

Indholdsfortegnelse

Quesadillas – 10 personer	2
Kikærtesandwich m/gnavegrønt - 10 personer	5
Mac and Cheese med sommergrønt - 10 personer	7
Cremet “spicy” pasta - 10 personer	9
Stegte perlebyg med blødkogte æg - 10 personer	12
Bygotto - 10 person	15
Anicia-Bolo - 10 personer	18
Karrygryde - 10 personer	21
Rødbede-quinoadeller med kartoffelsalat - 10 personer	23
Vegideller med kold kartoffelsalat - 10 personer	26
Chili sin carne - 10 personer	28
Kartoffelmos med “kærlighed” - 10 personer	31
Halloumi bøffer med kartofler og urtedip – 10 personer	33
Halloumi burger med gnavegrønt - 10 personer	36
Bønne Burritos – 10 personer	38

Quesadillas – 10 personer

Quesadilla er en mexicansk ret, der typisk består af en tortilla, som bliver fyldt med ost og grønsager. Derefter bliver tortillaen foldet på midten og stegt på en pande eller grillet, indtil osten smelter, og ydersiden bliver let sprød.

Man skærer den ofte i trekanter og serverer den med dip.

Kort sagt: En quesadilla er lidt som en mexicansk 'oste-toast', bare med tortilla i stedet for toastbrød.

Udstyr

- 3 skærebræt
- 4 store skåle
- 2 mellem skåle
- 1 lille skål
- Pande eller bålrist
- Spiseske
- Teske
- Rivejern

Ingredienser

- 25 store tortillapandekager (majs)
- 500 g mild salsa
- 750 g spinat
- 3 dåser majs a 285g
- 500 g cheddarost, revet
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Gnavegrønt

- 2 agurker
- 1 kg gulerødder
- 1 blomkål
- 4 peberfrugter

Tomatdip

- 250 g creme fraiche, 18%
- 3 spsk. ketchup
- 1 tsk. paprika
- 0,5 tsk. salt
- 0,5 tsk. peber
- 1 fed revet hvidløg

1. Klargør gnavegrønt:

- Vask dine grøntsager og skær dem i stave.

2. Lav tomatdip:

- Rør creme fraiche, ketchup, paprika, salt, peber og lidt revet hvidløg sammen i en lille skål.

3. Lav quesadilla:

- Smør salsa på en tortilla.
- Fordel frisk spinat, majs og revet cheddarost ovenpå.
- Drys med lidt salt og peber.
- Fold tortillaen sammen på midten.

4. Steg quesadillas:

- Steg tortillaerne på en varm, tør pande i 3–4 minutter på hver side, til de er sprøde og osten er smeltet.

Alternativt kan de grilles på en rist over gløder.

5. Servering:

- Skær quesadillas i trekanter og server dem varme sammen med gnavegrønt og tomatdip.

Kikærtesandwich m/gnavegrønt - 10 personer

Lækker sandwich med fyld, som kan laves uden bål

Udstyr

- 5 store skåle
- 2 mellem skåle
- 1 stor gryde
- 3 skærebrætter
- 1 frysepose
- 3 knive
- 1 teske
- 1 spiseske

Ingredienser

- 40 stk. sandwich toastbrød
- 3 avocadoer
- 8 gulerødder
- 1 spidskål

Kikærtesalat

- 6 ds. kikærter
- 3 mellem størrelse løg
- 2 dl persille, finthakket
- 2 dl finthakket purløg
- 3 dl mayonnaise
- 2 dl creme fraiche 18%
- 2 spsk. citronsaft
- 1 spsk. sennep
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Tomatdip

- 250 g creme fraiche 18%
- 3 spsk. ketchup
- 1 tsk. paprika
- 0,5 tsk. salt
- 0,5 tsk. peber
- 1 fed hvidløg

Gnavegrønt

- 2 agurker
- 6 gulerødder
- 1 blomkål
- 4 peberfrugter

1. Forbered gnavegrønt og dip:

- Vask og skær grøntsager i stænger. Skræl evt. gulerødderne.
- Rør en dip af creme fraiche, ketchup, paprika, salt, peber og lidt revet hvidløg.

2. Klargør fyldet:

- Hæld væsken fra kikærterne og skyl dem godt.
- G nub gerne så mange af skallerne af kikærterne som muligt.
- Snit spidskål fint og skær avokado i tynde skiver. Skræl og riv gulerødderne.
- Hak løg, purløg og persille fint.

3. Lav kikærtesalat:

- Kom kikærterne i en skål eller gryde og mos dem groft med en gaffel. (Du kan også bruge en frysepose og mase dem med hænderne.)
- Nogle kikærter må gerne forblive hele – det giver en god konsistens.
- Tilsæt de øvrige ingredienser og rør godt sammen.
- Smag til med salt og peber.

4. Saml sandwich:

- Læg spidskål, kikærtesalat, gulerødder og avokado imellem 2 skiver sandwichbrød.

5. Servering:

- Server med gnavegrønt og den hjemmelavede dip.

Mac and Cheese med sommergrønt - 10 personer

Mac'n Cheese er en amerikansk ret, der består af kogt pasta blandet med en cremet ostesauce. Mac'n Cheese er elsket blandt mange og er en rigtig "comfort food". Denne variant er med mange skønne grønsager i, og man kan selvfølgelig variere dem med andre ingredienser, hvis man laver retten flere gange.

Udstyr

- 3 store skåle
- 1 stor gryde
- 2 skærebræt
- 2 knive
- 1 grydeske
- 1 spiseske
- 1 teske

Ingredienser

- 400 g ærter
- 2 blomkål
- 3 spsk. olie til stegning
- 1 kg g pasta penne (brug lidt mindre vand), ingen salt i vandet da det skal koge i bouillon
- 2,5 liter vand
- 3 terning grønsagsbouillon
- 7,5 dl madlavningsfløde 15%
- 450 g revet cheddar
- 2 tsk sennep
- 3 fed hvidløg
- 1,5 tsk muskatnød
- 1 tsk salt og peber

Råkost

- 1 kg gulerødder
- 1 dåse ananas
- 1 pk rosiner

1. Lav råkostsalaten:

- Vask og skræl gulerødderne. Riv dem groft.
- Bland de revne gulerødder med ananas, lidt ananassaft og rosiner.

2. Forbered blomkål:

- Skyl blomkålen og skær den i små mundrette buketter.

3. Steg blomkål og hvidløg:

- Varm lidt olie i en stor gryde.
- Steg blomkål og presset hvidløg i et par minutter, til blomkålen stadig har bid. Tag det op og læg til side.

4. Kog pasta:

- Hæld pasta, vand og grøntsagsbouillon i gryden.
- Lad det simre ved middel varme – det må kun lige koge.
- Når vandet næsten er væk, og pastaen er al dente (tilføj evt. lidt ekstra vand undervejs), så fortsæt.

5. Gør retten færdig:

- Tilsæt sennep, muskat, madlavningsfløde, revet cheddar, den stegte blomkål og ærter.
- Rør godt rundt og lad det simre i 2–3 minutter, til osten er smeltet.
- Pas på varmen, så retten ikke brænder på.

6. Smag til:

- Juster med salt, peber og evt. lidt ekstra sennep.

Server med råkostsalaten ved siden af.

Cremet “spicy” pasta - 10 personer

Denne lækre ret er teamlederen for kagebogen personlige favorit ret. Den er cremet og mætter godt.

Fordelen er, at man helt selv kan styre hvor “spicy” retten skal være. Ønsker man retten slet ikke skal være spicy, så erstat chili med røget paprika.

Udstyr

- 3 skærebræt
- 3 knive
- 1 dl mål
- 1 stor gryde med låg
- 1 mellem gryde med låg
- 2 store skåle
- 1 mellem skål
- 1 grydeske
- 1 teske
- 1 spiseske

Ingredienser

- 1kg spaghetti (gem lidt af pastavandet 0,5-1 dl)
- 2 spsk. salt til kogevand · 0,5 l madlavningsfløde, 15%
- 4 dl vand
- 2 pk flødeost
- 15 forårsløg
- 700 g svampe
- 700 g edamamebønner
- 700 g asparges

- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 2 tsk. chiliflager, I kan selv justere, hvor stærkt det skal være ved evt. at erstatte det med paprika og have chilien ved siden af til dem, der vil have det stærkere.

Salat

- 2 blomkål
- 15 æbler
- 400 g creme fraiche 18%
- Citronsaft
- 2 spsk. sukker
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. Peber

1. Lav salaten:

- Skær blomkål i små buketter. · Fjern kernehuset fra æblerne og skær dem i tern.
- Rør en dressing af creme fraiche, citronsaft, sukker, salt og peber i en stor skål.
- Vend blomkål og æbletern i dressingen.

2. Kog pasta:

- Kog pasta i rigeligt og saltet vand efter anvisningen på pakken.
- Gem lidt af pastavandet, når pastaerne er kogt færdig, før du hælder resten fra. 3. Forbered grøntsager:
- Skær svampe i skiver, forårsløg i tynde ringe og asparges i stykker på ca. 2 – 3 cm.

4. Lav saucen:

- Steg svampene i en mellem gryde, til de begynder at tage farve.
- Tilsæt forårsløg og steg videre i et par minutter.
- Kom asparges og edamamebønner i og steg videre endnu et par minutter.
- Tilsæt madlavningsfløde, flødeost og krydderier og rør til osten er smeltet ud i fløden.
- Juster med lidt pastavand, hvis saucen bliver for tyk. Lad sovsen koge igennem efter der er kommet pastavand i. Pas på varmen, så det ikke brænder på.

5. Servering:

- Du kan enten blande pasta og sauce sammen i gryden, eller servere dem hver for sig.
- Server med den friske blomkål- og æblesalat til.

Stegte perlebyg med blødkogte æg - 10 personer

Steg perlebyg er en variation af stegte ris, som er en klassisk ret i mange asiatiske køkkener.

Udstyr

- 2 store gryder med låg til den ene (du kan bruge en wokpande i stedet for den ene store gryde)
- 1 lille gryde med låg
- 3 skærebræt
- 3 knive
- 1 si
- 1 kartoffelskræller
- 1 litermål
- 1 hulske, hvis I vil lave pocheret æg i stedet for blødkogte æg
- 1 rivejern
- 1 grydeske
- 1 teske
- 1 spiseske

Ingredienser

- 3 spsk. olie til stegning
- 400 g svampe
- 3 løg
- 1 kg perlebyg
- 2 spsk. salt
- 3 liter vand
- 8 gulerødder,
- 1 Spidskål

- 5 forårsløg
- 300 g ærter
- 3 tsk. peber
- 2 spsk. basilikum
- 10 spsk. soya
- 10 store æg

1. Kog perlebyg:

- Dæk perlebyg med saltet vand og kog i ca. 20 minutter, til de er møre.
- Hold øje med gryden - tilsæt lidt ekstra vand, hvis perlebyggen er ved at koge tørt.
- Hæld overskydende vand fra, og stil perlebyggen til side.

2. Kog æg:

- Kog æggene i ca. 6 minutter, så de er blødkogte.

Hvis I i stedet for vil have spejlæg, laves det lige inden servering, så de er lune.

I kan også prøve at pochere æg. Hvis, så vent også med det til sidst.

- Hæld det varme vand fra og kom koldt vand over æggene.
- Sørg for, at blommen stadig er flydende – det giver retten en lækker, cremet konsistens.
- Pil dem, og stil dem til side.

3. Forbered grøntsager:

- Vask alle grøntsager.
- Skær svampe i skiver.
- Skræl gulerødder og skær dem i strimler.

- Pil og hak løj.
- Skær forårsløg i tynde skiver - både det hvide og det grønne.
- Skær spidskål i tynde strimler.

4. Lav grøntsagsgryde:

- Varm olie i en stor gryde eller wok.
- Svits svampene, til de bliver let brunede.
- Tilsæt løg og steg, til de er bløde og gennemsigtige.
- Kom gulerødder og spidskål i, og steg til de begynder at blive møre.
- Tilsæt den kogte perlebyg og ærter.
- Steg det hele i 4–5 minutter, mens du rører godt rundt.

5. Smag til:

- Tilsæt forårsløg, soya, salt, peber og basilikum.
- Smag retten til - og tilsæt evt. lidt chili for ekstra smag.

6. Servering:

- Server retten med et blødkogt æg (eller spejlæg) på toppen.

Bygotto - 10 person

Bygotto er en variation af den italienske klassiker, risotto. Bygottoen er en cremet og fyldig ret med grønsager tilsat. Spise her, med en sprød salat til.

Udstyr

- 1 stor gryde
- 1 mellem gryde
- 1 pande
- 1 sigte
- 1 litermål
- 3 skærebræt
- 1 rivejern
- 1 gulerodsskræller
- 3 knive
- 6 skåle
- 2 grydeske

Ingredienser

- 6 grønsagsbouillon terninger
- 800 g blandede svampe, fx champignon, karl johan, kantareller, kejserhatte
- 3 løg
- 6 fed hvidløg
- 6 gulerødder revet
- 3 spsk. Olie til stegning
- Salt og peber
- 1 kg perlebyg
- 6 spsk. hvidvinseddike
- 200 g Grana Padano
- 3 spsk. Smør
- 1 dl frisk timian

Salat

- 1 spidskål
- 2 agurk
- 1 dåse majs (285g)
- 2 peberfrugt
- 5 gulerødder
- 1 flaske dressing

1. Lav salaten først:

- Snit spidskål fint og skær gulerødder, agurk og peberfrugt i små tern eller strimler.
- Bland salaten sammen med majs i en stor skål. Stil til side.

2. Forbered bouillon:

- Kog 3 liter vand og opløs 6 grøntsagsbouillonterninger i en mellemstor gryde.

3. Klargør svampe og grønt:

- Rens svampene (brug så lidt vand som muligt).
- Hak halvdelen groft og skær resten i grove skiver.
- Pil og hak løg og hvidløg.

4. Start bygottoen:

- Varm olie i en stor gryde.
- Svits løg, hvidløg og de hakkede svampe i olien.
- Krydr med salt og peber.

5. Tilsæt perlebyg:

- Skyl perlebyg og rør dem i gryden.
- Tilsæt hvidvineddike og rør rundt.
- Hæld bouillon i, så byggen netop er dækket.
- Lad væsken fordampe under jævn omrøring.
- Tilsæt gradvist mere bouillon, mens du rører, indtil byggen er "al dente" – let møre med lidt bid.

Tip: Hvis du løber tør for bouillon, kan du bruge lidt vand.

6. Steg svampe:

- Mens bygottoen koger, steg de resterende skiveskårne svampe på en pande ved høj varme i olie.
- Krydr med salt og peber.

7. Gør retten færdig:

- Når byggen næsten er færdig, tilsæt de revne gulerødder. Giv dem kun et par minutter.
- Rør friskrevet Grana Padano, en klat smør og de ristede svampe i retten.
- Gem lidt svampe til pynt.

8. Servering:

- Servér bygottoen toppet med de sidste ristede svampe, frisk timian og ekstra revet ost.
- Nyd den sammen med den friske, sprøde salat.

Anicia-Bolo - 10 personer

Anicia bolo er en variation af den klassiske italienske bolognese.

Udstyr

- 2 store gryder med låg
- 1 si
- 1 rivejern
- 3 skærebræt
- 2 knive
- 1 kartoffelskræller
- 3 store skåle
- 1 lille skål
- 1 litermål
- 2 grydeskeer

Ingrediensliste

- 3 løg
- 8 gulerødder
- 2 squash
- 400 g svampe
- 4 fed hvidløg
- 3 spsk. tørret timian
- 1,5 spsk. tørret rosmarin
- 4 dåser hakkede tomater
- 0,5 - 1 l grøntsagsbouillon

- 600 g Anicia linser
- 2,5 dl fløde 15%
- 70 g koncentreret tomatpuré
- 3 spsk. olie
- 2 tsk. salt
- sort peber
- 1 kg pasta
- 2 spsk. salt til kogevand
- 150 g parmesan

1. Klargør grøntsager:

- Vask alle grøntsager.
- Skræl gulerødder og riv gulerødder og squash.
- Skær svampe i skiver.
- Hak løg og hvidløg fint.

2. Skyl linser:

- Skyl Anicia-linser grundigt under koldt vand og fjern eventuelle urenheder.
- Stil linserne til side.

3. Lave linsebolo:

- Varm olie i en gryde og sauter løg, til de er bløde og gennemsigtige.
- Tilsæt tomatpuré, gulerødder, squash, svampe, hvidløg, timian og rosmarin.
- Sauter det hele i 1 minut.

- Tilsæt hakkede tomater, 0,5 l grøntsagsbouillon, Anicia linser og madlavningsfløde.
- Rør godt rundt, læg låg på, og lad retten simre over middellav varme i 30 minutter.

4. Kog pasta:

- Imens retten simrer, koges pasta efter anvisningen på pakken.

5. Gør retten færdig:

- Smag bolognesen til med salt og peber.
- Lad den simre yderligere 15–20 minutter, eller indtil linserne er møre.
- Tilsæt lidt ekstra grøntsagsbouillon, hvis sovsen bliver for tyk.

6. Servering:

- Servér bolognesen med friskkogt pasta og et drys friskrevet parmesan på toppen.

Karrygryde - 10 personer

En varmende gryderet fyldt med farverige grøntsager, cremet kokosmælk og krydderier, der vækker sanserne. Serveres med blød bulgur og friske tomater - en mættende og smagfuld ret, der bringer varme og velvære til bordet.

Udstyr

- 2 store gryder
- 1 sigte
- 3 skåle
- 2 grydeskeer
- 2 skærebrætter
- 2 knive
- 1 spiseske
- 1 teske
- 1 litermål

Ingredienser

- 300 g Anicia linser
 - 1 dåse kikærter
 - 3 løg
 - 4 fed hvidløg
 - 2 spsk. frisk ingefær
 - 300 g ærter
 - 12 gulerødder
 - 2 søde kartofler
 - 2 dåse kokosmælk
 - 1-2 spsk. rød karrypasta (juster mængden efter smag/stærkhed)
 - 2 tsk. spidskommen
 - 1,25 l vand til bouillon
 - 3 terninger grøntsagsbouillon
 - 2 tsk. gurkemeje
 - 1 spsk. citronsaft
 - 1 tsk. salt
 - 1 tsk. peber
 - Evt. chiliflager for ekstra varme
-
- 1 kg bulgur
 - 2 spsk. salt
 - 4 tomater

1. Forbered grøntsager:

- Vask alle grøntsager.
- Skræl gulerødderne og skær dem i skiver.
- Skræl de søde kartofler og skær dem i tern á ca. 2-3 cm.
- Pil og hak løg og hvidløg fint.
- Riv ingefær.
- Skær tomater i tern.

2. Kog bulgur:

- Kog ca. 3 l vand i en gryde.
- Når vandet koger, tages gryden af varmen.
- Tilsæt bulgur og 2 spsk. salt. Rør kort rundt, og læg låg på.
- Lad det trække i ca. 20 minutter. Smag på bulguren om de er møre, og hæld derefter overskydende vand fra.

3. Skyl linser:

- Skyl Anicia-linser grundigt under koldt vand og fjern eventuelle urenheder.
- Stil dem til side.

4. Lav linsegryden:

- Varm lidt olie i en stor gryde.
- Sautér løg, hvidløg og ingefær i 2–3 minutter til løgene er klare.
- Tilsæt karrypasta, gurkemeje og spidskommen, og steg videre i 1 minut.
- Kom gulerødder og linser i gryden, og vend dem rundt, så de dækkes af krydderierne.
- Tilsæt kokosmælk og grøntsagsbouillon.
- Bring retten i kog og lad den simre i 10–15 minutter. Sæt evt. gryden i udkanten på bålet, så varmen er mindre intens.

5. Tilsæt kartofler og kikærter:

- Kom søde kartofler og kikærter i gryden.
- Kog videre i ca. 10–15 minutter, til alt er mørt. Husk at røre jævnligt, så det ikke brænder på.

6. Afslut retten:

- Tilsæt ærter og lidt citronsaft, og lad det simre med i 2 minutter.
- Smag til med salt, peber og evt. lidt chili for ekstra varme.

7. Servering:

- Servér linsegryden med bulgur.
- Top evt. med friskhakkede tomater.
- Du kan også bage fladbrød som tilbehør.

Rødbede-quinoadeller med kartoffelsalat - 10 personer

Sprøde og smagfulde rødbede-quinoa-deller og urter – serveret med en cremet, frisk kartoffelsalat med ærter og bønner. En mættende og farverig vegetarret, der hitter hos både børn og voksne.

Udstyr

- 2 store gryder med låg
- 2 kartoffelskræller
- 2 rivejern
- 1 si
- Evt. viskestykke til at dræne væde fra rødbederne
- 3 skærebræt
- 2 store skåle
- 1 teske
- 1 spiseske
- kartoffelskralder
- 3 knive

Ingredienser

Rødbede-quinoa-deller:

- 7 dl quinoa
- 4 rødbeder
- 4 løg
- 4 fed hvidløg
- 4 spsk. revet ingefær
- 4 dl hvedemel
- 2 dl havregryn

- 5 tsk. karry
- 2 terninger grøntsagsboullion
- 1 tsk. salt
- 8 æg
- 2 dl krydderurter (fx estragon. Persille, basilikum)
- 1-2 dl olie

Kartoffelsalat:

- 2,5 kg kartofler kogt og afkølet
- 250 g ærter
- 250 g edamamebønner
- 5 dl cremefraiche 18%
- 5 spsk. mayonnaise
- 2 tsk. sukker
- 1 spsk. sennep
- 1 bdt frisk purløg
- 1-2 tsk. salt
- 1 tsk. Peber

1. Kog quinoa og kartofler:

- Kog quinoaen til dellerne i saltet vand til de er møre.
- Skrald kartofler, hvis I har lyst. Ellers, hvis skralden er tynd og fin, som ved nyere kartofler, kan den blive på og kartoflerne vaskes grundigt i stedet. · Kog ligeledes kartoflerne til kartoffelsalaten møre i letsaltet vand og lad dem køle helt af.

2. Lav farsen til dellerne:

- Skyl og klargør alle grøntsagerne.

- Skræl og riv rødbederne groft. Pres så meget væske ud som muligt. Brug hænderne til at presse med i en si, eller brug et rent viskestykke, som godt må få farve fra rødbederne.
- Riv løg groft.
- Riv ingefær og hvidløg fint.
- Hak krydderurterne groft.
- Bland rødbede, løg, hvidløg, ingefær, urter og den kogte quinoa i en stor skål.
- Tilsæt hvedemel, havregryn, karry, salt og æg. Rør godt sammen.
- Lad farsen hvile i 15 minutter.

3. Lav kartoffelsalaten:

- Rør en dressing af cremefraiche, mayonnaise, sennep, sukker, salt og peber. Smag den til med evt. mere af krydderierne/sennep.
- Skær de kolde kartofler i tern og vend dem med dressingen samt ærter og edamamebønner.
- Drys med purløg før servering.

4. Steg dellerne:

- Form små deller af farsen og steg dem sprøde på alle sider i olie på en varm pande.

5. Servering:

Servér dellerne med kartoffelsalaten.

Vegideller med kold kartoffelsalat - 10 personer

Sprøde grøntsagsdeller serveret med en cremet kartoffelsalat med ærter, bønner og frisk purløg – en farverig og velsmagende ret.

Udstyr

- 3 store gryder
- 3 skærebrætter
- 3 knive
- 1-2 stegepander
- 2 kartoffelskræller
- 2 rivejern

Veggideller

- 4 squash (1140g)
- 8 gulerødder (520g)
- 8 store kartofler (920 g)
- 2 løg
- 1,5 dl majsstivelse (72g)
- 5 fed hvidløg revet
- 2 æg
- 1,5 dl rasp
- 1 dl sesamfrø
- 1-2 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 1-2 dl olie (ikke det hele på en gang)

Kartoffelsalat

- 2,5 kg kartofler
- 400 g ærter
- 400 g edamamebønner
- 5 dl cremefraiche 18%
- 5 spsk. mayonnaise
- 2,5 tsk. sukker
- 1 spsk. sennep
- 1 bdt. frisk purløg
- 1-2 tsk. salt
- 1 tsk. peber

1. Kog kartoflerne og rist sesamfrø:

- Start med at koge kartoflerne til kartoffelsalaten.
- Lad dem køle helt af.
- Rist sesamfrø på en tør pande til de er gyldnede.

2. Gør grøntsagerne til dellerne klar:

- Vask, skræl og riv kartofler og gulerødder.
- Vask og riv squash.
- Kom grøntsagerne i en skål og drys med lidt salt.

- Lad dem stå i 5–10 minutter.
- Vrid så meget væde ud som muligt med dine hænder. Det gør dellerne sprøde.

3. Lav farsen:

- Kom de revne grøntsager i en skål.
- Tilsæt:
 - 1-2 æg
 - Rasp
 - Majsstivelse
 - Revet hvidløg
 - Salt og peber
 - Ristede sesamfrø
- Rør det hele godt sammen til en lind fars.

4. Form og steg dellerne:

- Smør hænderne med neutral olie og form farsen til små, lidt flade kugler.
- Varm olie i en pande ved middel varme.
- Test med lidt fars – syder det, er olien klar.
- Steg dellerne i 5–7 minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde.
- Vend dem først, når de har fået en god stegeskorpe.

5. Lav kartoffelsalat:

- Rør cremefraiche, mayonnaise, sennep, sukker, salt og peber sammen i en stor skål.
- Smag dressingen godt til med evt. mere af overstående.
- Skær de kolde kartofler i tern.
- Vend dem sammen med ærter og bønner i dressingen.
- Drys med friskhakkede purløg inden servering.

Chili sin carne - 10 personer

En varm og krydret vegetar-chili-ret med masser af grønt og smag - serveret med bulgur og lækre toppings. Perfekt til både hygge og fællesspisning.

Udstyr

- 2 store gryder á 8 l med låg.
- 2 grydeskeer
- 3 skærebræt
- 3 knive
- 2 teskeer
- 3 spiseskeer
- 2 rivejern
- 1 litermål
- 1 dørslag eller si

Ingredienser

- 4 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. stødt kanel
- 4 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. røget paprika
- 1 tsk. chiliflager
- 5 løg, finthakket
- 5 fed hvidløg, finthakket
- 2 squash, fint revet
- 2 aubergine, fintrevet

- 2 dåser tomatpure a 70 g
- 3 dåse hakkede tomater
- 5 dl. grøntsagsbouillon (1 terning opløst i vand)
- 4 dåser kidney bønner, drænedede og skyllet
- 80 g mørk chokolade
- 3 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 1 kg. bulgur
- 2 spsk. salt

Til servering

- 300 g tortilla chips
- 250 g cremefraiche 18 %
- Chiliflager

1. Forbered grøntsager og bulgur:

- Vask alle grøntsagerne.
- Riv squash og aubergine.
- Hak løg og hvidløg.
- Kog ca. 3 liter vand i en gryde. Når det koger, tages gryden af varmen.
- Tilsæt bulgur og 2 spsk. salt til det kogende vand. Rør kort rundt og læg låg på. Lad det trække i ca. 20 minutter.
- Smag på bulguren – hæld overskydende vand fra, når den er møre.

2. Lav chili sin carne:

- Varm spidskommen, kanel, koriander, røget paprika og chiliflager i en tør gryde i et par minutter, til det dufter.
- Sæt gryden yderst i bålet, så varmen bliver mindre.
- Tilsæt olie, løg og hvidløg. Svits til løgene er bløde.
- Kom squash, aubergine, hakkede tomater, tomatpuré og grøntsagsbouillon i gryden. Læg låg på og lad det simre i 30 minutter.
- Er chilien for tynd, så lad den simre uden låg i 10 minutter mere. Tilsæt skyllede og drænedede bønner. Varm retten igennem i 5 minutter.
- Tag gryden væk fra bålet og rør halvdelen af chokoladen i.
- Smag til med evt. resten af chokoladen, salt, peber og evt. ekstra chili.

3. Servering:

- Server med bulgur, creme fraiche, tortillachips og evt. lidt chiliflager.

Kartoffelmos med “kærlighed” - 10 personer

En cremet og fyldig kartoffelmos toppet med krydrede rodfrugter og sprøde, ristede kikærter. Serveres med syltede rødbeder og friske urter for en smagfuld og farverig ret.

Udstyr

- 2 kartoffelskræller
- 1 stor gryde med låg
- 1 lille gryde
- 2 grydeskeer
- 3 skærebræt
- 3 køkkenknive
- 3 store skåle
- 1 stor pande
- 1 paletkniv
- 1 stort piskeris eller kartoffelmoser
- 3 mellem skåle

Ingredienser

Kartoffelmos

- 4 kg kartofler
- 350 g smør
- 2 dl mælk
- 1 tsk. muskatnød
- 1 grøntsagsbouillon terning
- Salt og peber

Topping:

- 8 løg
- 8 gulerødder
- 4 pastinakker
- 2 dåse kikærter
- 125 g smør
- 2 ½ dl madlavningsfløde 15%
- 5 spsk. soya
- 3 tsk. røget paprika
- 2 tsk. chiliflager
- 2 spsk. olie

Tilbehør:

- 250 g syltede rødbeder
- 2 ½ håndfuld purløg
- 2 ½ håndfuld persille

1. Kog kartofler:

- Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
- Kog dem møre i letsaltet vand.
- Lun mælken og opløs bouillonterningen i mælken.

2. Sprøde kikærter:

- Skyl kikærterne og rist dem i olie på en pande, til de er sprøde.
- Krydr med salt, peber og paprika.
- Hæld dem over i en skål og sæt til side.

3. Rodfrugttopping:

- Pil og skær løg.
- Vask og skræl pastinakker og gulerødder og skær i små tern (ca. ½ cm).
- Steg det i olie og en klat smør på samme pande.
- Tilsæt sojasauce, fløde, røget paprika og chiliflager.
- Lad det hele simre i nogle minutter, til grøntsagerne er møre og saucen cremet.

4. Kartoffelmos:

- Mos de kogte kartofler.
- Tilsæt smør, den lune mælkeblanding, salt, peber og lidt muskatnød.
- Rør godt rundt og smag til.

5. Servering:

- Servér mosen toppet med de cremede grøntsager, sprøde kikærter, syltede rødbeder og friske urter.

Halloumi bøffer med kartofler og urtedip – 10 personer

Halloumi er en grillost, som har en fast konsistens, der holder formen, når den steges. Halloumi har vundet stor popularitet verden over - især i vegetariske og mellemøstlige retter, da det mætter godt og har en unik, sej og sprød tekstur, når den bliver tilberedt.

Udstyr

- 1 stor skål eller en ren opvaskebalje til at vaske kartofler i.
- 3 rivejern
- 2 si eller dørslag
- Rent viskestykke
- 3 skærebræt
- 3 køkkenknive
- 2 urtekniv · 2 store skåle
- 2 mellem skåle
- 3 store pander
- 2 paletkniv
- 1 stor gryde med låg

Ingrediensliste

Bøffer

- 10 gulerødder
- 2 squash
- 1 kg halloumi-ost, revet
- 2 dåser hvide bønner
- 5 forårsløg, trimmet og hakket fint
- 2 spsk. basilikum
- 2 spsk. timian

- 5 æg, let pisket sammen
- 5-10 spsk. rasp
- Olie, til stegning · 1 tsk. peber
- 1 tsk. salt

Kartofler · 3 kg kartofler

- 2 spsk. salt

Dip

- 500 g creme fraiche 18%
- 125 g mayonnaise
- 5 spsk. sennep
- 1 bdt. persille
- 1 bdt. purløg
- 1 fed hvidløg, revet
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

1. Kog kartofler:

- Vask kartoflerne og kog dem møre i saltet vand.
- Hæld vandet fra og lad dem køle af.

2. Klargøring af grøntsager:

- Vask, skræl og riv gulerødder
- Vask og riv squash.
- Kom de revne gulerødder og squash i en si eller et dørslag, drys med 0,5 - 1 tsk salt og vend rundt, og lad det stå i 5 - 10 minutter, så væsken trækkes ud.

- Pres så meget væske ud som muligt - brug enten et rent viskestykke eller dine hænder.

3. Lav halloumi-bøffer:

- Mos de hvide bønner med en gaffel.
- Riv halloumi og bland den med bønner, grønsagsblandingen, hakkede forårsløg og krydderurter.
- Tilsæt sammenpiskede æg og rør godt.
- Bland 5-10 spsk. rasp i - tilsæt evt. mere, hvis massen er for blød.
- Form 10–15 bøffer af ca. 1 cm tykke.
- Steg bøfferne i olie på en varm pande i ca. 5 minutter på hver side, til de er gyldne og faste.

4. Lav dippen:

- Hak friske urter og rør dem sammen med mayonnaise, sennep, creme fraiche, hvidløg, salt og peber.

5. Tilbered kartoflerne:

- Steg de kogte kartofler sprøde på en pande med lidt olie. Tip: Hvis I har travlt, kan kartoflerne servere som de er - bare kogte, med dip til. Du kan også vende dem med lidt færdiglavet pesto.

6. Servering:

- Servér halloumi-bøfferne med de stegte kartofler og den friske urtedip til.

Halloumi burger med gnavegrønt - 10 personer

Halloumi er en grillost, som har en fast konsistens, der holder formen når den steges. Halloumi har vundet stor popularitet verden over - især i vegetariske og mellemøstlige retter - fordi den mætter godt og har en unik, sej og sprød tekstur, når den bliver tilberedt.

Udstyr

- 2 kartoffelskræller
- 4 skærebræt
- 4 køkkenknive
- 10 mellem skåle
- 2 store skåle
- 2 rivejern
- 2 store pander
- 2 paletknive
- Bållrist
- 1 dåseåbner
-

Bøffer- formes til 25 bøffer

- 1 kg gulerødder
- 1 kg Halloumi
- 2 dåser hvide bønner
- 4 dl rasp
- 7 fed hvidløg
- 2-3 store æg
- 2 tsk. peber
- 1 stk. salt

- 25 små burgerboller
- 2 icebergsalat
- 2 dåser majs
- 2 agurk
- 6 tomater
- Dressing
- Ketchup

Gnavegrønt

- 1 kg gulerødder
- 4 poser sukkerærter
- 5 peberfrugter

Hvidløgsdip

- 500 g creme fraiche 18%
- 0,5 tsk. salt
- 0,5 tsk. peber
- 2-3 fed hvidløg
- 1-3 tsk. tørret basilikum

1. Gør gnavegrønt og dip klar:

- Vask grøntsagerne. Skræl gulerødderne og skær dem og peberfrugterne i stave, og anret dem i skåle eller på et fad.
- Riv eller hak hvidløg meget fint.
- Rør en dip af creme fraiche, salt, peber, basilikum og hvidløg.

2. Forbered salat til burgerne:

- Skyl og skær salat, tomat og agurk. og kom dem i små skåle, så man selv kan vælge sit fyld.
- Dræn væden fra majsene.

3. Lav halloumi-fars:

- Skræl og riv gulerødderne groft.
- Riv halloumi groft.
- Dræn, skyld og mos bønnerne med en gaffel.
- Bland gulerødder, halloumi og bønner sammen med rasp, hvidløgpulver, æg og lidt peber.
- Rør det godt sammen og lad farsen hvile i 10–20 minutter.

4. Form og steg bøfferne:

- Fugt hænderne med vand eller olie og form ca. 25 bøffer.
- Steg dem i olie på en varm pande, 3–5 minutter på hver side.
- Vend dem først, når de har fået en god stegeskorpe – så holder de bedre sammen.

5. Saml burgerne:

- Lun burgerbollerne over bålrist.
- Byg din burger med bøf, grønt, ketchup eller dressing.

Bønne Burritos – 10 personer

Smagfulde og mættende burritos med krydret bønnefyld og friske grøntsager – perfekte til både hverdag og lejlighed.

Udstyr

- 3 skærebræt
- 3 køkkenknive
- 1 stor gryde · 1 dåseåbner
- 1 grydeske
- 1 rivejern
- 4 mellem skåle
- 1 bålrist

Ingredienser

- 20 tortilla pandekager (majs)
- 5 store løg
- 5 dåser hakkede tomater
- 2,5 dåser kidney bønner
- 7,5 tsk. stødt spidskommen
- 7,5 tsk. stødt koriander
- 2,5 tsk. stødt kanel
- 125 g chokolade
- Chili (valgfrit), salt og sukker

Tilbehør

- 2 spidskål

- 5 dl creme fraiche
- 8 revet gulerødder
- 2 agurker i tern

1. Lav bønnefyldet:

- Hak løgene fint og svits dem i olie i en gryde ved middelvarme.
- Tilsæt krydderier og rist i 1–2 minutter.
- Kom hakkede tomater og mørk chokolade i gryden.
- Dræn og skyld kidney bønnerne og tilsæt dem til sovsen.
- Smag til med salt, sukker og evt. chili.
- Lad sovsen simre uden låg i 20–30 minutter. Rør undervejs. Kog evt. ekstra ind, hvis den er for tynd.

2. Gør grøntsagerne klar:

- Snit spidskål fint, vask, skrald og riv gulerødder og skær agurk i tern. Læg det i skåle, så de er klar til, når burritoerne skal fyldes.

3. Varm og saml burritos:

- Varm tortillas på en tør pande eller rist.
- Fyld tortillas med bønnefyld, spidskål, gulerødder og agurk.
- Fold siderne ind og rul burritos stramt.
- Servér og spis.