

Gulerodssuppe m. grønkåls chips

4 pers.

Tid: 40 min.

Ingredienser

400 g gulerødder

1-2 løg

1 fed hvidløg

1 liter grøntsagsbouillon

1 dl fløde

Salt

Peber

Smør til stegning (eller olie)

Grønkålschips:

200 g grønkål

Lidt olie

Salt

Tilbehør:

Ristede græskar kerner.

Flutes (gerne groft)

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 175 grader alm. ovn.
2. Skræl og skær gulerødder, hvidløg og løg i små stykker.
3. Smelt smør i en gryde og svits hvidløg, løg og gulerødder i ca. 1 min.
4. Tilsæt bouillon og lad suppen koge ved svag varme under låg i ca. 30 min. (til gulerødderne er møre)

Mens suppen koger kan du lave grønkålschips:

5. Skyl grønkål og dup vandet af, så det næsten er tørt. Rib det af stænglerne i små stykker.
6. Vend det med lidt olie og salt, så det er godt fordelt.
7. Kom det på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 12 min. men hold øje, de bliver hurtigt brændte.
8. Når gulerødderne er møre, blend suppen med stavblender eller i en alm blender.
9. Kom suppen tilbage i gryden og tilsæt fløde og smag til med salt og peber.
10. Rist græskarkerner og varm flutes i ovnen.
11. Server suppen toppet med græskarkerner og grønkålschips.

One pot pasta m. bacon og grønkål

4 pers.

Tid: 20 min.

Ingredienser

400 g fuldkornspasta

200 g grønkål

100 g bacon

1 løg

2 fed hvidløg

7 dl vand

3 dl fløde

Salt

Peber

Fremgangsmåde

1. Skræl og hak hvidløg og løg.
2. Steg bacon af i en gryde.
3. Kom løg og hvidløg ved og lad det stege lidt.
4. Kom pasta i sammen med vand og fløde og lidt salt.
5. Lad retten simre til pastaen er færdig tilberedt ca. 12 min.
6. Snit grønkålen fint. Vend det sammen med pastaen.
7. Smag til med salt og peber før servering.

Bygotto med æble og porre

4 pers.

Tid: 30 min.

Ingredienser

400 g hele perlebygg

1 dl. olivenolie

2 stk. løg

2 stk. æbler

0,5 l. kogende vand

1 stk. hønsebouillon

0,5 l. æblemost

100 gr. parmesan

2 stk. porrer

2 ts. timian

2 cm ingefær (1 spsk.)

2 stk. æg

Salt

Peber

Fremgangsmåde

1. Hak løget fint og skær æblet i små tern.
2. Kom olivenolie i en gryde og lad det varme op ved middelvarme.
3. Kom perlebyggen i gryden og lad det stege lidt i olien i et minuts tid.
4. Tilsæt løg og æbler – men gem halvdelen af æbleternen til senere, lad det stege ved middelvarme i et par minutter.
5. Kom æblemost, halvdelen af vandet og hønsebouillon i gryden og rør rundt.
6. Lad det simre ved svag varme i 10 min. husk at røre undervejs og tilsæt resten af vandet løbende, alt efter hvilken konsistens der ønskes.
7. I mens snittes porre fint i tynde ringe og osten rives.
8. Når de 10 min. er gået, tilsættes den revne ost og porrerne samt timian. Vend det sammen og lad det simre videre i 10-15 min. til byggen er mør.
9. I mens skrælles og hakkes ingefær fint.
10. Når perlebyggen er mør tilsættes de sidste æbletern og det friskhakkede ingefær. Vend det hele sammen.
11. Pisk ægget sammen i en skål og vend det sammen med bygottoen, ægget giver det en mere cremet konsistens.
12. Smag til med ost, salt og peber.

Kyllingefarsbrød m. rodfrugter

4. pers

Tid: 60 min.

Ingredienser

Farsbrød:

500 g kyllingefars

1 stort løg

1 porre

Persille

1 stort æg (alt efter størrelse)

1 dl havregryn eller mel

Salt

Peber

Rodfrugter:

500 g kartofler

500 g rodfrugter (efter eget valg)

3 spsk raps- eller olivenolie

Krydderier efter eget valg.

Tzatziki:

1 agurk

2 fed hvidløg

2 spsk yoghurt

Salt og peber

Fremgangsmåde

Farsbrød:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Riv eller snit løg, persille og porre helt fint.
3. Bland fars, løg, porre, persille, æg, havregryn og salt og peber sammen og form det i et fad.
4. Kom farsbrødet i ovnen og bag det 45-50 min.

Rodfrugter:

5. Skyl kartofler og rodfrugter, skræl dem evt. Skær kartofler i både og rodfrugter i lange stænger.
6. Kom kartofler og rodfrugter i et fad. Vend det hele i 2 spsk. Olie og krydderier efter eget ønske.
7. Sæt kartofler og rodfrugtfritterne i ovnen så det passer med at de bager sammen med kyllingen de sidste 30-45 min. (alt efter størrelse og ovn)

Tzatziki:

8. Riv agurken groft. Klem lidt af væden ud og hæld det fra.
9. Riv hvidløget fint og vend det med agurken sammen med yoghurt og salt og peber.
10. Server sammen med rodfrugter og farsbrød.

Burger m. coleslaw og fritter

4. pers

Tid: 45 min.

Ingredienser

Burger:

4 grove burgerboller

300 g fars (kan være både kylling, okse eller kalv/flæsk)

1 stk løg

1 fed hvidløg

150 g grøntsager (kan f.eks. være gulerod, knoldselleri, porre, grønkål)

1 æg

Salt og peber

Coleslaw:

2-3 gulerødder

½ lille hvidkålshoved

1 dl cremefraiche (18% for konsistens)

1 ¼ dl mayonnaise

0,5 tsk spidskommen

1 spsk sennep

1 tsk æbleeddike

1-2 tsk sukker

Salt og peber

Tilbehør:

500 g – 1kg kartofler (alt efter appetit)

Fremgangsmåde

Kartofler:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Skræl og skær kartofler i både og vend dem i lidt olie og salt og evt. krydder med krydderier f.eks. rosmarin, oregano eller paprika.
3. Kom dem på en bageplade med bagepapir eller i et fad og bag i 30-45 min.

Coleslaw:

1. Snit hvidkål fint og riv gulerødder. Vend det sammen i en skål.
2. Rør en dressing af cremefraiche og mayonnaise og smag til med sukker, sennep, spidskommen, æbleeddike og salt og peber alt efter smag.
3. Vend dressingen sammen med hvidkål og gulerod. Lad det trække i køleskabet inden servering.

Burger:

4. Riv løg, hvidløg og grøntsagerne til bøfferne. Bruger du kål skal det snittes fint, evt. kan det hele køres på en foodprocessor.
5. Vend løg, hvidløg og grøntsager sammen med farsen, æg og lidt salt og peber. Ælt det gerne lidt sammen med hænderne eller røremaskine.
6. Form bøfferne og steg dem på en varm pande.
7. Varm burgerbollerne i ovnen.
8. Opbyg burgeren - burgerbolle, bøf, coleslaw, burgerbolle – server med kartoffelbåde - Velbekomme!

Fish n' Chips

4. pers

Tid: 60 min.

Ingredienser

Fritter:

4 bagekartoffel

400 g knoldselleri

4 spsk oliven- eller rapsolie

1 spsk salt

sort peber, friskkværnet

Fisk:

2 torskefilet eller anden hvid fisk

250 ml øl (kan erstattes af mælk)

1 æg

200 g hvedemel

Salt

Peber

1 l rapsolie til friture

Remoulade:

1 dl mayonnaise

1 dl creme fraiche 18% eller 38%

1 ts karry

1 ts gurkemeje

1 lille gulerod

2 spsk kapers

4 cornichoner

1 ts. Dijon sennep

2 spsk citronsaft eller æbleeddike

Salt

Peber

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft

Remoulade:

2. Skræl og riv gulerod fint.
3. Hak kapers og cornichoner fint.
4. Rør alle ingredienserne godt sammen og smag til med sennep, citron, salt og peber.
5. Lad den hvile i køleskabet.

Fritter:

6. Skræl kartoflerne og knoldselleri og skær dem i grove firkantede fritter.
7. Vend kartoflerne i 4 spsk. Olie og salt og læg dem på en bageplade med bagepapir eller i et fad og bag dem i 30-45 min.

Fisk:

8. Bland mel med salt og peber.
9. Pisk langsomt øl eller mælk i, derefter æg.
10. Mens dejen hviler skæres fisken i passende stykker.
11. Varm rapsolie i en gryde.
12. Vend fisken i dejen og kom dem ned i den varme olie en efter en. Lad dem stege færdigt til de er gyldne og sprøde.
13. Når den er færdig, kan den dryppe af på lidt køkkenrulle eller en rist.
14. Server de sprøde fisk sammen med fritter og den cremede remoulade.