

GRØNNE OPSKRIFTER TIL HØJSKOLER OG FRIE FAGSKOLER



AARSTIDERNE

Plantebaseret Videnscenter

Et grønnere køkken

Plantebaseret mad og økologi går hånd i hånd når det kommer til at forbedre den danske biodiversitet, beskytte vores grundvand, mindske klimaforandringerne og øge folkesundheden. Ved at spise mere mad fra planternes verden og leve op til de officielle klima-kostråd, kan vi skabe en madkultur, som er både sundere og bedre for vores klode.


For at få alle med i bevægelsen mod en grønnere retning, er det vigtigt at lytte og involvere alle parter, især de unge, og fortsat justere og arbejde på at øge den økologiske planteandel i køkkenet, uden at I får opsigtsvækkende modstand.


Vi har valgt at inddele året i tre sæsoner: sensommer-efterår, vinter og forår, som


for mange afgrøder i virkeligheden har et gevaldigt overlap. Sæsonerne er udvalgt, så det er nemt at finde ud af, hvilke grøntsager og frugter man bør anvende i de grønne retter for at skabe autentiske og smagfulde måltider. Opskrifterne er inspireret af verdens køkkener, som har mange plantebaserede retter, hvor der anvendes bælgfrugter, og hvor nordiske grøntsager i sæson nemt kan spille ind.


Ved at skære ned på forbruget af kød og op for grøntsager og bælgfrugter kan der komme budget til at købe flere økologiske råvarer, få flere hænder til at håndterer grøntsagerne, eller tage på kurser med sine kollegaer og få ny inspiration i det grønne køkken.

Rigtig god fornøjelse med at øge andelen af planter i jeres køkken!

 I øverste højre hjørne af opskrifterne kan du se, hvor mange dage du skal forberede og tilberede en ret.

 A, B og C indikerer, hvor svære opskrifterne er at lave. A er nemmest at lave med flest kendte råvarer og processer. 1, 2 og 3, indikerer, hvor udfordrende smage, konsistens og duften er. 1 er retter som vurderes er nemmest at lykkes med ift. de unges parathed ift. det velkendte.

 Viser om opskriften er vegansk. Flere af opskrifterne i dette hæfte kan laves veganske med få ændringer.

 Sensommer - efterår

 Vinter

 Forår

Mere viden og mulighed for køkkenworkshops

Aarstiderne, KøkkenKultur og Plantebaseret Videnscenter har i samarbejde udviklet dette opskriftshæfte til køkkener på højskoler og frie fagskoler for at give inspiration til grønne retter. Opskrifterne kan anvendes af alle, der arbejder med madproduktion til unge. Find flere grønne opskrifter på metodikogsmag.dk/opskrifter_forside/groenne-opskrifter-til-hoejskoler-og-frie-fagskoler

Opskriftshæftet er udviklet i forbindelse med projektet: Økologisk, plantebaseret mad på højskoler og frie fagskoler, som er støttet af Fonden for Økologisk Landbrug.

Aarstiderne har bidraget med grønne opskrifter fra deres inspirerende kogebøger, kendskab til sæson og planterig mad, og deres erfaringer fra andre skoleprojekter. Christine Bille Nielsen er erfaren kok og madformidler med fokus på grøntsager og sæson, og har bidraget med udvælgelse og udviklingen af opskrifterne i større skala. Aarstiderne, Søren Ejlersen kontaktes her: se@aarstiderne.com. Søren Ejlersen har også udviklet konceptet ØJN skolemad, som der leverer en nøglefærdig løsning med fokus på inspirerende grøn, sund og vel-smagende mad. Læs mere på Ojn.dk

De flotte billeder i opskrifthæftet er taget af fotografen Chris Tonnesen, i forbindelse med udvikling af Aarstidernes kogebøger: Planteproteiner, og Rishi – Happyliving til Aarstidernes kogebøger: Signaturretter og Det fermenterede køkken.

KøkkenKultur har bidraget med test af opskrifter i storskala på 4 højskoler eller frie fagskoler. Uffe Truelsen, der er stifter af KøkkenKultur, er kok og formidler på vores 8 workshops for højskoler og frie fagskoler med fokus på mere smag - mindre kød - bedre økonomi. Uffe kan kontaktes her: uffe@koekkenkultur.dk, eller find mere information på koekkenkultur.dk

Plantebaseret Videnscenter har opsat og udbredt opskrifthæftet, og står for det administrative i projektet. Hvis I ønsker mere viden og/eller at deltage i vores workshops i efteråret 2023, kontakt: marie.luja.rasmussen@vegetarisk.dk. Læs mere om plantebaseret videnscenter på plantebaseretvidenscenter.dk, eller følg os på LinkedIn og YouTube.

Alle opskrifterne er udviklet til 10 personer, så det er nemt at gange målene op, men er testet i storskala. På Metodik og Smag kan man finde alle opskrifterne og gange opskrifterne op til det antal personer man skal lave mad til.

Quesadilla - med refried beans, spinat og tomatsalsa



Refried beans

- 625 g sorte tørrede bønner (1,25 kg kogte bønner)
- 450 g løg
- 15 g hvidløg
- Olivenolie
- 3-4 dl grønsagsbouillon
- 1250 g frisk spinat, babyspinat eller snittet kål
- Salt og peber
- 15-20 g frisk rød chili, afhængig af styrke
- 20 g (2 spsk) stødt spidskommen
- 2-3 g (1 tsk) BBQ-krydderl

Ostesauce

- 750 g bagekartofler
- 500 g gulerødder
- 250 g cashewnødder

- 6-9 g (2,5 tsk) BBQ-krydderi
- 12 g gærflager
- Salt

Tomatsalsa

- 750 g tomater
- 25 g frisk rød chili, afhængig af styrke
- 175 g bladselleri
- 5 avokadoer
- 2 lime
- Ca. 25 g friske koriander
- Salt og peber
- Olivenolie

Tilbehør

- 500 g romainesalat
- 2 lime
- 20 små tortillawraps

Forbered bønner og cashewnødder

- 1 Udblød de sorte bønner i rigeligt koldt vand, ca. 10 timer på køl, gerne natten over.
- 2 Udblød cashewnødderne til ostesaucen på samme måde.

Refried beans

- 3 Hæld vandet fra de udblødte sorte bønner, og kog dem møre i friskt vand.
- 4 Hak løgene. Hak hvidløgene fint. Sautér løg og hvidløg klare i olie.
- 5 Tilsæt de kogte sorte bønner og bouillon. Lad det småsimre i 10 min.
- 6 Mos bønnerne med en kartoffelmoser, stamper, piskeris eller lign. Bliv ved med at mose, mens det koger, til en tyk og chunky bønnemos.
- 7 Hak chilien fint. Skyl spinaten og hak den groft
- 8 Vend chili og spinat i bønnemosen. Smag til med salt, peber, spidskommen og BBQ-krydderi.

Ostesauce

- 9 Skær bagekartofler og gulerødder i tern og kog dem møre i letsaltet vand.
- 10 Sigt cashewnødderne fra udblødningsvandet, men gem vandet.

- 11 Blend cashewnødder, lidt af udblødningsvandet og de kogte grøntsagstern til en glat creme. Spæd evt. til med nødde-udblødningsvandet, hvis cremen er meget tyk.
- 12 Tilsæt BBQ-krydderi og gærflager. Smag til med salt.

Tomatsalsa

- 13 Skær tomaterne i tern, og hak chili og bladselleri fint. Skær avocado i tern. Hak korianderne. Pres limefrugterne.
- 14 Vend tomater, chili, bladselleri og avocado sammen med limesaft, koriander, 1-2 spsk. olivenolie og smag til med salt og peber.

Tilbehør og servering

- 15 Snit salaten. Skær limene i både.
- 16 Varm tortillawraps op på en tør pande eller stegeplade. Fordel et lag refried beans på wrappen og kom lidt ostesaucen på toppen. Læg en tortillawrap øverst, og pres wrappene let sammen på panden. Vend quesadillaen om med en bred spatel, og lun den på den anden side. Gentag med de øvrige wraps.
- 17 Skær quesadillaen i kvarte, og server med romainesalat, limebåde og tomatsalsa.

Alternativ:

I stedet for at lave sprøde quesadilla af tortillaerne, kan man bruge store tortillawraps (1 pr. person) og servere som ruller med refried beans, ostesauce, salat og tomatsalsa. Eller servere hele herligheden til selv at fylde wrapsene.



Pakoras

Middagsmad





Pakoras

- 1,25 kg blandede grøntsager, fx gulerødder, søde kartofler, blomkål og løg
- 625 g kikærtemel
- 25 g (2 tsk) salt
- 13 g (5 tsk) stødt spidskommen
- 7,5 g (2,5 tsk) stødt chili
- 13 g (5 tsk) stødt koriander
- 15 g (5 tsk) paprika
- 7,5 dl lunkent vand
- Smagsneutral olie til fritering

Tilberedning

- 1 Skær grøntsagerne i ½ cm tykke skiver eller bjælker/pommes frites størrelse.
- 2 Bland kikærtemel, salt, spidskommen, chili, koriander og paprika sammen i en skål.
- 3 Pisk vandet i melblandingen lidt ad gangen, til dejen er glat og tykflydende.
- 4 Varm olien op i kipsteger, gryde eller frituregryde til den er så varm, at en dejdråbe straks stiger sydende op til overfladen.
- 5 Vend grøntsagerne i dejen lidt ad gangen, og dybsteg dem i små portioner i 3-4 min., til de er gyldenbrune og sprøde. Lad dem dryppe af på fedtsugende papir.

Tip:

Servér pakoras med yoghurt-dip, ris, quinoa eller/og salat.



Pita med linsefalafler



Middagsmad

Falafler

- 1 kg tørrede røde linser
- 75 g persille
- 75 g bundt koriander
- 500 g løg
- 30 g hvidløg
- 250 g blomkål (stokken)
- 13 g (5 tsk) stødt spidskommen
- 11 g (5 tsk karry) karry
- 25 g frisk rød chili
- Salt og peber
- Smagsneutral olie til stegning

Tahindressing

- 3,75 dl tahin
- 1-1,5 dl citronsaft
- 5 g hvidløg
- Salt
- Peber

Fyld og tilbehør

- 800 g blomkål (blomsten)
- Olivenolie
- 625 g agurk
- 600 g romainesalat
- 1 kg hvidkål, rødkål eller spidskål
- 10 store pitabrød eller grove wraps/fladbrød

Tip:

Lav gerne linsefarsen en dag i forvejen, så sætter den sig og er lettere at forme.

OBS:

Linser behøver ikke udblødning før kogning, selvom det forkorter kogetiden. I denne opskrift er det dog afgørende at de udblødes.

Dag 1
Udblød linser

Dag 2
Lav fars

Dag 3
Tilberedning

Forbered

- 1 Udblød de tørrede linser i rigeligt koldt vand, ca. 10 timer på køl, gerne natten over.

Falafelfars

- 2 Tag 2,5 dl af de udblødte linser fra til senere. Hak persille og koriander groft. Hak løg og hvidløg groft. Hak chilien fint. Riv blomkålstokken eller hak den fint.
- 3 Hæld vandet fra resten af de udblødte linser. Blend linser med hvidløg, persille, koriander og løg i en foodprocessor, til en grov masse. Spæd evt. til med lidt vand - det er en balancegang at lave fars – den må hverken være for tør eller for våd.
- 4 Vend revet blomkål, de hele linser som er taget fra, samt spidskommen, karry, chili, salt og peber.

Tahindressing

- 5 Rør tahin med citronsaft og presset hvidløg. Smag til med salt og peber, og fortynd eventuelt med lidt vand.

Fyld

- 6 Skær blomkålen i mundrette buketter, vend dem med lidt olie og steg dem gyldebrune i ovnen, ca. 20 min. Krydr med salt.
- 7 Skær agurken i tern, snit romainesalaten groft og snit kålen fint. Anret grøntsagerne på et stort fad.

Falafler

- 8 Varm olie op i en stor gryde eller frituregryde. Form linsefarsen til små kugler på størrelse med golfbolde, og flad dem lidt ud med håndfladen, så de er tykkest på midten. Steg linsefalaflerne i den varme olie, til de er gyldne og sprøde, ca. 5 min. Lad dem dryppe af på fedtsugende papir.

Servér lune pitabrød med falafler, grøntsagsfyld og tahindressing.

Alternativ stegemetode:

Form falafelfarsen til lidt flade kugler på bageplader med bagepapir – brug fx en is-ske og tryk falaflerne lidt flade på pladen. Pensl falaflerne med olie og bag dem sprøde og gennembagte i ovnen ved 200°C ca. 15-20 min.

Variation:

Prøv også Edamamefalafelfars, Flækærtetalafelfars, Markærtetalaflefler eller alternativt linsefalafelfars. Find opskrifterne på Metodik og Smag/opskrifter.

Tip:

Servér gerne fermenteret salsa eller hvidløgsdip til pitabrødene.



Harira – Marrocansk suppe



Middagsmad

Harira

- 375 g tørrede kikærter
- Olivenolie
- 500 g løg
- 25 g hvidløg
- 375 g gulerødder eller andre rødder
- 400 g rød peberfrugt
- 250 g stængler bladselleri
- 50 g ingefær
- 25 g frisk rød chili
- 7,6 g (2,5 tsk) stødt gurkemeje
- 5,8 g (2,5 tsk) paprika
- 27 g (3,6 spsk) knust spidskommen
- 19 g (2,5 spsk) knust korianderfrø
- 90 g (0,75 dl) koncentreret tomatpuré
- 125 g røde linser
- 1,25 liter mosedede tomater/blendede dåsetomater
- 1,25 liter bouillon
- Salt og peber



Dag 1
Udblød kikærter

Dag 2
Tilberedning



Tilbehør

- 2,5 citron
- 5 dl græsk yoghurt
- 50 g friske koriander
- Brød
- Evt. fermenteret pebermash, se opskriften på Metodik og Smag, eller chilisaUCE

Forbered

- 1 Udblød de tørrede kikærter i rigeligt koldt vand, ca. 10 timer på køl, gerne natten over.

Dagen efter

- 2 Kassér iblødsætningsvandet, og kom kikærterne en gryde og dæk akkurat med frisk vand uden salt. Kog kikærterne helt møre.
- 3 Skær alle grøntsagerne i tern. Skræl ingefæren og riv den. Hak chilien.
- 4 Sautér løg, hvidløg, rødder, peberfrugter, bladselleri, ingefær, chili og krydderier i olie i en stor gryde. Steg så længe, at grøntsagerne karamelliserer, og smagen udvikler sig.
- 5 Kom tomatpuré ved, og steg et par min.

- 6 Skyl de røde linser i koldt vand. Tilsæt linser, mosedede tomater og bouillon. Kog op, og lad suppen småsimre 30 min.
- 7 Når kikærterne er kogt helt møre; hæld kikærter og deres kogevandet i suppen.
- 8 Lad suppen simre, til den er blevet jævn og rimelig tyk.
- 9 Smag til med salt og peber.

Tilbehør

- 10 Skær citronerne i kvarte.

Server den varme suppe med en skefuld yoghurt, et skvæt citronsaft og friske koriander over hver portion. Servér evt. chilisaUCE til, for at spice suppen ekstra op.



Kikærtefladbrød med blomkål og gedeost

40-50 stk. (på størrelse med pitabrød)

*Mindre
Måltid*





Fladbrød

- 25 g gær
- 1,25 l lunken vand
- 1 kg kikærtemel, ærtemel eller linsemel
- 25 g salt
- 0,75 dl olivenolie
- 1 kg durum- eller hvedemel + ekstra mel til udrulning af dejen

Topping

- 1 kg blomkål
- 250 g blød gedeost
- 500 g revet fast ost
- Olivenolie
- Havsalt
- Peber
- 85 g kapers
- 100 g rucola

Tilberedning

- 1 Rør gæren ud i vandet, og tilsæt kikærtemel, salt, olivenolie og durum- eller hvedemel. Ælt dejen godt igennem, og lad den hæve, gerne på køl natten over, eller stil den et lunt sted i 1 times tid.
- 2 Rul dejen ud i 50 fladbrød, ca. ½ cm tykke, på et meldrysset bord. Læg dem på bagepapir på bagepladerne.
- 3 Opvarm ovnen på 225°C.
- 4 Skær blomkålen i tynde skiver, fx på pålægsmaskine eller mandolin. Bryd gedeosten i små stykker.
- 5 Bland blomkål med de to slags ost, olie, salt, peber og kapers.
- 6 Fordel toppingen ovenpå brødene.
- 7 Bag fladbrødene gyldne og sprøde i ovnen i 8-10 min.
- 8 Top med rucola inden servering.

Tip:

Brødene kan også bages uden topping, som pitabrød og bruges som tilbehør til andre retter.

Tip:

Brødene kan serveres som hovedmåltid, beregn ca. 2 stk. pr. person og servér med en fyldig salat.



Bibimbap med tofu og æg

Middagsmad



Bimibap

- 1 kg brune jasminris eller andre brune ris
- 500 g sojamarineret tofu
- Ca. 25 g rød chili – justér efter styrke
- 10 g hvidløg
- 300 g forårsløg
- 625 g gulerødder
- 625 g squash
- 625 g pak choy eller kål
- 500 g østershatte eller andre svampe
- Vegetabilsk olie eller kokosolie til stegning
- Salt og peber
- 10 æg

Dressing

- Ca. 25 g chili – justér efter styrke
- 5 g hvidløg
- 2,5 dl tamari eller sojasauce
- 2 spsk. ristet sesamolie

Tip:

Servér evt. kimchi og chilisaucen til bibimbap.

Tilberedning

- 1 Kog risene
- 2 Skær tofuen i tern.
- 3 Skær chili tynde ringe. Hak hvidløget fint. Skær forårsløgene tynde ringe.
- 4 Skær grøntsagerne ud og hold dem adskilt, da de skal steges hver for sig: Skær gulerødder og squash i tynde stave. Skær pak choy i smalle både. Del østershattene i mindre stykker.
- 5 Steg tofuen sprød og gylden.
- 6 Steg forårsløg og hakket hvidløg klare og møre
- 7 Steg gulerødder, squash, pak choy og østershatte hver for sig og krydr med salt og peber.
- 8 Steg æggene til spejlæg.

Dressing

- 9 Hak chili og hvidløg fint og rør med tamari og sesamolie. Lad dem dryppe af på fedtsugende papir.

Fordel de kogte ris i skåle, og tofu og de stegte grøntsager i små bunker hver for sig oven på risene. Dryp dressingen over, og top med spejlæg og chili.



Svampe kebab

Middagsmad



Svampe kebab

- 1,6 kg blandede svampe, fx portobello, kejserhatte, østershatte eller champignon
- 50 g hvidløg
- Olivenolie til stegning
- 90 g koncentreret tomatpuré
- 30 g (3,75 spsk) chiliflager
- 37 g (5 spsk) stødt spidskommen
- 15 g (2,5 spsk) stødt koriander
- 0,75 dl olivenolie
- Havsalt

Saltet yoghurt

- 0,5 liter yoghurt naturel
- 3 g (0,5 tsk) havsalt
- 3,5 g (1,25 tsk) sumak-pulver



Chilisauce

- Ca. 25 g stærk rød chili
- 15 g hvidløg
- 0,8 dl olivenolie
- 175 g koncentreret tomatpuré
- Salt
- Cayennepeber

Tilbehør

- 1,25 kg pak choy, grønkål, bladbeder eller andet bladgrønt
- 625 g agurker
- 10 store pitabrød, fladbrød eller godt hvedebrød

Svampekebab

- 1 Skær eller del svampene i mindre stykker. Knus hvidløgene.
- 2 Bland tomatpuré, krydderier og olie til en pasta.
- 3 Steg svampene hårdt i olie, til de har fået lidt farve, og tilsæt hvidløgene. Steg til svampene er gyldne og næsten sprøde.
- 4 Vend chilipastaen grundigt med svampene og steg videre, til alt er ristet godt af. Smag til med salt.

Saltet yoghurt

- 5 Rør salt i yoghurten og anret i skåle. Top med sumak.

Chilisauce

- 6 Hak chili og hvidløg.
- 7 Varm olien op i en gryde. Steg hvidløg og chili i olien i 1-2 min., uden at det tager farve.
- 8 Tilsæt tomatpuré, og varm saucen igennem i 2-3 min.
- 9 Smag til med salt, cayennepeber og evt. mere chili.

Grønt tilbehør

- 10 Hak pak choy-kålen, skær agurken i skiver, og bland dem sammen.

Server svampekebabben oven på bladgrønt med saltet yoghurt og chilisauce og godt brød til, evt. pitabrød eller fladbrød.



Okonomiyaki



Middagsmad



Okonomiyaki-dej

- 85 g miso-pasta
- 300 g dl hvedemel eller fuld-korns-rismel
- 1,7 kg spidskål eller hvidkål
- 500 g gulerødder
- 300 g forårsløg eller porre
- 10 æg
- Smagsneutral olie til stegning

Tilbehør

- 65 g purløg
- 25-50 g friske koriander
- 500 g spidskål, hvidkål eller rødkål
- 1,25 dl tyk mayonnaise
- 0,6 dl riseddike
- 2,5 dl hoisinsauce
- Evt. gærflager

Okonomiyaki-dej

- 1 Rør misoen ud i 2,5 dl kogende vand. Tilsæt 2,5 dl koldt vand.
- 2 Tilsæt mel til misovandet, og rør det til en tyk dej uden klumper. Rør evt. mere mel i, konsistensen skal være som en tyk pandekagedej.
- 3 Snit kålen fint og riv gulerødderne groft. Skær forårsløg eller porre i tynde skiver.
- 4 Rør æg, gulerødder, forårsløg og kål i dejen.
- 5 Steg 10 store pandekager af dejen (eller flere små) i olie ved middel varme, til de er gyldne og sprøde udenpå og gennemstegte indeni. Steg dem evt. brune på pande først, og bag dem færdige i ovnen.

Tilbehør

- 6 Snit purløget fint. Pluk koriander let. Snit kålen fint.
- 7 Smag mayonnaisen til med riseddike – konsistensen må godt være lidt flydende.
- 8 Fordel striber af hoisinsauce og mayonnaise på de stegte okonomiyaker, og drys med fintsnittet purløg, koriander, kål og evt. et lille drys gærflager.

Tip:

Servér evt. okonomiyaki med kålsalat, rissalat eller råkost.

Panisse med kimchi

Dag 1
Tilberedning



Mindte
Måltid

Tip:

Panissen kan også laves uden kimchi. Brug i stedet fx 5 spsk. rød karrypasta og lidt ekstra vand til denne portion.

Panisse med kimchi

- 500 g kikærtemel
- 1,4 liter vand
- 500 g kimchi
- Smagsneutral olie eller olivenolie til stegning

Tip:

Panisse er en sydfransk snack lavet på en grød af kikærtemel. Den afkølede grød skæres i tern eller stave og friteres i varm olie. Spis den sprødstegte panisse som snack, lav dem til croutoner til drys over salat eller fyld den i pitabrød.

Panisse

- 1 Kog kikærtemel og vand langsomt op i en gryde under piskning, til grøden tykner. Den skal være meget tyk. Tag gryden af varmen efter ca. 5 min.
- 2 Hak kimchien groft, og rør i kikærtegrøden. Kom kikærtegrøden i en flad form, og stil den på køl ca. 30 min., til den er fast og skærbar.
- 3 Skær den afkølede, faste kikærtegrød ud i aflange stave, og steg dem gyldne og sprøde i rigeligt olie. Lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.

Serveringsforslag

Servér panisse med lidt salat, taboulleh, hummus eller yoghurt-dip.



Mindre
Måltid

Flækærtepuré

- 375 g flækærter
- 5 g hvidløg
- Æblecidereddike
- Havsalt

Tilbehør

- 625 g glaskål
- 50 g pistacienødder
- 300 g palmekål
- Olivenolie
- Havsalt
- 20 g mynte
- 2,5 citroner
- Groft hvede- eller rugbrød

Flækærtepuré

- 1 Skyl flækærterne grundigt og kog dem møre i rigeligt vand, ca. 30 min.
- 2 Sigt vandet fra, og blend ærterne til en grov puré sammen med hvidløg.
- 3 Smag pureen til med eddike og havsalt.

Tilbehør

- 4 Skræl glaskålen, og skær den i tynde flager på et mandolinjern. Kom flagerne i isvand, så de krøller flot.
- 5 Rist pistacienødderne på en tør pande, og hak dem groft.
- 6 Skær palmekålen i stykker på 5-6 cm. Steg palmekålen i lidt olivenolie til de er sprød-møre. Krydr med havsalt.
- 7 Pluk mynten.

Bred flækærtepuréen ud på en flad tallerken, og top med palmekål og pistacienødder. Drys med mynteblade, et godt skævt olivenolie og revet citronskal henover. Servér retten lun med brød til.



Dan dan nudler med kikærter og pak choy

Middagsmad



Nudler og grøntsager

- 500 g pak choy, spidskål, spinat eller kinakål
- 150 g forårsløg eller porre
- 500 g gulerødder
- 4 lime
- 25 g friske koriander
- Smagsneutral olie
- 375 g kogte kikærter
- 1 kg hvedenudler
- 2,5 liter grøntsagsbouillon
- 125 g ristede peanuts

Tahindressing

- 1 Pres hvidløget eller riv det fint. Rør hvidløg sammen med alle de øvrige ingredienserne til dressingen.

Nudler og grøntsager

- 2 Skær pak choy i lange strimler. Snit forårsløgene fint. Skær gulerødder i tynde strimler. Skær lime i både. Pluk korianderne let.

Tahindressing

- 10 g hvidløg
- 115 g tahin
- 1,25 dl sojasauce eller tamari
- 25 g sukker
- 1,5 g ($\frac{3}{4}$ tsk) five spicy-krydderi
- 2,5 g ($1\frac{1}{4}$ tsk) stødt sichuan-peber – se tip
- Ca. 1,25 dl chilisauce (justér mængde efter styrke)
- 1,25 dl bouillon (fra nudlerne)

- 3 Lynsteg pak choy-kålen og gulerødder i olie. Steg kikærterne i olie til de får lidt farve.
- 4 Kog nudlerne i kogende grøntsagsbouillon, til de er møre.
- 5 Tag nudlerne op af bouillon.
- 6 Vend nudler med tahindressing, pak choy, gulerødder og kikærter.

Top nudlerne med ristede peanuts, forårsløg og koriander. Servér med limebåde.

Tip:

Lav alt til dressingen klar og tilsæt bouillon fra nudlerne, mens den er varm. Spæd evt. nudlerne til med mere af den varme bouillon, hvis retten mangler væde.

Sichuan-peber kan være svært at skaffe stødt. Hel sichuan-peber stødes bedst i morter, hvor den kan blive fin og pulveriseret.

Alternativ:

I stedet for pak choy kan man bruge spinat, spidskål eller kinakål.



Hotdogs med plantepølser

Middagsmad



Plantepølser med kikærter

- 500 g tørrede kikærter
- 75 g persille
- 250 g løg
- 10 g hvidløg
- 4,6 g (2,5 tsk) korianderfrø
- 0,7 g (¼ tsk) chilipulver
- 18 g (2,5 spsk) spidskommen
- 12,5 g (2,5 tsk) salt
- 10,3 g (2,5 tsk) bagepulver
- Ca. 80 g kikærtemel
- Smagsneutral olie eller olivenolie til stegning

Topping og tilbehør

- 400 g rødløg
- 0,75 dl citronsaft
- 5,3 g (2,5 tsk) sumak-pulver
- 200 g syltede agurker eller fermenteret agurkesalat
- 2 håndfulde mælkebøtteblomster
- Grov sennep
- Ketchup
- 10 hotdogbrød (se opskrift)

Forbered

- 1 Udblød kikærterne i rigeligt koldt vand, ca. 10 timer på køl, gerne natten over.

Plantepølser med kikærter

- 2 Kassér udblødningsvandet fra kikærterne. Skær løg i grove stykker og hak persillen groft.
- 3 Blend de udblødte kikærter med persille, løg, hvidløg, krydderier, bagepulver og kikærtemel til en fin sammenhængende dej. Justér evt. konsistensen med mere kikærtemel. Lad gerne farsen hvile ca. 30 min. inden den formes til plantepølser.
- 4 Form farsen til plantepølser – og steg dem gyldne på en pande i varm olie. Eller form dem til pølser direkte på bageplader med bagepapir, pensl dem med olie og bag dem i ovnen ved 200° C, ca. 15 min. eller til de er gyldenbrune, sprøde og gennembagte.

Topping og tilbehør

- 5 Skær løgene i tynde skiver, og vend dem sammen med citronsaft og sumakpulver.
- 6 Skær syltede agurker i skiver.
- 7 Pluk bladene af mælkebøtteblomsterne.
- 8 Varm hotdogbrødene i ovnen.

Servér hotdoggene med plantepølser, grov sennep, ketchup, rødløg og agurker. Pynt med mælkebøtteblade på toppen.

Alternativ:

I stedet for kikærtedefars, kan man lave pølser af Edamammefalafelfars, Linsefalafelfars, Markærtedefalafelfars eller Flækærtedefalafelfars. Find opskrifterne på Metodik og Smag/opskrifter



Kimchipandekager



Midlagsmad

Dag 1
Forbered kimchi

Dag 2
Åben låget

Dag 3
Åben låget

Dag 4
Tilberedning

Kimchipandekager

- 50 g gær
- 1,25 l vand
- 6,25 g (1,25 tsk) salt
- 12 g (2,5 tsk) sukker
- 32 g (5 tsk) natron
- 500 g grahamsmel
- 375 g hvedemel
- 600 g kimchi
- Smagsneutral olie til stegning

Topping

- 500 g babyspinat
- 25-75 g friske koriander eller vilde urter
- 250 g grønkål eller spidskål
- 150 g forårsløg
- 0,25 dl limesaft
- 600 g kimchi

Kimchipandekager

- 1 Opløs gæren i vandet i en rummelig skål. Tilsæt salt, sukker, natron og de to slags mel. Pisk det hele forsigtigt sammen, til der ikke er nogen klumper i dejen.
- 2 Sigt kimchien let for væske og hak den groft.
- 3 Steg pandekager i olie ved middelhøj varme, ca. 1 dl dej pr. pandekage. Lad pandekagen stege et par minutter.
- 4 Bred et lag hakket kimchi ovenpå hver pandekage, inden dejen er bagt helt færdig, og tryk kimchien let ned i den ubagte dej. Lad pandekagerne stege lidt endnu, til de er gyldenbrune i kanten.
- 5 Vend forsigtigt pandekagerne om, dryp med lidt olie og steg kimchien på undersiden af pandekagerne i et minuts tid.
- 6 Vend pandekagerne om med kimchien opad ved servering.

Topping

- 7 Pluk korianderne let. Snit kål og forårsløg fint. Bland spinat, koriander, kål og løg sammen til en grøn topping og pres limesaft over.
- 8 Sigt kimchien let for væske og hak den groft.
- 9 Fordel den grønne topping ovenpå pandekagerne og dryp med resten af kimchien.

Servér pandekagerne med det samme.

Tip:

Den grønne topping kan bestå af mange typer salater, kål, tang og krydderurter. Lav din topping efter årstiden og gå eventuelt på jagt i have eller skov efter spiselige urter og andet godt.

Køb kimchi eller find opskriften på Metodik og Smag/opskrifter



Kopnudler med miso

*Mindre
Måltid*





Miso-bouillon

- 0,3 dl limesaft
- 175 g misopasta
- 0,5 dl ristet sesamolie
- 1 dl sojasauce eller tamari

Fyld

- 375 g gulerødder
- 200 g forårsløg
- Ca. 20 g frisk chili – justér efter styrke

- 375 g kål fx spidskål, grønkål eller palmekål
- 500 g hvede- eller glasnudler
- 250 g bælgede ærter
- 125 g babyspinat
- 250 g bønnespirer
- 2,5 liter kogende vand
- 25-50 g koriander

Miso-bouillon

- 1** Rør limesaft, misopasta, sesamolie og soja sammen.

Fyld

- 2** Skær gulerødder i fine stave eller tynde skive. Skær forårsløg og chili i ringe. Snit kålen fint.

Servering

- 3** Fordel nudlerne i 10 store glas, store krus eller skåle, og top med gulerødder, ærter, spinat, kål, forårsløg og spirer.
- 4** Fordel miso-bouillon på toppen af hver portion.
- 5** Hæld kogende vand over, så det hele er dækket.
- 6** Bland det hele sammen, og lad det trække et par min., til nudlerne er al dente.

Top med frisk koriander. Servér med skeer og en gaffel eller spisepinde.



Burgerboller eller hotdogbrød med bønner

10 burgerboller eller 10-12 hotdogbrød



Dej

- 150 g tørrede hvide bønner
- 3 dl lunkent vand
- 10 g (2 tsk) salt
- 7 g (1 tsk) honning eller agavesirup
- 25 g gær
- 300 g hvedemel
- 80 g havregryn
- 50 g sesamfrø (kun til burgerboller)

Info:

Dejen er lavet på hvide bønner, som giver saftighed og tyngde til bollen og brød.

Forbered

- 1 Udblød bønner i rigeligt koldt vand, ca. 10 timer på køl, gerne natten over.

Næste dag

- 2 Hæld vandet fra de udblødte bønner, og kog dem i rigeligt friskt vand, til de er helt møre.
- 3 Hæld vandet fra bønnerne og blend dem til en glat puré – tilsæt eventuelt en smule vand undervejs hvis det er for tørt til at køre i blenderen.
- 4 Kom bønnepuréen i en ælteskål, og tilsæt 3 dl vand, salt og honning eller agavesirup. Udrør gæren heri.
- 5 Tilsæt mel og havregryn, og ælt til dejen samler sig og slipper skålen.
- 6 Lad dejen hæve tildækket i 1 time.
- 7 Del dejen i 10-12 stykker. Form stykkerne til runde boller eller hotdogbrød.
- 8 Burgerboller: Kom sesamfrøene i en dyb tallerken eller et fad. Mas bollerne flade i tallerkenen med sesam, så hele den ene flade bliver dækket.
- 9 Læg boller eller hotdogbrød på bageplader med bagepapir, og lad dem efterhæve i 30 min.
- 10 Bag bollerne/brødene ved 200°C i ca. 20 min. til de er gyldne.



Cashewcreme

- 100 g cashewnødder
- 2 g hvidløg
- Salt og peber
- Lidt limesaft

Tip:

Cremen kan krydres efter smag, for eksempel med soltørrede tomater, oregano eller basilikum.

Forbered

- 1 Udblød cashewnødderne i koldt vand i 4-5 timer på køl – gerne natten over.

Næste dag

- 2 Pil hvidløget. Kom cashewnødderne og lidt af vandet, som de har stået i blød i, i en blender, og kør det helt glat sammen med hvidløget. Smag til med salt og peber samt lidt limesaft.

Serveringsforslag

Blød og cremet spread af cashewnødder, der egner sig godt til dip eller som smørelse på brød.

Dette opskrifthæfte anvender sig særligt til:
Køkkenfaglige på højskoler og frie fagskoler, der gerne vil have inspiration til nye grønne retter.

Find flere grønne opskrifter på Metodik og Smag:
metodikogsmag.dk/opskrifter_forside/groenne-opskrifter-til-hoejskoler-og-frie-fagskoler

Opskrifthæftet er udarbejdet af
Plantebaseret Videncenter
Kontakt: Centerleder, Katrine Ejlerskov
kte@videnscenter.dk

Læs mere om vores arbejde her:
plantebaseretvidenscenter.dk

Bidragydere:
Søren Ejlersen, Christine Bille, Uffe Truelson,
Camilla Grasson, Mette Reichstein Ejlersen og Marie
Luja Rasmussen

Udgivet:
September 2023

Udarbejdet med støtte fra:
Fonden for **økologisk landbrug**

Køkken
kultur



AARSTIDERNE

Plantebaseret Videnscenter



PurePrint® by KLS
Produceret bionedbrydeligt
af KLS PurePrint A/S

