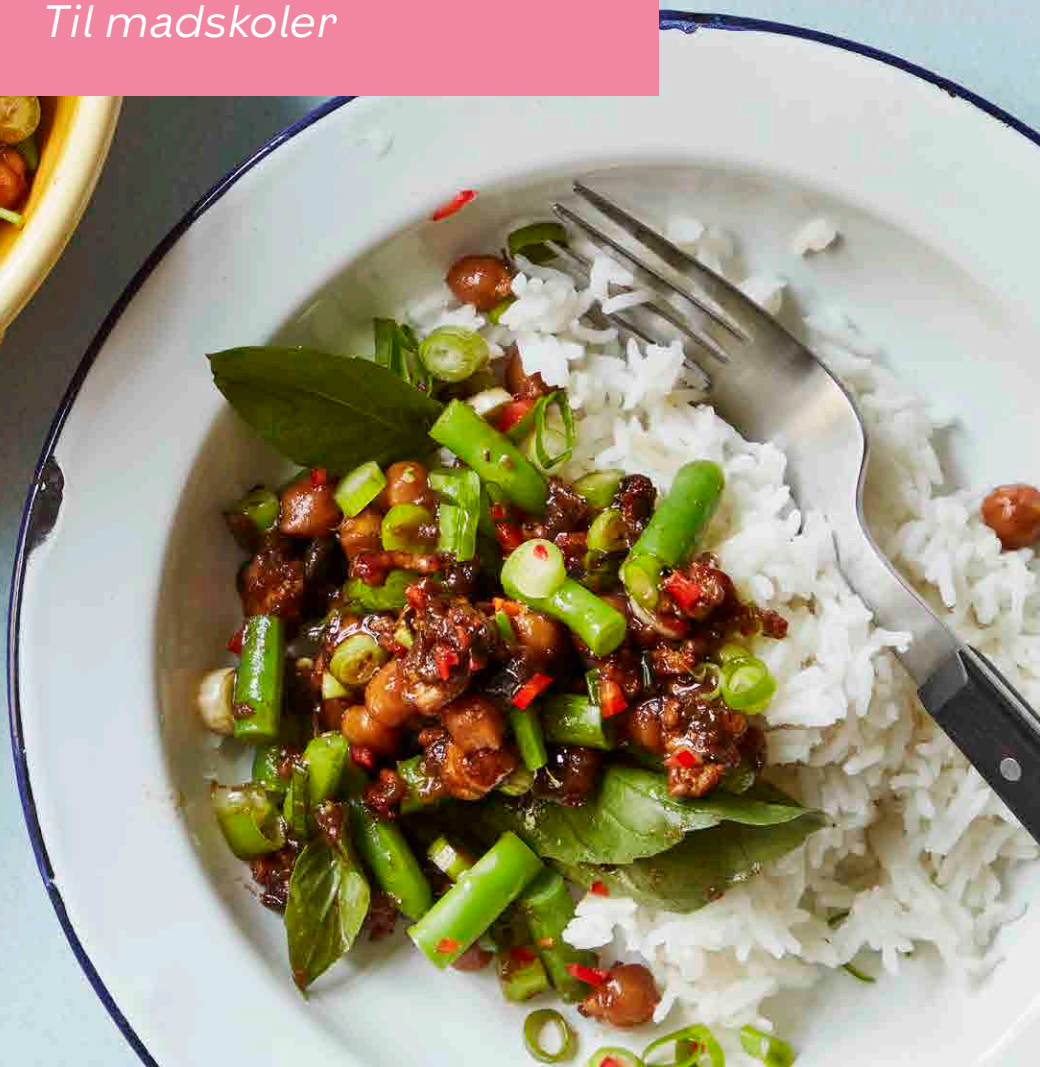




# KBH mad

Inspiration til grønnere  
måltider året rundt

*Til madskoler*



# KBH mad

Inspiration til grønnere  
måltider året rundt

---

*Til madskoler*



# Indhold

Inspiration til hele året	3	Blomkåls-nuggets med sprød skorpe af cornflakes	87
Værd at vide	6	Burritos med sorte refried beans	91
<b>Forår</b>	7	<i>Råvaretema - tomat</i>	95
<i>Sæsonkalender - forår</i>	9	Tikka-marineret kalkun i fad	97
Kyllingelasagne	11	Cajun Gumbo-gryde	101
Green mac n'cheese	15	Salat-pizza med kylling og kebab-krydderi	105
Bønne-enchiladas	17	Tomatsuppe med røde linser	109
<i>Råvaretema - krydderurter</i>	21	<i>Råvaretema - blomkål</i>	111
Fish cakes og sur-sød chili	23	<b>Vinter</b>	113
Deep pan pizza margherita	27	<i>Sæsonkalender - vinter</i>	115
Vietnamesiske BBQ hotwings	29	Hvid perlebygotto	117
Pitabrød med kikærtepakoras	33	Kartoffel-porresuppe	119
<i>Råvaretema - ærter</i>	37	Sloppy Joe-burger	121
<b>Sommer</b>	39	<i>Råvaretema - kål</i>	123
<i>Sæsonkalender - sommer</i>	41	Bagekartofler med chili-beans-fyld	125
Pad krapow	45	Svenske kyllinge-köttbullar	129
Sweet corn-fritter med linser	49	Pappadelle med kalkun-linseragout	133
Paella med røde grillede pebre, chorizo og gurkemeje	53	Pakistansk Biryani	135
<i>Råvaretema - majs</i>	57	<i>Råvaretema - kartoffel</i>	139
Bønne-quesabirria	59	<b>Salater og dressinger</b>	141
Græske linsedeller	63	Tabbouleh	145
Bagt pastaratatouille	67	Lun salat af bagte grøntsager	146
Creamy majs pasta	71	Cremet "slaw"	147
<i>Råvaretema - broccoli</i>	75	Grøn salat	148
<b>Efterår</b>	77	Grøn urteolie	149
<i>Sæsonkalender - efterår</i>	79	Citronvinaigrette	150
Farseret græskar mexican style	83	Sesam honey-mustard	151
		Kærnemælksdressing	152



# Inspiration til hele året

På Madskolerne i København bliver der året rundt lavet sund og velsmagende mad af friske råvarer – måltider, der giver energi til dagen, bidrager til fællesskabet og styrker elevernes maddannelse og madmod. Det lykkes takket være en stor indsats fra hele skolen – ledelse, lærere, pædagoger, elever og køkkenet.

## KBH Mad / 2024

Menuplanlægningen uge for uge er en stor og vigtig del af at skabe det gode madliv på en madskole. Magasinet her giver ny inspiration i form af 28 opskrifter til forår, sommer, efterår og vinter. Magasinet giver også gode råd til at få det allerbedste ud af nogle af de mest sæsonbetonede råvarer. Bagest i magasinet finder I desuden opskrifter på en række sprøde salater, der kan fungere som tilbehør til sæsonernes hovedretter.

Selvom vi i dag kan få de fleste råvarer året rundt, er der stor værdi i at pejle efter årstiderne i køkkenet. Ved at fremhæve årstidens gang, også på tallerkenen, understøttes maddannelse og en oplevelse af variation og udvikling året igennem.

Når vi bruger mange af de råvarer, der er i sæson netop nu, så får vi dem, når de smager af mest, når de fås fra lokal produktion, og i mange tilfælde også er billigst.

Men et sæsonnært køkken handler ikke kun om årstidens råvarer, men også om forskellige måder at spise på, traditioner, højtider og vaner året igennem. Det ses også her i magasinet, hvor foråret og sommeren har flere af de enkle og lettere retter, som man glædes over at spise på denne årstid, mens efterår og vinter har lidt flere af de solide retter, vi varmer os ved i de koldere måneder.

Når I arbejder med maddannelse gennem sæsonerne, har I en oplagt mulighed for at lade børnene smage nye ting og give dem en forståelse for, hvor maden kommer fra.

Årstidernes gang i køkkenet rummer mange pædagogiske muligheder, som I kan bringe i spil

sammen med lærerteamet og børnene. Det kan f.eks. omhandle gendyrkning eller såning af frø fra køkkenproduktionen, tematisering af dyrkningssæsoner i landbruget, indsamling af vilde råvarer og en snak om madkultur og traditioner, livet i havet og meget mere.

Husk også, at et sæsonnært køkken ikke udelukkende handler om, at hver eneste råvarer er i højsæson i Danmark, men også om at bringe årstidens særpræg i centrum og beskæftige sig med måltidernes forbindelse til naturen og årets gang. Brug råvaresæsonerne som inspiration, ikke som en facitliste.

### Klimavenlige kostråd og ambitiøse mål

Opskrifterne i magasinet tager afsæt i de ambitiøse mål for sundhed og bæredygtighed, der blev vedtaget i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi fra 2019. Opskrifterne følger de nye klimavenlige kostråd, og de er udviklet, så de kan passe ind i jeres arbejde for at reducere klimaaftrykket fra måltiderne med 25%, som fastsat i Mad- og Måltidsstrategien. Her er der også sat mål om minimum 90% økologiske råvarer inden 2025 og en halvering af madspildet inden 2030.

I vil derfor finde en overvægt af råvarer fra planteriget, selvom der også er en håndfuld retter med kød og desuden fisk og mejeriprodukter. Brug opskrifterne som inspiration og fordel dem, så de passer ind i jeres ugemenu og jeres klimaregnskab sammen med jeres øvrige favoritopskrifter. Vi har prioriteret de mindre klimabelastende råvarer indenfor hver kategori f.eks. fjerkræ, når I har kødretter på menuen samt frilandsgrøntsager i sæson frem for drivhusgrøntsager. Velkendte livretter har vi gjort lidt grønnere, og vi har også fundet plads til streetfoodklassikere og nye smagsoplevelser fra verdenskøkkenet, der kan vække børnenes nysgerrighed.

Brug opskrifterne til inspiration, og gør retterne til jeres egne – god fornøjelse.



KBH Mad / 2024

# Værd at vide

## Et klimavenligt opskriftsunivers

Opskrifterne i magasinet kan også findes på [bornemenueen.kk.dk](http://bornemenueen.kk.dk) og på [madopskrifter.kk.dk](http://madopskrifter.kk.dk), som er Københavns Kommunes klimavenlige opskriftssamlinger fyldt med inspirerende opskrifter til kommunens køkkener. På hjemmesiderne kan I sortere opskrifterne ud fra kategorier, sæson, allergener osv.

## Nyhedsbreve hvert kvartal

Ved siden af magasinet vil I hvert kvartal modtage et nyhedsbrev, hvor vi går yderligere i dybden med sæsonernes kendetegn og de råvarer, der er særligt gode i den enkelte sæson.

## Rådgivning og inspiration

Igennem rådgivning kan I få yderligere inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, økologiske og bæredygtige måltider. Rådgivningen har særligt fokus på velsmagende, bæredygtige måltider, der styrker madmod og madglæde blandt børn i Københavns Kommune.

Læs mere om mulighederne for rådgivning og tilmeld jer kurser på [bornemenueen.kk.dk/madskoler](http://bornemenueen.kk.dk/madskoler).

## Madskoleguiden

Sideløbende med dette inspirationsmagasin er der også udarbejdet en madskoleguide, hvor I kan finde inspiration til arbejdet med mad og måltider

hos jer. Guiden giver inspiration til, hvordan I kan arbejde med fælles værdigrundlag, kultur og organisering, læring og pædagogik, måltidet, madhåndværk og at få et køkken med overskud.

I finder madskoleguiden på [bornemenueen.kk.dk/madskoler](http://bornemenueen.kk.dk/madskoler), hvor I også finder en række materialer, som understøtter jeres arbejde med mad og måltider.

## Guide til brug af bælgfrugter

I guiden Brug bælgfrugterne, kan I blive klogere på bælgfrugternes mange anvendelsesmuligheder og egenskaber i det klimavenlige køkken, og I kan bruge meget af den viden i arbejdet med opskrifterne i dette magasin. I kan hente guiden på [bornemenueen.kk.dk/madskoler](http://bornemenueen.kk.dk/madskoler).



---

**Allerede fra det tidlige forår begynder det at spire så småt i parker, køkkenhaver og marker, nu hvor lyset vender tilbage. Snart kommer ramsløg, radiser og grønne asparges, og vi får typisk lyst til lettere mad med saft, friskhed og sprødhed. De fyldige simrerefter viger noget af pladsen til fordel for mere enkle tilberedninger, som I også vil opleve i opskrifterne.**

Men selvom alting begynder at springe ud, så går der stadig lidt tid, før vi får danske frilandsgrøntsager. Fra det tidlige forår i marts til ind i maj gælder det om at være tålmodig, arbejde med mikrosæsonerne og holde øje med, hvordan foråret udvikler sig. Her er kunsten at trække på det sidste af vinterens råvarer som kål, rodfrugter og svampe og pifte op med økologiske grøntsager og urter, der kommer til os fra vores naboer i Midt- og Sydeuropa.

Men snart kommer ærter, ramsløg, radiser, grønne asparges og rabarber. Hver dag er der noget, som åbner sig. Det danske forår i køkkenet er et højdepunkt uden lige! Vi går ind i en sæson med friskhed og lettere og mere simple tilberedninger, som I også vil opleve i opskrifterne.

Den klassiske livret, mac n' cheese på side 16, er et godt eksempel på vintermad, der møder foråret - hvor saucen får friskhed fra spæd spinat og broccoli. De første spidskål bliver til en sprød råkost, som I f.eks. kan servere sammen med BBQ-kyllingevinger på side 29.

#### **Høst de første tegn på forår**

Hvis I tager til Valby og går en tur i Søndermarken i april og maj måned, kan I finde en overflod af ramsløg. De er lette at kende på deres tydelige hvidløgsaroma - men det er selvfølgelig vigtigt at have 100% styr på, hvad det er, man samler. Pluk med omtanke, og pas på de planter og træer, I høster fra. Så vil der også være noget at høste til næste år.

# Sæson- kalender

## Marts

### GRØNTSAGER

Feldsalat  
Hvidkål  
Jordkok  
Karse  
Knoldselleri  
Kålrabi  
Kålskud  
Pastinak  
Peberrod  
Persillerod  
Radise  
Rødbede  
Vinterporre

### FORÅRSÆBLER

Elstar  
Rød Jonagold

### FRUGT

Appelsin  
Blodappelsin  
Citron  
Grapefrugt

### FISK

Blæksprutte  
Blåmusling  
Lange  
Lyssej  
Mørksej  
Stenbiderrogn

## April

### GRØNTSAGER

Feldsalat  
Grønne asparges  
Hvide asparges  
Karse  
Kålskud  
Purløg  
Peberrod  
Radise  
Ramsløg  
Rucola  
Spinat

### FRUGT

Rabarber

### FISK

Blåmusling  
Kuller  
Lyssej  
Stenbiderrogn  
Torsk

## Maj

### GRØNTSAGER

Agurk  
Grønne asparges  
Hvide asparges  
Kålskud  
Løvestikke  
Pak Choi  
Purløg  
Radise  
Rucola  
Spidskål

### FRUGT

Spinat  
Spæd salat  
Ærter  
Ærteskud

### FRUGT

Rabarber

### FISK

Sild  
Havkat  
Rødspætte  
Kuller  
Lange

**KLIMAAFTRYK**4,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. person9,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten, æg

# Kyllingelasagne

med ricotta og spinat

Lasagnen er på listen over de mest klassiske livretter og bringer smilet frem hos de fleste børn. I denne version har vi skiftet oksekødet ud med hakket kylling og røde linser. Den cremede sauce af spinat og ricotta giver yderligere grønt mellem lagene og minimerer arbejdstiden, nu hvor den klassiske opbagte bechamelsauce er erstattet. Server en sprød råkost af forårets første spidskål ved siden af.

/ 20 personer

**Kødsovs med kylling og grønne linser**

360 g grønne linser, tørrede  
640 g kylling, hakket  
600 g løg, hakkede  
28 g hvidløg, hakkede  
720 g knoldselleri, fintsnittet  
720 g gulerødder, finthakkede  
8 g rosmarin, tørret  
16 g oregano, tørret  
160 g balsamico  
160 g tomatpuré  
1600 g hakkede tomater  
1000 g vand

**Cremet spinat med ricotta til låg**

800 g ricotta  
200 g fløde  
160 g løg  
Muskatnød  
800 g spinat, frisk  
Salt  
Peber

**Kødsovs med kylling og grønne linser**

1. Kog linserne i 15-20 minutter, indtil de er møre.
2. Hak alle grøntsager på en foodprocessor.
3. Steg kyllingen af ved høj varme i neutral olie i en gryde (eller på kipstegeren).
4. Tilsæt løg, hvidløg, selleri, gulerødder, rosmarin og oregano. Lad grøntsagerne stege igennem indtil de falder let sammen, og tilsæt så balsamico, tomatpuré, hakket tomat og vand.
5. Kog retten igennem i 15-20 minutter indtil retten er kogt lidt ind og grøntsagerne er møre. Lad de grønne linser koge med de sidste 5 minutter.
6. Juster retten med ekstra vand, hvis den er for tæt. Smag til med salt og peber.

**Cremet spinat med ricotta til låg**

1. Blend ricotta, fløde og æg og smag til med salt, peber og muskatnød.
2. Sauter spinaten ved høj varme, indtil den falder sammen. Vend spinaten med ricottamassen.

Hvis du bruger spinat fra frost, skal du halvere mængden af spinat.

*Fortsættes på næste side.*



**Samling og bagning**

800 g pastaplader  
300 g mozarella, revet

**Samling og bagning**

1. Kom lidt tomatsauce i bunden af en gastrobakke. Fordel et lag pastaplader ovenpå, dernæst et lag sovs mere, pastaplader, sovs og slut af med et lag plader.
2. Til sidst fordeles den cremede ricotta-spinatsovs på toppen som låg. Drys med ost på toppen.
3. Bag lasagnen ved 180 grader i 35-45 minutter, indtil pastapladerne er møre og lasagnen gylden på toppen.

**Ved servering**

Server gerne lasagnen sammen med en råkost af de kåltyper eller rodfrugter, der er til rådighed.





#### KLIMAAFTRYK

2,5 kg. CO<sub>2</sub> pr. person

7,8 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

#### ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten

# Green mac n' cheese

med spinat-broccolicreme og hvide bønner

Mac n'cheese er ægte comfort food. I denne version bidrager spinat og broccoli med et lidt grønnere indspark og giver samtidig en smuk, knaldgrøn sauce, der hældes udover pastaen og de hvide bønner, der giver yderligere bid, protein og mæthed til retten.

/ 20 personer

800 g hvide bønner, tørrede  
1000 g pasta, rigatoni  
2125 g kogevand  
Olivenolie  
200 g løg, hakkede  
30 g hvidløg, hakkede  
100 g parmesan  
400 g mozzarella, revet  
375 g flødeost  
750 g broccoli, hakket groft  
550 g babyspinat, frisk  
25 g pankorasp  
10 g citronskal, revet  
Maizena  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Sæt hvide bønner i blød natten over på køl.

1. Kog de hvide bønner i saltet vand i 45-60 minutter, indtil de er møre og nemt kan moses mellem to fingre. Sigt vandet fra og gem bønnerne.
2. Kog pastaen al dente i saltet vand i ca. 10 minutter. Sigt og gem kogevandet til pastasovsen.
3. Drys pastaen med lidt olivenolie, så den ikke klistrer sammen, mens saucen laves færdig.
4. Damp broccoli i en gryde eller i ovnen i 1-2 minutter, indtil den akkurat er tilberedt, men stadig har lidt bid og er flot grøn. Sauter løg og hvidløg i en stor gryde eller en steamer. Tilsæt lidt kogevand fra pastaen.
5. Jævn saucen med maizena til en let jævnet konsistens og tilsæt revet parmesan, halvdelen af mozzarellaen og flødeost. Brug evt. en stavblender til at samle saucen og blende den glat. Smag til med citronskal, salt og peber.
6. Vend saucen med spinat, kogte bønner, pasta og dampet broccoli. Fordel blandingen i ovnfaste fade. Drys med mozzarella, pankorasp og lidt olivenolie på toppen.
7. Gratiner i en forvarmet ovn ved 225 grader i ca. 5 minutter, indtil den er gylden på toppen, men stadig flot grøn indeni.

#### Ved servering

Server gerne med en hvidkålsråkost med æble og sød sennepsdressing



#### KLIMAAFTRYK

2,9 kg. CO<sub>2</sub> pr. person

8,0 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

#### ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

# Bønne-enchiladas

med ærte-guacamole

De bløde, mexicansk-inspirerede hvedetortillas holder på en fyldig grøntsagssovs, der får mæthed og en fornuftig portion grønne proteiner fra både kidneybønner og sorte linser. Giv de fyldte tortillas et drys revet mozzarella, så de gratineres og server med en grøn, nordisk guacamole, hvor avokadoen er skiftet ud med ærter.

/ 20 personer

720 g kidneybønner, tørrede  
320 g løg, hakkede  
60 g hvidløg, hakkede  
Rapsolie  
400 g bladselleri, groft hakkede  
400 g gulerødder, hakket groft  
8 g spidskommen, stødt  
8 g koriander, stødt  
20 g paprika, røget  
Chili, tørret  
200 g balsamico, mørk  
120 g soyasauce  
144 g tomatpuré  
1600 g hakkede tomater, dåse  
240 g belugalinser, tørrede  
600 g bouillon eller kogevand  
20 hvedetortillas  
350 g mozzarella, revet  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Sæt kidneybønnerne i blød natten over på køl.

1. Kog kidneybønnerne i letsaltet vand i 45-60 minutter, til de er møre. Kog dem gerne med lidt grøntrester, toppe eller stilke for at give smag. Sigt bønnerne, men gem kogevandet til bouillon til sovsen.
2. Steg løg og hvidløg i en stor gryde/steamer/kip med neutral olie, indtil de bruner.
3. Tilsæt de hakkede bladselleri og gulerødder, spidskommen, koriander, røget paprika og chili efter smag. Lad krydderierne riste med nogle minutter under omrøring.
4. Hæld til sidst balsamico, soyasauce, tomatpuré, hakket tomat og de sorte linser i, og supplér med bønnebouillon (eller vand), indtil det dækker. Lad hele retten koge godt igennem i 30-45 minutter, indtil linserne er møre.
5. Smag til med salt, peber og evt. lidt mere balsamico som syre. Hvis retten bliver for tør under kogningen, suppler med ekstra vand.
6. Find passende ovnfaste fade frem til servering. Fyld tortilla-pandekagerne med en passende mængde bønnesovs og rul dem sammen i fadet, side om side, så de holder hinanden i skak.
7. Drys med ost og hæld lidt rapsolie ovenpå.
8. Bag enchiladas'ne i ovnen ved 200 grader i 12-15 minutter, indtil osten er smeltet og tortillaerne en smule gyldne i kanterne.

TIP: i Mexico ville man anrette noget af sovsen ovenpå wrapsne, derpå osten og så gratinere. Gør dette for variationens skyld, hvis du har lyst.

*Fortsættes på næste side.*

#### **Ærte-guacamole**

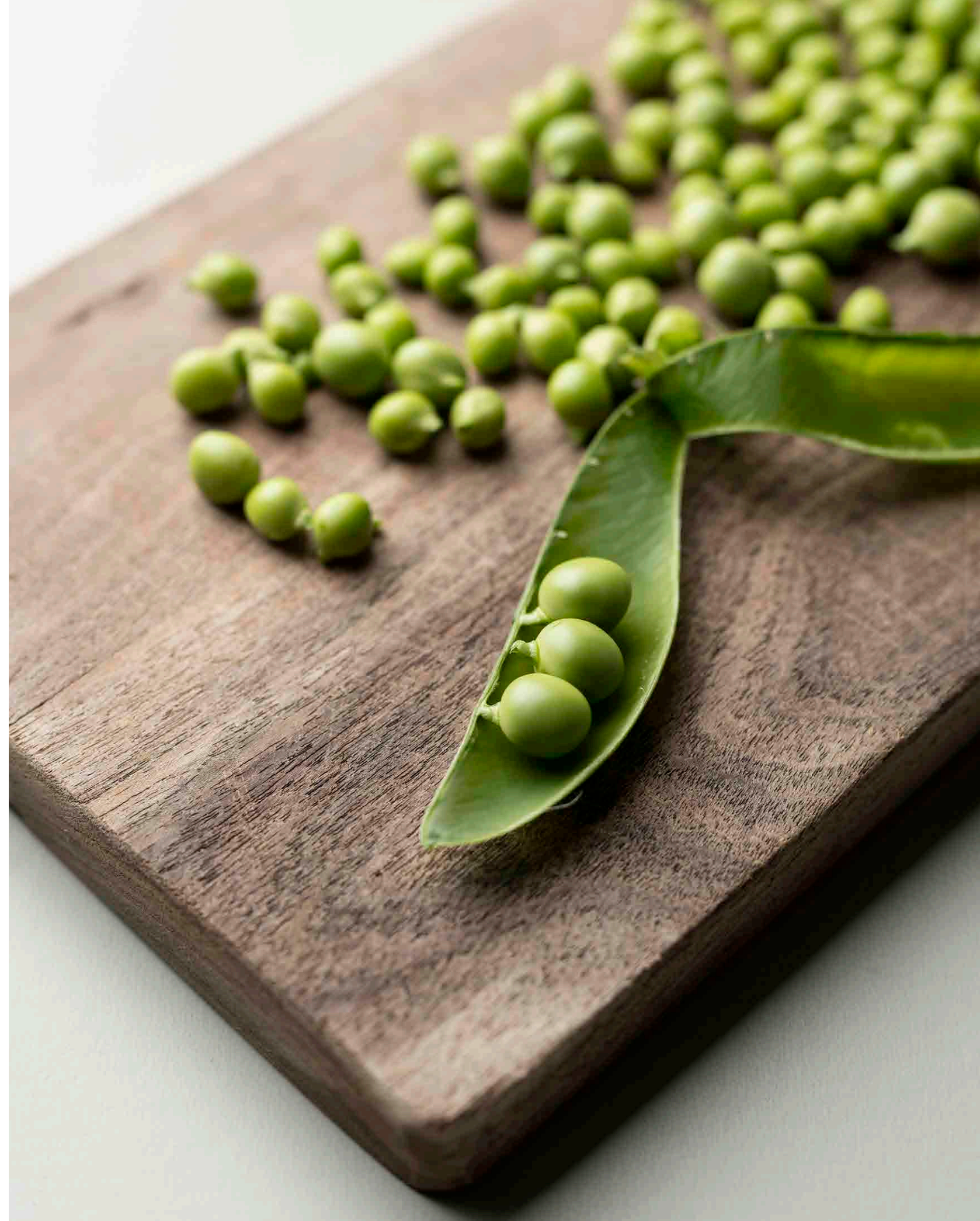
900 g ærter, optøede  
9 g hvidløg, fintrevet  
15 g mynte  
60 g citron, saft  
375 g mayonnaise  
15 g spidskommen  
Salt  
Peber

#### **Ærte-guacamole**

1. Blend ærterne sammen med hvidløg, mynte, citronsaft og mayonnaise.
2. Smag til med spidskommen, salt og peber. Massen skal være cremet og tyk.
3. Blend den glat eller behold den chunky efter behag.

#### **Ved servering**

Server de gratinerede wraps med den grønne guacamole i en skål med siden af.



# Krydderurter

## - en aromabombe på bordet

Krydderurter er noget af det første, der kommer op af jorden i foråret, hvis I har en køkkenhave. De mest almindelige krydderurter fås dog året rundt i dag. I det tidlige forår er krydderurter rigtig gode til at give liv til det sidste af vinterens grove grøntsager.

Krydderurter er skønne smagsgivere i køkkenet. De indeholder såkaldte æteriske olier, og disse olier består af stoffer, der tilsammen giver krydderurterne deres unikke aroma og smag. Urterne gør retter appetitlige i både smag, duft og udseende og fremkalder smagsoplevelser, der løfter enkle retter til noget særligt. Se også opskriften på urteolie på side 149, som er en god måde at strække smagen ved at aromatisere olien.

### Højaromatiske råvarer

Krydderurter kan tilføje en hel masse aroma til maden. Krydderurters karakteristiske 'smag' - f.eks. smagen af basilikum - er aromaer, der opfattes med næsen, og ikke med tungen som de fem grundsmage. Hvis du vil teste og demonstrere det sammen med børnene, så prøv at spise f.eks. et

mynteblad med fingrene for næsen. Hvis man ellers holder sig godt for næsen, vil man ikke kunne smage, at det er mynte. Kun urtens lette bitterhed, der opfattes på tungen, er tilbage. Slipper man næsen, så får man den fulde aroma.

### Sæt urterne på bordet

I stedet for altid at hakke urterne på forhånd i køkkenet, så prøv at sæt de hele krydderurter på bordet i et vandglas som vase - efter en grundig vask. På den måde er børnene selv med til at skabe måltidet og kan se, hvordan urterne ser ud i hel form.



### Nænsom behandling af sarte sjæle

Krydderurter er delikate og sarte. Du får det bedste ud af dem ved at følge disse råd.

- Hvis I har krydderurter i små potter, som I vil bruge til pynt i spiserum og vindueskarme, så plant dem over i en større potte - så holder de sig levende og vokser i længere tid.
- Når du har plantet urten ud, så placer den i vindueskarmen, da det er i sollys, at krydderurter klarer sig bedst og giv dem passende med vand.
- Lær børnene, at de helst skal plukke varsomt af urterne - både i urtehave og potter indendørs - så planten overlever og kan blive ved med at give.

- Æbler, pærer, tomater og røde peberfrugter er ikke gode venner med krydderurter, da de afgiver ætylengas, som gør urterne slatne. Hold dem derfor adskilte.
- Hvis krydderurter er blevet slatne, men ikke decideret visne, kan du lægge dem i koldt vand. Så bliver de friske igen. Sling dem godt tørre inden brug.

**KLIMAAFTRYK**2,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person7,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Gluten, æg

# Fish cakes og sursød chili

med bulgur, forårsløg og rød karry med perlebyg

En god måde at servere mere fisk for børnene er i form af saftige fiskefrikadeller. Her i en orientalsk fortolkning, hvor sursød chili og rød karry komplimenterer den milde fiskefars. Fiskefrikadellerne kan laves på mange forskellige former for fisk. Torskefisk er velegnet, men andre typer af gode fisk fra danske farvande kan også benyttes og vil sommetider være et billigere alternativ. Bulgur eller ris i farsen bidrager med både fylde og bid og får farsen til at strække.

/ 20 personer

**Fish cakes**

450 g bulgur  
200 g forårsløg, snittet  
1250 g hvid fisk, hakket  
60 g hvidløg, finthakkede  
70 g ingefær, fintrevet  
65 g karrypasta, rød  
40 g sukker  
250 g æg  
100 g hvedemel  
49 g citrongræs, hakket  
Salt

**Sød chilisaUCE**

15 g rød chili, frisk, finthakket  
5 g ingefær, finthakket  
150 g hakkede tomater  
300 g lagereddike  
600 g sukker

**Dagen før:** Kog evt. bulguren dagen før.

**Fish cakes**

1. Kog eller damp bulguren, så den er mør. Køl den ned, inden den røres i farsen.
2. Rør den hakkede fisk grundigt sammen med bulgur, hvidløg, ingefær, citrongræs, karrypasta, salt og sukker. Tilsæt æg og hvedemel. Farsen skal være fast, klistret og lind. Rør forårsløgene i, og husk at gemme lidt til topping.
3. Steg fiskedellerne gyldne ved middelhøj varme, og bag dem færdige i ovnen ved 175 grader i 6-8 minutter.

**Sød chilisaUCE**

1. Hak chili og ingefær fint på en foodprocessor, og tilsæt hakkede tomater, så tomaterne pureres helt.
2. Bland alle ingredienserne sammen i en gryde, og kog det ind til sirupkonsistens i 5-6 minutter.

*Fortsættes på næste side.*

### Broccoli-perlebyg

1500 g perlebyg  
1000 g broccoli, fintrevet  
8 g sesamfrø

### Broccoli-perlebyg

1. Damp perlebyggen i ovnen eller kog den i en gryde. Lad broccolien dampe med de sidste 5 minutter sammen med perlebyggen, så de er tilberedte og stadig helt grønne.
2. Bland perlebyg og broccoli sammen til en ensartet "broccoli-perlebyg". Drys med sesamfrø.

### Ved servering

Server fiskedellerne drysset med forårsløgstoppe ovenpå, sursød chilisaucе ved siden af og broccoli-perlebyggen.

## Bæredygtig fisk

*Vælg danske fisk, så støtter du de danske fiskere og får frisk fisk i verdensklasse. Samtidig er fisk fanget i danske farvande ofte mere klimavenlig, da der er kortere transport fra hav til køledisk. Husk også at variere de fisk, du køber. På den måde er du med til at sikre, at der bliver efterspørgsel på andre fisk end torsk og laks. Ofte er mindre efterspurgte, danske fisk også billigere.*

*MSC-mærket er din bedste garanti for, at dine fisk eller skaldyr kommer fra bestande, som ikke er truet af udryddelse eller overfiskeri.*

*Vælg varieret vildtfanget fisk og skaldyr i sæson, som enten er grønne eller gule i WWF's fiskeguide. For opdrættede fisk, vælg ASC-mærkede eller økologiske. Så er du godt på vej.*

**KLIMAAFTRYK**2,5 kg. CO<sub>2</sub> pr. person5,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Deep pan pizza margherita

med tomat-linsesovs, ost og hvidkålsrækost

Alle børn bliver ellevilde, når der er pizza på menuen! Når I laver dejen fra bunden med en god andel af fuldkorn, giver tomatsovsen et skud linser og serverer en sprød hvidkålsrækost på siden, er resultatet et hæderligt måltid, der rammer plet på både velsmag, ernæring og madglæde. En saftig dej som denne skal ikke rulles ud, men blot masseres med fingerspidserne i formen til et fladt og næsten focaccia-lignende brød med en rundhåndet mængde planteolie.

/ 20 personer

**Pizzadej**

1840 g vand  
40 g gær  
400 g Ølandshvedemel, fuldkorn  
2000 g hvedemel  
56 g salt  
560 g mozzarella, revet

**Sauce**

240 g løg, revne  
24 g hvidløg, revet  
160 g gulerødder, revne  
Rapsolie  
4 g oregano, tørret  
32 g balsamico, mørk  
180 g røde linser  
1200 g hakkede tomater  
50 g tomatpuré  
800 g vand  
80 g olivenolie

**Dagen før:** Lav pizzadejen, og stil på køl natten over.

**Pizzadej**

1. Bland vand og gær, og opløs gæren i vandet. Tilsæt mel og salt på toppen.
2. Bland alle ingredienserne på røremaskinen. Rør ved lav hastighed og øg hastigheden til hurtig. Ælt indtil dejen har sluppet siderne.
3. Lad dejen hæve 1-2 timer på bordet i en stor bøtte, og sæt så på køl natten over. Hævetid ved stuetemperatur afhænger af, hvor varm dejen er, når den er kørt og den generelle temperatur i lokalet. På en varm dag skal hævetiden forkortes til det halve, eller hvis dejen er blevet meget varm i rørekedlen.

**Sauce**

1. Steg løg, gulerødder og hvidløg af i rapsolie og tilsæt oregano, mørk balsamico, linser, hakket tomat, tomatpuré og vand. Lad det koge igennem til en jævn sauce.
2. Når linserne er møre, tykner saucen, så justér gerne tykkelsen med ekstra vand om nødvendigt.
3. Blend saucen, og tilsæt imens olivenolie for at gøre den ekstra cremet. Smag til med salt og peber.

*Fortsættes på næste side.*



#### Hvidkålssalat

1200 g hvidkål, fintsnittet  
600 g æbler, i både  
112 g æblecidereddike  
30 g sennep  
37 g sukker  
180 g olivenolie  
Evt. bredbladet persille  
Salt  
Peber

#### Hvidkålssalat

1. Pisk eddike med sennep, sukker, salt og peber og hæld til sidst olien i dressingen, så den tykner let.
2. Bland æbler og hvidkål med dressingen, og stil til side til servering.

#### Samling og bagning

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Portionér dejen på et meldrysset bord (ca. 1700 g dej pr. gastrobakke, til 8 stykker pizza).
3. Flyt dejen over i gastrobakker med en god sjat olie på bagepapiret, og vend dejen i olien så den er fedtet på begge sider.
4. Kom lidt olie på hænderne, og brug hænderne til at trække dejen ud mod kanterne. Brug fingerspidserne til at arbejde dejen helt ud til kanterne, lidt på samme måde som du arbejder med en focciadej. Den skal være ca. 1 cm tyk.
5. Fordel pizzasovsen på toppen og drys med mozzarella, lidt oregano og rapsolie.
6. Sæt i ovnen og bag i ca. 15 minutter. Skru herefter ned til 160 grader og bag i ca. 10. minutter, indtil pizzaen er færdig og gennembagt.

#### Ved servering

Server stykker af pizza med den sprøde hvidkålssalat som et friskt tilbehør.



**KLIMAAFTRYK**2,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person7,8 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Gluten, skaldyr

# Vietnamesiske BBQ hotwings

med fried rice og spidskål

Fried rice eller stegte ris findes i mange versioner i den asiatiske verden. Næsten alle grøntsager kan komme i panden eller wokken sammen med de kogte ris og resultatet bliver altid en succes. Hemmeligheden ligger i den lynhurtige tilberedning, så både grøntsager og ris bevarer sit bid sammen med en marinade, der giver et godt spark umami. Sammen med BBQ-marinerede kyllingevinger får I et komplet frokostmåltid, og vil I gå den grønne planke helt ud, kan I forsøge med en vegetarisk version med BBQ-bagte rodfrugter.

/ 20 personer

**BBQ-hotwings**

15 g citrongræs, finthakket  
25 g ingefær, fintrevet  
15 g hvidløg, revet  
15 g koriander, stødt  
15 g sesamfrø, sorte  
5 g chili, tørret  
150 g brun farin  
125 g soyasauce  
60 g fiskesauce  
350 g tomatpuré  
45 g rapsolie  
1200 g kyllingevinger

**Dagen før:** Gem gerne rester af ris, bulgur og kogte korn, og suppler opskriften med en blanding af disse sammen med de nykogte ris.

**BBQ-hotwings**

1. Hak den nederste halvdel af citrongræsset fint, og riv ingefær og hvidløg.
2. Rist koriander og sesamfrø af i en kasserolle, og tilsæt så det fintsnittede grønt og desuden chili, brun farin, soyasauce og fiskesauce. Lad farinen opløses helt i blandingen over varmen.
3. Tag gryden af varmen og rør til sidst tomatpuré og olie i til en ensartet og tyk BBQ-sauce. Smag til med chili efter behov.
4. Fordel vingerne i gastrobakker med bagepapir, og vend vingerne sammen med BBQ-marinaden, så det er jævnt fordelt.
5. Bag vingerne i ovnen ved 165 grader i 18-25 minutter, indtil de er gennemtilberedte.
6. Skru ovnen op på 200 grader, og bag vingerne i yderligere 3-6 minutter, så overfladen karamelliserer og bliver sprød og får lidt farve, men ikke brænder på.

*Fortsættes på næste side.*

### Fried rice og spidskål

1000 g ris, fuldkornsbasmati  
200 g belugalinser, tørrede  
Rapsolie  
30 g hvidløg, revet  
1750 g spidskål, revet groft  
75 g soyasauce  
150 g hoisinsauce  
175 g forårsløg, i tynde skiver  
120 g ristede løg, knust  
Mynte

### Fried rice og spidskål

1. Kog eller damp risene og belugalinserne hver for sig, så de er møre. Lad dem køle ned.
2. Rist hvidløgene gyldne i rapsolie. Tilsæt det kål, og steg nogle minutter, så det falder sammen.
3. Tilsæt ris og belugalinser, og vend det hele sammen til en ensartet masse. Smag til sidst til med soyasauce og hoisinsauce.
4. Snit forårsløg fint og knus ristede løg på en foodprocessor og gem til topping til risene ved anretning.

Server evt. med mynte.

### Ved servering

Beregn to vinger pr. person. Fried rice anrettes i skåle, toppet med snittede forårsløg og knuste ristede løg på toppen.





#### KLIMAAFTRYK

1,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person

3,8 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

#### ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten

# Pitabrød med kikærtepakoras

med myntesalat og kålraita

Pakoras er en klassisk grøntsagssnack, der stammer fra det indiske subkontinent. Grøntsagerne dyppes i en dej af kikærtemel og dybsteges bagefter. De fleste bastante grøntsager kan bruges, men især kartofler og løg er velegnede. I denne ovnbagte version på base af en kogt kikærtemels-polenta, udnyttes kikærtemelets bindende egenskab til at lave en hurtig opvarmet grøntsagsfars helt uden æg. De færdigstegte fritter er sprøde og saftige og får modspil fra en frisk myntesalsa og en kålraita med spidskål. Fritter, salat og raita kan serveres alene eller som her med lune pitabrød.

/ 20 personer

#### Pita med kikærtepakoras

150 g kikærter, tørrede  
150 g løg, groftrevne  
30 g hvidløg, fintrevne  
300 g blomkål, groftrevet  
200 g søde kartofler,  
groftrevet  
Rapsolie  
5 g gurkemeje  
10 g Garam Masala  
5 g spidskommen, hel  
1320 g vand  
500 g kikærtemel  
20 pitabrød  
Nigellafrø  
Salt

**Dagen før:** Sæt kikærterne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

#### Pita med kikærtepakoras

1. Kog kikærterne i saltet vand i ca. 45 minutter, til de er møre.
2. Steg løg, hvidløg, blomkål og sød kartoffel af i lidt rapsolie (på kippen), indtil de falder sammen.
3. Krydr med gurkemeje, Garam Masala og spidskommen.
4. Kog saltet vand op i en steamer eller stor gryde. Skru ned for varmen og tilsæt kikærtemelet lidt ad gagen, mens du kører rundt. Melet vil tykne væsken og blive til en tyk grød som polenta. Brug gerne en stavblender til at blande massen sammen, så der ikke er klumper. Massen skal ikke koges, men bare samles over varmen.
5. Når massen er rørt eller blendet fri for klumper, sluk da for gryden og vend alle grøntsagerne og kikærterne i massen. Smag evt. til med mere salt.

*Fortsættes på næste side.*

### Kålraita

400 g spidskål, grofthakket  
Salt  
750 g sødmælksyoghurt  
2 g spidskommenfrø, ristet  
8 g citron, saft  
75 g forårsløg, fintsnittede  
Olivenolie

### Myntesalat

750 g rød spidskål,  
fintsnittet  
25 g mynte, blade

6. Sæt klatter af kikærtemassen med en ske på bageplader med bagepapir.
7. Drys med rigelig rapsolie på toppen og bag kikærte-pakorás'ne i ovnen ved 220 grader i 12-15 minutter, til de er gyldne og let ristede. Server lune.
8. Fordel pitabrødene på riste og drys med rapsolie, der er smagt til med revet hvidløg. Drys med nigellafrø. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 4-6 minutter, så de er lune og let gyldne i kanten.

### Kålraita

1. Rør den grofthakkede spidskål (eller anden type kål) på en røre-maskine krydret med salt, så den begynder at falde lidt sammen og bliver mere "mør".
2. Tilsæt sødmælksyoghurt og forårsløg og smag til med citronsaft, spidskommen og evt. en smule olivenolie.

### Myntesalat

1. Vend den snittede røde spidskål (eller anden type kål) med mynteblade, eller groftsniattet mynte, og server som fyld til pitabrødene, "pick'n'mix" style.

### Ved servering

Server kikærtepakoras med lune pitabrød bagt med hvidløgsolie og nigellafrø som naanbrød. Kålsalat med mynte og raita ved siden af.



# Ærter

– grønne, grå, brune og gule

Vores klima er ideelt at dyrke ærter i. Det skyldes især de forholdsvis kølige somre. I dag tænker vi mest på frosne ærter i poser og på friske ærter i bælg – der virkelig er smagen af dansk sommer. Ærter har dog haft stor betydning i den danske madkultur – og de findes i mange varianter.

Siden bronzealderen har tørrede ærter været basiskost i Danmark. Det var dog først i 1600-tallet, at dyrkningen af ærter blev meget udbredt, som en naturlig del af sædskiftet i landbruget, bidrog den med sin særlige egenskab at næringsberige jorden og binde kvælstof fra atmosfæren, i jorden. I midten af 1800-tallet nåede Danmark sit højdepunkt i eksporten af ærter. Dengang var ærter hverdagskost, og mange spiste ærter hver eneste dag – ofte som en tynd suppe med hvad man havde af flæsk og grøntsager.

Det var primært sorten gråært fra Lolland, der blev dyrket i store mængder, men tørrede ærter findes i mange varianter. Med tiden overtog kartofflen som hverdagskost, i takt med at kød- og mejeriproduktionen tog over. Det var med til at fortrænge ærterne fra markerne, der i stedet blev sået

med kløver til det stigende antal husdyr. Og så gik ærterne i glemmebogen. I dag har bælgfrugterne fået en vigtig plads i kostrådene, da de er gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Vi har derfor gode grunde til at bruge mange forskellige bælgfrugter for at få variation i maden – og her tilbyder de gamle danske ærter sig også som en god og alsidig mulighed, og en lokal afgrøde som trives i vores klima. Kig efter flækærter, gule ærter, brune ærter og ærter med navne som Ingridærter og lollandske rosiner. I storkøkkener er frosne ærter en god måde at gemme en frisk afgrøde til de lange kolde sæsoner, og derfor bruger vi også ærterne flittigt i forårsopskrifterne i magasinet. Ærterne bevarer en høj spisekvalitet, selvom de kommer fra frost, og de er skattet af de fleste børn.



## Dyrk jeres egne grønne ærter

Ærter er lette at dyrke i køkkenhaven, og det er sjovt for børnene at gå ud og plukke og spise friske ærter. Glæden er stor hele sommeren, når I kan høste de grønne bælg hver gang, I lige kommer forbi. Det kan være et hyggeligt projekt at dyrke ærter i klassens vindueskarm og lade eleverne tage dem med hjem til høst op til sommerferien.

- Du kan lægge dine ærtefrø i vand natten over dagen før, du planter dem. Det er med til at modne frøene, så de har lettere ved at spire.
- Du får en lang sæson med ærter, hvis du sår nye frø hver 14. dag, men spiser I mange ærter, kan du også så hver uge, hvis du vil have en stor og hyppig høst.

- Ærter er en virkelig god ven, hvis man dyrker sin have økologisk. Ærter optager og fikserer nemlig kvælstof fra jorden.
- Når du dyrker ærter, er vanding vigtigt. De tåler nemlig ikke udtørring og vokser bedst i en fugtig jord. Du må derfor være flittig med at komme forbi med vandkanden.

Ærter skal høstes på det helt rigtige tidspunkt, så de hverken er alt for små eller er nået at blive hårde og melede.



Sommeren bugner af friske grøntsager fra friland, og det er nu vi skal gribe chancen for at nyde alle de farverige og smagfulde råvarer, som det danske økologiske landbrug tilbyder. De nye kartofler, jordbærrene – og masser af andre bær – og så alle de grøntsager, vi kender som særligt sommerbetonede: squash, blomkål, romaneskokål, majs, auberginer, tomater, salat og ærter i bælg.

Det er om sommeren, at grøntsagerne traditionelt har haft den største plads i det danske køkken, og det har de også i magasinet her.

Glæd jer over frugt i salaterne, hurtige tilberedninger og rå, sprøde grøntsager i måltiderne. De danske spidskål sammen med fintsnittet fennikel gør det for eksempel ud for en frisk salat til den cremede majs-pasta på side 71.

De sprøde sommergrøntsager kommer for alvor til sin ret i den klassiske paella på side 53, ligesom de friske, danske urter er dejligt selskab til pastasalaten på side 49.

# Sæson- kalender

## Juni

### GRØNTSAGER

Agurk  
Bladselleri  
Blomkål  
Brøndkarse  
Fennikel  
Friséesalat  
Glaskål  
Grønne asparges  
Hjertesalat  
Løvtikke  
Majroe  
Nye kartofler  
Nye løg  
Pak Choi

Rucola

Sommerporre  
Spidskål  
Spæde gulerødder  
Spinat  
Ærter  
Ærteskud  
Hvide asparges

### FRUGT

Hindbær  
Jordbær  
Melon  
Rabarber

### FISK

Havkat  
Kulmule  
Kuller  
Makrel  
Rødspætte  
Sild

## Juli

### GRØNTSAGER

Agurk  
Basilikum  
Bladbede  
Bladselleri  
Blomkål  
Brøndkarse  
Fennikel  
Glaskål  
Grønne bønner  
Icebergsalat  
Løvtikke  
Majs  
Majroe  
Nye kartofler  
Nye løg  
Pak Choi  
Peberfrugt  
Romainssalat  
Sommerkål  
Sommerporre  
Spidskål  
Squash  
Spæde gulerødder  
Tomat

### FRUGT

Blåbær  
Fersken  
Hindbær  
Jordbær  
Kirsebær  
Melon  
Nektarin  
Ribes  
Solbær  
Stikkelsbær

### FISK

Blæksprutte  
Kulmule  
Makrel  
Rødspætte



## August

---

### GRØNTSAGER

Agurk  
Aubergine  
Bladbede  
Bladselleri  
Basilikum  
Blomkål  
Broccoli  
Fennikel  
Glaskål  
Grønne bønner  
Hovedsalat  
Løvtikke  
Majs  
Majroe  
Nye løg  
Pak Choi  
Peberfrugt  
Radicchio  
Romainesalat  
Rødbede  
Spidskål  
Squash  
Tomat

### SOMMERÆBLER

Discovery  
Guldborg

### FRUGT

Abrikos  
Blomme  
Blåbær  
Brombær  
Fersken  
Hindbær  
Melon  
Nektarin  
Rabarber  
Ribs  
Solbær  
Stikkelsbær

### FISK

Havtaske  
Kulmule  
Makrel  
Rødspætte  
Skrubbe



**KLIMAAFTRYK**2,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. person7,7 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Skaldyr

# Pad krapow

med thai-basilikum og sommergrønt med ris

Pad Krapow betyder "hellig basilikum" på thai, og det er netop basilikummen, der giver denne ret sin karakteristiske smag og duft. Man møder retten overalt i gadekøkkenerne i Bangkok i mange forskellige versioner og med forskellige nuancer af det søde og stærke. Her danner kikærter og kylling en solid bund af protein og sammen med dansk sommergrønt hiver vi den thailandske nationalret op på de nordiske breddegrader. Retten er oplagt til at få skudt rester af ris og bulgur afsted, eventuelt suppleret med nykogte ris eller kogte hvedekerner som en måde at minimere madspild.

/ 20 personer

**Pad krapow**

400 g kikærter, tørrede  
Vand  
825 g grønne bønner, snittede  
800 g kylling, hakket  
1000 g aubergine, revet groft  
Rapsolie  
400 g løg, hakkede  
30 g hvidløg  
Rød chili, frisk, finthakket  
150 g soyasauce  
100 g fiskesauce  
200 g østerssauce  
Sukker  
350 g forårsløg, i tynde skiver  
30 g thaibasilikum, hakket groft  
Citronsaft

**Dagen før:** Sæt kikærterne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

**Pad krapow**

1. Kog kikærterne i letsaltet vand i ca. 45 minutter, indtil de er møre. Dræn vandet, og gem evt. lidt af vandet som bouillon til stir fryén.
2. Damp eller blancher bønnerne kort, så de får en flot grøn farve, men stadig er sprøde. Køl dem straks ned i koldt vand.
3. Rist kylling og aubergine på en kipsteger ved høj varme i rapsolie. Det skal brune, blive ristet og gyldent. Rør grundigt i kyllingen så det deles i mindre stykker og ikke klumper for meget.
4. Tilsæt løg og hvidløg og steg videre, indtil det begynder at få farve. Smag til med chili efter smag og tilføj kikærterne. Rist det hele godt igennem under omrøring i 3-5 minutter.
5. Glasér stir fryen med en blanding af soyasauce, fiskesauce, østerssauce og en smule sukker efter smag og lidt væske, men kun så meget, at det fordeles jævnt i retten og hænger ved, men ikke svømmer i væske.
6. Lige inden servering vendes retten med thaibasilikum, forårsløg (gem lidt til pynt) og grønne bønner. Smag til med citronsaft og server.

*Fortsættes på næste side.*

**Ris**

1200 g ris, basmati

**Ris**

1. Skyl risene i friskt koldt vand et par gange inden tilberedning, hvis du ønsker ris, der er mere løse og ikke klistrer så meget.
2. Kog eller damp risene uden tilsat salt indtil de er akkurat færdige, og lad dem trække færdige under låg til servering.

**Ved servering**

Server stir fry toppet med forårsløgstoppe og med risene i en skål ved siden af.



**KLIMAAFTRYK**3,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person9,4 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten, æg

# Sweet corn-fritter

med linser, pastasalat og sommerurter

I sensommeren og et stykke ind i efteråret er der højsæson for de søde, danske majs. Selvom brugen af frosne majs også er en mulighed i en storproduktion, kan majs fra kolben bruges i det omfang, det er muligt. De friske majs bidrager med en sød og saftig majssmag. Her bruger vi majs som indhold i sprøde fritter, hvor de små lommer af majs i dejen giver en sød smagsekspllosion i munden. Majs-kagerne er oplagt tilbehør til en pastasalat, som vi fylder med sommergrønt og urter, men brug, hvad I har tilgængeligt.

/ 20 personer

**Sweet corn-fritter**

300 g røde linser, tørrede  
1500 g majs-kerner,  
optøede  
Rapsolie  
300 g løg, revne  
15 g hvidløg, revet  
500 g kartoffel, revet groft  
480 g æg  
350 g mel  
440 g mælk  
5 g cayennepeber, stødt  
Salt  
Peber

**Sweet corn-fritter**

1. Tilsæt de røde linser i spilkogende, saltet vand. Kog dem i ca. 9 minutter til de er akkurat møre, men ikke udkogte. Alternativt, damp dem i ovnen.
2. Vend majsene i rapsolie og salt, og steg dem i ovnen ved 250 grader i ca. 15 minutter. Alternativt kan de steges på en kipsteger. De må godt tage noget farve og blive søde.
3. Vend de røde linser med majs, løg, hvidløg, revet kartoffel og en blanding af æg, mel og mælk. Smag til med cayennepeber, salt og peber.
4. Steg majs-fritterne i rapsolie ved middelvarme, som små "majs-kager" på kipstegeren. Bag dem færdige i ovnen.

*Fortsættes på næste side.*

**Pastasalat med sommerurter**

1200 g fuldkornspasta,  
penne  
70 g persille  
50 g basilikum  
400 g babyspinat  
3 g hvidløg  
225 g rapsolie  
Citron  
Salt  
Peber

**Fetacreme**

400 g feta  
600 g creme fraiche 18%  
Citronsaft  
Salt  
Peber

**Pastasalat med sommerurter**

1. Kog pastaen i rigeligt, letsaltet vand eller damp den i ovnen. Køl den ned.
2. Blend persille, basilikum og lidt under halvdelen af spinaten med rapsolie og hvidløg til en grøn urteolie.
3. Smag den til med salt og evt. lidt citronsaft. Vend pastaen med urteolien og resten af spinaten.

**Fetacreme**

1. Kom fetaen i en røremaskine og rør den glat med spatlen.
2. Tilsæt derefter creme fraiche, og rør til en glat creme.
3. Smag til med salt, peber og citronsaft. Du kan også bruge en stavblender til at gøre cremen helt glat.

**Ved servering**

Server majsagerne som tilbehør til pastasalaten og med fetacremen i en skål ved siden af.





#### KLIMAAFTRYK

5,3 kg. CO<sub>2</sub> pr. person

10,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

#### ALLERGENER / HENSYN

Gris, skaldyr

# Paella

med grillede pebre, spicy chorizopølse og sommergrøntsager

Paella er indgrebet af spansk madkultur, men kombinationen af stegte ris, krydret kød og bagte grøntsager får smilet frem hele verden rundt. I større produktion kan retten laves i ovnen og opnår meget af det samme karakteristiske kogte-stegte udtryk, som i den originale version i pande. Her bruger vi spicy chorizopølse, en krydret pølse som i små mængder bidrager med meget smag. Den giver et godt modspil til de søde, grillede pebre.

/ 20 personer

#### Paella

600 g løg, hakkede  
600 g chorizo, i tern  
40 g hvidløg, hakkede  
250 g olivenolie  
400 g røde linser, tørrede  
1200 g risottoris  
450 g gulerødder, hakket groft  
450 g bladselleri, groft hakkede  
20 g paprika, røget  
15 g gurkemeje  
5 g chili, tørret  
100 g tomatpuré  
100 g fiskesauce  
4500 g bouillon  
Salt  
Peber

#### Paella

1. Steg løg, chorizo og hvidløg af ved middelvarme i olivenolie på en kispsteger. Lad det brune en smule.
2. Tilsæt røde linser, risottoris, gulerødder og bladselleri. Steg det igennem så grøntsagerne bliver let tilberedte.
3. Tilsæt nu krydderierne, chili efter smag, tomatpuré og fiskesauce, og smag til med salt og peber.
4. Fordel risene i gastrobakker og hæld bouillonvæsken henover. Damp paellaen færdig i ovnen ved 180 grader i 25-35 minutter. Alternativt lad den blive i kippen, hvis der er plads.

*Fortsættes på næste side.*

#### Topping til paella

750 g røde peberfrugter,  
i grove stykker  
Rapsolie  
Salt  
600 g ærter, optøede  
300 g cherrytomater,  
halverede  
50 g persille, grofthakket

#### Topping til paella

1. Skær de røde peberfrugter i grove stykker og vend dem med lidt rapsolie og salt.
2. Grill dem i ovnen ved 250 grader i 8-10 minutter, indtil de er let grillede.

#### Ved servering

Vend halvdelen af peberfrugterne og ærterne i paellaen, og bland den anden halvdel med de friske cherrytomater og persille som topping til servering.

---

***Paellaen*** stammer fra Valenciaregionen, hvor navnet *patella* på latin betyder 'lille pande' og henviser til den pande, retten tilberedes i.

I **paellaens** historiske arnested, Sueca, afholdes der hvert år en storstilet international **paella**-konkurrence, hvor tusindvis af tilskuer overværer, når kokke fra hele verden dyster om at lave den bedste version af **paellaen**.

---

# Den gyldne majs

Majsen fylder ikke så meget i dansk madkultur – så man kan let glemme, at det er en af de mest udbredte afgrøder globalt set, og i Danmark en sæsonmarkør for sensommeren. I køkkenet bidrager den med flere kulinariske kvaliteter. Som kold er den en saftig og smuk gnavegrøntsag, den er både sødmefuld og mættende, og så har den frosne udgave også mulighed i store produktioner, hvis den eksempelvis grilles ved høj varme i ovnen og vendes med hvidløgsolie og salt.

Danske majs har en relativt kort sæson, fordi de er lang tid om at udvikle sig, og sæsonen ligger fra midt på sommeren ind i efteråret. De er som regel først klar i juli måned, og sæsonen slutter engang i oktober. Så det er med at bruge dem, mens vi kan. De saftige majs kan bruges rå i salater og desuden i supper, gryderetter og tærter.

#### Alt det gode fra majs

Majs er en forholdsvis grov grøntsag og har et højt indhold af kostfibre. Samtidig har majs et højt indhold af kalium, der er godt for blodomløbet.

#### Opbevaring

Majs opbevares bedst i køleskab. Holdbarheden er 3-4 dage uden blade og op til 8 dage med blade.

#### Dyrk popcornmajs med børnene

Plant majs med børnene, og lad dem følge rejsen fra frø til spiring til plante til majskele. Skal det være ekstra sjovt, kan I prøve at få fat i Plomyk, som er en majssort, der er velegnet til at lave popcorn af. De har mindre kolber, er ret lave planter, med runde kerner, og der kommer faktisk forbløffende mange popcorn ud af det. Selve kolberne bliver ca. 12 cm lange og danner søde velsmagende gule majskele.



Når kolberne øverst bliver lidt visne, er de klar til brug. Hvis man ønsker at lave popcorn, skal man fjerne kornene og tørre dem.

#### Fra vild græsart til globalt spisekammer

Majs, som vi kender i dag, stammer fra græsarten teosinthe, der groede på sletterne i Mellemamerika for 14.000 år siden. Med sine små kantede kolber og uspiselige hårde frøkappe, var den meget lidt egnet som menneskeføde. Men genetiske analyser har vist, at teosinthe har identiske kromosomer med majs. Det betyder, at nutidens majs er resultatet af urbefolkningen i Mellemamerikas domesticering og forædling af den vilde græsart til en ekstremt nærende afgrøde.

Det viste sig, at man i Mexico for cirka 9000 år siden plantede og forædlede Teosinthen, så den blev mere medgørlig og kunne høstes og spises.

I dag er majs sammen med ris og hvede blandt de tre vigtigste fødevarer på verdensplan. Majs står for cirka en femtedel af klodens samlede kalorieindtag.



**KLIMAFTRYK**3,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person8,4 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk

# Bønne-quesabirria

med sprødt tacolåg og avocado-kartoffelmole

Quesabirria hører til i grundstammen af det mexicanske køkken og dækker over en stuvning eller suppe af kød med chili og krydderier, som oprindeligt fyldes i en sprød taco med ost og spicy saucer. I denne version har vi skiftet kødet ud med et spicy bønnefyld, hvor vi virkelig arbejder med dybden og umamien. Desuden serverer vi retten i fad med et sprødt og fristende låg af sprøde tortillabrud eller taco majs-chips. Top retten med en avocado-kartoffelmole for at tilføje et cremet element, hvor sommerkartoffel supplerer avocadoen fint og samtidig skaber plads i budgettet.

/ 20 personer

**Spicy bønnegryde**

675 g kidneybønner, tørrede  
335 g kikærter, tørrede  
298 g sorte linser, tørrede  
299 g squash, hakket  
150 g rapsolie  
450 g løg, hakkede  
38 g hvidløg, revet  
5 g kanel  
8 g koriander, stødt  
10 g spidskommen, stødt  
8 g oregano, tørret  
150 g chipotle chili, pasta  
372 g gulerødder, i skiver  
300 g fennikel, hakket  
298 g blegselleri, hakket  
58 g balsamico, mørk  
188 g tomatpuré  
1873 g hakkede tomater  
750 g grøntsagsbouillon  
375 g cheddar, revet  
225 g tacochips, saltede

**Dagen før:** Sæt kidneybønner og kikærter i blød hver for sig i rigeligt vand, på køl.

**Spicy bønnegryde**

1. Dræn bønnerne for vand og kog kidneybønnerne i 55-60 minutter, kikærterne i 35-40 minutter og linser i 20-25 minutter. De skal koges hver for sig i rigeligt letsaltet vand, indtil de er møre. Dræn dem og gem til senere.
2. Vend squash med rapsolie og salt og gril dem i ovnen ved høj ved 220 grader i 12-15 minutter, til de er ristede på toppen.
3. Rist løg og hvidløg af i rapsolie ved høj varme på en kipsteger og tilsæt krydderierne, og tilpas mængden af chipotlechili efter behov.
4. Tilsæt de rå, hakkede grøntsager, og rist det hele godt igennem indtil grøntsagerne er let tilberedte.
5. Tilsæt balsamico, tomatpuré, hakket tomat, bønner, kikærter og linser og top op med bouillon så det dækker. Smag til med salt og peber. Kog det hele igennem til en tæt sovs. Tilføj evt. mere væske undervejs. Tilsæt de stegte squash.
6. Fordel bønneretten i ovnfaste fade, drys med revet ost på toppen og fordel tortillachips ovenpå, som et tykt crunchy lag. Drys rundt med rapsolie.
7. Grill quesabirriaen i ovnen ved 225 grader i 12-18 minutter, indtil tortillatoppen er blevet gylden og helt sprød.

*Fortsættes på næste side.*

#### Avocado-kartoffelmole

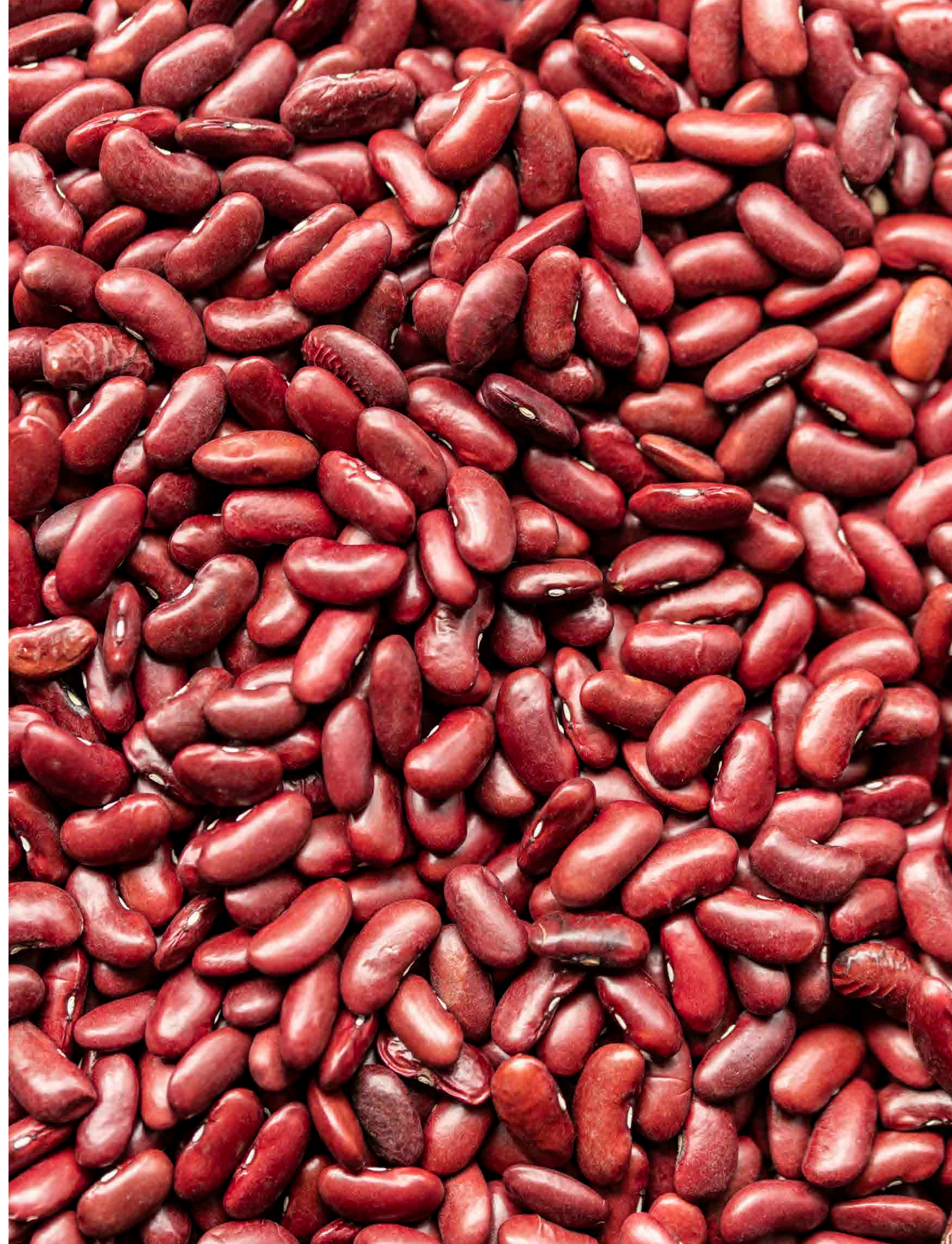
375 g kartofler, skrællede  
149 g avocado  
113 g yoghurt  
4 g hvidløg, revet  
113 g citron, saft  
111 g olivenolie  
38 g koriander, frisk  
Salt  
Peber

#### Avocado-kartoffelmole

1. Kog kartoflerne møre, stamp dem og lad dem dampe af.
2. Frigør avocadokødet fra skallerne. Pisk det igennem på røremaskinen, så der ikke er klumper.
3. Tilsæt græsk yoghurt, hvidløg, citronsaft og olivenolie og pisk videre til en cremet konsistens. Rør kartoflerne i.
4. Pisk molen hurtigt igennem, men ikke for længe, da kartoflerne vil blive seje. Smag til med salt og peber. Alternativt, brug en stavblender til at blende molen mere glat.
5. Server koriander i en skål ved siden af.

#### Ved servering

Server bønne-quesabirriaén fordelt i ildfaste forme med sprødt tacolåg. Server "mole" ved siden af, og drys evt. med friske koriander.





#### KLIMAAFTRYK

2,0 kg. CO<sub>2</sub> pr. person

5,0 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

#### ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

# Græske linsedeller

med persille, feta, stegte kartofler og tzatziki

Feta, agurk, hvidløg og friske urter. Det er indbegrebet af det græske køkken. De sprøde kartofler dypper godt i den cremede tzatziki, og de græskinspirerede deller har vi pakket med linser, der giver mæthed og noget at tygge i. Server med feta og frisk persille.

/ 20 personer

#### Græske linsedeller

250 g grønne linser, tørrede  
250 g røde linser, tørrede  
900 g squash, revet  
150 g olie, rapsolie  
700 g blomkål, groftrevet  
20 g hvidløg, revet  
500 g løg, groftrevne  
150 g persille, finthakket  
300 g feta, smuldret  
400 g æg  
300 g rasp

**Dagen før:** Salt evt. agurkerne til tzatziki dagen før. Kog eller damp evt. linserne dagen før, så de er klar og nedkølede til at røre i farsen.

#### Græske linsedeller

1. Kog de grønne linser møre i letsaltet vand i 20-25 minutter.
2. Kog de røde linser i spilkogende vand i 9-11 minutter til de er møre. Sigt vandet fra, og nedkøl dem straks i koldt vand.
3. Steg først squash af ved høj varme i lidt rapsolie på kipstegeren, indtil de er faldet lidt sammen. Tilsæt blomkål og hvidløg og steg videre under omrøring, indtil kålen er let tilberedt.
4. Tag grøntsagerne af varmen og køl dem en smule af. Bland nu linser, løg, persille, knust feta og stegte grøntsager med æg og rasp til en sammenhængende og fast fars. Er farsen for våd, så tilsæt en smule mere rasp. Smag til med salt og peber.
5. Brun linsedellerne af på begge sider i rapsolie ved mellemvarme og bag dem færdige i ovnen.

*Fortsættes på næste side.*

#### Stegte kartofler

2000 g kartofler, små,  
med skræl  
Olivenolie  
20 g rosmarin, hakket  
Salt  
Peber

#### Tzatziki

1250 g agurk, i tynde skiver  
Salt, til agurkerne  
750 g græsk yoghurt 10%  
9 g hvidløg, revet  
45 g olivenolie  
4 g spidskommen, stødt  
Salt  
Peber

#### Stegte kartofler

1. Vend kartoflerne med olivenolie, rosmarin, salt og peber og steg dem i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter, indtil de er gyldne og gennembagte.

#### Tzatziki

1. Skær agurken i tynde skiver og vend dem med lidt salt. Lad dem trække og pres væsken ud af agurken.  
2. Vend agurkerne med yoghurt, hvidløg, olivenolie og smag til med spidskommen, peber og evt. salt om nødvendigt.

#### Ved servering

Server dellerne med tzatzikien ved siden af og de stegte kartofler.



**KLIMAAFTRYK**1,9 kg. CO<sub>2</sub> pr. person3,6 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten, æg

# Bagt pastaratatouille

med parmesan og sprød brødkrumme, serveret med salat med agurk, galiamelon og basilikum

Ratatouille bliver kun bedre, når den kommer en tur i ovnen sammen med et cremet lag ost og en sprød topping af brødkrumme. Øs den dampende varme, nu gratinerede ratatouille, op i dybe skåle og server med en frisk salat af agurk, basilikum og sommerens søde galiamelon på siden.

/ 20 personer

**Pastaratatouille**

1200 g pasta penne  
150 g olivenolie  
1000 g auberginer, i små tern  
900 g squash, i små tern  
750 g tød peberfrugt, i tern  
600 g løg, hakkede  
25 g hvidløg, revet  
30 g herbes de Provence  
100 g rapsolie  
75 g tomatpuré  
2000 g hakkede tomater  
400 g grønne linser, tørrede  
Sukker  
800 g vand  
200 g parmesan, fintrevet  
250 g brød, daggammelt  
Salt  
Peber

**Pastaratatouille**

1. Kog pastaen i rigeligt vand med salt i 10-11 minutter, indtil den er al dente. Sigt vandet fra og vend pastaen med lidt olivenolie.
2. Vend aubergine, squash og rød peber i tern, med rapsolie og salt, fordel dem på plader og grill dem i ovnen ved 230 grader i 12-15 minutter, indtil de er let grillede på overfladen.
3. Steg løg, hvidløg og herbes de Provence (eller mix af oregano, timian, rosmarin) i rapsolie på kipstegeren, tilsæt tomatpuré, hakket tomat og de grønne linser (eller anden linse), og smag til med salt, peber og lidt sukker.
4. Top op med en smule vand. Lad ratatouillen koge ind ved middelvarme, indtil linserne er møre og saucen tyknet, men ikke tør.
5. Vend pastaen og de bagte grøntsager i saucen, og fordel det i ovnfaste fade. Drys med en blanding af brødkrumme og parmesan på toppen. Drys med olivenolie, så overfladen bliver ekstra sprød.
6. Bag pastaratatouillen i ovnen ved 200 grader i 15 minutter, indtil den er gennemvarmet og gylden på toppen.

*Fortsættes på næste side.*

**Salat med agurk, galiamelon og basilikum**

400 g spidskål, i store tern  
800 g agurk, i tykke skiver  
800 g galiamelon,  
i grove stykker  
50 g basilikum  
30 g citron, saft  
90 g olivenolie

**Salat med agurk, galiamelon og basilikum**

1. Vend spidskål, stykker af agurk og melon og basilikum med marinaden pisket af citronsaft, salt, peber og til sidst olivenolie.

**Ved servering**

Server fade med pastaratatouille og salat ved siden af.

---

***Ratatouille** begyndte som en simpel bondeskål, lavet af de grøntsager, der var tilgængelige i haverne i Provence om sommeren. Det var oprindeligt en måde for landmænd at bruge deres overskud af sæsonens grøntsager, såsom auberginer, courgetter, peberfrugter og tomater. Navnet kommer fra de franske ord *rata*, som henviser til en gryderet med hele stykker grøntsager, og *touiller*, som betyder at blande ingredienserne sammen.*

---

**KLIMAAFTRYK**3,5 kg. CO<sub>2</sub> pr. person9,6 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Creamy majspasta

med ricotta, stegte majs og spidskålssalat

Ricotta betyder "kogt to gange" og er fremstillet af mælkevalle fra køer, får eller geder. Ricottaen har et lavt indhold af fedt og energi, men et højt indhold af proteiner og er naturlig rig på calcium og fosfor. Her bruger vi den italienske ostetype til at gøre en frisk sommerpasta cremet, mens de stegte majs giver bid til retten. Server en sprød spidskålssalat ved siden af.

/ 20 personer

**Creamy majspasta**

400 g hvide bønner, tørrede  
1000 g pastahorn  
200 g olivenolie  
1300 g majs, fra frost eller friske  
500 g løg, finthakkede  
20 g hvidløg, finthakkede  
14 g timian, frisk, finthakket  
375 g hvidvin  
598 g ricotta  
360 g fløde  
150 g citronsaft  
20 g timian, frisk, til pynt

**Dagen før:** Sæt de hvide bønner i blød i rigeligt vand natten over på køl.

**Creamy majspasta**

1. Kog de hvide bønner møre i letsaltet vand i 55-60 minutter. Kog eller damp pastaen indtil den er mør, og vend den med lidt olivenolie.
2. Gem lidt kogevand til senere.
3. Vend majs med lidt rapsolie og salt og gril dem søde i ovnen ved 200 grader, til de bruner en smule.
4. Steg løg, hvidløg, timian i olivenolie ved middelvarme på kipstegen, til løgene er godt møre.
5. Tilsæt hvidvin, og lad det dampe ind i 2-5 minutter.
6. Tilsæt de ristede majs (gem nogle til at pynte af med, ved servering), så ricotta, fløde og lidt kogevand fra pastakogningen.
7. Kog cremen hurtigt op under omrøring så klumper røres ud. Kog ikke for meget.
8. Vend pastaen i cremen.
9. Smag til med salt, peber og citronsaft.

*Fortsættes på næste side.*

### Spidskålssalat

600 g spidskål, i strimler  
800 g haricot verts  
600 g fennikel,  
i tynde skiver  
50 g honning  
60 g Dijonsennep  
100 g æblecidereddike  
3 g salt  
198 g olivenolie

### Spidskålssalat

1. Blanchér de grønne bønner i 3-4 minutter, eller damp dem i ovnen. Kom dem straks i koldt vand.
2. Læg fennikel i koldt vand, så den bliver sprød. Sigt vandet fra lige før servering.
3. Vend alle grøntsagerne sammen til en salat.
4. Pisk en dressing af honning, sennep, æblecidereddike og salt. Pisk olien i lidt ad gangen så dressingen bliver cremet og tyk.
5. Server marinaden ved siden af eller vend den over salaten.

### Ved servering

Server pastaen vendt med majscremen, drysset med lidt stegte majs på toppen og frisk timian. Server spidskålssalat med dressing ved siden af.





# Broccoli

## - en af de gode mørkegrønne

De mørkegrønne grøntsager som grøn kål, spinat og broccoli bidrager både med masser af næringsstoffer, god smag og farve til vores måltider. Så længe vi undgår at koge dem ud, så de mister smag, farve og karakter.

Broccoli er en dejlig sommergrøntsag på vores breddegrader, og faktisk et godt stykke tid ind i efteråret og vinteren, hvis vejret er mildt.

På side 23 kan du finde opskriften på fish cakes med broccoli-perlebyg, hvor den sprøde kål for alvor kommer til sin ret. Det gælder også med opskriften på bagekartofler med chilibeans-fyld side 125, hvor broccoli bliver til en sprød råkost med æble og appelsin.

Husk: Hold det sprødt. Tilbered broccoli kort, så du ikke koger, steger eller griller den for længe. Hellere for lidt end for meget. Ved for lang tilberedning ryger både smag og farve sig en tur.

### Broccoli giver grønne proteiner

Bladgrøntsager som grønkål og broccoli bidrager med protein til måltiderne. Ud af 100 gram broccoli, får man 3,6 gram protein. Broccoli indeholder derudover A-vitamin, B-vitamin, C-vitamin, E- og K-vitamin samt blandt andet mineralerne calcium, fosfor, jern, kalium, magnesium og zink. Som med de fleste andre grøntsager mister broccoli en del af vitaminerne og mineralerne når den tilberedes. Rå broccoli indeholder derfor, som udgangspunkt flest vitaminer og mineraler men samtidig er det også sværere for kroppen at optage næringsstofferne, når broccoli spises rå. Du kan derfor med fordel blanchere eller dampe broccolien i lidt vand eller i ovnen.



### TIP

Prøv at strimle stokken helt tyndt og marinere den med en olie- eddike-dressing. Eller skær hovedet ud i små buketter, og gør det samme. Særligt om sommeren, hvor kålen er helt sprød, kan I snildt spise hele kålen. Stokken kan I evt. skrælle først med en tyndskræller. Eller riv dem fint til retten med fish cakes på side 23. I forening med kogte ris, udgør de en god, næringsrig tilbehør.



Når sommeren er gået på hæld, skoven er ved at blive gul, rød og brun og der er kulde i luften, er der heldigvis stadig masser af skønne råvarer, der har deres højsæson.

Efteråret er kålens, rodfrugternes, græskarenes, æblernes og blommernes højsæson. Det kan også være et godt tidspunkt at sylte grøntsager til den lange vinter, som bruges i remoulade, tilbehør og salater.

I de første efterårsmåneder er der stadig tomater, krydderurter og mørke bær, mens vi sidst på efteråret tyr til græskar, rodfrugter og grønkål. Men hvert år er forskelligt, og har det været en lun sensommer, strækker sensommerens råvarer sig langt ind i september. Så det kan være en god idé også at arbejde med 'mikrosæsonerne' og se måned for måned, hvilke råvarer, marken, haven og havet kan tilbyde.

I efteråret melder appetitten sig efter solide og varme retter. Her har vi også taget ægte 'comfort-food' med som f.eks. tikka masala på side 97 og cajun gumbo på side 101 er en anden skøn efterårsretter med lidt spice til de mørke efterårsdage, så I kan sprede efterårsstemningen i børnenes frokostpause.

#### **Havtorn og æblerov**

Efteråret er mindst lige så godt et tidspunkt som foråret at tage ud og plukke nogle af naturens vilde råvarer. På Amager Fælled kan I fra slutningen af august og godt ind i oktober tage ud og høste den aromatiske havtorn, Nordens "tropiske" frugt. Her kan I også finde vilde æbler – og måske kender I andre steder at gå på æble- eller blommerov, som kan indgå i pædagogiske aktiviteter som kompot og syltning.

# Sæson- kalender

## September

### GRØNTSAGER

Agurk  
Aubergine  
Bladbede  
Bladselleri  
Blomkål  
Bolchebede  
Broccoli  
Butternut squash  
Fennikel  
Gul bede  
Grønne bønner  
Hokkaido  
Jordkok  
Majs  
Majroe

### Nye knoldselleri

Palmekål  
Peberfrugt  
Persillerod  
Porre  
Rødbede  
Spinat  
Svampe  
Squash  
Tomat

### EFTERÅRSÆBLER

Discovery  
Guldborg  
Rød Gråsten  
Sunrise

### FRUGT

Blomme  
Blåbær  
Brombær  
Figen  
Hindbær  
Kvæde  
Melon  
Pære  
Vindrue

### FISK

Blåmusling  
Kulmule  
Kuller  
Mørksej  
Skrubbe  
Torsk

## Oktober

### GRØNTSAGER

Aubergine  
Bladbede  
Bladselleri  
Blomkål  
Bolchebede  
Broccoli  
Butternut squash  
Fennikel  
Glaskål  
Grøn kål  
Grønne tomater  
Gul bede  
Hokkaido  
Hvidkål  
Jordkok  
Knoldselleri  
Kålraabi  
Majs  
Pastinak  
Palmekål  
Persillerod  
Porre  
Romanesco  
Rødbede  
Rødkål  
Savoykål  
Spinat  
Svampe  
Tomat

### EFTERÅRSÆBLER

Gala Must  
Rød Aroma

### FRUGT

Blomme  
Figen  
Kvæde  
Melon  
Pære  
Vindrue

### FISK

Blåmusling  
Kuller  
Lange  
Lyssej  
Makrel  
Sild  
Skrubbe

## November

---

### GRØNTSAGER

Bolchebede  
Butternut squash  
Glaskål  
Gul bede  
Gulerod  
Grønkål  
Hokkaido  
Hvidkål  
Jordskokker  
Julesalat  
Kålrabi  
Knoldselleri  
Palmekål  
Pastinak  
Peberrod  
Persillerod  
Porre  
Rødbede  
Romanesco  
Rosenkål  
Rødkål  
Savoykål

### EFTERÅRSÆBLER

Cox Holsteiner  
Ingrid Marie

### FRUGT

Blomme  
Pære

### FISK

Blæksprutte  
Ising  
Lange  
Lyssej  
Sild



**KLIMAAFTRYK**1,7 kg. CO<sub>2</sub> pr. person4,4 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Farseret græskar mexican style

med kidneybønne-stew og "pico de gallo"  
tomatsalsa

Græskar er Dronningen af efteråret, og findes i et væld af former. På grund af de mange kerner er græskaret i virkeligheden et stort bær – verdens største bær. Her fylder vi det bastante græskar med en spicy kidneybønne-stew, der komplimenterer det bløde og søde græskarkød. Pico de gallo er en frisk tomatsalsa, der stemmer godt i med de mexicanske smagsnuancer.

/ 20 personer

**Farseret græskar**

500 g kidneybønner,  
tørrede  
Ca. 5 hokkaidogræskar,  
mellemstore, halverede  
og rensede  
200 g olivenolie  
875 g løg, hakkede  
45 g hvidløgspure  
20 g korianderfrø, stødt  
20 g spidskommen, stødt  
25 g paprika, røget  
10 g chilipulver  
750 g flåede tomater, dåse  
300 g kogevand  
200 g mozzarella, revet  
50 g rasp  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Sæt kidneybønner i blød natten over i rigelig vand på køl.

**Farseret græskar**

1. Kog kidneybønnerne i rigeligt letsaltet vand under låg i 45-50 minutter til bønner er godt møre. Sigt vandet fra, men gem det til senere.
2. Tænd for ovnen på 180 grader.
3. Forbag de halve græskar i ovnen, drysset med lidt olie og salt på toppen i 20-25 minutter.
4. Rist begge slags løg i olivenolie, til de er glasklare. Tilsæt krydderierne, smag til med chilien efter behov og rist videre et par minutter.
5. Kom derefter flåede tomater og kogevandet fra kidneybønnerne i gryden og kog op.
6. Stavblend eller hak de kogte bønner groft, men ikke helt til mos, nogle bønner må godt forblive hele.
7. Kom bønnerne ned i saucen og kog den videre i 8-12 minutter, til en tæt stew.
8. Smag til med salt og peber, og fordel nu bønne-stew'en i hulrummet i de halve græskar, der må gerne være en lille top på.
9. Kom derefter revet mozzarella ovenpå græskaren, drys med rasp og lidt olivenolie.
10. Bag græskaren færdig i ovnen i 15-25 minutter, til de er møre og osten er gylden og smeltet. Bagetiden afhænger af størrelsen på græskarret.

Fortsættes på næste side.

#### **"Pico de gaillo" tomatsalsa**

900 g tomater, små,  
modne, hakkede  
200 g rødløg, finthakkede  
20 g grøn chili, finthakkede  
Olivenolie  
Lime, saft  
50 g koriander, hakket  
Salt  
Peber

#### **"Pico de gaillo" tomatsalsa**

1. Vend tomaterne med finthakkede rødløg, grøn chili, olivenolie og limesaft. Smag til med salt og peber.
2. Hak korianderen groft, og vend dem ned i salsaen lige før servering.

#### **Ved servering**

Server de fyldte halve græskar lune med smeltet ost på toppen og en kniv til, således de kan deles i mindre stykker ved bordet. Beregn ca. et kvart farseret græskar pr. barn. Server tomatsalsa og evt. brød ved siden af.

---

*Både squash og agurk går under kategorien 'græskar'. De tilhører blot kategorien sommergræskar og har det til fælles, at de er små, umodne græskar og har en tynd skal. Desuden er de ofte aflange og grønne. De græskarsorter, man til gengæld vil forbinde med 'græskar', er vintergræskar - f.eks. hokkaido, butternutsquash og det såkaldte Halloween-græskar. Disse græskar er oftest orange eller gule, når de er modne. Hvor vintergræskar altid skal tilberedes, kan man derimod spise sommergræskar rå.*

---

**KLIMAAFTRYK**1,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. person3,0 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, æg

# Blomkåls-nuggets med sprød skorpe af cornflakes

med BBQ, bagte søde kartofler og coleslaw

Nuggets rimer for de fleste på kylling. Men skifter man kyllingen ud med blomkål, får man en grønnere, men mindst lige så god smagsoplevelse, der bliver dejlig sprød med en topping af cornflakes. De bagte søde kartofler og en frisk coleslaw fuldender en tallerken, der sender tankerne hen og smagsløgene mod til sydstatskøkkenet.

/ 20 personer

**Blomkåls-nuggets**

2000 g blomkål, i buketter  
400 g ketchup  
150 g æblecidereddike  
100 g brun farin  
15 g hvidløg, revet  
2,5 g chilipulver  
150 g soyasauce  
200 g cornflakes  
100 g æg  
100 g rapsolie

**Bagte søde kartofler**

2000 g søde kartofler  
75 g rapsolie  
12 g persille, hakket

**Blomkåls-nuggets**

1. Bring en stor gryde vand i kog med salt.
2. Kom blomkålsbuketterne ned i vandet og kog i 1½ minut. Sigt vandet fra. Kom blomkålen på en oliemurt bageplade.
3. Rør ketchup med brun farin, æblecidereddike, hvidløg og chilipulver og soyasauce og vend saucen med blomkålene.
4. Knus cornflakesene let og pisk æggene sammen.
5. Vend blomkålsbuketterne i de sammenpiskede æg, og derefter i det knuste cornflakes. Kom lidt olie over blomkålshovederne, og krydr med salt.
6. Sæt bagepladen i ovnen ved 200 grader i 12-15 minutter indtil blomkålsbuketterne er flot gyldne, og møre men faste.

**Bagte søde kartofler**

1. Tænd for ovnen på 200 grader.
2. Skrub de søde kartofler i vand, og skær dem i grove stykker, og vend dem med olie og salt.
3. Fordel dem på en oliemurt bageplade, og sæt bagepladen i ovnen i 25-30 minutter til de søde kartoffelstykker er flot gyldne.
4. Anret kartoflerne på et fad, og drys med hakket persille.

*Fortsættes på næste side.*

### **Coleslaw**

1500 g hvidkål, i strimler  
350 g mayonnaise  
350 g yoghurt 10%  
85 g citron, saft og skal  
30 g hvidløg, revet  
6 g spidskommen

### **Coleslaw**

1. Vend hvidkålen med salt, så kålen bliver en smule blød i konsistensen. Rør mayonnaise og yoghurt, citronskal og -saft, hvidløg og spidskommen sammen og vend den ned i kålen.
2. Smag til med salt og peber.

### **Ved servering**

Anret kartoflerne på et fad og server sammen med blomkålsnuggets og den cremede coleslaw





**KLIMAAFTRYK**3,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person9,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Burritos med sorte refried beans

med majcsreme og kålråkost med mynte

I Mexico fyldes de store, bløde tortillapandekager med bønner, grønt og cremede saucer. Refried er i bund og grund en bønnemos, der både kan bruges som dip eller fyld. Det kommer af "refritos" som betyder "godt stegt" og dækker over, at bønnerne steges og tilberedes ekstra, så de koger ud og bliver cremede.

/ 20 personer

**Burritos**

1000 g sorte bønner, tørrede  
300 g løg, pillede  
25 g hvidløg, pillede  
20 g spidskommen  
90 g paprika, røget  
2 g chilipulver  
625 g olivenolie  
90 g lime eller citron, saft  
200 g tomatpuré  
Kogevand  
20 fladbrød  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Sæt sorte bønner i blød natten over eller i mindst 6 timer.

**Burritos**

1. Hæld vandet fra de udblødte sorte bønner og kom dem i en stor gryde. Dæk dem med rigeligt vand og kom salt i gryden. Kog under låg i 55-60 minutter, til de er meget møre.
2. Sigt kogevandet fra, men gem den til senere brug. Kom bønnerne tilbage i gryden og stavblend dem groft.
3. Stavblend derefter begge slags løg sammen med krydderierne. Løgene skal være godt fintdelte.
4. Varm et kogekar (gerne med omrører) op med olivenolie og rist løgene ved svag varme i 2-3 minutter, til de er møre.
5. Kom bønnerne ned til løgene og rist videre i 8-10 minutter. Rør i gryden under stegningen.
6. Tilsæt citron- eller limesaft og tomatpuré og evt. lidt af kogevæsken. Bønnemosen skal være fast i konsistensen, men cremet. Smag til med salt og peber.

*Fortsættes på næste side.*

### Majscreme

500 g majskeer,  
frost eller frisk  
300 g mælk  
20 g hvidløg  
50 g rapsolie  
100 g citronsaft  
250 g creme fraiche 18%  
Salt  
Peber

### Råkost af kål med mynte

500 g rødkål, fintsnittet  
500 g grønkål, snittet  
125 g olivenolie  
125 g æblecidereddike  
25 g sukker  
125 g mynte, frisk,  
grofthakket  
Salt  
Peber

### Majscreme

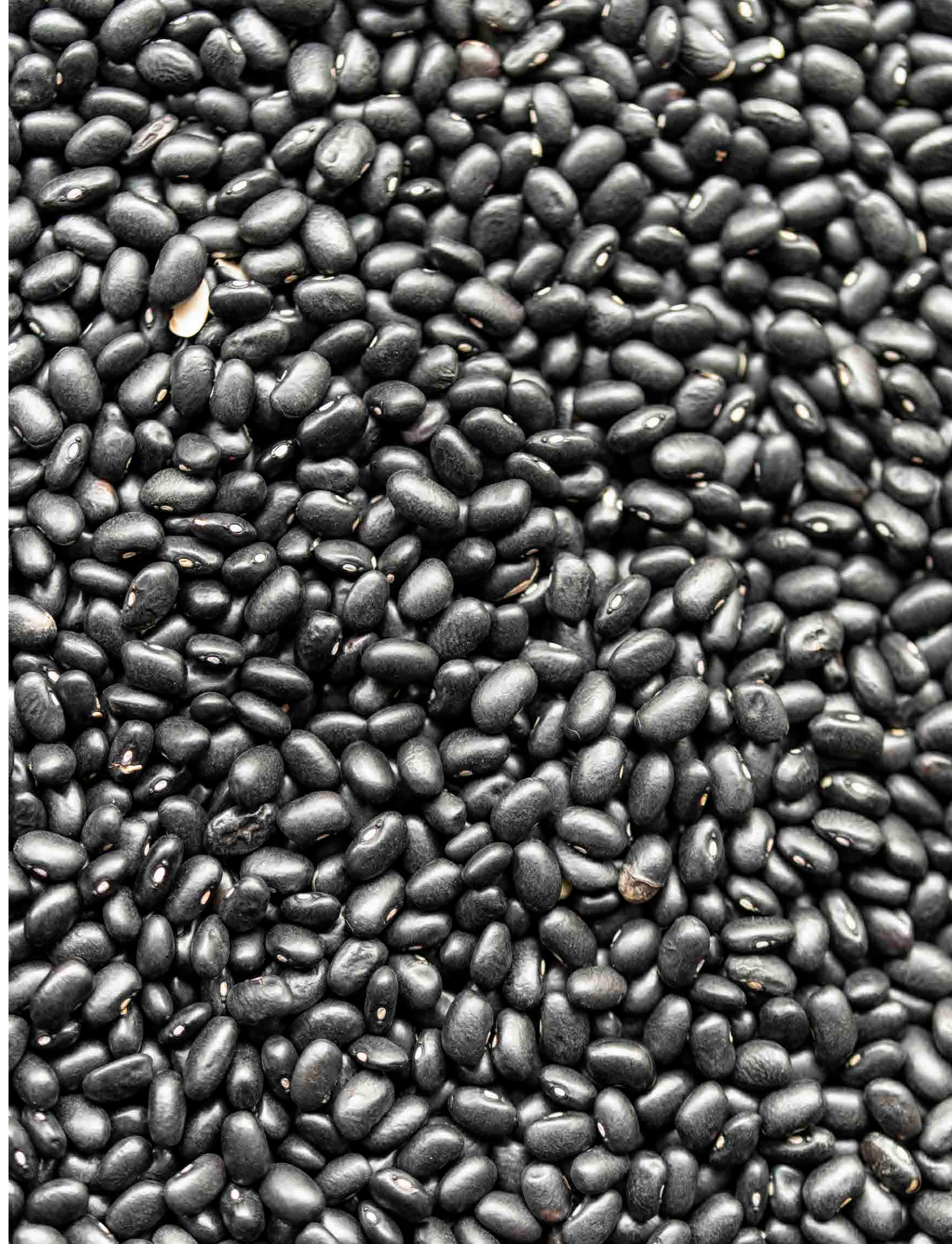
1. Hvis du bruger friske majskeer, så rib majsene af kolberne, og kog dem i mælken med hvidløg i 8-10 minutter, til de er godt møre. Tilsæt evt. lidt mere mælk undervejs. Hvis du bruger majskeer fra frost, så kog dem op i mælken og køl ned.
2. Afkøl majsene og blend dem cremet med olie, citronsaft og creme fraiche. Smag til med salt og peber.

### Råkost af kål med mynte

1. Vend begge slags kål sammen med olivenolie, æblecidereddike, sukker og mynteblade.
2. Smag til med salt og peber.

### Ved servering

Lun fladbrødene i ovnen og hold dem varme i et rent viskestykke. Kom 4-5 store spiseskeer refreid beans på brødene sammen med en håndfuld råkost og et par skefulde majscreme og evt. lidt chilisaucé. Fold enderne sammen og rul fladbrødene sammen.



# Tomat

## - en syrlig og sød umamibombe

Sensommeren rimer på tomater. Sødmefulde, solmodne, saftige tomater, der smager fantastisk i sig selv, men som også er en alsidig råvare. Der er dåsetomaten, der har fået masser af sol, som altid er god for en lynhurtig grydefuld pasta. Eller de langtidsbagte tomater, der får en skøn koncentreret umamismag. Eller de friske tomater i salater og sandwich – og meget mere.

### Dansk er ikke altid bedst

Danske frilandstomater kan være svære at få fat i. Når de ikke er til at få fingre i, er modne frilandstomater fra Sydeuropa faktisk et bedre valg end danske drivhustomater i et klimaperspektiv. Drivhustomater fra opvarmede drivhuse udleder nemlig op til omkring otte gange mere CO<sub>2</sub>. Tomater på dåse, der også altid er dyrket på friland, kan – alt efter hvad du skal bruge dem til – også ofte være et bedre valg end de friske. Lige så skønne som tomater er, når de er helt modne i højsæsonen, lige så smagsløse og intetsigende bliver de til vinter. Så det er om at

spise dem, mens de er solmodne og i sæson. Køb dem friske og server dem med olivenolie, frisk mozzarella, lidt salt og brød til at suge safterne op. På side 85 bruger vi sensommerens tomater i en salsa, som I kan servere sammen med det farserede græskar eller som en varm tomatsuppe med røde linser side 109.

### Tomat-umami tager tid

Tomaten er en af de bedste umamikilder i planteriget. Det kræver dog, at tomaterne er modne, og at de behandles på en måde, der får umamien til at træde i karakter. Den største gevinst opstår ved at langtidsilberede tomaten, enten ved at simre dem eller bage dem. Tilberedningen frigiver de umamigivende stoffer og får dem til at gå i forbindelse med hinanden. På side 11 findes et eksempel på en helt klassisk tomatbaseret kødsauce, hvor oksekødet er erstattet med kyllingekød til brug i en kyllingelasagne.





#### KLIMAAFTRYK

2,5 kg. CO<sub>2</sub> pr. person

7,5 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

#### ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, nødder

# Tikka-marineret kalkun i fad

med stegte blomkål og kikærter samt naanbrød med hvidløgssmør og nigellafrø

De typiske krydderier i en tikka masala er rød chili, gurkemeje, spidskommen og garam masala. Her marinerer vi kalkun i den aromatiske krydderblanding og fylder også gryden med blomkål og kikærter, der giver yderligere fylde og grønt til den smukke orange karryret. De bløde naanbrød er næsten obligatoriske, når vi er i det indiske køkken.

/ 20 personer

#### Tikka-marineret kalkun

260 g kikærter, tørrede  
780 g kalkun, overlår, i små tern  
925 g blomkål, i buketter  
410 g yoghurt 3,5%  
20 g hvidløg, fintrevne  
49 g ingefær, fintrevet  
26 g Garam Masala  
7 g gurkemeje  
7 g chilipulver  
65 g lime, saft  
Salt  
Peber

#### Sauce og samling

260 g løg, hakkede  
65 g rapsolie  
13 g gurkemeje, til saucen  
750 g flåede tomater, dåse  
350 g kogevand  
190 g piskefløde 38%  
250 g mandler, grofthakkede

**Dagen før:** Sæt kikærterne i blød i rigelig vand natten over på køl. Lav dejen til naanbrød.

#### Tikka-marineret kalkun

1. Kog kikærterne under låg i letsaltet vand i 45-60 minutter, indtil de er helt møre. Sigt vandet, men gem det til saucen.
2. Fordel kalkunen i et stort ovnfast fad sammen med blomkål, kikærter og lidt olie og salt. Forbag det i ovnen ved 180-200 grader i 12-18 minutter, indtil kødet er tilberedt og har taget farve.
3. Hæld derefter en blanding af yoghurt, hvidløg, fintrevet ingefær, krydderierne og limesaft på, og krydr med salt og peber. Lad det marinere mens tikka-saucen laves.

#### Sauce og samling

1. Rist løg i planteolie, til de er glasklare.
2. Tilsæt gurkemeje, flåede tomater, kikærtebouillon, fløde og mandler. Kog ved svag varme i 3-4 minutter.
3. Blend saucen til en sammenhængende masse med en stavblender.
4. Smag til med salt og peber og fordel saucen over fyldet i fadene.
5. Vend en smule rundt i det og bag videre i 20-25 minutter ved 180-200 grader indtil retten er reduceret lidt ind, og blomkålen helt mør.

*Fortsættes på næste side.*

### **Naanbrød med hvidløgsmør**

690 g vand  
15 g gær  
150 g Ølandshvedemel,  
fuldkorn  
750 g hvedemel  
21 g salt  
6 g hvidløg, revet  
30 g smør  
30 g rapsolie  
Nigellafrø  
600 g ris, tørre

### **Naanbrød med hvidløgsmør**

1. Vej alle ingredienser af.
2. Bland vand og gær, og opløs gæren i vandet. Tilsæt mel, og salt på toppen.
3. Bland alle ingredienserne på røremaskinen, start på lav og hæv hastigheden til hurtig.
4. Ælt indtil dejen har sluppet siderne.
5. Lad dejen hæve 1-2 timer på bordet i en stor bøtte og sæt så på køl natten over. Vær opmærksom på, at hævetid ved stuetemperatur afhænger af, hvor varm dejen er, når den er kørt, samt den generelle temperatur i lokalet. På en varm dag skal hævetiden forkortes ned til det halve, eller hvis dejen er blevet meget varm i rørekedlen.

### **Næste dag**

1. Portionér dejen i små boller á ca. 100 gram på et meldrysset bord. Alternativt, portionér et helt fladt gastrobrød.
2. Drys mel på dejen, brug fingerspidserne til at arbejde dejen ud og forme flade brød, lidt på samme måde som du arbejder med en focacciadej. Dejen skal være ca. 1 cm tyk.
3. Flyt fladbrødene over på bageplader.
4. Bag brødene i en forvarmet ovn ved 225 grader i 8-12 minutter, gerne med damp i de første 3 minutter. Brødene skal være gennembagte og med mørke pletter på overfladen.
5. Når brødene kommer ud, drys dem da med en blanding af revet hvidløg rørt ned i smeltet smør og rapsolie. Drys med nigellafrø og salt på toppen.
6. Kog risene efter anvisning på pakken.

### **Ved servering**

Server retten i ovnfaste fade eller i skåle, med hjemmebagte naanbrød til og ris on the side. Pynt evt. med friske koriander og frisk lime.



**KLIMAAFTRYK**5,4 kg. CO<sub>2</sub> pr. person8,4 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Gluten

# Cajun Gumbo-gryde

med pebre, græskar og chorizo med salat af grønne bønner

Gumbo er en stuvning, som er særlig populær i den amerikanske delstat Louisiana. En gumbo består af en stærkt krydret fond, kød og 'den hellige treenighed' af selleri, paprika og løg. Her har vi ladet efterårets græskar spille hovedrollen sammen med pebre og en krydret chorizo. De grønne bønner på siden giver et friskt modspil til den fyldige gryderet.

/ 20 personer

**Cajun Gumbo**

4000 g hokkaidogræskar,  
50 g olivenolie  
750 g planteolie  
400 g løg, hakkede  
100 g hvidløg, hakkede  
1000 g grøn peberfrugt,  
i tern  
600 g chorizopølse,  
stærk, i tern  
200 g tomatpuré  
30 g timian, frisk, plukket  
12 g laurbærblade  
10 g chilipulver  
20 g paprika  
20 g oregano  
20 g spidskommen  
250 g hvedemel  
4000 g grøntsagsbouillon  
Æblecidereddike

**Cajun Gumbo**

1. Del græskaren i halve, fjern indmaden, skær dem ud i grove stykker og vend dem med nogle dråber olivenolie og salt.
2. Kom derefter græskaren på en bageplade og bag dem i en forvarmet ovn ved 200 grader i 12-14 minutter, til de er møre.
3. Kom planteolien i et kogekar med omrøring, det må gerne brune en smule, rist derefter begge slags løg i olien i 3-4 minutter, til de er godt møre.
4. Kom derefter peberfrugt, chorizopølse og tomatpuré i gryden sammen med alle krydderier og rist videre et par minutter.
5. Sigt melet over gryden og rist videre, tilsæt grøntsagsbouillon og kog i 15-20 minutter, til saucen har fået en god blank konsistens. Kom græskarret i gryden og smag til med salt og peber og lidt æblecidereddike.

*Fortsættes på næste side.*

### Bønnesalat

1000 g grønne bønner,  
nippede  
100 g olivenolie  
100 g æblecidereddike  
30 g sukker  
100 g rødløg, finthakkede

### Bønnesalat

1. Kog bønnerne i saltet vand i 3-4 minutter, til de er møre, men stadig har bid. Ellers damp bønnerne i ovnen. Tag bønner op af vandet og kom dem direkte i koldt vand, sigt derefter vandet fra.
2. Vend olivenolie, æblecidereddike og sukker ned i bønnerne sammen med fintskåret rødløg. Smag til med salt og peber.
3. Server med kogt perlebyg eller lignende.

### Ved servering

Server med kogt perlebyg eller lignende.



**KLIMAAFTRYK**4,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. person8,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Salat-pizza

med kylling, kebabkrydderier og dressing

Fastfood-klassikeren over dem alle, salatpizzaen, komplet med hvidløgsdressing og godt krydret kød. Det skal nok blive jubel i frokostpausen i dag! Vi har skiftet det klassiske shawarma-kød ud med den mere klimavenlige kylling, som dog får en generøs kebabkryddring. Saml-selv-salatpizza er en måde at gøre pizzaen mere grøn og aktivere børnene undervejs.

/ 20 personer

**Pizzadej**

1840 g vand  
40 g gær  
2000 g hvedemel  
400 g Ølandshvedemel,  
fuldkorn  
56 g salt

**Kebabkylling**

10 g spidskommen, stødt  
10 g koriander, stødt  
2 g kanel, stødt  
1 g nelliker, stødt  
800 g kylling, hakket  
Rapsolie  
50 g tomatpuré  
25 g balsamico

**Dagen før:** Lav pizzadejen dagen før.

**Pizzadej**

1. Bland vand og gær, og opløs gæren i vandet.
2. Tilsæt mel, og salt på toppen.
3. Bland alle ingredienserne i røremaskinen.
4. Start på lav hastighed, og øg hastigheden til hurtig. Ælt indtil dejen har sluppet siderne.
5. Lad dejen hæve 1-2 timer på køkkenbordet i en stor bøtte, og sæt på køl natten over. Hævetid ved stuetemperatur afhænger af, hvor varm dejen er når den er kørt, samt den generelle temperatur i lokalet. På en varm dag skal hævetiden forkortes ned til det halve, eller hvis dejen er blevet meget varm i rørekedlen.

**Kebabkylling**

1. Ryst alle de tørre krydderier sammen.
2. Steg kyllingen på kippen ved høj varme så det bliver tilberedt. Rør i det undervejs, så det smuldrer i mindre stykker, det behøver ikke få farve.
3. Krydr med krydderiblandingen, salt og peber lige inden det tages af varmen.
4. Slut af med at glasere det i lidt tomatpuré rørt ud i balsamico.
5. Gem kødet som topping på pizzaen.

*Fortsættes på næste side.*



### Creme fraiche-hvidløgs-dressing

500 g creme fraiche 18%  
5 g hvidløg, revet  
15 g citron, saft  
1,3 g oregano  
Salt  
Peber

### Diverse topping

300 g tomater, små, modne  
250 g rød peberfrugt  
400 g hjertesalat  
700 g mozzarella, revet

### Tomatsauce

240 g løg, revne  
24 g hvidløg, revet  
160 g gulerødder, revne  
Rapsolie  
4 g oregano, tørret  
32 g balsamico, mørk  
180 g røde linser, tørrede  
1200 g hakkede tomater  
50 g tomatpuré  
800 g vand  
80 g olivenolie

### Creme fraiche-hvidløgsdressing

1. Rør creme fraiche med revet hvidløg, citronsaft, oregano og salt og peber, og juster konsistensen med lidt vand, hvis dressingens ønskes tyndere.

### Diverse topping

1. Skær tomater i kvarte, og peberfrugten i skiver og snit hjertesalat fint.

### Tomatsauce

1. Steg løg, gulerødder og hvidløg af i rapsolie og tilsæt oregano, mørk balsamico, linser, hakket tomat, tomatpuré og vand. Lad det koge igennem, til en jævn sauce.
2. Når linserne er møre, vil de tykne saucen, så justér gerne tykkelsen med ekstra vand om nødvendigt.
3. Blend saucen med en stavblender, og tilsæt imens olivenolie, for at gøre den ekstra cremet. Smag til med salt og peber.

### Samling og bagning

1. Portionér dejen på et meldrysset bord (ca. 1700 g pr. gastrobakke á 8 stykker pizza). Flyt dejen over i en gastrobakke med en god sjat olie på bagepapiret, og vend dejen i olien så den er fedtet på begge sider.
2. Kom lidt olie på hænderne, og brug hænderne til at trække dejen ud mod kanterne. Brug fingerspidserne til at arbejde dejen helt ud til kanterne, lidt på samme måde som du arbejder med en focaccia-dej. Den skal være ca. 1 cm tyk.
3. Fordel pizzasaucen på toppen, drys med mozzarella, lidt oregano og top med kebabkylling og rapsolie.
4. Bag ved 220 grader i ca. 15 minutter i en forvarmet ovn. Skru ned til 160 grader og bag i ca. 10. minutter indtil pizzaen er færdig og gennembagt.

### Ved servering

Server pizzaen i passende stykker (ca. 8 stykker pr. gastrobakke) med et samlesæt på bordet af salat, tomat, rød peber og hvidløgsdressing ved siden af.



**KLIMAAFTRYK**4,3 kg. CO<sub>2</sub> pr. person10,7 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Tomatsuppe med røde linser

med pasta-pesto og græskarkerner

Når vejret bliver koldt og mørkt, er suppe en sikker vinder. Men det kræver et skud protein, fedme og noget at tygge på, hvis suppen skal gøre det ud for en frokost, som børnene kan holde sig kørende på. De røde linser giver fylde og mæthed, mens pasta-toppingen og de sprøde græskarkerner giver sprødhed, sunde olier og velsmag.

/ 20 personer

**Tomatsuppe**

250 g olivenolie  
200 g løg, hakkede  
40 g hvidløg, revet  
2 g chilipulver  
5 g oregano  
1500 g flåede tomater  
200 g tomatpuré  
750 g røde linser, tørrede  
3750 g grøntsagsbouillon  
50 g æblecidereddike  
100 g sukker

**Pasta-pesto med græskarkerner**

500 g pasta penne  
225 g olivenolie  
175 g parmesan, revet  
20 g hvidløg, revet  
200 g græskarkerner, ristede  
100 g persille, bredbladet, frisk

**Tomatsuppe**

1. Varm et kogekar op med olivenolie, og rist begge slags løg i olien i 3-4 minutter, uden den bruner.
2. Tilsæt chilipulver, oregano, flåede tomater, tomatpuré, linser og grøntsagsbouillon.
3. Simrekog med omrøring undervejs i 20-25 minutter, indtil linserne er møre og udkogte.
4. Stavblend suppen helt cremet og glat. Smag til med salt og peber og juster smagen med sukker og æblecidereddike

**Pasta-pesto med græskarkerner**

1. Kog pastaen efter anvisning på posen, køl pastaen ned efter kogningen og sigt vandet fra.
2. Kom olivenolie, hvidløg, parmesanost (eller granaost), ristede græskarkerner og persille i en foodprocessor og blend til en ensartet pesto.
3. Smag til med salt og peber.

**Ved servering**

Vend pastaen med pesto og server sammen med den dampende varme suppe.



# Blomkål kan det hele

Ligesom broccoli er blomkålen en blomst tilhørende kornblomstfamilien. Det er en af de mest anvendte kålsorter på vores breddegrader, og blomkålen er dejlig velsmagende og kan spises på et utal af måder.

Blomkål er en samling af små, spiselige blomsterknopper. Der er flere slags, men mest almindelig er den hvide. Den hvide "farve" er i virkeligheden manglen på farvestof, fordi de store beskyttende, grønne blade gør, at blomsterbuketterne ikke udsættes for lys og derfor ikke udvikler nogen farve.

Udover den hvide, findes også orange, grønne og lilla sorter, samt den italienske romanesco, der bedst af alt kan beskrives som en hybrid mellem blomkål og broccoli.

#### Det alsidige blomkål

I små buketter er blomkål et skønt tilbehør eller mellemmåltid i sig selv, måske med en dip. Koges kålen let, træder sødmen frem, og det kan være lidt lettere for børnene at spise.

Når blomkål blendes til puré med lidt kogevand og en smule god olie eller smør, får den nærmest en mayonnaiseagtig fedme, og på samme måde

kan en cremet blomkålssuppe opleves utroligt fyldig, selvom der ikke er en masse piskefløde i. Den er skøn som puré, stegt, helbagt eller syltet og endda helt fint revet som en blomkålsversion af couscous.

Blomkål kan altså både indtage sprøde, bløde, cremede og knasende roller afhængig af, hvordan den tilberedes - og så kan de forskellige versioner af blomkål kombineres og bruges i én og samme ret. I det grønne køkken er blomkålen også en god ven at kende, fordi den er så god til at give fylde i et måltid, så man nemmere kan undvære kødet.

Server blomkålen som nuggets i en sprød skorpe af cornflakes som på side 88, eller lad blomkålen gøre det ud som et velsmagende fyld i den tikka-marinerede kalkun i fad på side 97.

Hvis du steger blomkålen, får du dens søde, nøddesmag frem, som de fleste børn holder af - den kan du også understrege ved at drysse kålen med hasselnødder.

#### Hele året rundt

De danske blomkål er at finde fra omkring juni til og med november, men skal de være økologiske, skal vi helt hen til august, før de kommer i handlen. Men den lange sæson gør, at der er rig mulighed for at nyde blomkålen i alle mulige versioner store dele af året.



I årets mørkeste og koldeste måneder tilbringer vi meget af tiden inden døre. Men når vi kommer ind fra kulden, er det ekstra rart at samles om et varmt, solidt måltid. Det gælder også på Madskolerne, hvor vinterens frokostmåltider viser børnene, at nu er det tid til gedigen mad med de grovere grøntsager, der kan stå imod frosten eller holder sig gennem vinteren fra efterårets høst. Det er også højsæson for nogle af havets råvarer som torsk, torskerogn og sild.

Råvarer som de forskellige kåltyper, rodfrugter, vinterporrer, løg, græskar, æbler og svampe fylder naturligt på tallerkenen. Citrusfrugterne er også i højsæson nu og giver farve og friskhed til vinterens tungere måltider. Især citronen og appelsinen nyder vi godt af i både det søde og salte køkken. De fine citrusaromaer forgylder fadbagte rodfrugter, en bagt kartoffel, fisk eller rå vintersalater med kål og rodfrugter.

Det er på denne tid af året, at simremad og supper kommer til sin ret. F.eks. kartoffel-porresuppen med gule flækærter på side 119, som er en god anledning til at tale med børnene om den ydmyge kartoffels alsidighed og om en af de bælgfrugter, der traditionelt dyrkes i Danmark, og som kan bruges til meget mere, end man lige tror. Opskriften på pakistansk biryani med hakket kylling, masala-rodfrugter og mandler side 135 er en solid vinterret, der samtidig peger mod varmere himmelstrøg.

# Sæson- kalender

## December

### GRØNTSAGER

Bolchebede  
Butternut squash  
Gul bede  
Gulerod  
Grønkål  
Hokkaido  
Hvidkål  
Jordskok  
Julesalat  
Kålrabi  
Knoldselleri  
Pastinak  
Peberrod  
Persillerod

Rød grønkål

Rødbede

Rødkål

Romanesco

Rosenkål

Savoykål

Vinterporre

### VINTERÆBLER

Belle de Boskoop

Ingrid Marie

Pigeon

### FRUGT

Appelsin

Granatæble

Klementin

Mandarin

Pære

### FISK

Blåmusling

Lange

Torsk

Sild

Skrubbe

## Januar

### GRØNTSAGER

Bolchebede

Butternut squash

Gul bede

Gulerod

Grønkål

Hokkaido

Hvidkål

Jordskok

Julesalat

Kålrabi

Knoldselleri

Pastinak

Peberrod

Rød grønkål

Rødbede

Rødkål

Rosenkål

Savoykål

Vinterporre

### VINTERÆBLER

Cox Orange

Elstar

Rød Ingrid Marie

Rød Jonagold

### FRUGT

Appelsin

Blodappelsin

Citron

Grapefrugt

Granatæble

Klementin

Mandarin

### FISK

Blåmusling

Blæksprutte

Lange

Torsk

Torskerogn

## Februar

### GRØNTSAGER

Bolchebede

Butternut squash

Gul bede

Gulerod

Grønkål

Hokkaido

Hvidkål

Jordskok

Julesalat

Kålrabi

Knoldselleri

Pastinak

Peberrod

Persillerod

Rød grønkål

Rødbede

Rødkål

Savoykål

Vinterporre

### VINTERÆBLER

Elstar

Rød Ingrid Marie

Rød Jonagold

### FRUGT

Appelsin

Blodappelsin

Citron

Grapefrugt

Granatæble

Klementin

Mandarin

### FISK

Blåmusling

Blæksprutte

Lange

Lyssej

Torskerogn

**KLIMAAFTRYK**5,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. person13,9 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten, gris

# Hvid perlebygotto

med ærtesalat med bacon og gulerødder

Perlebyg eller perlespelt fungerer mindst lige så godt i denne klassiske italienske tilberedning, som ris gør. Faktisk er de næsten lettere at have med at gøre, da de skal have mindre opmærksomhed undervejs. Variationsmulighederne er mange. Her er det en grøn vinterudgave toppet med sprød ærtesalat.

/ 20 personer

**Hvid perlebygotto**

200 g løg, hakkede  
30 g hvidløg, hakkede  
200 g olivenolie  
400 g hvidvin  
400 g perlebyg  
3500 g grøntsagsbouillon  
300 g risottoris  
200 g smør  
200 g parmesan, revet

**Ærtesalat med bacon og gulerødder**

500 g bacon, i tern  
750 g grønne ærter  
500 g gulerødder, skrællede  
20 g persille, hakket  
100 g citron, saft  
125 g olivenolie

**Hvid perlebygotto**

1. Steg løg i olivenolie i et kogekar med omrøring i 3-4 minutter ved svag varme indtil løgene er glasklare.
2. Tilsæt hvidvin og kog i 5-6 minutter. Kom derefter perlebyg og cirka halvdelen af grøntsagsbouillon i gryden. Kog i 5-6 minutter.
3. Skyl ris og kom i kogekaret. Kog videre under omrøring.
4. Tilsæt bouillon efterhånden som risene suger væsken.
5. Når risene lige nøjagtigt er møre så stop kogningen, men lad rørearmen køre videre. Rør osten og olivenolien ned i gryden og smag til med salt og peber.
6. Otteen skal være meget flydende, nærmest ligesom frisklavet havregrød. Juster konsistensen lige inden spisetid med mere væske.

**Ærtesalat med bacon og gulerødder**

1. Rist baconen i ovnen ved 150 grader til det er sprødt, men ikke tørt.
2. Damp eller kog ærterne i kort tid, afkøl dem hurtigt.
3. Kør de skrællede gulerødder i tynde lange strimler på en køkkenmaskine, og kom dem i koldt vand, så de bliver knasende sprøde.
4. Vend ærter, bacon og persille med citronsaft og olivenolie.

**Ved servering**

Otteo skal laves lige op til servering. Anret "otteen" med ærtesalat og de knasende gulerødder på toppen.

**KLIMAAFTRYK**3,8 kg. CO<sub>2</sub> pr. person7,9 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Kartoffel-porresuppe

med flækærter og gulerodsbrød med ost og røget paprika

Kartofler og porrer er skønne i supper med deres fyldige smag og porrens skarphed, der komplimenterer kartofflen godt. Flækærterne sikrer, at I kommer i mål med mætheden, og de gratinerede gulerodsbrød kan dyppes i suppen og spises ved siden af. Varier brøddejen med revet grønt af alle de gode rod- og knoldgrøntsager, som vinteren byder på.

/ 20 personer

**Suppen**

45 g rapsolie  
1000 g porrer, i ringe  
500 g løg, finthakkede  
800 g kartofler, i grove tern  
400 g flækærter, tørrede  
3000 g grøntsagsbouillon  
1000 g sødmælk  
190 g piskefløde  
25 g purløg, skåret  
Salt  
Peber

**Gulerodsbrød med ost og røget paprika**

40 g gær  
800 g vand, koldt  
850 g hvedemel  
200 g Ølandshvedemel, fuldkorn  
15 g salt  
400 g gulerødder, revne  
200 g mozzarella, revet  
10 g paprika, røget

**Dagen før:** Sæt de gule flækærter i blød i rigeligt vand på køl natten over. Lav dejen til gulerodsrollerne, og sæt på køl.

**Suppen**

1. Varm olien op i et kogekar, gerne med omrøring. Kom porrer og løg i, og steg dem glasklare.
2. Kom derefter kartofler, drænedede gule ærter og bouillon i gryden, og kog ved svag varme i 30-40 minutter eller indtil ærterne er helt møre.
3. Stavblend suppe helt glat, og tilsæt mælk og fløde.
4. Smag til med salt og peber og server med skåret purløg.

**Gulerodsbrød med ost og røget paprika**

1. Opløs gæren i vandet og tilsæt hvedemel, fuldkornshvedemel og salt. Ælt dejen på røremaskine i ca. 10 minutter, ved høj hastighed indtil dejen slipper siderne og virker elastisk.
2. Rør de revne gulerødder forsigtigt i dejen ved lav hastighed, indtil de er jævnt fordelt i dejen.
3. Læg dejen i en olieret båt, og lad den hæve i 1-1½ time på køkkenbordet eller 12-24 timer på køl.

**Bagning**

1. Hæld dejen ud på et meldrysset bord. Drys med lidt mel på toppen, og hak boller á ca. 100 g stykket, og læg dem på bageplader med bagepapir, drysset med lidt mel.
2. Drys dem med lidt paprika, og revet ost på toppen.
3. Bag dem ved 165 grader i 16-20 minutter, indtil osten er smeltet og gylden, og bollerne er gennembagte.

**KLIMAAFTRYK**2,3 kg. CO<sub>2</sub> pr. person5,7 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten

# Sloppy Joe-burger

med hvidkålsråkost

Burger er ægte fredagsmad og bag 'Sloppy Joe' ligger detaljen, at det hakkede kød ikke er formet som en hakkebøf, men stegt med løg, masser af grøntsager, krydderier og siden fyldt ind imellem top og bund af burgerbollen. Den friske hvidkålssalat er et kærkomment tilbehør til denne umami-bombe af en burger!

/ 20 personer

**Kyllinge-linsesauce**

275 g sorte linser, tørrede  
625 g kylling, hakket  
600 g løg, hakkede  
20 g hvidløg, hakkede  
550 g pastinaker, i tern  
800 g gulerødder, i tern  
Oregano  
500 g hakkede tomater  
160 g balsamico, mørk  
275 g soyasauce  
275 g hoisinsauce  
250 g tomatpuré  
Chili  
300 g olie, til stegning

**Burgerboller og tilbehør**

600 g hvidkål, i strimler  
600 g gulerødder, skrællede  
250 g creme fraiche 18 %  
75 g citron, saft  
20 burgerboller

**Kyllinge-linsesauce**

1. Kog linserne møre i letsaltet vand i 20-25 minutter, indtil de er møre. Sigt linserne og gem dem.
2. Brun kyllingen af på en kipsteger ved høj varme, tilsæt hakkede løg, hvidløg, pastinaker, gulerødder og oregano. Steg det hele godt igennem, indtil det begynder at tage farve og blive gyldent.
3. Tilsæt først balsamico, og lad syren dampe lidt af et par minutter, derefter tilsættes soyasauce, hoisinsauce, tomatkoncentrat, hakkede tomater, vand og chili. Kog massen ind til en tæt "kødsauce".
4. Smag til med mere soyasauce eller salt og chili efter smag.

**Burgerboller og tilbehør**

1. Snit hvidkål i tynde strimler og riv de skrællede gulerødder til en grov råkost.
2. Vend hvidkålen med creme fraiche og citronsaft og smag til med salt og peber.
3. Burgerbollerne lunes igennem i ovnen ved 175 grader i 2-3 minutter, så de er lune lige inden servering.

**Ved servering**

Server boller og kødsauce ved siden af, så børnene selv kan fylde en skefuld i, og evt. garnere med råkost i bollen.



# Kål

## - vinterkøkkenets konge

I vinterhalvåret har kål været fundamentet for kosten i Norden siden vikingetiden. Mens køkkenhaven ligger stille hen, og der er længe til de første spæde skud dukker frem, står vinterkålene stadig ranke og farverige. Efterårs- og vintersorterne som grønkål og rosenkål har ligefrem godt af frosten, der hjælper med at udvikle sødme og gøre kålen mild i smagen.

Mange kål er i dag en helårsråvare i Danmark – med spidskål fra Spanien allerede i det tidlige forår. Men om vinteren er det tid til at nyde vinterkål fra dansk friland! Nu er det grønkål – både den grønne og den røde variant – rosenkål, savoykål, rødkål, hvidkål og palmekål, der fortjener en hovedrolle. De har hver deres muligheder og fortrin i køkkenet – og fælles for dem alle er, at de indeholder masser af vigtige vitaminer og næringsstoffer.

### Hver type sin styrke

Når man skal tilberede kål, er det godt at have øje for, hvad der får det bedste frem i de forskellige typer. Grønkål og rosenkål er for eksempel fantastiske i rå tilstand i salater snittet helt fint. Og når de tilberedes, skal de ikke have for længe! Så mister de deres flotte grønne farve og kan, særligt hvad rosenkålen angår, få en lidt ubehagelig, svovlet aroma. Hvidkålen og rødkål derimod kan tåle rigtig lang tilberedningstid, der fremelsker en dyb og fyldig smag.

Husk også den eksotiske romanesco, som er en underfundig krydsning mellem blomkål og broccoli, ligesom palmekål, savoykål, glaskål og pak choi også er vidunderlige. Fælles er, at den store kålfamilie indeholder masser af vigtige vitaminer og næringsstoffer og kan blive til dejlige måltider gennem hele vinteren.



**KLIMAAFTRYK**2,5 kg. CO<sub>2</sub> pr. person5,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk

# Bagekartofler med chili-beans fyld

med creme fraiche og broccolisalat med æble og appelsin

70'ernes bagekartofler fortjener en renæssance. Den bløde kartoffel kan holde på alt slags fyld, men her vælger vi spicy bønner og en syrlig creme fraiche. Server en grøn broccolisalat med æble og appelsin ved siden af.

/ 20 personer

**Bagekartofler**

4000 g bagekartofler, hele  
Salt

**Chili-beans-fyld**

500 g hvide bønner, tørrede  
200 g olivenolie  
200 g løg, hakkede  
40 g hvidløg, revet  
5 g chilipulver  
15 g spidskommen  
5 g paprika, sød  
5 g paprika, røget  
100 g æblecidereddike  
1000 g flåede tomater  
500 g bønnekogevand  
750 g creme fraiche 18%  
50 g persille, hakket

**Dagen før:** Sæt de hvide bønner i blød i koldt vand natten over på køl.

**Bagekartofler**

1. Drys bunden af gastrobakker med et tyndt lag salt og fordel 20 skrubbete og vaskede bagekartofler på saltet.
2. Sæt bakkerne i ovnen ved 200 grader i 40-45 minutter, eller indtil kartoflerne er godt møre.

**Chili-beans-fyld**

1. Hæld udblødningsvandet fra de hvide bønner og kom dem i gryde og dæk dem med rigeligt vand med salt i.
2. Kog dem under låg i 50-55 minutter, til de er godt møre. Hæld kogevandet fra, men gem det til senere.
3. Varm olien op i et kogekar under omrøring, kom begge slags løg i gryden rist dem glasklare uden de tager farve.
4. Kom alle de tørre krydderier i gryden og rist et par minutter.
5. Kom æblecidereddike og flåede tomater og bønnerne ned i gryden sammen med bønnekogevand. Kog ved varme i 10-15 minutter, til en tæt stew.
6. Smag til med salt og peber.
7. Rør creme fraiche med hakket persille og smag til med salt og peber.

*Fortsættes på næste side.*

#### Salat af broccoli med æbler og appelsin

1500 g broccoli,  
i grove stykker  
1000 g appelsiner,  
uprøjtede  
135 g æblecidereddike  
90 g olivenolie  
50 g honning  
75 g æbler, i tern

#### Salat af broccoli med æbler og appelsin

1. Skær broccolien i grove stykker, også stokken, som dog skal skæres ud i lidt mindre stykker.
2. Lyndamp eller giv broccolien et hurtigt opkog og sæt derefter til afkøling.
3. Tag halvdelen af appelsinerne og skær skallen af med et juliennejern, kom dem derefter i en høj blender sammen med æblecidereddike, olivenolie og honning.
4. Blend til en homogen dressing og smag til med salt og peber.
5. Pil den anden halvdel af appelsinerne fri for skaller og skær dem ud i tern og fjern kernehuset fra æblerne og skær også dem i tern.
6. Vend nu de afkølede broccoli, æblerne og appelsinerne med dressingen.

#### Ved servering

Skær et kryds i bagekartoflerne og server dem med chili-beans, creme fraiche og salaten.



**KLIMAAFTRYK**3,4 kg. CO<sub>2</sub> pr. person9,6 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten, æg

# Svenske kyllinge-köttbullar

med honey-mustard og brun sauce, bulgur og tyttebærmarmelade

Kødbollerne er vel næsten vores svenske naboers hofret. Her skifter vi det klimatunge oksekød ud med kylling og giver kødbollerne en honning-sennep-glasering, så de bliver lækre blanke og saftige. Server med den svenske tyttebærmarmelade ved siden af sammen med bulgur og brun sauce.

/ 20 personer

**Kyllingekødboller**

360 g røde linser, tørrede  
480 g knoldselleri, revne  
Rapsolie  
960 g kylling, hakket  
175 g løg, finthakkede  
16 g hvidløg, fintrevne  
150 g hvedemel  
275 g æg  
Vand  
250 g honning  
250 g vand  
400 g grov sennep  
Æblecidereddike  
Salt  
Peber

**Kyllingekødboller**

1. Kog linserne i letsaltet vand i ca. 9 minutter, så de stadig er løse. vandet fra og kom koldt vand på og lad dem køle af.
2. Vend det revne knoldselleri med olie, salt og peber, og bag blandingen gylden i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter. Rør i det en gang undervejs.
3. Rør den hakkede kylling elastisk med salt og peber på en røremaskine i 3-5 minutter. Husk den gerne må få nogle tæsk.
4. Tilsæt løg, hvidløg, linser og knoldselleri, og rør farsen ensartet ved moderat hastighed.
5. Tilsæt hvedemel og æg for at få en lind og sammenhængende fars. Hvis farsen er for fast, tilsæt lidt vand.
6. Sæt farsen til hvile i 20 minutter på køl.
7. Form små kugler af cirka 30 g og sæt dem direkte på smurte bageplader med kant.
8. Tilbered dem i ovnen ved 200 grader i 7-9 minutter. Gem stege-væsken til den brune sauce.
9. Kog honning og vand til en tynd sirup og tilsæt grov sennep og smag til med æblecidereddike. Vend derefter glacen med bollerne.

*Fortsættes på næste side.*

#### Brun sauce

75 g olie  
75 g smør  
150 g hvedemel  
1000 g grøntsagsbouillon  
500 g sødmælk  
75 g miso, mørk  
75 g balsamico, mørk  
10 g sukker  
Salt  
Peber

#### Bulgur med persille og citron og citron

1500 g bulgur, grov  
200 g citron, saft  
20 g citron, skal  
100 g olivenolie  
20 g persille, finthakket  
Salt  
Peber

#### Brun sauce

1. Smelt olie og smør i et kogekar under omrøring, tilsæt derefter melet og rist det godt igennem.
2. Hæld bouillon og mælk lidt efter lidt i gryden under omrøring.
3. Kom stegvæsken fra kyllingekødbollerne, miso, balsamico og sukker ned i gryden og kog 8-10 minutter.
4. Smag til med salt og peber.
5. Du kan stavblende saucen, hvis du vil have den ekstra blank eller hvis der er klumper.

#### Bulgur med persille og citron

1. Kog eller damp bulguren efter anvisning på posen.
2. Vend den varme bulgur med citronskal og -saft og olivenolie.
3. Smag til med salt og peber og drys med friskhakket persille.

#### Ved servering

Server sammen med den brune sovs, tyttebær og bulgursalaten i en skål.





#### KLIMAAFTRYK

5,0 kg. CO<sub>2</sub> pr. person

12,6 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

#### ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten

# Pappadelle

med kalkun-linseragout og revet parmesan

Pappadelle er de brede pastabånd, der især bruges til kraftige pastasaucer som f.eks. kødsauce eller svampesauce eller som her, hvor vores rustikke ragout er lavet med kalkun og linser. Når kødet braiserer længe nok, falder det fra hinanden og kan bruges i denne form for rustikke kødsauce. Riv parmesan ovenpå for et ekstra skud salt og umami.

/ 20 personer

#### Kalkun-linse-ragout

250 g bornholmske linser, røde eller brune  
1250 g vand/bønnevand eller kogevand  
800 g kalkun, overlår, i tern eller hakket  
300 g løg, hakkede  
40 g hvidløg, fintrevne  
500 g gulerødder, hakket groft  
375 g blegselleri, hakket groft  
1250 g flåede tomater  
125 g tomatpuré  
100 g æblecidereddike  
2 g oregano  
10 g rosmarin, frisk  
Chili, tørret  
360 g olivenolie  
Salt  
Peber

#### Pappadelle

1000 g båndpasta (eller anden pasta)  
1500 g parmesan, revet  
Salt  
Peber

#### Kalkun-linse-ragout

1. Kog linserne for sig i rigeligt letsaltet vand, i ca. 15 minutter, indtil de er møre.
2. Brun kødet enten i en kipsteger eller i ovnen med rapsolie, salt og peber. Det er vigtigt for smagen, at kødet brunes godt.
3. Varm olien op i et kogekar, gerne under omrøring, eller i en gryde.
4. Rist løg og hvidløg til de begynder at brune.
5. Kom gulerødder, blegselleri, flåede tomater, tomatpuré, æblecidereddike, de tørre krydderier, rosmarin og det brunede kød i gryden. Smag til med chili.
6. Kog op og tilsæt vand. Simrekog i 45-60 minutter til kødet er helt mørt og falder fra hinanden eller trevler.
7. Pisk eller rør gerne i gryden, så kødet falder lidt fra hinanden. Mangler der væske undervejs, så tilsæt en smule, men saucen må gerne koge lidt ind undervejs.
8. Tilsæt de kogte linser, så saucen bliver tæt og fyldig.
9. Smag til med salt, peber, æblecidereddike og godt med olivenolie

#### Pappadelle

1. Kog pastaen efter anvisningen på posen. Dræn og vend den med den tætte ragout.

#### Ved servering

Vend pastaen med kalkun-linse ragout, spis med revet parmesan.

**KLIMAAFTRYK**1,8 kg. CO<sub>2</sub> pr. person5,9 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk

# Pakistansk biryani

med hakket kylling, masala-rodfrugter, mandler og yoghurt dressing

Det dufter af det indiske streetfoodkøkken, når denne klassiker, der traditionen tro findes i både vegetariske udgaver og med kød, simrer på blusset. De orientalske krydderier giver smag til den hakkede kylling og vinterens danske rodfrugter. Top retten med en skefuld kold yoghurt dressing.

/ 20 personer

**Biryani**

600 g ris, basmati  
750 g sorte linser, tørrede  
300 g planteolie  
300 g løg, i skiver  
50 g hvidløg, hakkede  
5 g Garam Masala  
10 g spidskommen  
10 g gurkemeje  
10 g koriander, stødt  
5 g chilipulver  
5 g kanel, stødt  
50 g ingefær, frisk, revet  
200 g lime, saft  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Kog risene dagen før.

**Biryani**

1. Kog linserne i 20-25 minutter. Det er vigtigt, at de er hele og faste. Afkøl dem let.
2. Kog risene efter anvisninger på posen.
3. Varm olien op i en kipsteger. Rist begge slags løg let gyldne, og tilsæt alle de tørre krydderier, de kogte ris, linserne og ingefær og smag til med limesaft.
4. Vend nu forsigtigt det hele rundt, mens du steger så alle krydderier bliver fordelt. Smag til med salt og peber.

*Fortsættes på næste side.*

#### Masala-rodfrugter

1000 g knoldselleri,  
i tern, 2x2 cm  
1000 g gulerødder,  
i tern, 2x2 cm  
500 g løg, i kvarte  
90 g olivenolie  
15 g Garam Masala  
50 g lime, saft  
200 g mandler, ristede,  
hakkede  
100 g persille, hakket

#### Yoghurtdressing

750 g yoghurt 3,5%  
75 g mynte, frisk, hakket  
75 g koriander, hakket

#### Masala-rodfrugter

1. Kom alle grønsagerne op i gastrobakker og vend dem rundt med olivenolie, Garam Masala og limesaft.
2. Krydr med salt og peber.
3. Tænd for ovnen på 180 grader, og tilbered rodfrugterne i 12-16 minutter.
4. Pynt med ristede og hakkede mandler og hakket persille.

#### Yoghurtdressing

1. Rør yoghurt med mynte og koriander. Smag til med salt og peber.

#### Ved servering

Anret rodfrugterne ovenpå risene drysset med mandler og server med yoghurtdressing.

---

**Biryani** har forskellige smage og stilarter i forskellige regioner i Indien. Selvom det grundlæggende koncept med ris og kød forbliver det samme, gør hver regions krydderier, ingredienser og tilberedningsteknikker at hver områdes **biryani** er unik. I det nordlige Indien er biryani normalt lavet med langkornede basmatiris og smagt til med forskellige krydderier som kanel, nelliker, kardemomme og laurbærblade. Kødet er normalt kylling eller lam; og retten pyntes med stegte løg og korianderblade. I Sydindien laves **biryani** normalt med småkornede ris og er kendt for sin aromatiske og mere søde smag.

---



# Den gode gamle kartoffel

Kartofflen har spillet så allestedsnærværende en rolle i dansk madkultur, at den for mange er synonym med hverdagens trummerum, at man helt glemmer dens mange gode egenskaber.

Kartofflen er rig på C-vitamin og langsomme kulhydrater. Beholder man skrællen får man endnu flere vitaminer og mineraler med i købet, og desuden kostfibre. Og så giver den virkelig mange muligheder i køkkenet: Den kan moses, bages, friteres, koges, bruges til suppe og er dejlig at spise både kold og varm. Kartoffler har været ryggraden i det danske køkken i nogle hundrede år – en plads den erobrede fra byggør og ærter i øvrigt. Men i de seneste årtier er den blevet noget trængt op i en krog af bl.a. ris og pasta, der konkurrerer med kartofflen om at være danskernes yndlingsstivelse. Men glem ikke kartofflen!

Kartofflen har en alsidighed, der gør den anvendelig i måltiderne hele året rundt. Nye danske kartofler er noget af det skønneste, man kan spise i juni, og dem, der graves op i august, kan fint holde sig hele vinteren igennem, hvis de opbevares koldt og

mørkt. I vintermånederne giver kartofflen en dejlig variation og den kan både moses, bages, friteres, koges, bruges til suppe og serveres i både kold og varm version. De nye, danske kartofler behøver ikke den store forberedelse – de skal blot skrubbes let og koges i rigeligt saltet vand i kort tid.

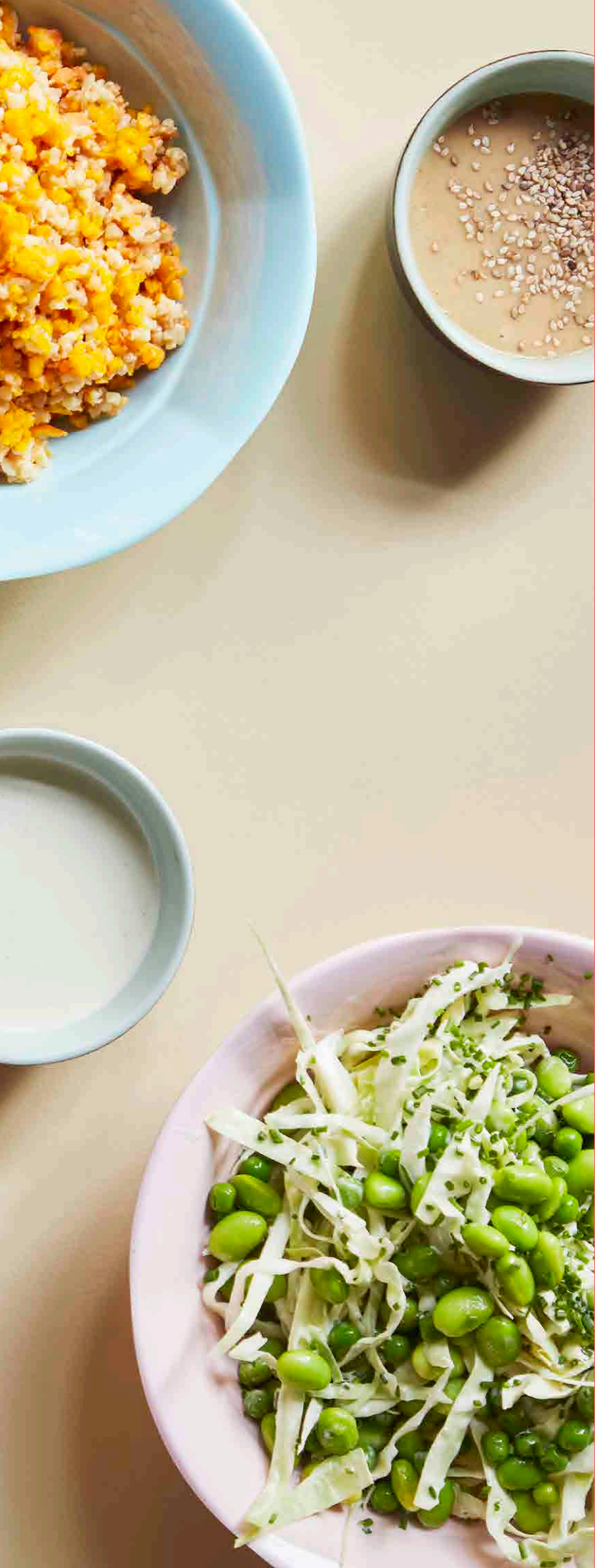
## Ikke en grøntsag – men heller ikke så dum

Da kartofler har et højt indhold af stivelse, tæller den ikke med i kostrådernes anbefalingen om et dagligt indtag af 600 g grøntsager. Men kartofler har alt andet lige mere at tilbyde end f.eks. hvide ris og pasta – både hvad angår vitaminer, mineraler og kostfibre, hvis skrællen bevares. Kartofflen er også en god kilde til umami – Kartofflen indeholder aminosyren glutaminsyre, som ved tilberedning er med til at udvikle umamismagen.



## Vidste du at...

kartofler opbevares bedst på et køligt, mørkt sted uden for køleskabet. De kan også opbevares i køleskabet, men ved den lave temperatur sker en omdannelse af noget af kartofflernes stivelse til sukker. Det gør, at kartoflerne branker lettere ved stegning. Det betyder ikke meget, hvis kartoflerne skal koges, men skal du fritere eller råstege dem, bliver de bedst ved aldrig at komme i køleskabet.



---

I dette afsnit præsenteres fire typer tilbehør: Den mættende "Tabbouleh", som består af stivelse og findelte grøntsager, der kan varieres. "Bagte grøntsager" som er tilberedte grøntsager med bælgfrugter, der både mætter og kan være en fin variation til de rå grøntsager, som nogle børn har nemmere ved.

Den cremede "slaw" som er rått grønt, eksempelvis kål, der vendes i en cremet dressing, der gør grøntsagerne sjovere, og "den grønne salat" som i sommermånederne kan udgøres af årstidens rå grøntsager og salatblade sammen med søde frugter. Salaterne kan sammensættes med hovedretterne i magasinet, som det passer jer.

**Grøn urteolie**



**Grøn salat**  
med hjertesalat,  
agurk, melon og korn



**Sesam  
honey-mustard**



**Tabbouleh**  
med gulerod og quinoa



**Kærnemælksdressing**



**Cremet "slaw"**  
med kål, ærter og  
edamamebønner



**Citronvinaigrette**



**Lun salat af bagte  
grøntsager**  
Med kikærter, blomkål  
og græskar



---

**KLIMAAFTRYK**0,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. person1,9 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Gluten

# Tabbouleh

med gulerod og quinoa

Tabbouleh er en levantinsk salat, som kan varieres på mange måder. Ofte laves den af finthakket persille, tomater, mynte og bulgur og krydres med olivenolie, citronsaft, salt og sød peber. Vi har valgt dansk quinoa som hovedelement, sammen med bulgur og søde gulerødder som fyld.

/ 20 personer

300 g bulgur  
100 g quinoa  
1000 g gulerødder,  
finthakkede  
Evt. sesam

1. Kog quinoa'en og bulgur sammen indtil det er mørt. Det tager 15-20 minutter. Lad det trække under låg i 20 minutter og køl af.
2. Løsn bulguren med hænderne eller et piskeris og bland med de finthakkede gulerødder eller en anden rå finthakket rodfrugt, kål eller grøntsag.
3. Vendes med marinade, eksempelvis med sesam honey-mustard-dressing på side 151 og drys med sesam.

**Ved servering**

Tilbered eventuelt bulgur og quinoa dagen før, hvis det skal serveres koldt. Og skil den kolde bulgur ad på dagen til en løs tabbouleh med grøntsager i.

---

**KLIMAAFTRYK**0,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person2,4 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

# Lun salat af bagte grøntsager

med kikærter, blomkål og græskar

Når grøntsagerne bages, forløses et valg af nye smagsnuancer og sødme, og det giver en god mulighed for at lege med konsistenser og temperaturer. Det gør grøntsagerne mere fristende. Salaten kan vendes med citronvinaigrette, som du finder på side 150.

/ 20 personer

200 g kikkærter, tørrede  
666 g blomkål, i buketter  
916 g græskar, med skræl,  
i store stykker  
Rapsolie  
Krydderier  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Sæt kikærter i blød natten over på køl i rigeligt vand.

1. Dræn kikærterne (eller andre bælgfrugter) og vend grøntsager og kikærter i olie, krydr med salt og peber og evt. valgfrie krydderier.
2. Bag dem samlet i ovnen ved 220 grader i 18-25 minutter, indtil ristet og gyldent. Vend evt. i det en gang undervejs. Kikærter kan tilberedes ved at bage dem sprøde i ovnen, efter de er udblødte og behøver ikke koges først.
3. Andre ærter og bønner skal koges, inden de bages med grøntsagerne i ovnen.

**Ved servering**

Server de bagte grøntsager lune som tilbehør til grøntsagsfattige retter. Varier grøntsagerne efter sæson og bælgfrugterne efter eget ønske.

---

**KLIMAAFTRYK**0,3 kg. CO<sub>2</sub> pr. person4,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, æg

# Cremet "slaw"

med kål, ærter og edamamebønner

'Slaw' dækker over snittet kål i en creme fraiche eller yoghurt dressing. Her giver vi salaten yderligere fylde og noget at tygge på ved at røre ærter og edamamebønner ind i. Prøv at variere salaten med de råvarer, som sæsonen byder på. I fintsnittet, sprød form kan mange grøntsager nydes sammen med den cremede dressing.

/ 20 personer

750 g spidskål, snittet  
250 g ærter, fra frost  
333 g edamamebønner

1. Marinér kålen i kærnemælksdressingen på side 152, og smag til med salt og peber.
2. Drys med ærter og edamamebønner på toppen.
3. I denne opskrift er der brugt spidskål, men det er også muligt at bruge hvidkål, rød spidskål eller andre former for kål.

---

**KLIMAAFTRYK**0,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person1,6 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

# Grøn salat

med hjertesalat, agurk, melon og korn

Sommetider skal man bare bruge en helt klassisk, grøn salat, der bringer friskhed og sprødhed på siden af en fyldig ret. Vi bruger agurk og sød melon, men du kan variere det alt efter, hvad køleskabet rummer. Korn giver ekstra mæthed, hvis salaten skal fylde mere i måltidet.

/ 20 personer

180 g perlebyg eller  
perlespelt  
360 g hjertesalat, snittet  
groft  
900 g agurker, i tern  
900 g melon, i store tern

1. Kog kernerne møre i 25-35 minutter. Sigt vandet fra og køl ned. Vend kernerne med grøn urteolie på side 149.
2. Smag til med salt og peber og anret kernerne med salat, melon og agurk.
3. Salaten kan varieres med fintsnittet kål afhængig af sæsonen, og råt grønt og frugt kan udskiftes og erstattes med råvarer efter eget valg der passer til årstiden.

**Ved servering**

Vend de kogte kerner i den grønne urteolie og drys på den grønne salat med frugt, som et mættende fyld i salaten.

---

**KLIMAAFTRYK**0,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person10,3 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

# Grøn urteolie

Olien her er en god måde at få sine krydderurter til at strække på, og som en pesto kan den give karakter og smag til grøntsagerne. Aromastofferne i denne urteolie trækker ud i olien fra urterne, når de blendes. Det strækker smagen og gør det nemt at fordele urterne i en ret eller som marinade.

/ 20 personer

18 g persille eller babyspinat  
18 g urt, evt. basilikum, dild,  
løvstikke, estragon eller  
purløg  
2,4 g hvidløg, revet  
240 g olie  
24 g citron, saft  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Urteolien kan med fordel laves dagen før, og kan laves på alle former for krydderurter. Den holder sig fint en uge på køl. Olien er en god måde at få sine krydderurter til at strække på, og som en pesto kan den give karakter og smag til grøntsagerne.

1. Snit krydderurterne og persillen groft, så de nemmere blendes til olie.
2. Kom de hakkede urter, hvidløg og olie i en blender og blend til en glat olie. Smag til med citronsaft, salt og peber.

**Ved servering**

Brug olien som aromatisk marinade og til at give grøntsager karakter, som du ville bruge en pesto.

---

**KLIMAAFTRYK**0,1 kg. CO<sub>2</sub> pr. person6,5 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

# Citronvinaigrette

Dette er en syrlig vinaigrette, der får alle grøntsager til at smage godt, da de ellers milde grøntsager for det meste har brug for frisk syre og fedme. Skallen fra citrusfrugter gemmer på en masse æteriske olier, der kan udnyttes.

/ 20 personer

10 g citron, skal  
89 g citron, saft (kan  
suppleres med æblecider-  
eddike)  
17 g Dijonsennep  
36 g honning  
117 g rapsolie  
Salt  
Peber

**Dagen før:** Dressingen kan med fordel laves dagen før, og i større mængder, da den kan holde sig længe på køl.

1. Bland citronsaft og -skal, sennep, honning sammen.
2. Bland olie i til sidst så den tykner og smag til med salt og peber.

**Ved servering**

Brug som marinade til salater af alle slags.

---

**KLIMAAFTRYK**0,2 kg. CO<sub>2</sub> pr. person10,6 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg

# Sesam honey-mustard

Sesam, nødder og kerner har masser af smag, når de ristes og desuden tykner den dressing, så den hænger ved. Honning og sennep i forening giver sødme og skarphed. Lidt en version af en satay-sauce.

/ 20 personer

8 g sesamfrø  
39 g æblecidereddike  
34 g honning  
34 g Dijonsennep  
23 g soyasauce  
39 g tahin  
144 g rapsolie

**Dagen før:** Dressingen kan med fordel laves dagen før, og i større mængder, da den kan holde sig længe på køl.

1. Rist sesamfrøene på en pande til de har fået farve og er let gyldne.
2. Køl ned. Blend alle ingredienserne sammen til en homogen masse med en stavblender.
3. Smag til med mere eddike og salt om nødvendigt.

---

**KLIMAAFTRYK**0,3 kg. CO<sub>2</sub> pr. person10,7 kg. CO<sub>2</sub> pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, æg

# Kærnemælksdressing

Surmælksprodukter smager friskt og har sin helt egen særegne smag. Kærnemælk giver smag til den hvide dressing, frisk og syrlig, og mere let end de traditionelle cremer til slaw.

/ 20 personer

20,7 g citron, skal  
20,7 g citron, saft  
210,5 g mayonnaise  
135 g kærnemælk  
Salt  
Peber  
22,5 g olivenolie  
90 g græsk yoghurt

1. Bland alle ingredienserne sammen, til en cremet dressing og smag til med salt og peber.

**Ved servering**

Brug dressingen til alle former for cremede salater og slaws. Beregn ca. 25 g dressing pr. person til en lækker cremet salat.

## **KBH mad - Inspiration til grønnere måltider året rundt**

*Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2024*

Projektleder, Københavns Kommune: Charlotte Seelig

Projektleder, Meyers Madhus: Theis Ellegaard Jakobsen

Redaktør: Kristina Sandager

Foto: Stine Christiansen,

Martin Kaufmann (råvarebilleder)

Opskrifter og foodstyling: Cecilie Baas & Lars Scheel, Meyers Madhus

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Meyers Madhus

Tryk: Dystan & Rosenberg

Tak til Tingbjerg Skole for at vi måtte komme forbi til en frokost og tage billeder til magasinet.

