

Kartoffel-porresuppe

4 pers.

Arbejdstid: 30 min.

Ingredienser

1500 g kartofler

2-3 porrer (gem en halv til i morgen)

1 stort løg

¾ liter grøntsags bouillon

1-1,5 dl. fløde

Salt

Peber (gerne hvidt peber)

Smør eller olie (til stegning)

Topping:

Bacon

Evt. Det overskydende af porrerne (den grønne del.)

Flutes (grov)

Fremgangsmåde

1. Skræl og skær løg og kartofler i tern (så de bliver hurtigt møre)
2. Rens og skær porrer i ringe. Gem evt. noget af det mørkegrønne til topping.
3. Smelt olie/smør i en gryde på middelvarme.
4. Svits løg og kartofler i gryden i ca. 2 min.
5. Tilsæt porrer og svits yderligere i 1-2 min.
6. Tilsæt bouillon og lad suppen koge i 15 min (grøntsagerne skal være møre)
7. Imens steger du bacon og den overskydende grønne del af porrerne sammen og sætter flutes i ovnen.
8. Når grøntsagerne er møre, blendes suppen til den er jævn. Brug stavblender eller alm blender.
9. Hæld suppen tilbage i gryden, tilsæt fløde, salt og peber. Bring suppen i kog og smag den til.
10. Server med sprødt bacon og flute.
11. Bacon kan evt erstattes af sprøde grønkålschips.

Æggekage m. porre og bacon

4 pers.

Arbejdstid: 30 min.

Ingredienser

8 æg

½ porre

1½ dl fløde

1 dl vand

Salt

Peber

Smør (til stegning)

Tilbehør:

Bacon

Rugbrød

Smør

Fremgangsmåde

1. Rens og skær porren i ringe. Gem lidt til topping.
2. Pisk æg, fløde og vand sammen i en skål. Tilsæt salt, peber og vend porrerings deri.
3. Smelt smørret i en pande (ca. 21 cm i diameter.) ved høj varme, men det må ikke brune.
4. Hæld æggeblandingen på panden og skru ned til svag varme. Skub/rør forsigtigt i blandingen til den begynder at blive fast.
5. Læg låg på og lad den "bage" færdig i 12-15 min.
6. Steg bacon imens sammen med porre til topping.
7. Server æggekage med bacon, porretopping og rugbrød.

Nudler m. kylling

4 pers.

Arbejdstid: 30 min.

Ingredienser

400 g kyllingebryst

80 ml Teriyaki sauce

Rapsolie

120 g fuldkornsudler

1 æg

1 løg

2-3 gulerødder

200 g hvidkål

2 spsk. sesamfrø

Salt

Peber

Fremgangsmåde

1. Skær kylling i mindre stykker og vend med halvdelen af Teriyaki sauce og salt og peber. Lad det trække i køleskabet.
2. Snit hvidkål og løg, og skræl og skær gulerødderne i tynde stave.
3. Kog nudlerne efter anvisningerne på pakken.
4. Rist sesamfrø på en tør pande.
5. Varm en pande op med lidt olie. Hæld vandet fra nudlerne og steg dem ved høj varme på panden til de tager lidt farve. Læg nudlerne til side i en skål.
6. Kom lidt mere olie på panden og steg kyllingestykkerne til de er gennemstegt og sæt til side sammen med nudler.
7. Svits løg, gulerødder og hvidkål til er bløde. Smag til med lidt salt og peber.
8. Steg nu æg på panden ved lav varme og rør i det, så det bliver til rørræg.
9. Tilsæt kylling, nudler og det sidste Teriyaki sauce på panden og vend det hele sammen.
10. Server med ristet sesamfrø.

Kyllingelasagne

4 pers.

Arbejdstid: 50 min.

Ingredienser

Fuldkorns lasagneplader

100 g revet ost.

Kødsovs:

Lidt raps eller olivenolie

200 g hakket kyllingekød

100 g røde linser

2 rodfrugter (f.eks. gulerod,

persillerod eller pastinak)

¼ knoldselleri (i små tern)

1 løg

2 fed hvidløg

1 dåse tomat pure (140g)

1 spsk. grøntsagsbouillon

1 dl. vand

Salt

Peber

1 spsk. oregano

Mornaysauce:

25 g smør

3 ½ spsk. Hvedemel

6 dl mælk

170 g revet ost

Salt

Hvid peber

Muskatnød

Fremgangsmåde

Kødsovs:

1. Hak løg og hvidløg fint.
2. Varm en gryde med lidt olie, svits løgene til de er klare.
3. Tilsæt kyllingekødet og steg det et par minutter.
4. Skræl og riv rodfrugter og knoldselleri. Kom det i gryden og lad det stege med.
5. Skyl linserne under den kolde hane.
6. Tilsæt tomatpure, grøntsagsbouillon, oregano, vand og linser til gryden.
7. Rør rundt og lad simre i 20 min. Tilsæt vand undervejs.
8. Smag til med salt og peber.
9. Tænd ovnen på 180 grader varmluft

Mornaysauce:

1. Smelt smørret i en tykbundet gryde. Tilsæt mel og pisk det godt sammen
2. Kom mælk i lidt af gangen og pisk det godt sammen, mens det koger op og tykner.
3. Tilsæt ost lidt efter lidt og vend det rundt i saucen til det er smeltet.
4. Smag til med salt, hvid peber og muskatnød.
5. Sammel lasagnen i lag i et smurt fad: kødsovs, mornaysauce og lasagneplade osv. Afslut med sauce og ost på toppen.
6. Bag lasagnen i ovnen i ca. 30-35 min. til osten er gylden og lasagnepladerne møre.

Ovnbagt torsk m. sennepssovs og grønkålssalat

4 pers.

Arbejdstid: 50 min.

Ingredienser

500 g torskefilet (uden ben)

3 gulerødder

600 g kartofler

1 porre

Smagsneutral olie (raps eller
oliven.)

Salt og peber

Grønkålssalat:

200 g grønkål

100 g. fetaost eller salatost

1 tsk. sukker

1 tsk. salt

2 æbler

2 spsk. mandler eller valnødder

1 spsk. æbleeddike

1 tsk. dijonsennep

1 tsk. honning

3 spsk. olivenolie (eller rapsolie)

Sovs:

2 skalotteløg (eller 1. alm. løg)

1,5 dl. grøntsagsbouillon

1 spsk. dijonsennep

2 dl fløde

Salt og peber.

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær torskens i passende stykker og læg den i et fad og krydder med salt og peber. Sæt i køleskabet da de først skal bages 10 min før spisetid.
3. Skræl og skær kartofler og gulerødder i små tern, og snit porrer i skiver. Bland det hele sammen med lidt olie, salt og peber.
4. Fordel kartofler, gulerødder og porrer i et fad.
5. Sæt grøntsagerne i ovnen i 30-35 min.
6. Sæt torskens i ovnen når der er 10 tilbage af bagetiden på grøntsagerne.

Grønkålssalat:

1. Rib grønkålen af stokken og snit den fint. Kom det i en skål og drys med salt og sukker. Vend og kram kålen med hænderne.
2. Skræl æblerne og skær i tern og hak nødderne. Vend det, sammen med fetaost og grønkålen.
3. Rør eddike, sennep, honning og olivenolie sammen til de tykner lidt og vend det med grønkålssalaten.

Sovs:

1. Skær skalotteløg i små tern og kog dem i hønsebouillon til den er reduceret til 1 dl.
2. Tilsæt fløde og kog fortsat et øjeblik.
3. Tag gryden af varmen og tilsæt sennep, salt og peber.

Dhal m. mynteyoghurt

4 pers.

Tid: 45 min.

Ingredienser

2 fed hvidløg

2 løg

3 cm. ingefær

1 spsk. olie

2-3 stk. gulerødder

300 g hvidkål

2 tsk. karry

1 spsk. grøntsagsbouillon

200 g røde linser

6 dl vand

1 ds. hakket tomat

1 ds. kokosmælk

1 spsk. æbleddike

Salt

Fremgangsmåde

1. Hak hvidløg og løg og riv ingefær.
2. Varmen olien op i en gryde ved middelvarme og steg hvidløg, løg og ingefær i et minuts tid.
3. Tilsæt karry og lad det stege videre et minut, rør lidt, så det ikke brænder på.
4. Riv gulerødderne og skyl linserne i koldt vand.
5. Kom gulerod og linser ned i gryden sammen med vand, bouillon og hakket tomat.
6. Lad det koge op, skru ned og lad det simre i 20 min. under låg til linserne er møre.
7. Snit hvidkålen, læg lidt til side til topping.
8. Tilsæt kokosmælk i gryden sammen med hvidkål og lad det hele simre yderligere 10 min.
9. Smag det til med æbleeddike og salt.
10. Server i skåle, top med yoghurt rørt op med lidt tørret eller frisk mynte samt sprødt hvidkål. Spis brød til.

Tilbehør:

Brød f.eks. naan

Neutral yoghurt

Mynte (tørret eller frisk)