

5 favoritter

Til idrætscaféer
og sportsforplejning



Inspirationskatalog

Få succes med lækker og sundere mad i idrætshaller

Dette inspirationskatalog er til dig, som er café-bestyrer i en idrætshal og har ansvaret for, hvilken mad der serveres. Det kan også bruges af dig, der arrangerer stævner, sportsarrangementer eller møder, og som ønsker inspiration til lækker, bæredygtig og inkluderende forplejning til deltagerne. Inspirationskataloget giver dig:

- Opskrifter på fem nemme og billige retter, der vil passe ind i idrætscaféer og stævneforplejning.
- Korte [online-videoer](#), hvor Casper Bilton viser dig hvordan man laver retterne.
- [Salgsmateriale](#), der hjælper dig med at komme i gang på nemmeste vis.

Opskrifter:

Loaded fries – s. 2



Gryderet – s. 3



Sportsbolle – s. 4



Power Pasta – s. 5



Burgers – s. 6



Dressinger – s. 7



Opskriftsudviklere og forfattere: Casper Bilton og Daniel Barrera Madsen

Fotos: Kasper Rebien

Støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

Mexi-style loaded fries

med sorte bønner



Sådan gør du

Mexicanske Sorte Bønner (på pande/i gryde)

1. Varm olie op på en pande ved middel varme.
2. Tilsæt hakkede løg og svits i 2 minutter, indtil blødt og let gyldent.
3. Tilsæt de drænedes bønner og mexicansk krydderi.
4. Hæld vand eller citronsaft på panden, og vend det hele godt rundt, så krydderierne fordeles jævnt.
5. Lad bønnerne simre i 4-5 minutter, indtil de er varme og smagen har sat sig. Smag til med salt og evt. ekstra krydderi.

Sammensæt retten

1. Bag eller fritér pommes frites, til de er sprøde
2. Placer pommes fries i bunden og top med sorte bønner, dryp tahini-dressingen over, dernæst syltede rødløg
3. Pynt med forårsløg og evt. frisk koriander, persille eller Sriracha mayo hvis det skal være med chili smag

Ingredienser: 1 portion

Loaded fries med bønner:

- 150-200 g pommes frites
- 0,5 dl mexicanske sorte bønner
- 1 spsk. tahini dressing
- 1 spsk. syltede rødløg
- 1/3 forårsløg, fintsnittet
- Frisk koriander eller persille (valgfrit)

Mexicanske sorte bønner

- 1/3 dåse sorte bønner (ca. 80 g skyllet og drænet)
- 1/3 lille løg, finthakket
- 1 spsk. olie
- 1 tsk mexicansk krydderiblanding
(fx taco-krydderi, fajita-mix eller "Tex-Mex" krydderi)
- 1 spsk. vand eller citronsaft

Gratis billeder og materialer til salg og markedsføring [findes her](#). Se instruktionsvideo [her](#).

Nordafrikansk inspireret gryderet

med linser, kikærter og couscous



Sådan gør du

1. Sautér basen: Svits løg i 3-4 minutter. Tilsæt hvidløg, ingefær, tomatpuré og krydderier. Rør kort.
2. Tilføj hakkede tomater, kokosmælk, grøntsagsbouillon og linser. Kog op og lad simre i 15-20 min under låg.
3. Tilsæt spinat og kikærter og kog op.
4. Smag til.
5. Lav couscous:
Hæld kogende grøntsagsbouillon over couscous i en skål. Dæk til. Lad trække 5-10 min. Rør med gaffel og tilsæt olie eller citronsaft.

Gratis billeder og materialer til salg og markedsføring [findes her](#).

Se instruktionsvideo [her](#).

Ingredienser: 10 portioner

Til gryderetten:

- 3 spsk. olie (oliven, raps eller kokos)
- 3 løg, hakket
- 5 spsk. tomatpuré
- 1200 g hakkede tomater
- 800 ml kokosmælk
- 300 g røde linser (tørrede)
- 750 g kogte kikærter (3 dåser)
- 6 dl grøntsagsbouillon eller vand
- 500 g svampe
- 400 g frossen spinat
- Evt. sæsonens grønt som topping (f.eks. forårsløg, asparges, snittet kål)
- 7 tsk krydderimix f.eks. ras el hanout eller:
 - 2 tsk tørret ingefær
 - 3 tsk karrypulver
 - 1 tsk spidskommen
 - 2 tsk røget paprika

Til couscous:

- 5 dl couscous
- 6 dl kogende grøntsagsbouillon (1 bouillonterning opløst i vand)

Sportsbolle

med hummus og umami kikærter



Sådan gør du

Sprøde umami kikærter (ovnbagte):

1. Forvarm ovn til 175 °C (varmluft).
2. Dup de drænede og skyllede kikærter tørre.
3. Bland med krydderier, sojasauce og evt. sirup.
4. Fordel på bagepapir og bag i 20–25 min, rør undervejs, til de er sprøde.

Sammensæt sportsbollen

1. Smør sportsbollen med hummus og tahini dressing eller mayo.
2. Fyld de sprøde umami kikærter i bunden, så de hænger fast i hummussen.
3. Tilføj alle andre ingredienserne til sportsbollen.

Gratis billeder og materialer til salg og markedsføring [findes her](#).

Se instruktionsvideo [her](#).

Ingredienser: 1 portion

Fyld:

- 1 grov bolle (fx fuldkorn eller sportsbolle)
- 2 spsk. hummus
- 1 stor spsk. tahini-dressing eller mayo
- 0,5 lille gulerod, groftrevet
- 2 skiver tomat
- 1 håndfuld sprød salat (fx romaine) eller 1 håndfuld snittet rød/hvidkål
- 0,5 dl sprøde umami kikærter

Sprøde umami kikærter (ovnbagte):

- 1/3 dåse kikærter, drænet og skyllet
- 1 tsk umami krydderi eller brug:
 - ½ tsk røget paprika
 - ½ tsk løgpulver
 - ½ tsk hvidløgspulver
- ½ tsk sojasauce
- Evt. ½ tsk ahornsirup (for karamellisering)
- Salt

Power pasta

med pesto, edamamebønner, hummus og brød



Sådan gør du

Samling af pastasalat:

1. Kog pastaen efter anvisning, og skyl med koldt vand, så den ikke klistrer.
2. Bland pastaen med persille-spinat pesto-dressing, så den dækker godt.
3. Vend edamamebønner, tomat og forårsløg i.
4. Smag til med lidt citron, salt eller peber, hvis nødvendigt.
5. Servér kold med brød og hummus – evt. med lidt ekstra hampfrø eller ristede solsikkekerner på toppen. Eller evt. sprøde umami kikærter eller syltet rødløg.

Ingredienser: 10 portioner

Pastasalat:

- 750 g pasta skruer (fx fuldkorn)
- 400 g edamamebønner (optøede)
- 500 g cherrytomater, halverede
- 5-7 forårsløg, snittet
- Persille-spinat pesto-dressing til 10 portioner (se opskrift på sidste side)
- Salt og peber efter smag

Tilbehør:

- 50 g hummus
- 1 skive brød

Gratis billeder og materialer til salg og markedsføring [findes her](#).

Se instruktionsvideo [her](#).

Burgers

Power / Svampe / Crispy



Sådan gør du

1. Steg de veganske bøffer på en pande eller grill.
2. Rist burgerbollerne let.
3. Smør hummus (eller mayo) på den nederste bolle, læg salat, bøf, tomat, syltede agurker, ketchup og syltede rødløg på. Slut af med øverste bolle.

Tip: Lad være med at bruge en bøf af kartoffel/rösti, da bøffen bliver for smattet.

Gratis billeder og materialer til salg og markedsføring [findes her](#).

Se instruktionsvideo [her](#).

Ingredienser: 1 portion

Burger

- 1 vegansk burgerbøf (f.eks. svampe bøf, supreme bøf, snitzel bøf, rødbede bøf, matr bøf eller tempty bøf)
- 1 Burgerbolle
- 3 skiver tomat
- 2 salatblade
- 4 skiver syltede agurker
- 1 spsk. syltede rødløg
- 2 store spsk. hummus
- 2 tsk ketchup
- Evt. vegansk mayo eller persille pesto

Dressinger og syltede rødløg – i store portioner

Tahini dressing / Syltede rødløg / Persille-spinat pesto-dressing:



Sådan gør du

Tahini Dressing:

1. Rør/blend tahini, citronsaft og vand sammen, indtil du har en cremet, letflydende dressing. Smag til med salt. Se instruktionsvideo [her](#).

Syltede Rødløg:

1. Kog eddike, vand, sukker og salt op. Hæld det over rødløgene og lad dem trække i minimum 30 minutter (gerne længere).

Persille-spinat pesto-dressing:

1. Blend tahini, hampefrø/solsikkekerner, persille, spinat, citronsaft, eddike, sukker og salt i en blender eller minihakker.
2. Tilsæt vand lidt ad gangen, til pestoen er cremet og som en dressing konsistens.
3. Smag til med ekstra syre eller salt.
4. Se instruktionsvideo [her](#).

Ingredienser: 10 portioner

Tahini dressing:

- 10 spsk tahini
- 10 spsk citronsaft
- 20-30 spsk koldt vand (justér til ønsket konsistens)
- Salt efter smag

Syltede rødløg:

- 4 rødløg, skåret i tynde skiver
- 4 dl eddike (æblecider- eller hvidvinseddike)
- 4 dl vand
- 4 spsk. sukker
- 2 tsk salt

Persille-spinat pesto-dressing:

- 3 store spsk. tahini
- 125 g optøet persille og presset let fri for vand
- 125-185 g optøet spinat og presset let fri for vand
- 4 spsk. citronsaft
- 2,5 tsk æblecidereddike eller hvidvinseddike
- 1 tsk sukker eller ahornsirup (valgfrit, balancerer syren)
- 1-2 tsk salt (smag til)
- Vand (til ønsket dressing konsistens)
- 5 spsk. hampefrø eller solsikkekerner