

SPIS INDISK TOMATSAUCE MED LØG OG KIKÆRTER

👤 4 personer

INGREDIENSER

2 spsk. raps- eller solsikkeolie
1-2 løg, halveret, snittet tyndt
i retningen top mod bund
Salt
2 fed hvidløg, revet,
finthakket eller presset
1 tsk. ingefær, revet eller
finthakket
1½ tsk. spidskommen, stødt
1½ tsk. sød paprika
1½ tsk. garam masala
½ tsk. kanel, stødt
1½ dåse tomater, flåede
1 dåse kokosmælk
1 dåse kikærter
Peber, sort friskkværnet
½ citroner, presset til saft

Tilbehør

Ris, evt. fuldkornsrís (ca. 1 dl
pr. person)
Fladbrød
Yoghurt tilsmagt med salt,
citronsaft og evt. krydderurter
som persille, dild, mynte

Køkkentips

Denne tomat sauce med varme krydderier og kikærter er en fyldig grundsauce, der kan bruges som den er eller udvides med flere ingredienser, alt efter antal spisende, køkkenfaciliteter og økonomi.

FREM GANGSMÅDE

Varm en tykbundet gryde op. Kom fedtstof og løgene i og krydr med salt. Steg løgene ved middel varme indtil de bløde og let gyldne, ca. 15-20 minutter. Rør en gang imellem, men skru ikke op for varmen. Kom hvidløg og ingefær i gryden. Og derefter de tørre krydderier. Bland det hele godt sammen. Tilsæt evt. lidt mere fedtstof.

Tilsæt tomater og juice fra dåsen. Bruges hele flåede tomater, kan de knuses med hånden efterhånden som man tilsætter dem. (Alternativt, si juicen fra i en skål og hak tomaterne groft, eller bruge en køkkensaks til dele dem direkte i dåsen).

Rør kokosmælk i og krydr igen med salt. Tilføj evt. mere væske (vand eller bouillon), hvis blandingen virker for tør. Bring det i kog og lad det simre i 10 minutter. Rør rundt en gang imellem.

Dræn vandet fra kikærterne og kom dem i gryden. Bring gryden i kog igen og lad det simre i yderligere 10 minutter. Smag meget omhyggeligt til med salt, peber, evt. ekstra krydderier, citronsaft.

Server med ris, fladbrød og evt. en let yoghurt dressing.



STØTTET AF:

novo nordisk
fonden
Benefitting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



SMAG
DIG
FREM

BYG SELV FLADBRØD MED RØDBEDEHUMMUS

👤 4 personer

INGREDIENSER

1 lille rødbede (ca. 100 g.)
1 stk. aubergine
3 stk. gulerødder (ca. 200 g.)
¼ spidskål
75 g. rucola
½ stk. persille
1 ds. kikærter
1 spsk. tahin
½ stk. citron
1-2 fed hvidløg
2 tsk. spidskommen, stødt
½ tsk. cayennepeber
1 pose pinjekerner (30 g.)
150 g. fetaost/hvid ost
½ glas soltørrede tomater i tern
4 stk. fladbrød, gerne fuldkorn*
300 g. falafel
Salt
Friskkværnet peber
Olivenolie

*kan erstattes af pitabrød, fuldkorn

Køkkentips

Denne opskrift er sprængfyldt med flotte farver og masser af smag – du kan altid erstatte nogle af tingene, så den passer overens med sæsonen og din fællesspisning.

FREM GANGSMÅDE

Forvarm en ovn til 200 grader, alm. ovn.

Klargør grøntsagerne ved at skylle dem godt igennem for urenheder og fjern eventuelle skader.

Skær top og bund af rødbederne, skær dem i mundrette tern og overfør dem til en bageplade med bagepapir. Vend rødbederne med olivenolie, salt og friskkværnet peber. Tilberedes i 20-25 min. Lad dem afkøle.

Skær top af auberginerne og skær dem efterfølgende i 1 cm brede skiver. Vend olivenolie, salt og friskkværnet peber på skiverne og fordel på en bageplade med bagepapir. Bag i den forvarmede ovn i 30-40 min. Vend undervejs.

Fjern top af rødderne og skær dem efterfølgende i mundrette stykker, vend med olivenolie, salt og friskkværnet peber og overfør til bagepladen med aubergine. Bages i ovnen i 15-20 min.

Blend de bagte rødbeder, kikærter, tahin, citronsaft, hvidløg, spidskommen og cayennepeber sammen til en lind hummus. Juster konsistensen med iskoldt vand.

Finhak persille og vend med de tilberedte auberginer og gulerødder.

Rist pinjekernerne på en tør pande ved middelvarme, indtil de opnår en gylden farve.

Snit spidskål fint med en skarp kniv eller et mandolinjern.

Tilbered falaflerne efter pakkens anvisning i ovnen. Fyld fladbrødet med rødbedehummus, stegte aubergine og gulerødder, pinjekerner, soltørrede tomater, rucola, spidskål, feta og falafel.

STØTTET AF:

novo nordisk
fonden
Benefitting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv


MADKULTUREN
**SMAG
DIG
FREM**

SPIS SÆSONERNES GRUNDSALAT

👤 4 personer

INGREDIENSER

200 g. brune ris
½ stk. hokkaidogræskar
2 stk. store rødbeder
1 dåse kikærter
100 g. grønkål inkl. stilk
⅛-¼ rødkål (ca. 200 g.)
4 gulerødder
1 stk. persille
Olivenolie
Salt
Friskkværnet peber
Spidskommen, stødt
Røget paprika
Cayenne peber

Misodressing

1 spsk. hvid miso
1 tsk. ingefær
1 spsk. olivenolie
2 tsk. sesamolie
2 tsk. risvinseddike
2 tsk. soyasauce
2 tsk. citron/limesaft

Køkkentips

Alt efter hvilken årstiden, kan man justere i grøntsagerne, for at anvende grøntsagerne når de er i sæson.

FREMANGSMÅDE

Forvarm en ovn til 180 grader, alm. ovn.

Overfør de brune ris i en stor gryde og skyl dem igennem indtil vandet forbliver klart. Kog efter anvisningen på pakningen.

Klargør grøntsagerne ved at skylle dem godt igennem for urenheder og fjern eventuelle skader.

Skær top og bund af hokkaidogræskarret og rødbederne, halver og fjern kernehuset på græskarret. Skær græskarret og bederne i tern (2x2 cm). Fordel på bageplader med bagepapir og vend med olivenolie, salt og friskkværnet peber. Bages i den forvarmede ovn i 20-25 min.

Dræn kikærterne og fordel i en skål. Vend med olivenolie, salt, stødt spidskommen, røget paprika, cayennepeber. Bages i den forvarmede ovn i 10-15 min.

Fjern stilkene fra grønkålen, ved at placere bladet i hånden, trække stilkene opad og kålen nedad. Hak grønkålen fint og overfør til en passende størrelse skål.

Hak rødkålen fint og overfør til skålen med grønkål.

Fjern toppen på gulerødderne og skær dem i tynde skiver. Finhak persille og vend med gulerodsskiverne.

Riv ingefær fint og vend med miso, olivenolie, sesamolie, risvinseddike, soyasauce og citron/limesaft. Rør misodressing sammen og smag til med ekstra ingefær og/eller syre. Juster evt. konsistensen med vand.

Server salaten på bund af brune ris og top med hokkaidogræskar, rødbeder, kikærter, kålsalt og misodressing. Evt med fuldkornsflute.

STØTTET AF:

novo nordisk
fonden
Benefitting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv


MADKULTUREN
**SMAG
DIG
FREM**

SPIS BROWNIE MED SORTE BØNNER

👤 4 personer

INGREDIENSER

160 g. kogte sorte bønner
2 æg
160 g. sukker
140 g. chokolade
80 g. smør
4 spsk. kakaopulver
½ tsk. salt
½ tsk. bagepulver
½ tsk. natron
1 tsk. vaniljesukker

Brownies er en sikker vinder hos både store og små. I denne opskrift erstattes hvedemel med sorte bønner, som giver kagen en cremet og tæt konsistens. Når bønnerne blendes med de øvrige ingredienser, får brownien en blød og saftig tekstur - helt uden at gå på kompromis med smagen. Sorte bønner er desuden rige på protein og fibre, og deres milde smag forsvinder helt i den fyldige chokoladekage

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180° (varmluft).

Blend sorte bønner, æg og sukker til en jævn masse.

Hak chokolade groft og smelt den sammen med smørret.

Pisk den blendede bønnemasse sammen med den smeltede chokolade og smør, samt kakaopulver, salt, bagepulver, natron og vaniljesukker.

Hæld dejen i en smurt springform eller anden kageform - brug det, I har til rådighed.

Bag i ca. 25-30 min. Hold øje med brownien, da bagetiden kan variere, afhængigt af forme og ovn. Den skal være lidt blød i midten – test med en urtekniv, der gerne må have lidt dej på sig.

Afkøl kagen helt, inden den skæres ud. Servér brownien som den er – eller med en frugt- eller bærkompot, alt efter sæson.

Køkkentips

Brug en god blender eller stavblender for at få en jævn dej.

STØTTET AF:

novo nordisk
fonden
Benefitting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



SMAG
DIG
FREM