



i uge 6

fejrer vi

bælgfrugter

i eat



opskrifter

Opskriftsamling til uge 6

Bælgfrugter er fantastiske!

Deres høje proteinindhold og mange anvendelsesmuligheder gør dem til en rigtig god erstatning for kød og så indeholder de hverken kolesterol eller mættede fedtsyre. Desuden har de et højt indhold af kostfibre, og er derved rigtig gode for din fordøjelse, samtidig giver de en god mæthedsfornemmelse.

Bælgfrugterne er klimavenlige og sørger for den rigtige næringssammensætning, så mængden af kød kan nedsættes, hvilket er i tråd med Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi.

Så der er masser af gode grunde til at spise med i eat og selv prøve nogle af retterne af derhjemme. Vi har lavet denne lille opskriftsamling, så I kan slå jer løs hjemme i jeres egne køkkener.

God appetit!

Eat skolemad

Falafler

Til 6 personer

Du skal bruge:

100 g kikærter (sættes i blød dagen før)
40 g røde linser (sættes i blød dagen før)
100 g løg (et mellemstort løg)
100 g fintrevet gulerødder
1 tsk hakket frisk rød chili
3 store fed hvidløg
15 g hakket ingefær
9 g groft salt
40 g frisk fennikel (ca. ½ lille fennikel)
12 g hakket bredbladet persille
1/4 bundt hakket frisk koriander
1/4 bundt hakket frisk mynte
85 gram kikærtemel
½ spsk. friskpresset citronjuice
5 g stødt spidskommen
1 knivspids stødt fennikelfrø
1 spsk sesamfrø

Dagen før:

Sæt linser og kikærter i blød, hver for sig, og stil dem koldt til næste dag.

På dagen:

På en tør pande ristes spidskommen, fennikelfrø og sesamfrø et par minutter, indtil de dufter.

Linser og kikærter blendes og sættes til side i en stor skål.

Derefter blendes rød chili, hvidløg, ingefær, fennikel, løg, persille, mynte og frisk koriander, når dette er blendet, hældes det i skålen med de blandede kikærter og linser og de resterende ingredienser tilsættes.

Nu røres det hele til en fars. Hvis farsen er for våd, kan der tilsættes mere kikærtemel, men pas på konsistensen, at den ikke bliver for hård, for så risikerer du at falaflerne bliver tørre.

Falaflerne steges i en god portion olie.

Serveringsforslag:

De sprøde falafler kan serveres i pitabrød med dine favoritgrøntsager, dressing og hummus. Falaflerne kan også anvendes til at tage i madpakken med grøntsagsstænger og hummus til dip.

Flækærteedeller

Til 6 personer

Du skal bruge:

195 g gule ærter
2 stk. medium størrelse æg
5 g groft salt
1 knivspids sort stødt peber
1 knivspids røget paprika
45 g løg i tern (et lille løg)
3 fed hakket hvidløg
1/4 bundt hakket bredbladet persille
100 g fintrevet gulerødder
115 g hvedemel
Rapsolie til stegning

Sådan gør du:

Flækærterne koges i en gryde efter anvisningen med rigeligt vand samt salt. Når de gule ærter er kogt, drænes det overskydende vand fra. Herefter blandes alle ingredienser i en røremaskine, til en ensartet masse. Frikadellerne steges ved middelhøj varme på en pande med olie.

Serveringsforslag:

Flækærteedellerne serveres sammen med kogte kartofler og jordskokkesauce. Der skal regnes med ca. 150 g kogte kartofler pr. person. Drys evt. med frisk persille.

Jordskokkesauce

Til 6 personer

Du skal bruge:

100 g jordskokker
30 g løg i både (et halvt lille løg)
1 fed hvidløg, hakket
1 tsk. rapsolie
1 spsk. æbleeddike
2 g groft salt
3,7 dl vand
½ grøntsagsbouillonterning
Jævning bestående af 0,8 dl vand og 2 spsk. majsstivelse
1 dl piskefløde
1 tsk rørsukker

Sådan gør du:

Jordskokkerne skylles og skrubbes grundigt og skæres i tynde skiver.
Sauter løg og hvidløg i olien.
Tilsæt æbleeddiken og lad den reducere næsten væk.
Kom jordskokker, salt, vand og bouillon i.
Kog stille og roligt jordskokkerne til de er fuldstændig møre.
Blend saucen samtidig med at du tilsætter jævning.
Kom piskefløde i og kog saucen et par minutter, mens du smager til med salt og sukker.

Mexi bowl, tomatsalsa, tortillachips og guacamole

Til 6 personer

Mexibowl

Det skal du bruge:

200 g sorte bønner (sættes i blød dagen før)
400 g rød peberfrugt i tern
400 g agurketern
80 g frisk koriander, hakket
60 g ekstra jomfruolivenolie
8 g fint salt
100 g sorte ris

Dagen før:

De sorte bønner sættes i blød i rigeligt vand, og sættes koldt til næste dag.

På dagen:

Bønnerne drænes og koges i friskt vand ved mellemhøj varme i 40-50 minutter.

De sorte ris skylles og koges efter anvisningen på pakken.

Når bønnerne og risene er kølet godt af, blandes alle ingredienserne forsigtigt sammen, så ris og bønner ikke går i stykker.

Blandingen smages til med salt og peber.

Tomatsalsa

(kan laves et par dage i forvejen og opbevares på køl ved 5 grader)

Til 6 personer.

Det skal du bruge:

30 g rørsukker
80 g løg i tern
80 g rød peberfrugt i tern
115 g tomat i tern
40 g æbleeddike
1 stjerne anis
1 knivspids stødt korianderfrø
1 knivspids stødt fennikelfrø
Groft salt
Sort peber

Sådan gør du:

Bland sukker, løg, tomat, peberfrugt, krydderier og æbleeddike i en gryde. Kog nænsomt chutneyen ca. 50 minutter til en tæt kompot-konsistens. Herefter smages den til med salt og peber. Afkøl og opbevar i køleskab indtil servering

Guacamole

Til 6 personer

Det skal du bruge:

1 stor moden avokado (du skal bruge ca. 140 g når stenen er fjernet)
25 g creme fraiche
1 spsk. friskpresset limesaft
1 knivspids stødt spidskommen
Fint salt
Sort peber

Sådan gør du:

Avocado og creme fraiche kommes i en blender, og køres sammen til en ensartet masse.

Smag til med limesaft, spidskommen, salt og peber (den skal være forholdsvis syrlig fra limesaften, da den holder farven bedst muligt).

Læg et stykke film tætsluttende ovenpå, så den ikke oxiderer og bliver brun.

Serveringsforslag:

Mexi bowl serveres i rummelige skåle, og anrettes pænt, med tortil-lachips i en separat skål. Retten kan også serveres med fladbrød, tacoskaller eller som tilbehør til en gryderet eller lignende. Maden kan også nemt anvendes til at tage med som fx madpakke.

Tomatsuppe med hvide bønner

Til 6 personer

Det skal du bruge:

2 små rødløg
2 fed hvidløg
1 ½ spsk olivenolie
3 dåser hakkede tomater
150 g gulerødder skåret i kvarte
1 ½ dåser hvide bønner
Salt og peber
Evt. 1/2 rød mild chili uden kerner
1/4 bundt frisk timian
1 l tomatjuice
7,5 dl vand
3 dl fløde
Citronsaft eller æblecidereddike til at smage til med

Sådan gør du:

Hak løg og hvidløg og steg det i olie.
Tilsæt de hakkede tomater, gulerødder, hvide bønner, salt, peber og $\frac{3}{4}$ af chilen (gem resten til tilsmagning).
Bring det i kog og lad det simre i 25 min. til gulerødderne er møre.
Tilsæt timian (undlad stilken) og blend til konsistensen er fint grynet.
Tilsæt tomatjuice og vand. Bring suppen i kog.
Tilsæt fløde og varm suppen op til kogepunktet.
Smag til med citronsaft eller æblecidereddike, salt og peber.

Serveringsforslag:

Den dampende varme suppe serveres med groft brød eller minipizza

Flækærtehummus

Til 6 personer

Du skal bruge:

150 g tørrede gule ærter
3 dl vand
½ tsk salt
2 fed hakket hvidløg.
Saft af 2 små citroner
75 g tahin
1 tsk. stødt spidskommen
½ tsk. salt
34 g olivenolie

Sådan gør du:

Kog 150 g gule ærter i 3 dl vand med ½ tsk. salt, til de er møre, det tager ca. 45 – 60 min.

Dræn ærterne for kogevand – gem kogevandet til justering af hummus konsistens.

Nedkøl de kogte gule ærter til køleskabstemperatur.

Kom de kogte gule ærter, hvidløg, tahin, spidskommen, olivenolie, halvdelen af citronsaften og salt i en blender eller hurtighakker. En skål med stavblender kan også bruges. Blend det hele til en ensartet og cremet konsistens.

Tilsæt lidt af kogevandet hvis konsistensen er for tør.

Smag til med mere citronsaft og salt hvis det behøves.

Serveringsforslag:

Flækærtehummus bruges på samme måde som almindelig kikærtehummus, som dip eller i en lækker sandwich med dit yndlingsfyld. Den er også god som dip til grøntsagsstænger.