

SPIS INDISK TOMATSAUCE MED LØG OG KIKÆRTER

ca. 20 voksne og 20 børn

INGREDIENSER

2 dl raps- eller solsikkeolie
2 kg løg, halveret, snittet
tyndt i retningen top mod
bund
Salt
1 helt hvidløg, revet,
finthakket eller presset
1-2 store stykker ingefær,
revet eller finthakket
½ dl spidskommen (ca. 50 g),
stødt
½ dl sød paprika (ca. 50 g)
½ dl garam masala (ca. 50 g)
3-4 stykker hel kanel
16 dåser tomater, flåede
8 dåser kokosmælk
8 dåser kikærter
Peber, sort friskkværnet
4-6 citroner, presset til saft

Tilbehør

Ris, evt fuldkornsrís (ca. 1 dl
pr. person - 40 pers, ca. 3 kg)
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 stor 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
Benefiting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv


MADKULTUREN
**SMAG
DIG
FREM**

BYG SELV FLADBRØD MED RØDBEDEHUMMUS

ca. 40 personer

INGREDIENSER

1 kg. Rødbeder
8 stk. aubergine
2 kg. gulerødder
2 stk. Spidskål
0,5 kg. Rucola
5 stk. persille
8 ds. Kikærter
8-10 spsk. Tahin
2 stk. citron
10-15 fed hvidløg
5 spsk. Stødt spidskommen
1 spsk. Cayennepeber
300 g. Pinjekerner
1,5 kg. Fetaost/Hvid ost
5 glas soltørrede tomater i tern
40 stk. fladbrød, gerne fuldkorn*
2,5 kg. 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 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.

Mens aubergine tilberedes, klagøres gulerødderne. Fjern top af rødderne og skær dem efterfølgende i mundrette stykker, vend med olivenolie, salt og friskkværnet peber og tilbered 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 vand.

Finhak persille og vend med de tilberedte auberginer og gulerødder.

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

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

STØTTET AF:

novo nordisk
fonden
Benefiting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv


SMAG
DIG
FREM
MADKULTUREN

SPIS SÆSONERNES GRUNDSALAT

ca. 40 personer

INGREDIENSER

2 kg. Brune ris
5 stk. hokkaidogræskar
1,5 kg. Rødbeder
8 ds. Kikærter
1 kg grønkål inkl. stilk
1 stk. rødkål (1,5-2 kg.)
2 kg. gulerødder
5 stk. persille
Olivenolie
Salt
Friskkværnet peber
Spidskommen, stødt
Røget paprika
Cayenne peber

Misodressing

10 spsk. Hvid miso
50 g. ingefær
2 dl. Olivenolie
5 spsk. Sesamolie
5 spsk. Risvinseddike
10 spsk. Soyasauce
5 spsk. Citron/limesaft

Køkkentips

Alt efter hvilken årstid fællesspisningen afholdes, 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. Placer græskarret og bederne med skærefladen nedad og skær 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.

Placer rødkålen på skærebrætter med bunden nedad og halver kålhovedet fra top til bund. Skær derefter i kvarte og fjern stokken. 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 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
Benefiting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



SMAG
DIG
FREM

SPIS BROWNIE MED SORTE BØNNER

ca. 40 personer

INGREDIENSER

800 g kogte sorte bønner
7 æg
800 g sukker
670 g chokolade
400 g smør
3 ½ dl kakaopulver
3 ½ tsk. salt
3 ½ tsk. bagepulver
2 tsk. natron
3 ½ 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

FREM GANGSMÅDE

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 smurte forme eller bageplader - 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
Benefiting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv


MADKULTUREN
**SMAG
DIG
FREM**