og servér med rugbrød.

KLIMAAANPRISNING

5,5 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN, GRIS



Den store Torskefamilie

Torsk er en fantastisk spise. Det er en mager og velsmagende fisk, som de fleste kender og tyr til, når der skal hvid fisk på tallerkenen. Men torsken er ikke alene om de gode egenskaber. Den er i familie med en række andre arter, som vi – og fiskebestandene – kan drage fordel af at bruge oftere.

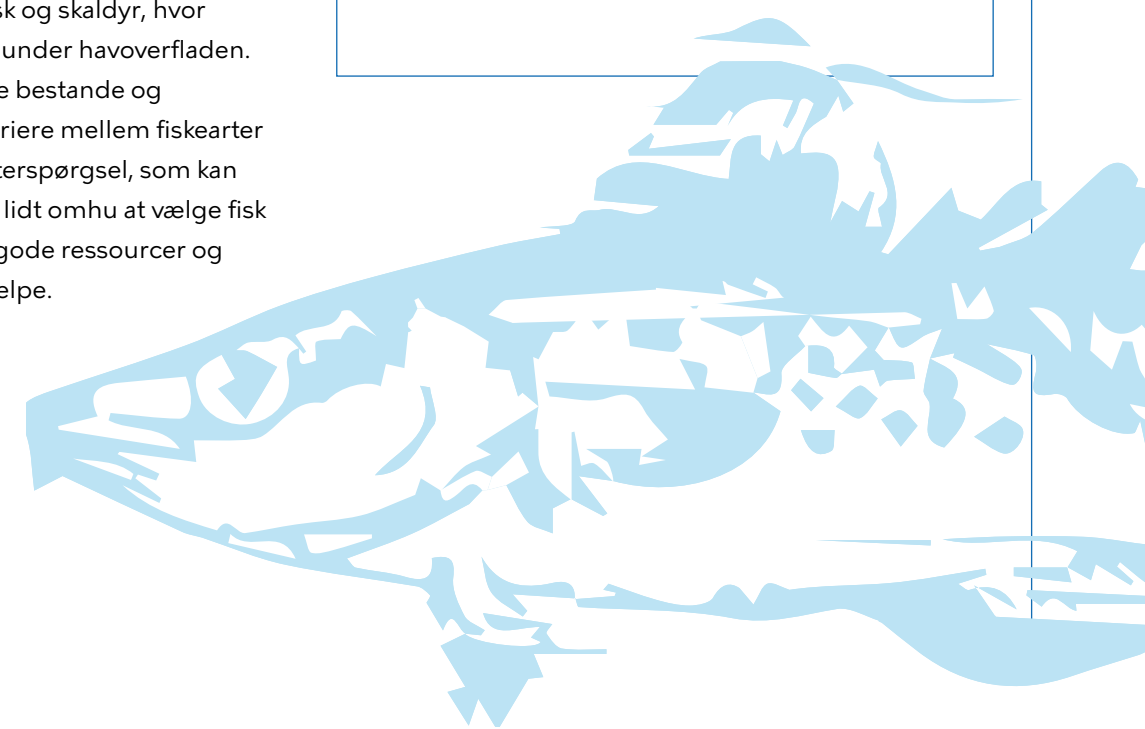
Torskefamilien er stor: Kuller, hvilling, sej, brosme, lange og kulmule er nogle af de andre medlemmer, og alle er spisefisk af høj kvalitet. Ud over at det giver variation i måltiderne at bruge de forskellige fisk, er det også en god idé både for budgettet og for bæredygtigheden. Ofte er torsken ikke den billigste af torskefiskene, og den er sjældent det mest bæredygtige valg.

Bekæmp overfiskeri

Der er flere årsager til at vælge din fisk med omhu. Mange fiskebestande i verden er overfiskede, og der er kritik af flere opdræt af fisk og skaldyr, hvor metoderne er hårde for miljøet under havoverfladen. Heldigvis findes der også sunde bestande og skånsomme metoder. Ved at variere mellem fiskearter bidrager du til en mere jævn efterspørgsel, som kan mindske overfiskeri. Det kræver lidt omhu at vælge fisk bæredygtigt, men der er både gode ressourcer og tommelfingerregler der kan hjælpe.

TORSKEFISK I SÆSON

I vintersæsonen kan du nyde godt af særligt mørk- og lyssej, lange og torsk. Men sæsonerne kan ændre sig, så spørg din forhandler. Og husk at der også er andre fisk i havet end torskefiskene.



Tilberedning af fisk

Fiskekød er mere sart end kød fra fjerkræ eller firbenede dyr og kræver derfor lidt mere nænsom tilberedning. Der skal ikke meget til, før fisk bliver tørt og kedeligt. Og når fisk overtilberedes får det også den knap så eftertragtede "fiskede" smag. Grebet er at få en føling med, hvornår fisken lige præcis er tilberedt nok. Kødet skal være glinsende og saftigt, og du skal let kunne brække det i flager. Kernetemperaturen er også en god guide – og her skal fisk ikke tilberedes til ligeså høje temperaturer som kød og fjerkræ.

Fødevarsikkerheden behøver ikke at bremse saftigheden

Fødevarestyrelsen har nedsat et krav om, at fisk skal tilberedes til en centrumtemperatur på minimum 60 grader. Det sikrer, at eventuelle parasitter er dræbt, så fisken er sundhedsmæssigt forsvarlig at servere.

Har du dog frosset din fisk ned i mindst et døgn, kan du spise og servere fisk rå, da frosten dræber selvsamme parasitter. I det tilfælde, kan du derfor også vælge at tilberede fisk til en lavere kernetemperatur – 50 grader giver et mere saftigt resultat.

Fisk kan sagtens fryses i en kortere periode

At fryse fisk ned muliggør lavere temperaturer ved tilberedning og er et godt greb mod madspild, hvis du har fisk til overs, eller praktisk hvis du køber lidt større ind. Fisk kan bevare sin gode kvalitet i mindst tre uger. Pak gerne fisken grundigt ind, så der er mindst muligt luft omkring den. Så forbliver kvaliteten bedst.

Syv tip til den

GODE TILBEREDNING

1. Drys gerne fisk med salt 10-15 minutter inden tilberedning. Det øger smag og saftighed.
2. Brug et stiktermometer. 50 grader er nok for fisk, der har været frosset, og 60 grader for fisk som ikke har.
3. Bag fisk i ovnen ved lave grader f.eks. 120 grader - så sikrer du en jævn tilberedning
4. Når du tilbereder fisk i fad eller gryde med andre elementer, så kom fisk i til sidst, så du ikke overtilbereder den
5. Steg fisk til det lige akkurat er færdigt, og tag det så af panden
6. Tilbered fisk så tæt på spisetid som muligt
7. Brug sanserne fremfor uret til at vurdere om fisken er færdig

Pædagogisk madaktivitet:

Undersøg en fisk med børnene

Det er sjovt for børnene at undersøge en hel fisk, og det giver et godt kendskab til, hvor det vi spiser kommer fra. Hør din forhandler hvilken fisk du kan bestille hel, som er i sæson.

Prøv at bestille to forskellige fisk hjem, og lad børnene undersøge forskelle og ligheder mellem dem. Hvordan er formen forskellig på fiskene? Er øjnene lige store? Se om børnene tør kigge ind i munden på fiskene og mærke på deres skarpe tænder – uden at komme til skade naturligvis.



Linser og rodfrugter er gode i farsretter, når man ønsker at skrue ned for kødet. Her serveres årstidens rodfrugter bagt i store stykker, så det er muligt at genkende rødderne og snakke om hvilke grøntsager, der spises.

Farsbrød af lyssej

med rodfrugter og dressing af pickles og kapers

20 personer

Ingredienser

Dressing af pickles og kapers

6 g revet citronskal
30 g citronsaft
40 g finthakkede kapers
150 g creme fraiche 18%
150 g hakkede sennepspickles
200 g græsk yoghurt 10%
Salt og peber

Farsbrød af lyssej

2,5 stk. æg
200 g hakkede løg
200 g gulerødder
i grove stykker
20 g fintrevne hvidløg
1 dl æblemost
100 g hvedemel
20 g hakket dild
800 g lyssej
100 g tørrede røde linser
100 g hakket timian
Rapsolie
Salt og peber

Rodfrugter

0,5 dl æbleeddike
1400 g halverede jordskokker
1400 g halverede kartofler
1 dl olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du

Dressing af pickles og kapers

Rør kapers, pickles, yoghurt, creme fraiche, citronskal- og saft sammen. Smag til med salt og peber.

Farsbrød af lyssej

Kog de røde linser i letsaltet vand i ca. 7 minutter, til de er møre. Køl i koldt vand, og dræn.

Steg løgene, hvidløg og timian i olie på en pande, til løgene bløde med lidt farve. Kør gulerødderne i en foodprocessor, så de hakkes til små "ris".

Rør den hakkede fisk elastisk med salt og peber, og kom de stegte løg, hvidløg og timian sammen med hvedemel, æg, dild, gulerødder og æblemost. Rør grundigt til en elastisk fars.

Pres farsen flad i passende smurte forme, og bag i ca. 40 minutter ved 170 grader, til farsbrødet har en centrumtemperatur på 75 grader.

Rodfrugter

Vend rodfrugterne med æbleeddike og olivenolie, smag til med salt og peber. Bag dem i ca. 20-25 minutter ved 220 grader, til de er ristede og gennembagte.

Ved servering

Server farsbrødet lunt med rodfrugter og dressing ved siden af.

KLIMAAANPRISNING

5,7 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



Disse fiskefrikadeller har fået et tvist med hvide bønner som en god måde at bruge flere bælgfrugter på. Fiskefrikadellerne serveres med grov, hjemmelavet remoulade.

Fiskefrikadeller på hvid fisk og smørbonner

med grov remoulade

20 personer

Ingredienser

Fiskefrikadeller på hvid fisk og smørbonner

120 g æg
60 g hakkede løg
600 g hvid fisk uden skind og ben
60 g rasp
200 g fløde 38%
120 g hvedemel
150 g tørrede hvide bønner
50 g rapsolie
Salt og peber

Grov remoulade

3 g karry
10 g citronsaft
100 g mayonnaise
150 g skyr
3 g gurkemeje
35 g syltede agurker i små tern
2 g knust hvidløg
1 g sort peber
70 g blomkål i små stykker
10 g dijonsennep
70 g gulerødder i mindre stykker
Salt og peber

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Fiskefrikadeller på hvid fisk og smørbonner

Dræn de udblødte bønner, og kog dem i rigeligt, friskt, letsaltet vand i ca. 45 minutter, til de er møre. Køl bønnerne ned.

Blend fisken med salt på en foodprocessor i ca. 1-2 minutter, indtil farsen bliver sej og elastisk. Kom resten af ingredienserne i foodprocessoren, og kør til en ensartet fars.

Form farsen til frikadeller. Steg i rigeligt olie på en pande i 3-4 minutter på hver side, til de har fået stegeskorpe, og har en kerntemperatur på 75 grader.

Der kan med fordel laves en stor portion, da fiskefrikadellerne kan fryses og varmes op igen til andre måltider.

Grov remoulade

Kog blomkål og gulerødder i letsaltet vand i ca. 5 minutter, til de er møre. Dræn og afkøl de kogte grøntsager.

Rør en dressing af hvidløg, mayonnaise, yoghurt, gurkemeje, dijonsennep, citronsaft og karrypulver. Brug mere gurkemeje, hvis remouladen skal have en mere gul farve. Vend dressingen med de afkølede gulerødder, blomkål og syltede agurker, og smag til med salt og peber.

Lav gerne en stor portion remoulade og brug det i andre måltider.

Ved servering

Servér fiskefrikadellerne lune eller kolde med remouladen og gerne en fyldig salat og brød til.

KLIMAAANPRISNING

14,5 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, ÆG, MÆLK



Fiskegratin er en klassisk hverdagsret. Den kan næsten varieres i det uendelige, både hvad angår fisketype og grøntsager. Her bruges lyssej sammen med søde porrer og en fløjlsblød kartoffel-flækærtamos.

Fiskegratin

med flækærter, porrer, spinat og lyssej

20 personer

Ingredienser

Fiskegratin

200 g tørrede flækærter
1500 g kartofler i tern
160 g neutral olie
600 g mælk
5 g revet muskatnød
50 g majsstivelse
250 g revet ost
30 g hakket persille
500 g fintsnittede porrer
16 g finthakket timian
16 g revet hvidløg
300 g spinat
900 g lyssej uden skind og ben
Salt og peber

Tilbehør

600 g rugbrød i skiver

Dagen før

Læg flækærterne i blød i rigeligt koldt vand natten over.

Sådan gør du

Fiskegratin

Kog flækærterne til de er møre, ca. 30-45 minutter. Kog kartoflerne i let saltet vand, til de er møre, ca. 15-20 minutter. Mos kartofler og ærter og rør mosen sammen med den neutrale olie og lidt af kogevandet til en lind konsistens. Smag til med salt og peber.

Bland mælk, majsstivelse og muskat og kog det op under omrøring. Rør ost og persille i og smag til med salt og peber.

Vend saucen sammen med kartoffel-flækærtamosen.

Bag de fintsnittede porrer med timian og hvidløg i 3-5 minutter ved 170 grader.

Skær fisken i ensartede stykker og læg dem i et smurt fad. Krydr med salt og peber og fordel spinat og dampede porrer ovenpå. Slut af med at fordele gratinmassen øverst.

Bag gratinen ved 175 grader i 25-30 minutter, til den er gylden og sprød på toppen.

Ved servering

Pynt gratinen med hakket persille og servér med rugbrød.

KLIMAANPRISNING

10,1 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG, MÆLK, GLUTEN



Har du en rest fisk tilovers, er det oplagt at lave en pålægssalat. Her kombineres en bagt, mild hvid fisk med sødlig knoldselleri og lidt skarphed fra hvidløg i en skøn salat med hjemmerørt mayonnaise.

Hvid fiskesalat

med knoldselleri, hvidløg, timian og citron

20 personer

Ingredienser

Fyld til salat

300 g hvidfisk i filet uden skind, f.eks. torsk eller sej
300 g knoldselleri i små tern
240 g syltede agurker i små tern
1 g timian

Hjemmelavet mayonnaise

til dressing

30 g æggeblommer
4 dl olie
2 g salt
2 g sukker
1,5 spsk æbleeddike
1 tsk dijonsennep

Dressing

2 g fintrevne hvidløg
1 dl mayonnaise
1,5 dl yoghurt
1 spsk grov sennep
2 spsk citronsaft
Citronskal

Tilbehør

600 g rugbrød i skiver

Dagen før

Drys fisken med lidt salt på begge sider dagen før, og opbevar i køleskab.

Sådan gør du

Fyld til salat

Bag fisken ved 120 grader i ca. 20-40 minutter til den er mør og let skiller i flager. Bagetiden er afhængig af fiskens tykkelse. Afkøl fisken, og pluk den i små stykker.

Kog selleriternene i ca. 10-12 minutter, til de er møre, og sæt til afkøling.

Drys timian i salaten, eller gem det til at pynte anretningen med.

Hjemmelavet mayonnaise til dressing

Pisk æggeblommer i en passende størrelse skål, og tilsæt olie i en tynd stråle lidt efter lidt, indtil al olien er brugt. Smag til med salt, sukker, æbleeddike og dijonsennep.

Bemærk at denne opskrift er større, end hvad du skal bruge i denne opskrift - så gem resten i køleskab.

Dressing

Bland hvidløg, mayonnaise, yoghurt, sennep og saft og skal fra citron sammen til en dressing, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Bland dressing med fisk, selleri, syltede agurker og timian til en salat. Anret salaten på skiver af rugbrød.

Pynt evt. med ekstra timian og revet citronskal.

KLIMAANPRISNING

7,8 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN, ÆG, MÆLK



Kuller er en dejlig spisefisk af torskefamilien, hvis kød minder om torskens, men dog med mindre flager. Her har kulleren fået følge af søde kartofler og en blød kårabipuré.

Ovnbagt kuller

med søde kartofler og kårabipuré

20 personer

Ingredienser

Ovnbagt kuller med grøntsager

400 g kårabi i store tern
1000 g kartofler i tern
1000 g søde kartofler i tern
250 g skalotteløg i både
150 g olivenolie
10 g revet muskatnød
20 g karry
15 g timian
1 l fiske- eller
hønsbouillon
1600 g kuller i fileter
75 g citronsaft

Kårabipuré

400 g kårabi
1 stk hvidløg i fed
200 g flødeost
30 g citronsaft

Tilbehør

100 g persille
600 g rugbrød i skiver

Sådan gør du

Fordel kårabi, kartofler, søde kartofler og skalotteløg i et ovnfast fad. Fordel olivenolie, muskatnød, karry, timian og bouillon over grøntsagerne, og bag ved 180 grader i 25-30 minutter, til kartoflerne er møre.

Skær fisken i passende stykker, læg dem ovenpå grøntsagerne, hæld citronsaften over og krydr med en smule salt. Skru ovnen ned på 120 grader, og sæt fadet i ovnen i 12-15 minutter, til fisken er lige akkurat gennemtilberedt.

Kårabipuré

Kog kårabi og hvidløgsfed i letsaltet vand i 10-12 minutter, til de er godt møre. Blend kårabi og hvidløg sammen med lidt af kogevandet og flødeosten, så det bliver en glat creme. Smag til med citronsaft og salt.

Ved servering

Drys retten med persille ved servering og anret med rugbrød.

KLIMAAANPRISNING

8,6 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN



Den milde kullmule får her fedme og smag fra den salte bacon og passer godt til den traditionelle grønlagkål. Det er en dejlig måde at servere hvid fisk på.

Ovnstegt kullmule

med rodfrugter, bacon og grønlangkål

20 personer

Ingredienser

Grov grønlangkål
1250 g fintsnittet grønkål
1 l fløde 38%
1 spsk citronsaft
Citronskal
Revet muskatnød
Sukker
Salt og peber

Ovnstegt kullmule med rodfrugter og bacon

300 g hakkede skalotteløg
1 l grøntsagsbouillon eller vand
300 g bacon i tern
0,5 dl æblecidereddike
600 g jordkokker i kvarte
1200 g kullmule
1000 g kartofler i skiver
15 g hakket timian hakket
Rapsolie
Salt og peber

Sådan gør du

Grov grønlangkål
Kog kålen i 3-4 minutter i en stor gryde i rigeligt letsaltet vand. Dræn vandet. Kom kålen og fløde i en tykbundet gryde, og lad det koge i ca. 5-6 minutter, til fløden er tyknet og kogt godt ind i kålen. Smag til med citronskal, muskatnød, salt, peber, lidt citronsaft og sukker.

Ovnstegt kullmule med rodfrugter og bacon

Drys stykkerne af kullmule med lidt salt, og lad dem trække på køl, til de skal bages.

Vend kartoflerne, jordkokker, skalotteløg og bacon sammen med rapsolie, timian, salt og peber, fordel dem i en dyb bradepande med bagepapir, og hæld æblecidereddike og grøntsagsbouillon ved. Bag ved 180 grader i ca. 25-30 minutter, til kartoflerne er møre. Læg fisken på grøntsagerne, og bag videre ved 120 grader i ca. 8-10 minutter, til fisken er lige akkurat gennemtilberedt.

Ved servering

Server fisken på grøntsagerne i et fad, og spis grønlangkålen ved siden af.

KLIMAANPRISNING

10,3 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GRIS



Torskeroغنscremen her får en virkelig dejlig røget smag, som bliver mildnet af yoghurten og honningen. I friskbagte rugklapper bliver det til et skønt og fyldigt mellemmåltid.

Rugklapper

med torskeroغنscreme

20 personer

Ingredienser

Rugklapper

6 dl vand
10 g gær
300 g rugmel
700 g hvedemel
1 dl yoghurt
10 g fint salt

Torskeroغنscreme

500 g røget torskeroغن
1 spsk citronsaft
2 dl græsk yoghurt 2%
50 g finthakket purløg
1,5 spsk honning
1,5 spsk sennep
Salt og peber

Sådan gør du

Rugklapper

Forbered dejen til rugklapperne dagen før, og lad den hæve i køleskabet natten over.

Dag 1: Hæld vand og yoghurt i en skål, og rør gæren ud heri. Tilsæt hvedemel, rugmel og salt, og ælt dejen i ca. 10-12 minutter i en røremaskine, og lidt længere tid i hånden, til den har en smidig konsistens og slipper skålens kanter. Kom dejen i en plastikbeholder smurt med olie, og dæk den med låg eller film. Lad dejen hæve på køkkenbordet i ca. 60-90 minutter, og kom den i køleskabet til næste dag.

Dag 2: Tag dejen ud af køleskabet. Den skal være hævet til dobbelt størrelse. Hvis den ikke har hævet nok, så lad den hæve lidt på køkkenbordet. Vend dejen forsigtigt ud på et let meldrysset bord. Skær dejen i rektangler på ca. 50 g, og form dem til flade klapper. Læg klapperne på en bageplade med bagepapir, og lad dem hæve ved stuetemperatur i ca. 60 minutter. Opvarm ovnen til 225 grader, og bag rugklapperne i 8-12 minutter, til de er gennembagte og sprøde. Lad dem køle af på en bagerist.

Fjern hinderne fra den røgede torskeroغن, og mos roغن med en gaffel eller i en foodprocessor. Vend purløg med yoghurten, sennep, eddike, salt og peber. Vend roغن i dressingen, og sæt den i køleskabet. Smag den gerne til med salt, peber og evt. mere eddike inden servering.

Ved servering

Servér rugklapperne med torskeroغنscremen.

KLIMAAANPRISNING

7,1 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK, GLUTEN



Sejens milde smag bliver her løftet af karryens krydrede varme. Sammen med græskar og bønner og perlespelt har du et fyldigt og afbalanceret måltid med fisk.

Sej i rød curry

med limabønner og perlespelt

20 personer

Ingredienser

Sej i rød curry med limabønner og perlespelt
 500 g grønne bønner i grove snitter
 5 dl grøntsagsbouillon
 200 g tørrede limabønner
 900 g perlespelt
 750 g lys- eller mørksej i fileter
 500 g hokkaidogræskar i både
 0,5 dl olivenolie
 250 g løg i tynde skiver
 20 g knust hvidløg
 30 g revet ingefær
 30 g rød karrypasta
 7,5 dl kokosmælk
 20 g sukker
 0,5 dl sojasauce
 350 g spinat
 1 dl citronsaft
 50 g koriander
 Salt

Dagen før

Udblød limabønner i rigeligt vand.

Sådan gør du

Sej i rød curry med limabønner og perlespelt
 Kog de grønne bønner i bouillon i ca. 1 min. Tag dem op af bouillon med en hulske, og læg dem til side i koldt vand. Bouillon gemmes til senere brug. Kassér vandet som limabønnerne er udblødt i, og kog dem i friskt letsaltet vand i ca. 30-45 minutter til de er møre.

Kog perlespelt efter anvisningen på pakken.

Skær fisken i mindre stykker af ca. 30-40 gram stykket. Drys med en smule salt, og lad dem trække på en bageplade eller i en dyb gæstrobakke på køl.

Vend hokkaidogræskar i olivenolie og salt, og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 15 -20 minutter, til de er let ristede og møre.

Sautér løg, hvidløg og ingefær i lidt rapsolie i en gryde. Når løgene er let møre, tilsæt karrypasta, limabønner og bouillon. Kog sauce op, og lad karrypastaen opløses under omrøring. Tilsæt kokosmælk, sukker og sojasauce, og træk gryden af varmen, når sauce har simret i 5 minutter.

Hæld den varme sauce over fisken i en dyb gæstrobakke, og bag dem i ovnen under låg ved 150 grader, i 5-7 minutter. Alternativt kan du tilberede fiskestykkerne i en pande i sauce, i 5-7 minutter indtil fisken er mør, eller til den har en kerntemperatur på 55 grader. Tilbered spinaten sammen med fisken de sidste 2 minutter af tilberedningstiden. Smag til med citronsaft.

Ved servering

Anret fisken ovenpå hokkaidoen, og de grønne bønner sammen med sauce. Drys med koriander, og servér med perlespelt.

KLIMAANPRISNING
 6,3 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER
 GLUTEN



VINTER SÆSONMAGSIN

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2022

Projektleder, Københavns Kommune: Charlotte Seelig

Projektleder, Meyers Madhus: Maria Sandager

Redaktører: Maria Sandager og Jonas Winge Leisner

Foto: Martin Kaufmann

Opskrifter og foodstyling: Kokke-teamet i Meyers Madhus

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Meyers Madhus

Tryk: Dystan & Rosenberg



BørneMenuen

Opskrifter, måltider, tips og ideer til daginstitutioner med fuld produktionskøkken i Københavns Kommune.

Læs mere på bornemenuen.kk.dk

Du kan også tilmelde dig nyhedsbrevet fra BørneMenuen på hjemmesiden.

Nyhedsbrevene er målrettet køkkenpersonale og ledere i daginstitutioner i Københavns Kommune.

Med tilmeldingen er du opdateret på tilbud, kurser, nye beslutninger, anbefalinger m.m.



