

Pasta bololinse

4 pers.

Tid:

Ingredienser

400 g fuldkornspasta

Linsesovs:

1 stort løg

4 fed hvidløg

2 gulerødder

1 pastinak eller 150g

knoldselleri (i små tern)

200 g røde linser

1 dåse hakkede tomater

2 spsk tomatpure

5 dl vand

2 spsk grøntsagsbouillon

1 tsk tørret oregano

1 spsk olie

Salt

Peber

Tilbehør:

Parmesanost

Fremgangsmåde

Linsesovs:

1. Hak løg og hvidløg fint.
2. Varm olie i en gryde ved middel varme.
Tilsæt løg og hvidløg og lad det stege let i et minut.
3. Skræl gulerødder og pastinak/knoldselleri og skær i små tern. Kom det i gryden og lad det steg videre et par minutter.
4. Skyl linserne i koldt vand og kom dem i gryden sammen med grøntsagerne og rør rundt.
5. Tilsæt hakkede tomater, tomatpure, vand, bouillon og oregano.
6. Kog det kort op og skru ned på lav varme. Lad linsesovsen simre i 20 min. under låg. Rør lidt undervejs.
7. Smag den til med salt og peber

Pasta:

8. Kog pasta i let saltet vand, efter anvisning på pakken. Ca. 12 min.
9. Server pasta med linsesovs og revet parmesan. Velbekomme!

Boller i karry

4 pers.

Tid:

Ingredienser

2 dl Basmatris

2 dl blomkålsris (revet blomkål
eller købt færdig)

Kødboller:

400 g hakket svinekød

1 ¼ tsk salt

1 løg

1 gulerod

1 dl mælk

1 æg

3 spsk hvedemel

Peber

Karrysovs:

1-2 spsk. smør

2 tsk. karry

1 løg

Ca. 200 g porre

½ syrligt æble

3 dl hønsebouillon

2 dl fløde

1 ½ spsk hvedemel

Salt

Peber

Fremgangsmåde

Kødboller:

1. Rør kødet med salt
2. Riv gulerod og løg fint
3. Rør ingredienser til farsen sammen. Form bollerne og kog dem i letsaltet vand (ca. 8 min.) de er færdige, når de flyder. Tag dem op og lad dem dryppe af.

Ris:

1. Sæt ris over efter anvisning på pakken.
2. Når risene er færdigkogte, vendes de i gryden med blomkålsrisene. Lad det dampe af i ca. 10 min.

Sovs:

1. Fin hak løg og æble fint. Rens og skær porren i tynde ringe.
2. Varm olien i en gryde. Svits karry, løg og porre heri.
3. Vend revet æble i. Kom bouillon i. Kog saucen igennem nogle minutter under omrøring.
4. Rør melet ud i fløden og rør det i. Kog saucen igennem ca. 5 minutter under omrøring.
5. Smag til med salt og peber
6. Du kan vælge at blende saucen helt jævn f.eks. med en stavblender.
7. Kom bollerne i og varm retten igennem.

Grøn tærte

4 pers.

Tid:

Ingredienser

Tærtedej:

100 g smør eller 0,5 dl

olivenolie/rapsolie

2 dl hvedemel

1 dl fuldkornsmel/grahamsmel

3 spsk vand

0,5 tsk salt

Fyld:

400 g rosenkål

100 g bacon

1 løg

Æggemasse:

200 g hytteost

4 æg

1 dl. Havremælk eller

almindelig mælk/fløde

Salt

Peber

Fremgangsmåde

1. Kom mel og salt i en foodprocessor (kan også æltes med hænderne) og tilsæt smør/olie lidt af gangen og til sidst vand. Ælt det evt. lidt sammen med fingrene. Sæt det på køl 30 min. Æltes så lidt som muligt
2. Tænd ovnen på 180 grader alm ovn.
3. Rul dejen ud, eller fordel den ud i et smurt tærtefad, med fingrene. Prik den med en gaffel. Bag tærtedejen i 10 min.
4. Skær løg i tynde både og steg det af, til de er blevet blanke. Pil de yderste blade af rosenkålene, og evt. lidt af stokken, og del dem i halve.
5. Start med at stege bacon af på en varm pande, efter et minuts tid tilsættes løg og dernæst rosenkål. Lad det stege ca. 4 minutter.
6. Pisk æg, hytteost, mælk, lidt salt og peber sammen i en skål. Kom fyldet fra panden i skålen og vend det sammen inden det hældes i tærtefadet. Sæt den i ovnen igen og giv den ca. 35-40 min. Til æggemassen er fast.

Græskarsuppe

4 pers.

Tid: 40 min.

Ingredienser

1 stk hokkaidogræskar
2 stk kartofler
2 stk gulerødder
2 stk æble
1 stk løg
2 fed hvidløg
1 spsk grøntsagsbouillon
Ca. 8 dl vand
1 tsk spidskommen
1 tsk timian
1 spsk olie (f.eks. oliven eller raps)

Tilbehør:

Cremefraiche

Brød

Fremgangsmåde

1. Pil løg og hvidløg. Skær dem i store stykker.
2. Skræl hokkaido, kartofler, æbler og gulerødder og skær dem i mindre stykker. Gem evt. noget æble til topping.
3. Kom olie i en stor gryde og varm den op til middel varme.
4. Kom løg og hvidløg i, og steg det i cirka 1 minutter. Rør rundt imens.
5. Kom hokkaido, gulerødder, kartofler, spidskommen og timian i gryden og steg videre i 2 minutter.
6. Hæld vand ved sammen med bouillon. Vandet skal dække grøntsagerne. Hellere for lidt end for meget, du kan altid spæde til.
7. Lad det hele simre i 30 min. under låg.
8. Når grøntsagerne er møre blendes suppen med en stavblender i en skål.
9. Smag suppen til med salt og peber.
10. Lun brødet i ovnen og server sammen med suppen toppet med cremefraiche.

Ovnbagt laks m. lun salat

4 pers.

Tid: 30 min.

Ingredienser

400 g laksefilet uden ben og
skind

80 g ingefær

1 usprøjtet citron

3 spsk olivenolie

Salt

Peber

Salat:

2 dl perlebyg

200 g rosenkål

1 spsk olie

1 stk æble

¼ bundt persille

1-2 spsk æbleeddike.

Tilbehør:

Brød

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Kog perlebyg efter anvisningerne på pakken, ca. 20 min.

Laks:

3. Skær laksen i tynde skiver og læg dem i et smurt ovnfast fad. (hvor tynde?)
4. Skræl ingefæren og riv den fint sammen med citronskal. Fordel det over laksen sammen med 2 spsk. Olivenolie, salt og peber.
5. Bag laksen i ovnen i ca. 5-6 minutter.

Salat:

6. Når perlebyggen er kogt færdig hældes væden fra.
7. Pil de yderste blade af rosenkålen, skyl dem og halver.
8. Varm en pande med lidt olie og steg rosenkålen ved høj varme, så det tager lidt farve ca. 2-3 min.
9. Skær æblet i tynde skiver og hak persillen groft.
10. Bland olivenolie, æbleeddike, salt og peber. Vend det sammen med kogt perlebyg, rosenkål og æble.
11. Anret fisken på et fad sammen med salaten.
12. Server evt. med brød.

Kylling m. kartoffelbåde og rodfrugtfritter

4 pers.

Tid: 60 min.

Ingredienser

1 kylling

500 g kartofler

500 g rodfrugter (efter eget valg)

2 stk løg

Evt. grøntsagsrester

2 tsk honning

3 spsk raps- eller olivenolie

Krydderier efter eget valg

f.eks. timian

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen 200 grader.
2. Smør kyllingen ind i olivenolie og krydder med salt og peber.
3. Når ovnen er varm, sæt kyllingen i ovnen og steg den færdig i 45-60 min.
4. Skyl kartofler og rodfrugter (om nødvendigt skræl). Skræl løget.
5. Skær kartofler og løg i både og rodfrugter i lange stænger. Hvis der er grøntsagsrester fra ugen, kan der suppleres med dette f.eks. persillerod, knoldselleri og rosenkål.
6. Kom kartofler, løg og rodfrugter i et ovnfast fad.
7. Bland olie, honning og evt. krydderier f.eks. timian og vend det med kartofler, løg og rodfrugter.
8. Sæt det i ovnen, så det passer med at det bager sammen med kyllingen de sidste 30-40 min.