



KBH mad

Inspiration til klimavenlige
måltider året rundt

*Til plejehjem og
midlertidige døgnophold*



KBH mad

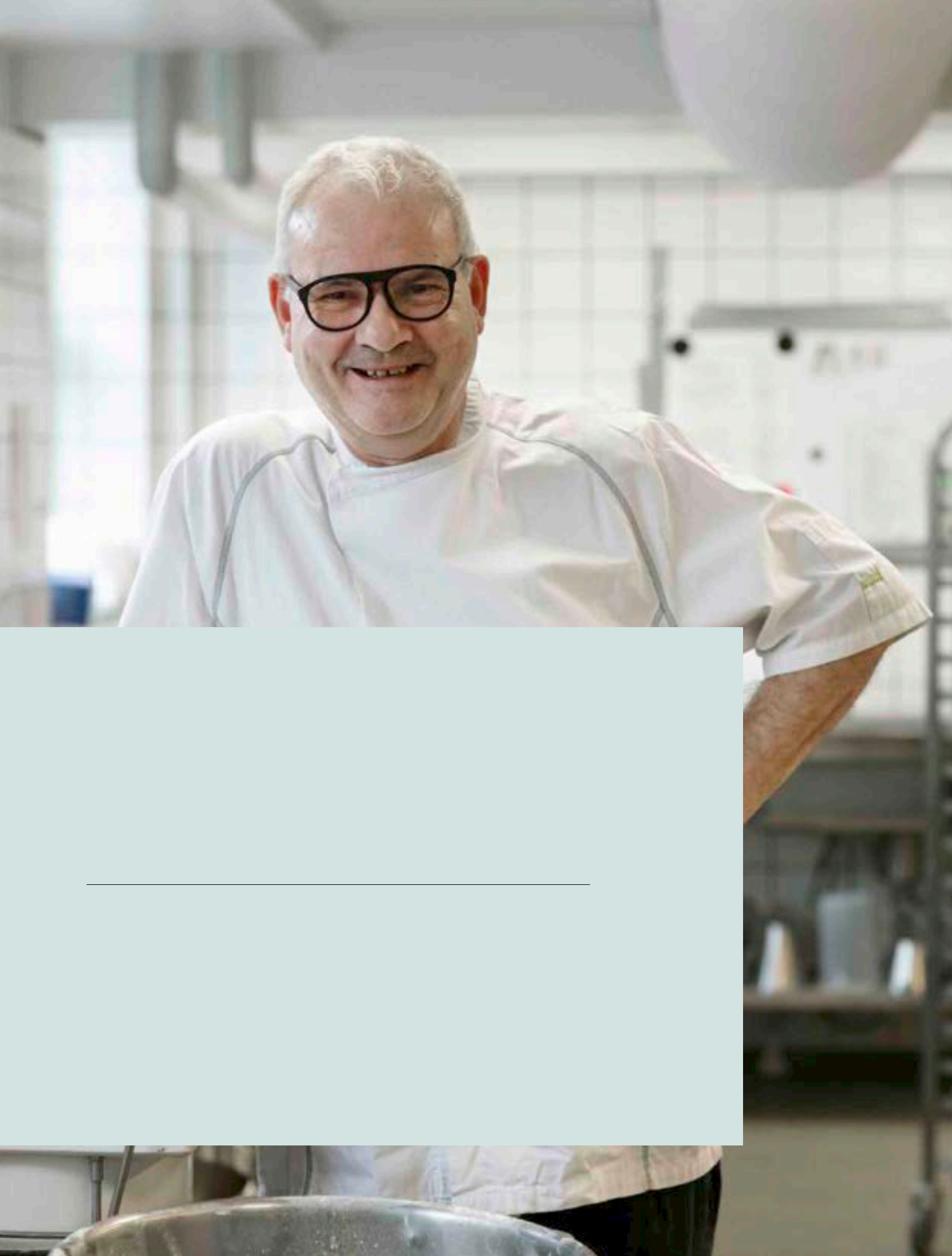
Inspiration til klimavenlige
måltider året rundt

*Til plejehjem og
midlertidige døgnophold*



Indhold

Inspiration til hele året	3	Efterår	75
Værd at vide	6	<i>Sæsonkalender - efterår</i>	77
Forår	7	Brændende kærlighed	81
<i>Sæsonkalender - forår</i>	9	Braiseret kalkunsteget som vildt	83
Farsbrød af gris, gule ærter, spidskål og æble	11	Kyllingeschnitzel med friske tomater og gratin	87
Spansk millionbøf af kalkun og chorizo	15	<i>Råvaretema - græskar</i>	91
Kyllingewienerschnitzel med stegte kartofler	19	Kødboller med røde linser i rosmarinsauce	93
<i>Råvaretema - ærter</i>	23	Fiskefilet med persillesovs	97
Cremet tomatsuppe	25	Jægergryde med kanel, rosmarin og appelsin	101
Mørksejsgratin	29	Crumble med blommer og vaniljecreme	105
Hjerter i karryflødesauce	33	<i>Råvaretema - blommer</i>	109
Skærekage med kikærtemel og årstidens frugt og bær	37	Vinter	111
<i>Råvaretema - spidskål</i>	39	<i>Sæsonkalender - vinter</i>	113
Sommer	41	Hjerter braiseret i øl og æblemost	115
<i>Sæsonkalender - sommer</i>	43	Millionbøf med brune linser, svampe og rodfrugter	119
Kyllingebøf-bangkok	47	Krebinetter på linser og gris	123
Chili con carne på kalkun	51	<i>Råvaretema - porrer</i>	127
Penne Toscana	55	Lyssejsbøf med kartofler, sennepssauce og rødbedesalat	129
<i>Råvaretema - tomater</i>	57	Kalkuncuvette som steg	133
Kartoffelmos af torsk og porre	59	Porresuppe med hvide bønner og sprød bacon	137
Svensk pølseret med kålpølse, bønner og kartofler	61	Kinesisk kalkun i sursød-sauce	141
Aspargessuppe jævnet med hvide bønner	65	<i>Råvaretema - kartofler</i>	143
Kyllingekødboller i sursød peberrodssauce	69		
<i>Råvaretema - blomkål</i>	73		



KBH Mad / 2024

Som ansvarlige for måltiderne på plejehjem og midlertidige døgnophold i Københavns Kommune har I allerede mange gode opskrifter at trække på – men der vil altid være behov for ny inspiration undervejs. Det giver magasinet her i form af 28 nye opskrifter til forår, sommer, efterår og vinter. Magasinet rummer også inspiration til at sætte ekstra fokus på årstiderne og få det allerbedste ud af nogle af de mest sæsonbetonede råvarer.

Mad kan udtrykke årets gang og sæsonernes særlige stemning. Når I bruger mange af de råvarer, der er i sæson netop nu, så får I dem, når de smager af mest, når de fås fra lokal produktion, og i mange tilfælde også er billigst.

Et sæsonnært køkken handler ikke kun om årstidens råvarer, men også om forskellige tilberedningsformer, traditioner og højtider, der giver noget at glæde sig til. Det ses også her i magasinet, hvor foråret og sommeren har flere af de enkle og lettere retter, mens efterår og vinter har lidt flere af de solide retter, vi typisk glæder os til i de koldere måneder. Årstidens gang i køkkenet kan også være et afsæt for at arbejde med madens duft, udseende, smag og konsistens og bringe sæsonen helt ud på tallerkenen. Når I således arbejder med farver, friske urter og den smukke anretning, kan det være en hjælpende hånd til ældre borgere, hvor appetitten er mindre, og hvor det kan være svært at få spist nok.

Klimavenlige og ernæringsrigtige måltider

Opskrifterne i magasinet tager afsæt i de ambitiøse mål om klima, økologi og den rette ernæring, der blev vedtaget i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi fra 2019. Opskrifterne følger pejlemærkerne, og de er udviklet, så de kan passe ind

i jeres arbejde for at reducere klimaaftrykket fra fødevarerindkøb med 25% inden 2025 som fastsat i Mad- og Måltidsstrategien.

Måltider på plejehjem og midlertidige døgnophold skal leve op til de nationale ernæringsanbefalinger både for ældre med normal appetit og for småtspisende ældre og navnlig sikre den rette energitæthed og et højt proteinindhold. Disse hensyn forenes i opskrifterne ved blandt andet at inkludere nogle af de grønne proteinkilder som bønner, linser og ærter, der kompenserer for de steder, hvor mængden af kød er lidt mindre, end vi er vant til.

Tilpas retterne til Normalkost

Retterne i kataloget er beregnet til Kost til småtspisende, der efter anbefalingerne svarer til 250-300 gram mad pr. portion, men ved hver opskrift er der anbefalinger til, hvordan opskriften kan tilpasses til Normalkost til ældre.

Det kan f.eks. være ved at:

- øge portionsstørrelsen gennem mængden af kartofler og grønt
- servere ekstra og grovere brød og tilbyde salat
- tage fra til Normalkosten, inden man eksempelvis tilfører fløde til retten

Magasinet hjælper desuden til at gøre rejsen mod et mere klimavenligt køkken genkendelig ved at præsentere en række velkendte retter, blot i mere klimavenlige udgaver.

Brug opskrifterne til inspiration, og gør retterne til jeres egne – god fornøjelse.



Værd at vide

Et klimavenligt opskriftsunivers

Opskrifterne i magasinet kan også findes i Xena og på madopskrifter.kk.dk, som er Københavns Kommunes klimavenlige opskriftsunivers fyldt med inspirerende opskrifter til kommunens køkkener. På hjemmesiderne kan opskrifterne tilpasses til det antal borgere I laver mad til, og I kan sortere opskrifterne ud fra kategorier, sæson, allergener osv.

Nyhedsbreve hvert kvartal

Ved siden af magasinet har I mulighed for hvert kvartal at modtage et nyhedsbrev, hvor vi går yderligere i dybden med sæsonernes kendetegn og de

råvarer, der er særligt gode lige nu.

For at modtage nyhedsbrevet skal I tilmelde jer på hjemmesiden madopskrifter.kk.dk.

Guide til brug af bælgfrugter

Sideløbende med dette inspirationsmagasin findes der en guide til brug af bælgfrugter. Her kan I blive klogere på bælgfrugternes mange anvendelsesmuligheder og egenskaber i det klimavenlige køkken, og I kan bruge meget af den viden i arbejdet med opskrifterne i dette magasin.

I kan hente guiden på maaltider.kk.dk/for-medarbejdere

Kurser og inspiration

Som plejehjem og midlertidige døgnophold har I mulighed for at få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, ernæringsrigtige og bæredygtige måltider. Læs mere om rådgivning og kurser på maaltider.kk.dk/for-medarbejdere.

FORÅR

I de første forårs måneder vender lyset tilbage, og de fyldige simreretter viger noget af pladsen til fordel for mere enkle tilberedninger. Nu byder vi velkommen til de allerførste, grønne skud og de lettere måltider.

Men selvom alting begynder at springe ud, så går der stadig lidt tid, før vi får danske frilandsgrøntsager. Fra det tidlige forår i marts til ind i maj gælder det om at være tålmodig, arbejde med mikrosæsonerne og holde øje med, hvordan foråret udvikler sig. Her er kunsten at trække på det sidste af vinterens råvarer som kål, rodfrugter og svampe og pifte op med økologiske grøntsager og urter, der kommer til os fra vores naboer i Midt- og Sydeuropa.

Snart kommer ærter, ramsløg, radiser, grønne asparges og rabarber. Hver dag er der noget, som åbner sig. Det danske forår i køkkenet er et højdepunkt uden lige! Vi går ind i en sæson med friskhed og lettere og mere simple tilberedninger, som I også vil opleve i opskrifterne.

Det klassiske farsbrød på side 11 er et godt eksempel på vintermad, der møder foråret – solid mad, der får friskhed fra de første, sprøde spidskål. Når der kommer rabarber, kan den søde skærekage på side 37 være en forårsbebuder på tallerkenen.

Sæson- kalender

Marts

GRØNTSAGER

Feldsalat
Hvidkål
Jordkok
Karse
Knoldselleri
Kålrabi
Kålskud
Pastinak
Peberrod
Persillerod
Radise
Rødbede
Vinterporre

FORÅRSÆBLER

Elstar
Rød Jonagold

FRUGT

Appelsin
Blodappelsin
Citron
Grapefrugt

FISK

Blæksprutte
Blåmusling
Lange
Lyssej
Mørksej
Stenbiderrogn

April

GRØNTSAGER

Feldsalat
Grønne asparges
Hvide asparges
Karse
Kålskud
Purløg
Peberrod
Radise
Ramsløg
Rucola
Spinat

FRUGT

Rabarber

FISK

Blåmusling
Kuller
Lyssej
Stenbiderrogn
Torsk

Maj

GRØNTSAGER

Agurk
Grønne asparges
Hvide asparges
Kålskud
Løvestikke
Pak Choi
Purløg
Radise
Rucola
Spidskål

FRUGT

Spinat
Spæd salat
Ærter
Ærteskud

FRUGT

Rabarber

FISK

Sild
Havkat
Rødspætte
Kuller
Lange



Farsbrød af gris, gule ærter, spidskål og æble

med knuste bagte kartofler og svampesauce

Farsbrød er en elsket livret, der ofte består af en blanding af hakket kalvekød og hakket grisekød. I vores version har vi skiftet kalven ud med gule ærter for at tilføje retten flere af de gode, grønne proteiner og samtidig reducere klimaftrykket. Vi serverer en sprød forårssalat af spidskål og æbler ved siden af, og de knuste kartofler får godt selskab af svampesaucen smagt til med portvin.

/ 40 personer,
småtspisende

Farsbrød

180 g gule ærter, tørrede
600 g spidskål, snittet
1500 g grisekød, hakket, 12%
36 g salt
270 g æg
280 g hvedemel
650 g sødmælk
20 g salvie, frisk, hakket
600 g æbler
230 g løg, revne

Farsbrød

1. Kog de gule ærter i rigeligt vand i 20-25 minutter, til de er møre men ikke udkogte. Sigt vandet fra og køl ned. Damp spidskålen i ovnen, til de er helt møre. Køl dem ned. Pres evt. væske ud af spidskålen.
2. Rør den hakkede gris sej med salt i en røremaskine. Blend de gule ærter groft og kom dem i farsen sammen med spidskålen, løg og æbler.
3. Kom æg, mel, mælk og salvie i farsen og rør til en smidig og fast masse.
4. Form farsen til lange farsbrød, og kom dem i en gastrobakke med kant.
5. Kom dem i ovnen ved 180 grader i 15-30 minutter, eller til farsen har en kerntemperatur på 75 grader. Gem stegeskyen til saucen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

2,7 kg. CO₂ pr. person

8,7 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, gris, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 285 g

ENERGI 1813 kJ

FEDT 27,2 g

KULHYDRAT 29,5 g

PROTEIN 13,8 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server hvad der svarer til 3-4

hele kartofler og 150-200 g

spidskålssalat

Tilbehør

3200 g kartofler
200 g rapsolie
50 g persille, hakket
800 g spidskål, fintsnittet
270 g æbler, i både
200 g olivenolie
240 g æblecidereddike
50 g sukker
Salt
Peber

Portvinssauce

330 g løg, hakkede
300 g rapsolie
670 g champignon, i skiver
330 g portvin, lys
70 g balsamico, hvid
1060 g bouillon
400 g fløde
Maizena
Salt
Peber

Tilbehør

1. Kom kartoflerne i gastrobakker vend dem med olien og krydr med salt og peber.
2. Sæt bakkerne i ovnen ved 150 grader i 40-45 minutter, til de er møre og har fået lidt brune kanter. Mos dem groft og smag til med salt og peber.
3. Kom hakket persille på lige inden spisetid.
4. Vend snittet spidskål og æblebåde med olivenolie, æblecidereddike og sukker. Smag til med salt og peber.

Portvinssauce

1. Rist løgene glasklare i olien.
2. Kom champignon, lys portvin og balsamico i gryden og kog i 3-4 minutter.
3. Tilsæt derefter bouillon, evt. stegesky og fløde.
4. Kog i 6-7 minutter og jævn sauce til passende konsistens.
5. Blend sauce helt glat og blank. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Skær farsbrødet i skiver og server med sauce, kartofler og spidskål.





Spansk millionbøf af kalkun og chorizo

med paprika, sorte linser og grønne peberfrugter

Millionbøf klinger af dansk mormormad og er traditionelt set en brun og farveløs affære. Vi har givet retten et skud grøntsager og et spansk islæt, der giver lidt flere smagsnuancer og kolorit på tallerkenen. Det hakkede kød er erstattet med kalkun og krydret pølse, og vi serverer dampet bulgur som tilbehør, der giver en kærkommen lethed til retten.

/ 40 personer, småtspisende

Millionbøf

3000 g kalkunkød, hakket
100 g rapsolie
600 g løg, hakkede
100 g hvidløg, hakkede
800 g chorizo, i tern
40 g paprika, røget
40 g paprika, sød
1000 g grøn peberfrugt, i tern
2000 g flåede tomater, dåse
3000 g hønsebouillon
1000 g piskefløde 38% Maizena
Salt
Peber

Millionbøf

1. Brun kalkunkødet på en kipsteger eller i ovnen. Det er vigtigt, at kødet får godt med farve.
2. Varm olien op i et kogekar med omrøring, kom begge slags løg og chorizo i gryden og rist indtil løgene er glasklare.
3. Kom derefter de to slags paprika, peberfrugt, flåede tomat og hønsebouillon i gryden sammen med det hakkede og ristede kalkunkød, og lad det simrekoge i 20 minutter.
4. Tilsæt nu fløde og kog videre i 5-10 minutter, til en tæt og cremet konsistens. Jævn evt. millionbøffen til passende konsistens. Smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

4,4 kg. CO₂ pr. person

13,4 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, gris, mælk

PORTIONSSTØRRELSE ... 306 g

ENERGI 1953 kJ

FEDT 28,8 g

KULHYDRAT 23,4 g

PROTEIN 26,5 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Skru op for mængden af bulgur og suppler med en råkostsalat til måltidet. Man kan med fordel også tage millionbøf fra til Normalkost inden, der tilføjes fløde

Dampet bulgur

1000 g bulgur
150 g citron, saft
70 g olivenolie
100 g persille, hakket
Salt

Dampet bulgur

1. Damp bulguren i oven eller i en gryde med salt, følg anvisningen på posen.
2. Mariner derefter bulguren i citronsaft, olivenolie og hakket persille.

Ved servering

Server millionbøffen med bulgur ved siden af, marineret og hakket persille som topping eller vendt i bulguren.





Kyllingewienerschnitzel

med stegte kartofler og hjertesalat med mormordressing, ansjoser og ærteskud

Her bliver kyllingen banket fladmast og tilberedt som en klassisk wienerschnitzel komplet med smørstegte kartofler og 'dreng'. Sprød hjertesalat bliver vendt med den søde mormordressing og får yderligere umami og friskhed fra ansjos og grønne ærteskud.

/ 40 personer,
småtspisende

Kyllingeschnitzel

4000 g kyllingefileter
delt på langs og banket
200 g hvedemel
480 g æg
1000 g rasp
400 g olie, til stegning
4000 g kartofler, kogte,
i skiver
400 g rapsolie
80 g citron, skal
400 g kapers, hakket
80 g persille, hakket
Salt
Peber

Kyllingeschnitzel

1. Krydr kyllingefileterne med salt og peber, vend dem i mel, sammenpisket æg og raps. Steg dem gyldne på kipsteger til de er gyldne på begge sider.
2. Kom de skivet kartofler op i gastrobakker, og vend dem med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen ved 200 grader i 20-25 minutter, til de er gyldne.
3. Vend citronskal, capers og persille sammen til topping på winnerschnitzelen.
4. Citronsaften gemmes til mormordressing.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,7 kg. CO₂ pr. person

10,9 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, æg, mælk

PORTIONSSTØRRELSE 311 g

ENERGI 2641 kJ

FEDT 34,4 g

KULHYDRAT 46,9 g

PROTEIN 30,7 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server hvad der svarer til 3 - 4 hele kartofler og 150 - 200 g salat. Man kan med fordel lave en mindre fed dressing

Salat med mormordressing, ansjoser og ærteskud

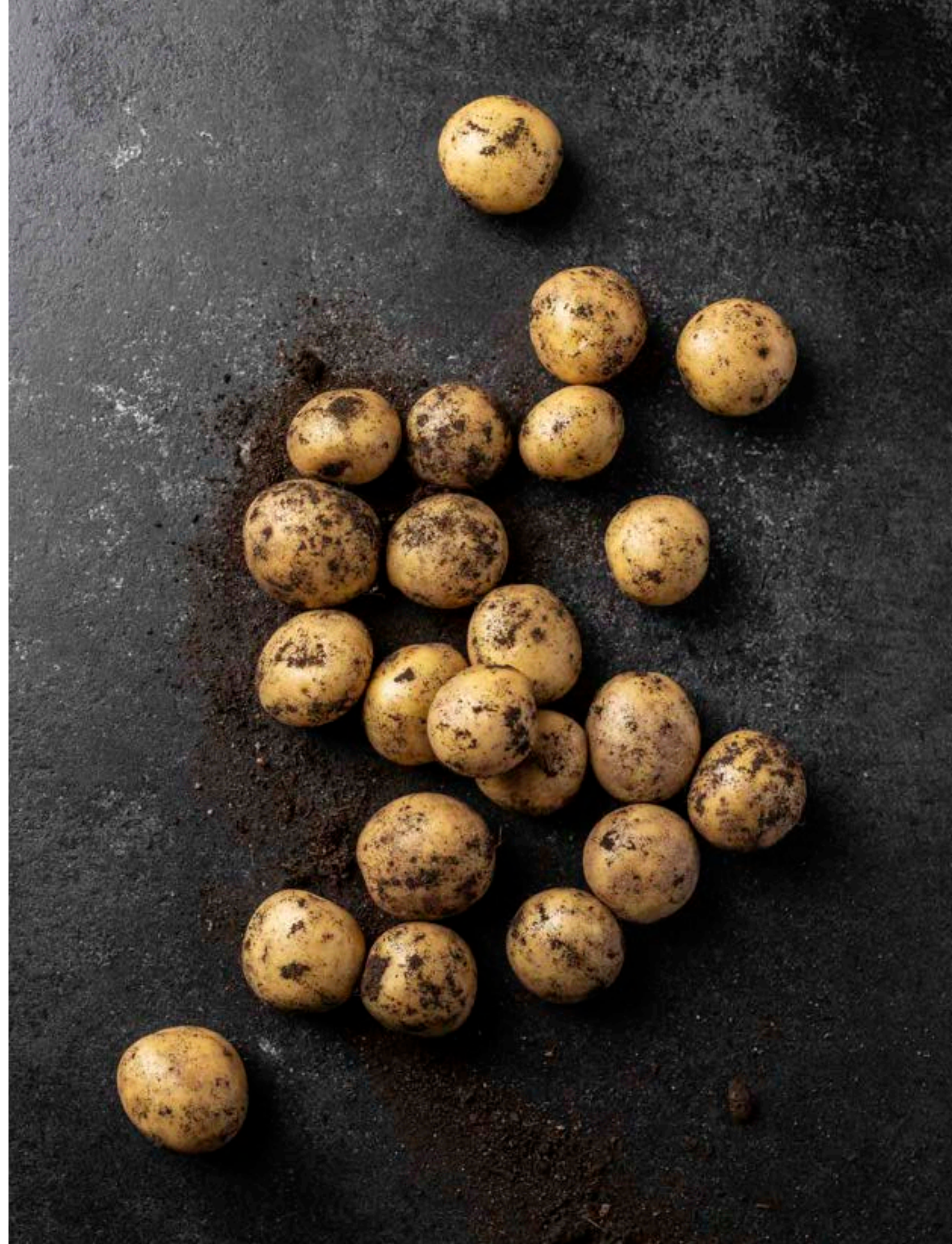
600 g hjertesalat
1000 g creme fraiche 38%
300 g citronsaft,
friskpresset
150 g sukker
80 g ansjos i filet-små
saltet sardeller i olie
400 g sukkerærter
Ærteskud
Salt
Peber

Salat med mormordressing, ansjoser og ærteskud

1. Skær salaten i kvarte, skyl dem i vand og slyng dem tørre i en salatslynge.
2. Stavblend creme fraiche med citronsaft, sukker og ansjos til en cremet og tyk sursød dressing. Smag til med salt og peber.
3. Kog ærterne i 10 sekunder, køl dem hurtigt ned.
4. Anret dem ovenpå salaten sammen med ærteskud.

Ved servering

Server schnitzlerne med de ristede kartofler og et drys af citron og kapers topping. Anret først mormordressing i bunden af fadet eller skålen, så kom salaten over sammen med ærterne - på denne måde kan salaten holde sig frisk i længere tid, også i kølerummet.



Ærter

– grønne, grå, brune og gule

Vores klima er ideelt at dyrke ærter i. Det skyldes især de forholdsvis kølige somre. I dag tænker vi mest på frosne ærter i poser og på friske ærter i bælg – der virkelig er smagen af dansk forår. Friske grønne ærter har en unik sødme og brillierer i konsistens med sin sprødhed og sit saftige indre, som er svær at ikke at synes om. De smager let af urter. Grønne ærter er dejlige, men ikke så proteinholdige som de tørrede varianter

Ærter har haft stor betydning i den danske madkultur – og de findes i mange varianter. Siden bronzealderen har tørrede ærter været basiskost i Danmark. Det var dog først i 1600-tallet, at dyrkningen af ærter blev meget udbredt. I midten af 1800-tallet nåede Danmark sit højdepunkt i eksporten af ærter. Dengang var ærter hverdagskost, og mange spiste ærter hver eneste dag – ofte som en tynd suppe med hvad man havde af flæsk og grøntsager. Det var primært sorten Gråært fra Lolland, der blev dyrket i store mængder, men tørrede ærter findes i mange varianter.

Med tiden overtog kartofflen som hverdagskost, i takt med at kød- og mejeriproduktionen tog over. Det var med til at fortrænge ærterne fra markerne, der i stedet blev sået med kløver til det stigende antal husdyr. Og så gik ærterne i glemmebogen. I dag har bælgfrugterne fået en vigtig plads i kostrådene, da de er gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Vi har derfor gode grunde til at bruge mange forskellige bælgfrugter for at få variation i maden – ikke kun de friske grønne ærter, men også flækærter, gule ærter, brune ærter og ærter med navne som Ingridærter og lollandske rosiner.

TIP

Brug kogevandet

Kogevandet fra særligt bønner er en god, umami-fyldt bouillon, som endelig skal gemmes og bruges! Mange tror fejlagtigt, at kogevand fra bønner skal kasseres. Kogevandet kan f.eks. bruges i supper og saucer.





Cremet tomatsuppe

med røde bønner, merian og bagte
peberfrugter. Hertil brød med
hvide bønner

Tomater er en af de grøntsager, der kan give mest umami. Langtidsbagte tomater er faktisk en regulær umamibombe! Derfor kan tomater tilføre en enorm fyldighed, f.eks. i en godt indkogt tomatosuppe. Sprødt brød som tilbehør er næsten obligatorisk, når vi taler suppe, og her har vi rørt hvide bønner ind i dejen, der tilfører yderligere protein til det færdige måltid.

/ 40 personer,
småtpisende

Cremet tomatosuppe

300 g hvide bønner,
tørrede
1130 g peberfrugter,
i kvarte uden kerner
300 g olivenolie
380 g løg, hakkede
60 g hvidløg, revet
4 g oregano
14 g timian
2260 g flåede tomater,
dåse
40 g æblecidereddike
3760 g grøntsagsbouillon
2,4 g chili, tørret
600 g creme fraiche 38%
Salt
Peber

Dagen før: Sæt de hvide bønner i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Cremet tomatosuppe

1. Kog de hvide bønner i saltet vand i 45-60 minutter, til de er helt møre.
2. Kom peberfrugterne op i gastrobakker og vend dem i lidt olie, bag dem i ovnen ved 200 grader, til de er helt møre og har fået lidt farve.
3. Varm olivenolien op i et kogekar sammen med begge slags løg, og rist dem glasklare.
4. Kom de bagte peberfrugter ned i gryden sammen med de hvide bønner, oregano, timian, flåede tomat, æblecidereddike, bouillon og smag til med chilipulver.
5. Kog det hele ved svag varme i 20-25 minutter, til det bliver helt mørt, tilsæt creme fraiche (gem evt. lidt creme fraiche til topping) og stavblend suppen helt glat og uden klumper. Smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

2,3 kg. CO₂ pr. person

9,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, æg, mælk

PORTIONSSTØRRELSE ... 220 g

ENERGI 1183 kJ

FEDT 16,5 g

KULHYDRAT 24,4 g

PROTEIN 7 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Tilbyd evt. ekstra fuldkornsbrød

Brød med hvide bønner

180 g hvide bønner,
tørrede
20 g gær
20 g sukker
60 g rapsolie
150 g vand
750 g hvedemel
20 g salt
120 g æg
Vand, til pensling

Brød med hvide bønner

1. Kog bønnerne i letsaltet vand, til de er helt møre.
2. Blend bønnerne med en lille smule vand, så de kan moses til en konsistens som kartoffelmos eller hummus. Vær opmærksom på, at massen ikke må være for våd.
3. Opløs gær og sukker i vandet i en rørekedel, tilsæt bønnemosen og sidenhen olie, mel og salt. Ælt til en smidig og elastisk dej ved høj hastighed.
4. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse, eller natten over på køl.
5. Hak dejen ud i boller ca. 40 stk. eller fordel dejen i forme, hvis du vil lave brød. Dejen skal gå halv op i formen.
6. Lad den bollerne eller brødene efterhæve til dobbelt størrelse og pensl med æg, der er pisket med lidt vand.
7. Boller: bag i ovnen ved 190 grader i 15-18 minutter.
Brød: Bag i ovnen ved 190 grader i 20-30 minutter.

Servering

Server tomatsuppen dampende varm med det nybagte brød ved siden af.





Mørksejsgratin

med kartoffel-bønnemos, frisk tomat-sauce og salat med sukkerærter

En god, fyldig gratin, hvor mørksej er hovedingrediensen, mens et gratineret lag af kartoffelmos og hvide bønner fuldender denne solide sag. Den friske tomat-sauce med sprøde sukkerærter holder måltidet i skak og balancerer fylde og friskhed på fineste vis. Mørksejen er en af de billigere torskefisk, men du kan variere efter sæsonen.

/ 40 personer,
småtspisende

Mørksejsgratin

400 g hvide bønner,
tørrede
2800 g bagekartofler,
skrællede
200 g æggeblommer
200 g rapsolie
200 g citron, saft og skal
30 g timian, frisk
500 g sødmælk
600 g mozzarella, revet
4000 g mørksejfilet u/ben
1600 g små tomater,
halverede
Salt

Dagen før: Sæt de hvide bønner i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Mørksejsgratin

1. Kog de hvide bønner i saltet vand i ca. 45 minutter, indtil de er møre. Dræn vandet fra bønnerne.
2. Kom kartofler op i et kogekar med omrøring. Kog dem helt møre uden salt.
3. Blend de hvide bønner til mos i en køkkenmaskine. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre.
4. Rør derefter bønnemos, æggeblommer, planteolie, citronsaft, timianblade og mælk i mosen til ensartet mos.
5. Portionér mosen i ovnfaste fad. Fordel først mozzarellaen, derefter mørksejen, ovenpå mosen sammen med tomater og gerne lidt timian.
6. Sæt fadene i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter. Krydr med salt.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

1,7 kg. CO₂ pr. person

4,9 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Æg, mælk

PORTIONSSTØRRELSE ... 304 g

ENERGI 1902 kJ

FEDT 26,7 g

KULHYDRAT 23,5 g

PROTEIN 27,9 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server med dampede ærter og
suppler med groft brød

Frisk tomatsauce

15 g hvidløg, i fed
1200 g små tomater
300 g olivenolie
200 g æblecidereddike
50 g sukker
Salt
Peber

Sukkerærtosalat

600 g sukkerærter
100 g ærteskud
400 g hjertesalat
100 g olivenolie
80 g æblecidereddike
40 g sukker

Frisk tomatsauce

1. Kog hvidløgene i saltet vand til de er helt møre.
2. Kom derefter de små tomater i en blender sammen med olivenolie, æblecidereddike og sukker.
3. Blend saucen helt glat og smag til med salt og peber.

Sukkerærtosalat

1. Damp eller kog sukkerærterne i et 1 minut. Køl dem hurtigt ned.
2. Vend dem med ærteskud og hjertesalat.
3. Rør olivenolie, æblecidereddike og sukker sammen.
4. Server dressingen til salaten.

Ved servering

Server mørksejsg gratinen på tallerkner med tomatsauce og salat.

Udforsk indmad

*Udover **indmadens** gode smag, der ofte er mere spændende og intens end i det helt regulære kød, dækker de sundhedsmæssige fortrin for det første over indmadens magerhed og høje proteinindhold. Indmad er også rig på en række vitaminer som A- og B-vitamin og indeholder desuden mineraler som jern og zink. Derudover er **indmad** generelt billigere, end de andre kødudskæringer, vi kender.*

*Husk at **indmad** har mange forskellige tilberedningstider. Lever og nyrer er f.eks. velegnet at tilberede over kort tid ved høj varme, så det bliver mørt med en let rosa kerne. Hjerte er derimod en kraftig muskel og kan klare længere tilberedningstid i f.eks. simreretter som på følgende side, hvor kødet har tid til at blive godt mørt i flødesaucen.*



Hjerter i karry-flødesauce

med grønkål og gule ærter samt kartoffelmos med hvide bønner

Hjerter i flødesauce er en del af vores kulinariske arv, og denne kraftfulde ret fortjener i den grad at blive holdt i live. Både ærter og bønner tilfører et fornuftigt proteinindhold til den klassiske livret, mens de grønne kål giver farve på tallerkenen og et sprødt bid. Server med dampende varm kartoffelmos, og der bliver brede smil omkring middagsbordet.

/ 40 personer,
småtspisende

Hjerter i flødesauce

3200 g grisehjerter,
i strimler
400 g hvedemel
130 g karry, pulver
400 g æblecidereddike
6000 g kyllingebouillon
800 g løg, i skiver
270 g rapsolie
750 g fløde 38%
500 g gule flækærter,
tørrede
1000 g grønkål, snittet
Salt
Peber

Dagen før: Kog de gule ærter i 20-25 minutter, til de er møre, men fortsat hele. Sigt væsken fra og køl dem ned til de skal bruges. Sæt hvide bønner i blød natten over i rigelig vand.

Hjerter i flødesauce

1. Kom hjerterne op i en gastrobakker, vend dem med mel, karry og krydr med salt og peber. Brun dem af i en varm ovn ved 200 grader i 20 minutter.
2. Hæld derefter æblecidereddike og kyllingebouillon over kødet, vend dem rundt og sæt dem tilbage i ovnen ved 150 grader under låg og braiser i 1½ time, til hjerterne er helt møre.
3. Kom løgene i en kiggyde med olie, rist dem til de er glasklare.
4. Hæld hjerter med det hele over i en kiggyde sammen med fløde og de kogte gule ærter. Kog op og kog i 5-6 minutter. Jævn evt. til passende konsistens og kom derefter grønkål i gryde og kog op. Smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

5,7 kg. CO₂ pr. person

13,8 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris

PORTIONSSTØRRELSE ... 302 g

ENERGI 1948 kJ

FEDT 26,4 g

KULHYDRAT 31,2 g

PROTEIN 22,5 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server dobbelt mængde mos og suppler med en råkostsalat og evt. fuldkornsbrød

Kartoffelmos med hvide bønner

300 g hvide bønner
2000 g bagekartofler,
skrællede
150 g rapsolie
150 g smør
500 g sødmælk
Salt
Peber

Kartoffelmos med hvide bønner

1. Sigt udblødningsvandet fra de hvide bønner og kom dem i en gryde dækket med rigeligt vand med salt.
2. Simrekog under låg i 55-60 minutter, til de er helt møre. Sigt vandet fra og stavblend dem til mos evt. med lidt af mælken.
3. Kom kartoflerne i en kippgryde og dæk dem med vand. Kog dem under omrøring, til de er helt møre og udkogt. Sigt vandet fra og lad dem dampe tørre.
4. Kom derefter bønnemosen ned i kartoffelmosen, tilsæt olie, smør og mælk under omrøring og smag til med salt og peber.

Ved servering

Server kartoffelmosen sammen med den cremede flødesauce med hjerte.





Skærekage

med kikærtemel og årstidens frugt og bær

Rabarber markerer for alvor afskeden med vinteren, hvor vi har måttet ty til citrusfrugter, æbler og pærer og henkogt frugt, når vi ville lave frugtdesserter. Her er en god basisopskrift på skærekage, der er lige så god til eftermiddagskaffen som til afslutningen på et godt måltid. Når du bager med kikærtemel, skruer du op for proteinindholdet gennem hele dagens måltider - også i det søde køkken.

/ 40 personer,
småtpisende

720 g sukker
660 g æg
10 g kardemomme, stødt
20 g vaniljesukker
8 g salt
40 g citron, skal
40 g appelsin, skal
336 g kikærtemel
336 g hvedemel
600 g olie
600 g rabarber
280 g mandler, hakkede
400 g creme fraiche

1. Pisk sukker, æg, kardemomme, vaniljesukker, salt og skal af citrusfrugter til en æggesnaps.
2. Sigt klikærte- og hvedemel i dejen og pisk let. Kom olien i, mens der piskes.
3. Massen skal kun lige blandes. Vend rabarber (eller anden frugt eller bær) i dejen.
4. Hæld dejen i en passende størrelse form, drys med mandler på toppen, og bag i ovnen ved 170 grader i 45-60 minutter.

Ideer til fyld:

- Kakao, mørk chokolade, banan og knuste hasselnødder på toppen
- Æble og kanel-sukker
- Rabarber, hvid chokolade og knuste makroner på toppen
- Frisk eller frossen frugt/bær, hakkede mandler på toppen

(Hvis opskriften skal laves i en gastrobakke, skal den tilpasses til 30 personer).

Ved servering

Server kagen på tallerkener med lidt kold creme fraiche ved siden af den lune kage.

KLIMAAFTRYK

1,0 kg. CO₂ pr. person
10,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, nødder, æg, mælk

PORTIONSSTØRRELSE 101 g

ENERGI 1553 kJ

FEDT 24,2 g

KULHYDRAT 30,4 g

PROTEIN 6,9 g

Spidskål

- den mildeste kål

Spidskålen er den mildest smagende og måske den mest alsidige af de mange kålsorter – og så har den sin sæson i årets lyseste måneder. Den kegleformede kål er sødmefuld, fin i teksturen og mindre svovlet end de fleste andre kåltyper. Den har struktur som en mellemting mellem en let kål og en kraftig salat, og den kan fungere både rå i salater, grillet, bagt, i stuvninger og simreretter.

Har du brug for en nem dag i køkkenet, er spidskålen en god råvare at ty til. Den er sjældent særlig jordholdig og derfor nem at rense. Og så skal den ikke tilberedes længe, før den bliver mør.

Oprindeligt stammer spidskål fra Middelhavsområdet og blev dyrket for mere end 2000 år siden af de gamle grækere og romere. I dag er spidskål populært i køkkener verden over. På side 11 kan du finde opskriften på farsbrød, hvor spidskålen bidrager med et sprødt og friskt tilbehør.

Spidskål er rig på vitamin C og vitamin K og en række mineraler, og det er også en god kilde til kostfibre.

Rød eller hvid spidskål?

Spidskål findes i rød og hvid. Smagen er stort set ens, så har dit måltid brug for lidt ekstra farve, så brug det røde spidskål. Er det omvendt rigelige farver i spil, kan det være fint med det hvide spidskål. Appetitten begynder allerede ved øjnene, så det kan være en god idé at tænke over farverne, når du sammensætter dine måltider.

Brug også de yderste blade Mange kasserer de yderste blade af spidskålen, men det er synd, for bladene smager dejligt og giver en smule mere bitterhed sammenlignet med det hvide indre. De yderste blade er dog stadig langt mere milde og søde end f.eks. hvidkål. De yderste blade er også gode til kåldolmere med deres store størrelse, som gør dem nemmere at folde om farsen.





S O M M E R

I vores kølige klima så skal vi ind i sommeren, før vi for alvor har danske grøntsager fra friland. Men nu er de her så også. Glæd jer over frugt i salaterne, hurtige tilberedninger og rå, sprøde grøntsager i måltiderne.

De nye kartofler, jordbærrene, spidskål og så alle de grøntsager, vi kender som særligt sommerbetonede: squash, blomkål, romanescokål, majs, auberginer, tomater, salat og ærter i bælg.

Nu er tiden til lette, friske måltider ikke mindst med alle de skønne sommergrøntsager. Sommerens gyldne majs bliver et dejligt tilbehør til chili con carnem på side 51 og de sprøde, danske ærter, der både er en forårs- og sommerspise, gør det ud for et friskt tilbehør til klassikeren svensk pølseret på side 61.

Det er om sommeren, at grøntsagerne traditionelt har haft den største plads i det danske køkken, og det har de også i magasinet her.

Sæson- kalender

Juni

GRØNTSAGER

Agurk
Bladselleri
Blomkål
Brøndkarse
Fennikel
Friséesalat
Glaskål
Grønne asparges
Hjertesalat
Løvtikke
Majroe
Nye kartofler
Nye løg
Pak Choi

Rucola

Sommerporre
Spidskål
Spæde gulerødder
Spinat
Ærter
Ærteskud
Hvide asparges

FRUGT

Hindbær
Jordbær
Melon
Rabarber

FISK

Havkat
Kulmule
Kuller
Makrel
Rødspætte
Sild

Juli

GRØNTSAGER

Agurk
Basilikum
Bladbede
Bladselleri
Blomkål
Brøndkarse
Fennikel
Glaskål
Grønne bønner
Icebergsalat
Løvtikke
Majs
Majroe
Nye kartofler
Nye løg
Pak Choi
Peberfrugt
Romainssalat
Sommerkål
Sommerporre
Spidskål
Squash
Spæde gulerødder
Tomat

FRUGT

Blåbær
Fersken
Hindbær
Jordbær
Kirsebær
Melon
Nektarin
Ribes
Solbær
Stikkelsbær

FISK

Blæksprutte
Kulmule
Makrel
Rødspætte

August

GRØNTSAGER

Agurk
Aubergine
Bladbede
Bladselleri
Basilikum
Blomkål
Broccoli
Fennikel
Glaskål
Grønne bønner
Hovedsalat
Løvtikke
Majs
Majroe
Nye løg
Pak Choi
Peberfrugt
Radicchio
Romainesalat
Rødbede
Spidskål
Squash
Tomat

SOMMERÆBLER

Discovery
Guldborg

FRUGT

Abrikos
Blomme
Blåbær
Brombær
Fersken
Hindbær
Melon
Nektarin
Rabarber
Ribs
Solbær
Stikkelsbær

FISK

Havtaske
Kulmule
Makrel
Rødspætte
Skrubbe





Kyllingebøf -bangkok

med røde linser, sommergrøntsager,
spirer og persille

Kombinationen af kylling og karry spiller altid godt sammen. Brug de sommergrøntsager, der er tilgængelige, sammen med sprøde spirer og frisk persille. Det giver en eksotisk, aromatisk ret, der serveres med dampende varme ris som tilbehør.

/ 40 personer,
småtpisende

Kyllingebøf-bangkok

3000 g kylling, hakket
400 g rapsolie
450 g løg, hakkede
74 g hvidløg, hakkede
750 g squash, i små tern
750 g gulerødder, i tern
750 g blegselleri, i tern
230 g karrypasta, rød
2260 g hønsebouillon
750 g kokosmælk
20 g kefir limeblade
200 g lime, saft
112 g ingefær, frisk, revet
74 g rørsukker
100 g soyasauce
560 g tomatpuré

Kyllingebøf-bangkok

1. Fordel det hakkede kyllingekød i gastrobakker, bag det i ovnen ved 220 grader, indtil det får farve, eller brun kødet af på en kipsteger ved høj varme.
2. Kom olien i en kippgryde med omrøring og rist begge slags løg, men uden de tager farve. Kom derefter squash, gulerødder, blegselleri, karrypasta og tomatpuré i gryden. Rist et par minutter og tilsæt kyllingebouillon, kokosmælk og limeblade.
3. Simrekog i 15-20 minutter til en tæt bøfsauce. Juster konsistensen med jævning.
4. Kom limesaft, revet ingefær, rørsukker og soyasauce i gryden, smag til og kom evt. lidt af det hele i retten for at opnå en sursød smag.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,5 kg. CO₂ pr. person

10,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Ingen

PORTIONSSTØRRELSE ... 229 g

ENERGI 1783 kJ

FEDT 23,4 g

KULHYDRAT 32,1 g

PROTEIN 20,7 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server mere af retten så det svarer til ca. 350 g pr portion samt dobbelt op på ris og topping. Brug eventuelt fuldkornsrís.

Topping

800 g små tomater, i kvarte
800 g spirer, skåret i
cirka 1 cm
150 g persille, hakket
160 g lime, saft
160 g sesamolie, ristet
80 g sukker

Ris

1000 g ris
Salt

Topping

1. Vend tomater, spirer og persille sammen med limesaft og sesamolie, og server som topping til kyllingekarrybøffen.

Ris

1. Kog risene efter anvisningen på posen.

Ved servering

Server kyllingeretten med ris ved siden af og skåle med de sprøde toppings, der kan tilføjes ved bordet.





Chili con carne på kalkun

med dampede ris med linser og majs,
ostebrød og creme fraiche

Chili con carne er efterhånden en fast del af repertoireet på de danske middagsborde. Og med god grund. Den dybe smag af spidskommen og chili, der simrer i saucen sammen med kød og bønner er fantastisk.

/ 40 personer,
småtspisende

Chili con carne

400 g sorte bønner,
tørrede
2800 g kalkun, overlår,
i tern
400 g planteolie
600 g chorizo, i små tern
600 g løg, hakkede
80 g hvidløg, hakkede
600 g blegselleri, i tern
40 g spidskommen, stødt
40 g paprika, sød
40 g paprika, røget
40 g chilipulver
300 g æblecidereddike
2000 g flåede tomater
2500 g hønsebouillon
800 g creme fraiche 38%
Salt
Peber

Dagen før: Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Chili con carne

1. Kog bønnerne i rigeligt og letsaltet vand i 55-60 minutter, til de er helt møre. Sigt og køl ned.
2. Fordel kalkunen i gastrobakker og kom dem i en forvarmet ovn ved 220 grader, til det har fået godt med farve, eller brun kødet på kipsteger. Krydr med salt og peber.
3. Kom planteolien i en kigryde med omrøring og rist chorizo sammen med begge slags løg og blegselleri.
4. Tilsæt spidskommen, sød og røget paprika og smag til med chilipulver.
5. Tilsæt kalkunkødet og de kogte bønner og kog retten igennem ved svag varme med æblecidereddike, flåede tomater og kyllingebouillon i 20-30 minutter, til kødet er mørt.
6. Jævn saucen til passende tæt konsistens, og smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

4,7 kg. CO₂ pr. person

14,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris

PORTIONSSTØRRELSE ... 298 g

ENERGI 2119 kJ

FEDT 29,1 g

KULHYDRAT 28,4 g

PROTEIN 28,8 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server dobbelt mængde ris og brød samt en mindre fed creme fraiche. Brug eventuelt fuldkornsrís og fuldkornsbrød.

Dampede ris med linser og majs

500 g ris, løse
300 g grønne linser,
tørrede
500 g majserner, kogte

Ostebrød

100 g persille, hakket
400 g sandwichbrød,
i skiver
400 g mozzarella, revet

Dampede ris med linser og majs

1. Kog ris og linser hver for sig efter anvisning på posen, enten i dampovn eller i gryde. Linserne skal være godt møre.
2. Vend de kogte majs med ris og linser og server til retten.

Ostebrød

1. Del sandwichbrødsskiverne i halve og fordel osten ovenpå.
2. Kom derefter brødet i en forvarmet ovn ved 200 grader, til osten er smeltet og brødet er let gyldent.
3. Server som tilbehør til retten.

Ved servering

Server i dybe tallerkener toppet med kold creme fraiche og et tilbehør af ris, linser og majs og gratinerede fladbrød.





Penne Toscana

med kålpølse, røde bønner og revet Grana Padano

Penne er de rør-formede pasta med skrånede ender. Penne er afledt af det latinske penna, der betyder 'fjerpen', fordi formen på pastaen efterligner en fyldepens spids. Her serverer vi pastaen sammen med hakket kålpølse og rodfrugter og drukner det hele i en tæt sauce med rosmarin, inden det hele retten får et gavmildt drys af Grana Padano på toppen.

/ 40 personer,
småtpisende

800 g brune bønner, tørrede
1200 g sommerkål, fintsnittet
1200 g kålpølse, hakket
500 g olivenolie
600 g løg, hakkede
100 g hvidløg, hakkede
1600 g rodfrugter, i små tern
40 g rosmarin, hakket
150 g tomatpuré
800 g hvidvin
800 g bouillon
800 g fløde
400 g grana padano, revet
160 g rosmarin, frisk
800 g pasta penne

Dagen før: Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

1. Sigt udblødvandet fra bønner og kom dem over en gryde dækket med rigeligt vand og salt. Kog i 55-60 minutter, til de er helt møre. Køl dem ned, og blend dem groft.
2. Damp sommerkålen (eller spidskål), til det er mørt.
3. Kom olivenolie i en gryde og steg kålpølse, og begge slags løg til de er glasklare.
4. Tilsæt rodfrugterne, og sauter til de er let møre. Kom rosmarin, tomatpuré og hvidvin i, og kog ind i 6-8 minutter.
5. Tilsæt bouillon, brune bønner og fløde.
6. Kom Grana Padano i saucen og smag til med salt og peber. Justér evt. konsistensen med vand hvis saucen er for tyk.
7. Kog pastaen efter anvisningen på posen, og vend den ned i saucen sammen med kålen og persillen.

Ved servering

Vend den varme pasta med saucen og server i dybe tallerkener med friskrevet Grana Padano på toppen.

KLIMAAFTRYK

3,1 kg. CO₂ pr. person

12,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten

PORTIONSSTØRRELSE ... 309 g

ENERGI 1998 kJ

FEDT 28,3 g

KULHYDRAT 31,9 g

PROTEIN 17,3 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server dobbelt mængde pasta, gerne fuldkornspasta, og suppler med en salat.

Tomat

- en syrlig og sød umamibombe

Sensommeren rimer på tomater. Sødmefulde, solmodne, saftige tomater, der smager fantastisk i sig selv, men som også er en alsidig råvare. Der er dåsetomaten, der har fået masser af sol, som er en sikker vinder for en lynhurtig grydefuld pasta. Eller de langtidbagte tomater, der får en skøn koncentreret smag. Friske tomater i salater og sandwich - og meget mere.

Dansk er ikke altid bedst

Danske frilandstomater kan være svære at få fat i. Når de ikke er til at få fingre i, er modne frilandstomater fra Sydeuropa faktisk et bedre valg end drivhustomater. Drivhustomater udleder nemlig op til omkring otte gange mere CO₂. Tomater på dåse, der også altid er dyrket på friland, kan - alt efter hvad du skal bruge dem - også ofte være et bedre valg end de friske. Lige så skønne som tomater er, når de er helt modne i højsæsonen, lige så smagsløse og intetsigende bliver de til vinter. Så det er om at

spise dem, mens de er her. Køb dem friske og danske fra friland, og server dem med olivenolie, frisk mozzarella, lidt salt og brød til at suge safterne op.

Tomat-umami tager tid

Tomaten er en af de bedste umamikilder i planteriget. Det kræver dog, at tomaterne er modne, og at de behandles på en måde, der får umamien til at træde i karakter. Den største gevinst opstår ved at langtidstilberede tomaterne, enten ved at simre dem eller bage dem. Tilberedningen frigiver de umamigivende stoffer og får dem til at gå i forbindelse med hinanden. På side 51 findes et eksempel chili con carne med kalkun, hvor flåede tomater skaber sødme og dybe til retten. Denne ret vil kun blive bedre, jo længere den får lov at stå og simre.





Kartoffelmos af torsk og porre

med tomat-salsa og hvidløgsflutes

Kombinationen af mos af kartofler og fisk er kendt under navnet Brandade i forskellige udgaver i forskellige lande. Den siges at have rødder helt tilbage til 1500-tallet, og ofte bruges tørret fisk eller klipfisk. I vores version har vi valgt frisk torsk, men brug endelig andre torskefisk, hvis de er billigere. Porre giver skarphed til mosen, og den friske tomat-kapers-salsa bidrager med yderligere friskhed.

/ 40 personer,
småtpisende

Tomat-kaperssalsa og hvidløgsflutes

600 g tomater, i store tern
40 g kapers, hakket
150 g persille, hakket
200 g olivenolie
74 g citron, saft
20 g sukker
1200 g flutes
300 g smør
50 g løvstikke, hakket
20 g hvidløg, revet
Salt
Peber

Tomat-kaperssalsa og hvidløgsflutes

1. Vend tomater, kapers og 2/3 af persillen, olivenolie, citronsaft og sukker sammen og smag til med salt og peber.
2. Skær lange dybe snit i de fire flutes og rør smør, den sidste 1/3 af persillen, løvstikke og hvidløg sammen, smag smørret til med salt og peber.
3. Fordel smørret i de lange snit. Skub det godt ned i brødet. Bag brødet i ovnen ved 175 grader, til det er gyldent uden det bliver for sprødt. Server brødet friskt fra ovnen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

2,4 kg. CO₂ pr. person

8,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten

PORTIONSSTØRRELSE ... 293 g

ENERGI 1901 kJ

FEDT 26,5 g

KULHYDRAT 37,2 g

PROTEIN 15,3 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server mere af retten så det svarer til ca. 350 g pr portion, samt dobbelt op på salsa og fuldkornsbrød

Kartoffelmos

2000 g porrer, i tynde skiver
4000 g bagekartofler, skrællede
2000 g torsk, filet
300 g planteolie
300 g smør
10 g muskatnød, stødt
10 g dildfrø, stødt
400 g sødmælk
40 g citron, saft
Salt
Peber

Kartoffelmos

1. Rens porrerne og skær dem i tynde skiver. Damp dem i ovnen, til de er helt møre.
2. Kog kartoflerne i en kipgryde med omrøring. De skal være helt møre. Krydr torskefisken (det kan også være lyssej, kuller eller lignende) med salt og damp fileterne i ovnen i 6-8 minutter, til kernetemperaturen er max 60 grader.
3. Sigt nu vandet fra kartoflerne og damp dem tørre i gryden.
4. Tilsæt olie, smør, porre og fisk under omrøring, sammen med muskatnød, dildfrø, mælk og citronsaft. Pas på mosen ikke bliver for tynd.
5. Rør det hele godt sammen, smag til med salt og peber.

Ved servering

Servér mosen med tomatsalsa og lune flutes.





Svensk pølseret

med kålpølse, bønner og kartofler

Om svensk pølseret vækker nogen genklang hos vores naboer mod øst, melder historien ikke noget om. Men det er utvivlsomt en elsket livret på dansk jord. Vi har brugt kålpølser af en god kvalitet og fundet plads til bønner i tomatsaucen, der giver et godt supplement til kartoflerne. Friske, grønne ærter og de kønne ærteskud giver et knasende tilbehør og en smuk tallerken.

/ 40 personer,
småtspisende

Svensk pølseret med kålpølse

640 g hvide bønner,
tørrede
2000 g kålpølse, i skiver
4000 g bagekartofler,
skrællet, i tern
800 g løg, groft hakkede
200 g planteolie
2500 g flåede tomater
200 g tomatpuré
1000 g vand
1250 g creme fraiche 18 %
150 g citron, saft
20 g krondild
Salt
Peber

Grønne ærter og ærteskud

1000 g grønne ærter
50 g ærteskud
150 g olivenolie
100 g citron, saft
20 g sukker

Dagen før: Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Svensk pølseret med kålpølse

1. Sigt vandet fra bønnerne og kom dem i en kipgryde og dæk dem med rigelig vand med salt. Kog i 55-60 minutter til de er møre. Sigt vandet fra.
2. Vend kålpølse, kartofler og løg sammen med planteolie og krydr med salt og peber. Fordel jævnt i en gastrobakke og bag i ovnen ved 180 grader i 30-35 minutter, til kartofler og løg er møre.
3. Kog nu flåede tomater, tomatpuré, vand, creme fraiche, citronsaft og krondild (eller dildfrø) op i en gryde, stavblend saucen og smag til med salt og peber.
4. Vend tomatsovcen over i gastrobakkerne og vend det med kartofler, hvide bønner, pølse og løg.
5. Kom bakkerne tilbage i ovnen, til saucen har cremet kartoflerne.

Grønne ærter og ærteskud

1. Vend ærter og ærteskud med olivenolie, citronsaft og sukker.

Ved servering:

Server pølseretten med ærterne og evt. svensk rugbrød.

KLIMAAFTRYK

3,2 kg. CO₂ pr. person

9,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gris

PORTIONSSTØRRELSE ... 307 g

ENERGI 1999 kJ

FEDT 29,4 g

KULHYDRAT 32,2 g

PROTEIN 17,6 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server ca. 150 g ærter og

suppler med 1 skive brød,

eventuelt groft brød



Aspargessuppe

jævnet med hvide bønner og
toppet med friske grønne asparges

Vi går uden om de grønne asparges hele vinteren, men når de endelig er her danske og tykke og fede, så er det bare om at gå løs på dem! Her bruger vi de friske, grønne asparges som en sprød topping til en cremet aspargessuppe. For at sikre et fornuftigt proteinindhold jævner vi med hvide bønner og serverer et lunt brød bagt med ærtemel som tilbehør.

/ 40 personer,
småtpisende

Aspargessuppe

1280 g hvide bønner,
tørrede
1600 g hvide asparges, fra
dåse, med aspargeslage
2800 g grøntsagsbouillon
1600 g piskefløde 38%
150 g citron, saft
800 g grønne asparges,
snittet i tynde skiver
Salt
Peber

Dagen før: Sæt bønner i blød i vand natten over på køl. Vej linser af til brødet og sæt dem i blød i den mængde vand, der skal bruges til brøddejen. Ønskes brøddejen koldhævet natten over og bagt dagen efter, skal linserne i blød to dage før servering.

Aspargessuppe

1. Kog bønnerne i saltet vand under låg i 55-60 minutter, indtil de er helt møre. Sigt derefter vandet fra, men gem det til suppen.
2. Kom de hvide asparges med væske i en kipgryde sammen med bouillon, fløde og bønnerne. Kog suppen op og stavblend til en cremet suppe, sigt det over i en gryde og smag det til med citronsaften, salt og peber. Juster evt. med citronsaft efter smag.
3. Blancher eller damp de grønne asparges i 30 sekunder, så de bliver flotte grønne og køl dem straks ned i koldt vand.
4. Snit aspargesene i tynde skiver og benyt som topping til suppen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,0 kg. CO₂ pr. person

11,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 250 g

ENERGI 1756 kJ

FEDT 21,3 g

KULHYDRAT 39,5 g

PROTEIN 14,1 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Tilbyd evt. ekstra og
grovere brød

Gulerodsboller med røde linser og solsikkekerer

200 g røde linser, tørrede
500 g vand
50 g gær
1000 g hvedemel
50 g sukker
14 g salt
120 g æg
80 g smør
200 g gulerødder, revne
150 g solsikkekerer

Gulerodsboller med røde linser og solsikkekerer

1. Sigt linserne og gem vandet til dejen.
2. Hæld vandet i røremaskinens skål og opløs gæren heri sammen med sukkeret.
3. Tilsæt mel og salt og rør forsigtigt massen sammen, til melet er absorberet. Tilsæt herefter ægget.
4. Ælt dejen igennem ved moderat hastighed, indtil den er glat og elastisk. Det er vigtigt, at dejen ikke bliver varm ved æltningen.
5. Skær det kolde smør i tern og ælt det gradvist ind i dejen, så dejen får en skinnende overflade og stadig er elastisk.
6. Til sidst røres revet gulerod, de drænedede røde linser og solsikkekerer forsigtigt ned i dejen ved lav hastighed, så de ikke beskadiger det elastiske glutennetværk, der er skabt i dejen under æltningen.
7. Lad dejen hæve på køkkenbordet til dobbelt størrelse, det tager ca. en time. Alternativt kan dejen sættes på køl og hæve natten over.

Formning af boller

1. Hæld dejen ud på køkkenbordet, der er drysset med mel.
2. Hak boller af dejen og form dem til boller, hvis du ønsker en klassisk rund bolle, eller sæt dem blot på bageplader med bagepapir.
3. Lad bollerne efterhæve på bageplader i 30-40 minutter. For en blank overflade, pensles med æg, der er pisket med lidt vand. Ellers drys lidt mel på toppen.
4. Bag dem i ovnen ved 180 grader i 18-20 minutter, indtil de er gyldne og gennembagte.

Ved servering

Server suppen med de snittede, grønne asparges som sprød topping og de nybagte gulerodsboller ved siden af.





Kyllingekødboller i sursød peber- rodssauce

med nye kartofler, stegt blomkål
og persille

Nye, danske kartofler er noget af det dejligste, vi har. De nye, danske kartofler behøver ikke den store forberedelse – de skal blot skrubbes let og dernæst koges til perfektion. Prøv at tilsætte en stor håndfuld krydderurter til dit kogevand, da det vil give de nye kartofler lidt ekstra smag, og så skal du huske at salte vandet rigeligt, inden du koger kartoflerne. Vandet skal smage af havvand, så kartoflerne også får noget af den salte smag. Her spiller kartoflerne rollen som tilbehør til de dampede kyllingeboller. I kan selvfølgelig også koge eller dampe kartoflerne i ovnen.

/ 40 personer,
småtpisende

Kyllingekødboller

640 g røde linser, tørrede
1920 g kylling, hakket
320 g løg, revne
4 g muskatnød, stødt
30 g timian, hakket
200 g kikærtemel
290 g æg
240 g fløde
Salt
Peber

Dagen før: Kog evt. de røde linser dagen før, så de er kolde og klar til farsen dagen efter.

Kyllingekødboller

1. Tilsæt linserne i spilkogende vand med salt, og kog dem akkurat møre, så de er løse og ikke udkogte, det tager ca. 9 minutter. Køl dem hurtigt ned i koldt vand. Sigt vandet fra.
2. Rør kyllingekødet sejt med salt på en røremaskine, og krydr med muskatnød, timian og peber.
3. Tilsæt linser og revet løg, og rør til en fast og smidig fars med ærtemel, æg og fløde.
4. Lad farsen hvile i 20 minutter på køl.
5. Form farsen til kugler ved hjælp af en iskugler eller en ske.
6. Sæt dem på en bageplade og damp dem i ovnen i 8-12 minutter, indtil de er gennemtilberedte.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

4,9 kg. CO₂ pr. person

14,1 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 300 g

ENERGI 2169 kJ

FEDT 30,2 g

KULHYDRAT 35,3 g

PROTEIN 23 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server hvad der svarer til 3 – 4

hele kartofler og 150 – 200 g

blomkål

Sursød peberrodssauce

2400 g kyllingebouillon
1200 g fløde
180 g røde linser, tørrede
600 g peberrod, revet
300 g æblecidereddike
150 g sukker
Maizena
Salt
Peber

Nye kartofler og blomkål

1500 g blomkål, i buketter
100 g bredbladet persille
100 g pinjekerner
300 g olivenolie
100 g rasp
60 g citron, saft
3000 g kartofler, nye
60 g persille, hakket
150 g smør
Salt

Sursød peberrodssauce

1. Kom kyllingebouillon og fløde i en kipgryde og kog linserne i ca. 15 minutter, til de er møre.
2. Tilsæt så revet peberrod, æblecidereddike og sukker, og smag til med salt og peber.
3. Stavblend sauceen, så linserne jævner sauceen.
4. Supplér evt. med ekstra almindelig jævning, hvis du ønsker en tykkere konsistens.

Nye kartofler og blomkål

1. Kom blomkålsbuketterne i en gastrobakke, vend dem med lidt olie og salt. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 10-15 minutter, til de er møre.
2. Blend bredbladet persille, pinjekerner, olivenolie, rasp og citronsaft i en blender til en lind pesto, og smag til med salt og peber.
3. Vend blomkålen med salsaen eller drys den ovenpå ved servering.
4. Kog kartoflerne og vend dem i smør og hakket persille ved servering.
5. Server kyllingebollerne i sauceen.

Ved servering

Server kyllingebollerne i peberrodssauceen med persillekartofler ved siden af og stegte blomkål med persillesalsa.





Råvaretema / Sommer

Blomkål

– det krøllede kålhoved

**Blomkål er måske den mest alsidige kål-type vi har. Den er skøn som puré, stegt, helbagt eller syltet og endda helt fint re-
vet som en blomkålsversion af couscous. Det krøllede hvide kålhoved er egentlig en underudviklet blomst, som beskyttes af sine grønne blade. Buketterne er plantens spiselige blomsterknopper, som smager mildt og nøddeagtigt.**

I små buketter er blomkål et skønt tilbehør i sig selv, måske med en dip. Koges kålen let, træder sødmen frem. Undgå at overtilberede blomkål – især når den koges. Koges blomkål for længe, bliver konsistensen blød, og smagen – og ikke mindst lugten – svovlet. Koges blomkålen dog tilpas, forbliver konsistensen sprød, og der opnås en sødlig og nøddeagtig smagsoplevelse. Når man bager blomkålen hel, kan den dog godt tåle en forholdsvis lang tilberedning, hvor den begynder at få farve. Det giver en hel anderledes kraftig og god smag.

Det er dejligt at kombinere tilberedningsmåder og f.eks. servere en mild lun blomkålspuré med en sprød rå blomkålssalat på toppen. Når blomkål blendes til puré med lidt kogevand og en smule god olie eller smør og eventuelt lidt hvide bønner, får den nærmest en mayonnaiseagtig fedme. På samme måde kan en cremet blomkålssuppe blive meget fyldig. Hvis du steger blomkålen, får du dens nøddesmag frem – den kan du også understrege ved at drysse kålen med hasselnødder.

Hele året rundt

De danske blomkål er kun at finde fra omkring juni til og med november, men skal de være økologiske, skal vi helt hen til august, før de kommer i handlen. Men den lange sæson gør, at der er rig mulighed for at nyde blomkålen i alle mulige versioner store dele af året.

E F T E R Å R

Når sommeren er gået på hæld, er der heldigvis stadig masser af skønne råvarer, der har deres højsæson. Efteråret er kålens, rodfrugternes, græskarenes, æblernes og blommernes højsæson. Det kan også være et godt tidspunkt at sylte nogle af sommerens sidste frugter og bær.

I de første efterårsmåneder er der stadig tomater, krydderurter og mørke bær, mens det senere på efteråret er sæson for græskar, rodfrugter og grønkål. Men hvert år er forskelligt, og har det været en lun sensommer, strækker sensommerens råvarer sig langt ind i september. Så det kan være en god idé også at arbejde med 'mikrosæsonerne' og se måned for måned hvilke råvarer, marken, haven og havet kan tilbyde.

I efteråret melder appetitten sig efter solide og genkendelige retter. Det er nu, vi har lyst til robust, mør, saftig og intens mad. Vi har fundet plads til en velkendt klassiker som brændende kærlighed på side 81, som vi serverer med en fyldig kartoffel-græskarmos, og jægergryden med varme krydderier på side 101 giver med garanti også lune i kinderne.

Sæson- kalender

September

GRØNTSAGER

Agurk
Aubergine
Bladbede
Bladselleri
Blomkål
Bolchebede
Broccoli
Butternut squash
Fennikel
Gul bede
Grønne bønner
Hokkaido
Jordkok
Majs
Majroe

Nye knoldselleri

Palmekål
Peberfrugt
Persillerod
Porre
Rødbede
Spinat
Svampe
Squash
Tomat

EFTERÅRSÆBLER

Discovery
Guldborg
Rød Gråsten
Sunrise

FRUGT

Blomme
Blåbær
Brombær
Figen
Hindbær
Kvæde
Melon
Pære
Vindrue

FISK

Blåmusling
Kulmule
Kuller
Mørksej
Skrubbe
Torsk

Oktober

GRØNTSAGER

Aubergine
Bladbede
Bladselleri
Blomkål
Bolchebede
Broccoli
Butternut squash
Fennikel
Glaskål
Grønkål
Grønne tomater
Gul bede
Hokkaido
Hvidkål
Jordkok
Knoldselleri
Kålraabi
Majs
Pastinak
Palmekål
Persillerod
Porre
Romanesco
Rødbede
Rødkål
Savoykål
Spinat
Svampe
Tomat

EFTERÅRSÆBLER

Gala Must
Rød Aroma

FRUGT

Blomme
Figen
Kvæde
Melon
Pære
Vindrue

FISK

Blåmusling
Kuller
Lange
Lyssej
Makrel
Sild
Skrubbe

November

GRØNTSAGER

Bolchebede
Butternut squash
Glaskål
Gul bede
Gulerod
Grønkål
Hokkaido
Hvidkål
Jordkokker
Julesalat
Kålrabi
Knoldselleri
Palmekål
Pastinak
Peberrod
Persillerod
Porre
Rødbede
Romanesco
Rosenkål
Rødkål
Savoykål

EFTERÅRSÆBLER

Cox Holsteiner
Ingrid Marie

FRUGT

Blomme
Pære

FISK

Blæksprutte
Ising
Lange
Lyssej
Sild





Brændende kærlighed

med kartoffel-græskarmos, stegte løg, pølse og brune linser, sylt og rugbrød

Kombinationen af den smørbløde mos, de stegte løg, krydret kød og surt gør brændende kærlighed til en højt elsket livret. Den klassiske bacon har vi skiftet ud med røget pølse, og vi har tilføjet lidt ekstra fylde til retten i form af brune linser. Sylt og rugbrød er obligatorisk tilbehør.

/ 40 personer,
småtspisende

Mos med kartofler og græskar

480 g sorte linser, tørrede
4000 g bagekartofler,
skrællede
2000 g hokkaidogræskar,
uden kerner
400 g fløde
200 g smør
260 g planteolie
2000 g medisterpølse,
kogt, i skiver
1600 g løg, hakkede
40 g timian, hakket
100 g æblecidereddike
100 g purløg, hakket
Salt
Peber

Tilbehør

800 g agurker, syltede
800 g rugbrød, fuldkorn

Mos med kartofler og græskar

1. Kog linserne i saltet vand i 15-20 minutter, indtil de er møre. Sigt og sæt til side.
2. Kog kartofler og græskar i en kispølse under omrøring til de er helt møre. Sigt vandet fra og lad dem dampe tørre.
3. Mos græskar og kartofler og tilsæt derefter fløde til mosen og smag den til med salt og peber.
4. Smelt smør og olie i en kispølse. Steg først medisterpølsen i skiver til den er let gylden og ristet, tilsæt så løg og timian og steg til de begynder at blive gyldne og tilsæt til sidst de kogte linser på kispølsen.
5. Steg det hele til det er godt gennemvarmt og smag til med æblecidereddike, salt og peber. Drys til sidst med hakket purløg (eller persille).

Tilbehør

1. Du kan også bruge syltede rødbeder i stedet for agurker.
2. Skær rugbrødet i skiver og halver dem.

Ved servering

Server mosen med de stegte pølser og løg ovenpå og med halve skiver rugbrød og syltede sager ved siden af.

KLIMAAFTRYK

2,6 kg. CO₂ pr. person

8,1 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris

PORTIONSSTØRRELSE ... 296 g

ENERGI 1855 kJ

FEDT 24,1 g

KULHYDRAT 38,5 g

PROTEIN 14,6 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server ekstra og grovere rugbrød og suppler med årstidens grøntsager



Braiseret kalkun- steg som vildt

med stegte kartofler og knoldselleri-
æbleråkost med flødedressing og
tyttebær

En smagsbombe med nogle af de bedste efterårs- og vinter-
råvarer fra vores breddegrader. Hvis I laver retten i septem-
ber, så se om I kan få de første danske æbler. Kalkunstegen
braiseres som vildt og serveres med klassiske smagsnuan-
cer af enebær, knoldselleri og tyttebær.

/ 40 personer,
småtpisende

Braiseret kalkunsteg som vildt

400 g hvide bønner,
tørrede
4000 g kalkun, overlår,
cuvette
20 g enebær, knuste
30 g rosmarin
250 g balsamico
6400 g kyllingebouillon
600 g fløde
150 g blå ost
3000 g kartofler, små,
skrællede
200 g planteolie
1600 g rødløg, i kvarte
Salt
Peber

Dagen før: Sæt bønner i blød natten over og sukkermariner
tyttebærrene.

Braiseret kalkunsteg som vildt

1. Kog bønner i letsaltet vand under låg i 55-60 minutter, til de er helt møre.
2. Brun kødet grundigt af på kipstegeren, og krydr med salt og peber.
3. Fordel kødet i høje gastrobakker sammen med enebær, rosmarin, balsamico og kyllingebouillon.
4. Dæk bakkerne med et låg og braiser i ovnen ved 180 grader i ca. 60 minutter, indtil stegen er mør og med en centrumtemperatur på 75 grader.
5. Sigt skyen over i en gryde, kog op og tilsæt fløde, blå ost og bønner.
6. Blend bønnerne med en stavblender til pure sammen med lidt af saucen, og tilsæt så mosen til saucen så bønnerne jævner saucen let, suppler evt. med maizena til passende konsistens. Smag til med salt og peber og gerne mere enebær efter smag.
7. Kom kartofler op i en gastrobakke med olie og krydder med salt. Steg kartoflerne i ovnen ved 180 grader i 25-30 minutter til de er gyldne.
8. Vend de kvarte rødløg med balsamico og lidt salt og kom dem i ovnen ved 180 grader i 15-20 minutter, indtil de er helt møre og let ristede.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

5,4 kg. CO₂ pr. person

11,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk

PORTIONSSTØRRELSE ... 358 g

ENERGI 1864 kJ

FEDT 23 g

KULHYDRAT 29,3 g

PROTEIN 27,6 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server hvad der svarer til 3 - 4

hele kartofler og 150 - 200 g

råkostsalat

**Knoldselleri-æbleråkost
med flødedressing og
tyttebær**

600 g knoldselleri,
i små i tern
500 g creme fraiche
10 g citron, skal, revet
50 g citron, saft
400 g æbler, i tern
800 g tyttebær
200 g sukker
Salt
Peber

Knoldselleri-æbleråkost med flødedressing og tyttebær

1. Vend knoldselleri med lidt salt og lad det trække en time. Pres evt. væske ud af knoldsellerien og vend den derefter med creme fraiche, citronskal og æbler. Smag til med salt, peber og sukker.
2. Vend tyttebær og sukker sammen og lad dem trække så længe som muligt, gerne natten over eller til sukkeret er opløst.

Servering

Server kalkunsteget med den sprøde råkost ved siden af.





Kyllingeschnitzel

toppet med champignoner og friske tomater og gratin med kartofler og rodfrugter

Når kyllingen deles og bankes flad, kan den paneres som her i mel og paprika og steges som en klassisk schnitzel. Champignoner og små, friske tomater giver et friskt tilbehør sammen med den cremede gratin på efterårets rodfrugter og kartofler.

/ 40 personer,
småtpisende

Kyllingeschnitzel

4000 g kylling, filet
1000 g hvedemel
20 g paprika
400 g rapsolie
400 g løg, hakkede
600 g hvidvin
2000 g champignon
800 g kyllingebouillon
30 g rosmarin, frisk, hakket
400 g fløde
Maizena
1000 g tomater, halverede
Salt
Peber

Kyllingeschnitzel

1. Skær kyllingefileterne på langs, så du får to tynde fileter. Vend dem i en blanding af mel og paprika.
2. Steg dem på en kipstegeren i olie, de skal være godt gyldne og gennemstegte. Krydr dem med salt og peber.
3. Kom olie i en gryde og rist løgene glasklare, tilsæt hvidvin og kog lidt ind, så der reduceres til 2/3.
4. Tilsæt derefter champignon, kyllingebouillon, rosmarin og fløde. Lad det simre i 8-10 minutter, indtil champignonerne er tilberedt og har givet smag til saucen.
5. Jævn saucen let, kom til sidst tomaterne ned i saucen og lad det simre de sidste 2-3 minutter, indtil tomaterne er let tilberedte. Smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,8 kg. CO₂ pr. person
10,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 277 g

ENERGI 2127 kJ

FEDT 24,8 g

KULHYDRAT 33,5 g

PROTEIN 31,6 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server ekstra kartoffelgratin og suppler med grøntsager

Gratin med kartofler og rodfrugter

266 g hvide bønner, tørrede
1334 g knoldselleri, skrællede
2000 g kartofler, skrællede
200 g olivenolie
70 g æggeblommer
266 g ost, revet
140 g rasp
Salt
Peber

Gratin med kartofler og rodfrugter

1. Kog bønnerne i letsaltet vand under låg i 45-60 minutter, til de er møre og kan mases mellem to fingre. Sigt vandet fra, men behold lidt af kogevandet. Blend en lind mos af bønnerne og lidt kogevand med en stavblender.
2. Skær knoldselleri (eller persillerødder) i store stykker og kog dem sammen med kartoflerne i en kispot med omrøring, indtil de er helt møre. Sigt vandet fra og lad grøntsagerne dampe tørre.
3. Stamp eller rør kartofler og rodfrugter til en grov mos, vend bønne-mosen sammen med olivenolie, æggeblommer og revet ost. Smag til med salt og peber.
4. Portioner i passende ovnfaste skåle eller fade. Drys med rasp på toppen og bag dem i en forvarmet ovn ved 200 grader, til de er gyldne på overfladen.

Ved servering

Spis kyllingeschnitzlen med den varme gratin i et fad ved siden af.



Græskar

– verdens største bær

Det alsidige, smukke græskar findes i alverdens former og farver og lyser også godt op på tallerkenen.

I køkkenet betragtes græskarret som en grøntsag, men rent botanisk set er græskarret et bær – verdens største bær faktisk. Græskarret findes i mange varianter, hvor hokkaidogræskar og butternutsquash er de mest almindelige spisegræskar herhjemme. I køkkenet minder de to meget om hinanden med en kraftig men forholdsvis tynd skal, der kan spises, og et dejligt fast, sødmefuldt og aromatisk frugtkød.

Græskarret kan i sin brug minde lidt om rodfrugter, men ernæringsmæssigt er de ret forskellige. Græskarret indeholder kun omtrent halvt så mange kalorier per 100 gram sammenlignet med persillerødder og kartofler. Det lave energiindhold skyldes græskarrets høje indhold af vand på omtrent 95%. Noget af vandet fordamper dog ved tilberedning, så næringsværdien fortættes – men græskar er altså ikke den helt store energikilde. Den kan dog alligevel bruges for sine gode smag og indhold af vitaminer som A- og C-vitaminer – men det er en god ide at kombinere græskarret, eksempelvis i

en mos, med kartofler og fedtstof, så vi sikrer den rette energitæthed.

Skræl eller ej?

Hvis du bruger økologisk hokkaidogræskar eller butternutsquash, så behøver du ikke skrælle det, medmindre du vil undgå den lidt grovere konsistens i skallen. Skallen bliver dog meget blødere ved tilberedning.

En holdbar sag

Græskar kan holde sig i ugevis, hvis ikke måneder, hvis de er intakte og opbevares tørt. Det vil ofte være ved stænglen, at du kan se første tegn på at græskarret bliver dårligt.

I suppegryden og syltekrukken

Supper er en velkendt måde at anvende græskarret på, men det er også godt syltet og bagt. Smagsgivere som ingefær, hvidløg og citron er gode til at balancere græskarrets sødme. Hvis du blender bagt eller kogt græskarkød, kan det danne en god base for en mos, suppe eller i en kornotto, hvor det både giver sødme og aroma. Prøv f.eks. at blende bagte stykker græskar med kogte røde linser og kokosmælk eller fløde, smag til med citron og salt, og du har en dybrød fløjlsblød suppe.





Kødboller med røde linser i rosmarinsauce

med gorgonzola og Madeira. Hertil rodfrugter, svampepickles og stegte kartofler

Når du rører røde linser i farsen, kan I både holde et højt proteinindhold og samtidig reducere mængden af kød og gøre kødbollerne en anelse mere klimavenlige. Kødbollerne serveres her i en rosmarinsauce, hvor kombinationen af gorgonzola og Madeira giver dejlig dybde og smagsintensitet.

/ 40 personer,
småtspisende

Kødboller med røde linser

1000 g røde linser, tørrede
2400 g grisekød,
hakket, 12%
400 g løg, revne
20 g muskatnød, stødt
40 g timian, frisk, hakket
500 g kikærtemel
360 g æg
500 g fløde

Dagen før: Lav gerne svampepickles dagen før og køl ned. Vendes med persille på serveringsdagen.

Kødboller med røde linser

1. Kog linserne i vand med salt i ca. 9 minutter, til de akkurat er møre, men stadig er hele og ikke kogt ud. Køl dem hurtigt ned i koldt vand, sigt og dryp godt af.
2. Rør grisekødet sejt med salt på en røremaskine og kom peber, revet løg, muskat, timian, ærtemel, æg, fløde og de kogte linser i.
3. Rør til en fast og smidig fars. Sæt farsen til hvile i mindst 20 minutter på køl.
4. Form farsen til kugler ved hjælp af en iskugleske.
5. Sæt dem på en bageplade og steg dem i ovnen ved 200 grader i 10-12 minutter, indtil de er gennembagte og gyldne.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

4,6 kg. CO₂ pr. person

11,9 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gris, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 308 g

ENERGI 2437 kJ

FEDT 33,2 g

KULHYDRAT 35,3 g

PROTEIN 27,6 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server hvad der svarer til 3 - 4

hele kartofler og 150 - 200 g

rodfrugter med svampepickles

Svampepickles og tilbehør

600 g knoldselleri, 2x2 cm
600 g persillerødder,
2x2 cm
180 g løg, hakkede
30 g hvidløg, hakkede
80 g olivenolie
450 g champignon, i tern
450 g østershatte, i tern
150 g sherryeddike
74 g sukker
20 g timian, frisk, hakket
380 g vand
Maizena
80 g persille, hakket
2200 g kartofler, små,
skrællede
200 g olie, rapsolie
Salt
Peber

Rosmarinsauce med gorgonzola og Madeira

400 g løg, hakkede
200 g olie, rapsolie
600 g hvidvin
100 g sherryeddike
30 g rosmarin, frisk,
finthakket
2000 g bouillon
500 g fløde
400 g hård ost, f.eks.
grana padano, parmesan
eller Vesterhavsost
400 g gorgonzola
200 g Madeira
Maizena
Salt
Peber

Svampepickles og tilbehør

1. Fordel rodfrugter i gastrobakker og vend dem med olie og salt. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 10-12 minutter, indtil de er gyldne.
2. Rist begge slags løg glasklare i olivenolie i en kip gryde, kom derefter svampene ned i gryden og rist dem til de falder sammen.
3. Tilsæt sherryeddike, sukker, timian og vand. Kog ved svag varme i 5 minutter og jævn væsken med maizena til saucekonsistens og smag til med salt og peber.
4. Køl pickles ned og vend med hakket persille inden de anrettes sammen med kartoflerne.
5. Vend kartoflerne med olie og salt, rist dem i ovnen ved 180 grader i 25-30 minutter, til de er gyldne og møre.

Rosmarinsauce med gorgonzola og Madeira

1. Rist løgene glasklare i olie i en kipegryde. Tilsæt hvidvin, rosmarin og sherryeddike og kog væsken ned til det halve. Kom derefter bouillon og fløde i og kog op.
2. Jævn saucen til passende konsistens og tilsæt til sidst gorgonzola og maderia og smag til med salt og peber.
3. Stavblend sauce til cremet konsistens.

Ved servering

Varm kødbollerne i saucen, vend rodfrugterne med svampepickles og drys med persille. Spis de stegte kartofler til.





Fiskefilet

med persillesauce, stegte kartofler og råkost med flere slags efterårskål

Her vender vi fisken i rugmel og steger i rigelige mængder smør. Det bevarer fiskens bid og giver en lethed over spiseoplevelsen, der står godt til den fede persillesauce. Råkosten fejrer de alsidige kåltyper, der er tilgængelige i det danske efterår.

/ 40 personer,
småtspisende

Fiskefilet med persillesauce

3000 g fiskefilet, rødspætte eller ising
400 g rugmel
Rapsolie
1000 g mayonnaise
500 g yoghurt
40 g citron, saft
100 g løg, fintrevne
200 g persille, hakket
30 g sukker
Salt
Peber

Fiskefilet med persillesauce

1. Fold fiskefileterne med rugmel og steg dem på en kipsteger i varm olie på begge, sider til de er gyldne.
2. Rør mayonnaise og yoghurt sammen med citronsaft, revet løg, sukker og persille. Smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

2,4 kg. CO₂ pr. person
8,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 294 g

ENERGI 2065 kJ

FEDT 32,8 g

KULHYDRAT 28,6 g

PROTEIN 18,9 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server hvad der svarer til
3 - 4 hele kartofler og
150 - 200 g råkostsalat

Stegte kartofler og efterårsrækost

4000 g bagekartofler,
i både
400 g olivenolie
40 g citron, skal
30 g timian, frisk
600 g rødkål, snittet
2 mm
600 g grønkål, snittet
2mm
600 g rosenkål, snittet
2 mm
50 g æblecidereddike
50 g honning
50 g dijonsennep
Salt
Peber

Stegte kartofler og efterårsrækost

1. Snit kartoflerne i små lange både. Skyl dem i vand og kom dem op i gastrobakker, vend dem med olivenolie, citronskal, timian og salt.
2. Steg kartoflerne i en ovn ved 200 grader i 20-25 minutter, til kartoflerne har fået godt med farve.
3. Vend de tre slags kål sammen og blend olivenolie, æblecidereddike, honning og sennep sammen til en homogen dressing.
4. Vend det hele godt sammen, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Server med et drys persille på kartoflerne.





Jægergryde med kanel, rosmarin og appelsin

serveret med kålrabimos med bønner

Jægergryden kan rumme mange forskellige ingredienser alt efter, hvem man spørger. I vores version har vi trukket den i en mere krydret og varm retning med smag af både kanel og appelsin. Kålrabien er en overset efterårsspise, der smager lidt sødt og minder om en roe, og som er god i en mos som her.

/ 40 personer,
småtspisende

Jægergryde med kanel, rosmarin og appelsin

3200 g kalkun, overlår, i tern
200 g olie, rapsolie
600 g bacon, i tern
800 g rødæg, i kvarte
400 g bouillon, mørk
800 g appelsin, saft
80 g appelsin, skal
40 g rosmarin, hakket
10 g kanel, stødt
10 g enebær, knuste
20 g laurbærblade
300 g balsamico
1000 g persillerødder,
i tern 1x1 cm
Maizena
Salt
Peber

Dagen før: Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Jægergryde med kanel, rosmarin og appelsin

1. Varm en kipsteger op med olie og rist kødet, så det får godt med farve. Krydr med salt og peber.
2. Kom bacon og rødæg i en kipgryde og rist i 3-4 minutter, til løgene er glasklare.
3. Kom kødet i gryden sammen med bouillon, og kog kipstegeren af med vandet og kom også det i gryden.
4. Tilsæt derefter appelsinsaft og -skal, rosmarin, kanel, enebær, laurbærblade og balsamico. Simrekog i 45-60 minutter, indtil kødet er meget mørt, men kødstykkerne er hele.
5. Jævn saucen til passende konsistens og smag til med salt og peber.
6. Vend persillerødderne med lidt rapsolie og bag i ovnen ved 200 grader i 12-18 minutter, indtil de er møre og let gyldne. Server dem i retten og drysset ovenpå.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

6,6 kg. CO₂ pr. person

15,8 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gris

PORTIONSSTØRRELSE ... 242 g

ENERGI 1465 kJ

FEDT 22,6 g

KULHYDRAT 12,1 g

PROTEIN 22,6 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Tilbyd kogte kartofler svarende til 3 - 4 stk. i stedet for mos og suppler med en kålsalat.

Kålrabimos og bønner

350 g smørbonner, tørrede
1000 g kålrabi, skrællet
500 g bagekartofler,
skrællede
400 g fløde
20 g muskatnød, stødt
100 g persille, hakket
Salt
Peber

Kålrabimos og bønner

1. Dæk bønnerne med rigeligt letsaltet vand og kog dem i en kipgryde under låg i 45-60 minutter, til de er helt møre og kan moses mellem to fingre. Sigt vandet fra, men gem lidt, og stavblend bønnerne til mos sammen med lidt af kogevandet.
2. Kog kålrabi og kartofler møre i en kipgryde med omrøring, sigt vandet fra og lad det dampe af.
3. Kom de mosedede bønner, fløde og planteolie i gryden, og mos det hele til en lind mos under omrøring. Smag til med muskat, salt og peber. Server med hakket persille.

Ved servering

Server retten drysset med lidt persillerødder på toppen. Mos ved siden af drysset med hakket persille.

Kanel har en historie, der går helt tilbage til oldtiden, hvor det var forbundet med meget mystik og brugt til alt fra lægemiddel, balsamering og selvfølgelig i madlavning. Det srilankanske krydderi har en sød og aromatisk nøddeagtig smag og bliver i store dele af Norden anset som et sæsonkrydderi. Det gælder også i Danmark, hvor der er tradition for at bruge kanel i sødt bagværk, og hvor især jul og duften af **kanel** hænger uløseligt sammen. Vi kender det dog også fra en klassisk crumble med friske æbler eller i kannelsnegle.

Anderledes ser det ud andre steder i verden, hvor der især i det afrikanske, mellemøstlige og indiske køkken er tradition for at bruge **kanel** mere alsidigt både i det søde og det salte køkken. For **kanel** komplimenteres nemlig godt af adskillige andre råvarer som f.eks. blomkål, tomater, chili, mynte og ingefær.



Crumble med blommer

og vaniljecreme

En crumble, også kendt som en 'smuldrekage', er lige så enkel at lave, som den er velsmagende. Det er en skøn hverdagsdessert og her med efterårets modne blommer. Kagen får lidt ekstra finesse fra den parfumerede vaniljecreme.

/ 40 personer,
småtpisende

Crumble

150 g smør
300 g sukker
16 g kardemomme, stødt
300 g kikærtemel
300 g havregryn
1800 g blommer, uden sten,
skåret i halve
80 g sukker, til drys af
blommer
150 g mandler, hakkede

Crumble

1. Smelt smørret i en gryde og tilsæt sukker, kardemomme, kikærtemel og havregryn og rør til det bliver en ensartet, men smuldrende dej.
2. Kom blommerne i et ovnfast fad eller lignende. Drys blommerne med sukker og forbag dem i ovnen ved 200 grader i 10 minutter.
3. Tag blommerne ud af ovnen og fordel smuldredejen ovenpå. Drys med mandler på toppen. Hvis beboerne ikke bryder sig om mandler eller har udfordringer med at tygge dem, kan de udelades.
4. Bag kagen færdig i ovnen ved 160 grader i 15-20 minutter, til den er gyldenbrun og sprød på toppen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

1,5 kg. CO₂ pr. person

10,6 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, nødder, æg

PORTIONSSTØRRELSE 146 g

ENERGI 1396 kJ

FEDT 16,7 g

KULHYDRAT 37,3 g

PROTEIN 6,0 g

Vaniljecreme

240 g æg
30 g vaniljesukker
400 g sukker
80 g maizena
1000 g fløde 38%
1000 g sødmælk

Vaniljecreme

1. Pisk helæg med vaniljesukker (eller ægte vanilje masseret ud i lidt af sukkeret), sukker og maizena sammen i en gryde.
2. Kog fløde og mælk op til kogepunktet og hæld det over æggemassen i gryden over svag varme. Gør det af et par omgang, mens du pisker.
3. Lad det simre ved svag varme til sauceen er tyk og cremet. Køl så cremen hurtigt ned, gerne med et stykke madfilm ovenpå cremen, så den ikke danner skind.
4. Rør cremen lind, inden den serveres kold til den lune kage.

Ved servering

Server crumble-kagen lun med den kølige vaniljecreme i en skål ved siden af.





Råvaretema / Efterår

Blommer

- den smukkeste efterårsfrugt

Om efteråret er blommerne plukke-modne, og de smukke frugter er idéelle i eksempelvis tærter, safter, marmelader, chutneys og salater. Den søde stenfrugt er i familie med fersken, abrikos og kirsebær og findes i mange forskellige sorter. Afhængig af sorten kan de variere i størrelse, fasthed, farve og smag.

Blommer kan være en blandet fornøjelse, hvis de ikke er rigtig modne. Gå langt uden om hårde, importerede blommer, og gå efter danske blommer i sæsonen - lige der, hvor de er allersødest og mest smagsfyldte og saftige. Sæsonen er heldigvis lang. De første blommesorter modner i slutningen af juli, og sæsonen strækker sig nogle gange helt ind i oktober, hvis vejret tillader det.

Vores kølige klima frembringer højaromatiske, sødmefulde blommer, der også har en god syre, hvilket gør dem velegnede i både det søde og det salte køkken. Gå gerne efter nogle af de gamle sorter som Kirkes, Sveske og Reine Claude. Nyd

blommerne helt friske, som de er, eller bland dem i frugtsalat, bag dem med lidt sukker på, og spis dem med skyr eller tykmælk, fyld dem i kager, eller kog dem til chutney, ketchup, syltetøj, frugtgrød, kompot eller saft.

Gem dem til senere

Blommerne kan høstes helt frem til oktober, og hvis du vil gemme nogle af dem til senere på året, kan de let fryses ned - her kan det dog være en god idé at tage stenene ud først. Du kan også lave en god blommechutney, der vil være godt tilbehør til for eksempel boller i karry.

Blommer i det salte køkken

De danske blomme af sorten Reine Claude, som er en af vores allerbedste blommesorter, plukkes i slutningen af august og starten af september og har en rund og intens blommesmag og masser af sødme. De deler sæson med nye persillerødder, som er saftige og faste på denne årstid. Så en lun salat, hvor persillerødderne bages og kombineres med blommerne, er en oplagt efterårsservering.

V I N T E R

I årets mørkeste og koldeste måneder stiger lysten til mad, der simrer, syder, bobler og braiserer, og de grovere og mere bastante grøntsager finder vej til gryderne. Råvarer som de forskellige kåltyper, rodfrugter, vinterporrer, løg og vinteræbler fylder naturligt på tallerkenen. Det er også højsæson for nogle af havets råvarer som torsk, torskerogn og sild.

Citrusfrugterne er også på deres højeste og giver farve og friskhed til vinterens tungere måltider. Især citronen og appelsinen nyder vi godt af i både det søde og salte køkken. De fine citrusaromaer forgylder fadbagte rodfrugter, en bagt kartoffel, fisk eller rå vintersalater med kål og rodfrugter.

Hjerter braiseret i øl og æblemost på side 115 er kærlig og solid vintermad. Ved at tilføje hvide bønner i kartoffelgratinen, som serveres ved siden af, kan I sikre proteinindholdet i den klassiske livret. Porresuppen med bønner og fløde på side 137 udnytter de bastante vinterporrer, som er fulde af smag.

Sæson- kalender

December

GRØNTSAGER

Bolchebede
Butternut squash
Gul bede
Gulerod
Grønkål
Hokkaido
Hvidkål
Jordkok
Julesalat
Kålrabi
Knoldselleri
Pastinak
Peberrod
Persillerod

Rød grønkål

Rødbede

Rødkål

Romanesco

Rosenkål

Savoykål

Vinterporre

VINTERÆBLER

Belle de Boskoop

Ingrid Marie

Pigeon

FRUGT

Appelsin

Granatæble

Klementin

Mandarin

Pære

FISK

Blåmusling

Lange

Torsk

Sild

Skrubbe

Januar

GRØNTSAGER

Bolchebede

Butternut squash

Gul bede

Gulerod

Grønkål

Hokkaido

Hvidkål

Jordkok

Julesalat

Kålrabi

Knoldselleri

Pastinak

Peberrod

Rød grønkål

Rødbede

Rødkål

Rosenkål

Savoykål

Vinterporre

VINTERÆBLER

Cox Orange

Elstar

Rød Ingrid Marie

Rød Jonagold

FRUGT

Appelsin

Blodappelsin

Citron

Grapefrugt

Granatæble

Klementin

Mandarin

FISK

Blåmusling

Blæksprutte

Lange

Torsk

Torskerogn

Februar

GRØNTSAGER

Bolchebede

Butternut squash

Gul bede

Gulerod

Grønkål

Hokkaido

Hvidkål

Jordkok

Julesalat

Kålrabi

Knoldselleri

Pastinak

Peberrod

Persillerod

Rød grønkål

Rødbede

Rødkål

Savoykål

Vinterporre

VINTERÆBLER

Elstar

Rød Ingrid Marie

Rød Jonagold

FRUGT

Appelsin

Blodappelsin

Citron

Grapefrugt

Granatæble

Klementin

Mandarin

FISK

Blåmusling

Blæksprutte

Lange

Lyssej

Torskerogn



Hjerter braiseret i øl og æblemost

med svampe, rødløg og kartoffelgratin
med knoldselleri og hvide bønner

Hjerter er en billig, sund og velsmagende spise. Især når det som her braiseres i øl og æblemost sammen med svampe og løg. Knoldselleri er også en velkommen gæst i vinterkøkkenet, som her får plads i en gratin sammen med hvide bønner, der sikrer et fornuftigt proteinindhold.

/ 40 personer,
småtspisende

Hjerter i øl og æblemost

3600 g grisehjerter, i tern
200 g hvedemel
300 g olie
750 g rødløg, i kvarte
750 g marksvampe, i kvarte
2800 g bouillon, mørk
2000 g øl, mørk
1500 g æblemost
400 g æblecidereddike
20 g rosmarin, hakket
100 g persille, hakket
500 g æbler, i tern
Maizena
Salt
Peber

Dagen før: Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Hjerter i øl og æblemost

1. Vend hjerterne i melet og steg på en kipsteger i olie, til de er gyldne. Krydr med salt og peber og kom hjerterne over i kipgryden.
2. Rist derefter løgene og svampene. Kog kipstegeren af med bouillon og kom også løg, svampe og væsken over i gryden.
3. Tilsæt mørk øl, æblemost, æblecidereddike, rosmarin og lad det simre under låg i 1-1½ time, til hjerterne er helt møre. Jævn til passende konsistens.
4. Smag til med salt og peber og juster evt. smagen med æblecidereddike. Lige inden servering drysses med æbletern og persille.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

9,0 kg. CO₂ pr. person

21,9 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris

PORTIONSSTØRRELSE ... 299 g

ENERGI 1776 kJ

FEDT 23 g

KULHYDRAT 28,7 g

PROTEIN 22,3 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Suppler med bagte

rodfrugter til måltidet

svarende til 150 –200 g

Kartoffelgratin med knoldselleri og hvide bønner

400 g hvide bønner, tørrede
1000 g bagekartofler, skrællede
1200 g knoldselleri, skrællet, i tern 2x2 cm.
400 g piskefløde
200 g planteolie
300 g revet ost
100 g rasp
Salt
Peber

Kartoffelgratin med knoldselleri og hvide bønner

1. Hæld udblødningsvandet fra bønnerne. Kom dem over i en gryde dækket med rigeligt vand og salt og lad det simre under låg 55-60 minutter, indtil bønnerne er meget møre.
2. Kog kartofler og selleri i vand, indtil grøntsagerne er helt møre, sigt vandet fra og lad dem dampe tørre i gryden.
3. Sigt vandet fra de kogte bønner og stavblend dem til mos. Brug eventuelt lidt af kogevandet. Kom mosen over i gryden og kør til en lind mos med fløde og planteolie. Smag til med salt og peber.
4. Kom mosen i passende ovnfaste forme eller fade.
5. Fordel osten og top med rasp. Bag gratinen i en forvarmet ovn ved 180 grader, til de er let gyldne.

Hvide bønner

Den hvide bønne er god til at jævne, da den giver en fløjlsblød konsistens og har en mild smag. Den hvide bønne er formentlig den mest cremede bælgfrugt. Den er derfor god i lyse puresupper, i gratiner, til at tykne lyse saucer til f.eks. frikasséer og i kartoffelmos hvor den både cremer og øger proteinindholdet. Den er også god i kyllingefars og fiskefars. Hele hvide bønner fungerer også godt i fyldige, klare minestronesupper i cassoulet og baked beans og som fyld i pålægssalater som f.eks. italiensk salat.



KLIMAAFTRYK

3,5 kg. CO₂ pr. person

9,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten

PORTIONSSTØRRELSE ... 306 g

ENERGI 1690 kJ

FEDT 22,9 g

KULHYDRAT 28,6 g

PROTEIN 18 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server dobbelt mængde

mos og hvad der svarer

til 150 - 200 g salat med

grønkål og rødbeder

Millionbøf

med brune linser, svampe og rodfrugter.
Serveret med kartoffelmos og grønkalssalat

Klassisk millionbøf med smag af den danske vinter. Den ellers ganske grøntsagsløse ret fylder vi her med både rodfrugter, svampe og brune linser. En frisk salat med grønkal og bagte beder bringer farve og friskhed på tallerkenen på siden af den kraftige mos af kartofler.

/ 40 personer,
småtspisende

Millionbøf

480 g brune linser, tørrede

300 g rapsolie

2000 g kylling, hakket

400 g løg, hakkede

600 g gulerødder, i små
tern

600 g knoldselleri, i små
i tern

800 g champignon, i tern

300 g tomatpuré

150 g soyasauce

300 g worchestersauce

20 g timian, frisk, plukket

4000 g grøntsagsbouillon

200 g balsamico

Maizena

Madkulør

Salt

Peber

Dagen før: Kog linserne dagen før og køl dem hurtigt ned.

Millionbøf

1. Kog linserne i rigeligt vand med salt i 25-30 minutter, til de er godt møre. Køl dem hurtigt helt ned. Stavblend dem en smule.
2. Varm olien op i en kipgryde, rist den hakkede kylling af ved høj varme indtil den tager farve, tilsæt så løgene og rør i dem, indtil de begynder at brune og tilsæt så linser.
3. Kom rodfrugter og champignon i gastrobakker, vend dem med olie og krydr med salt og peber. Bag dem i ovnen ved 200 grader, til de har fået godt med farve.
4. Kom de bagte grøntsager ned i gryden med kylling og linser, tomatpuré, soyasauce, worchestersauce, timianblade, grøntsagsbouillon, og balsamico.
5. Kog op og simrekog i 10 minutter, jævn til passende konsistens og smag til med salt og peber. Brun evt. med madkulør.

Fortsættes på næste side.

Kartoffelmos

2400 g bagekartofler,
skrællede
180 g rapsolie
180 g smør
400 g sødmælk
Salt
Peber

Grønkålssalat

1250 g rødbeder, i tern,
1,5x1,5 cm
150 g olivenolie
500 g grønkål, grofthakket
150 g æblecidereddike
50 g sukker
Salt
Peber

Kartoffelmos

1. Kom kartoflerne i en kugryde og dæk dem med vand. Kog dem under omrøring, til de er helt møre og sigt vandet fra.
2. Lad kartoflerne dampe tørre og tilsæt planteolie, smør og mælk under omrøring.
3. Rør til en lind mos og smag til med salt og peber.

Grønkålssalat

1. Kom rødbederne i gastrobakker vend dem med lidt olivenolie og krydr med salt og peber.
2. Sæt dem i ovnen og bag ved 150 grader i 25-30 minutter, til de er helt møre.
3. Damp grønkålen mør i ovnen.
4. Opløs sukker i æblecidereddike og rør det sammen med olivenolie.
5. Afkøl begge grøntsager og vend dem med dressingen.

Ved servering

Server den varme kartoffelmos på tallerkener med millionbøf og grønkålssalat. Server evt. salaten ved siden af.





Krebinetter af linser og gris

med estragon-sennepssauce, timianløg og ovnbagte kartofler

Krebinetterne her får vi gjort en smule grønnere og en anelse mere klimavenlige ved at røre røde linser ind i farsen. Samtidig øger vi proteinindholdet uden at gå på kompromis med saftighed og velsmag. Ovnbagte kartofler og timianløg er gode til at søbe den intense estragon-sennepssauce op.

/ 40 personer,
småtpisende

Krebinetter af gris og linser

730 g røde linser, tørrede
1500 g grisekød,
hakket, 12-15%
400 g rasp, til fars
360 g æg, sammenpiskede
800 g rasp, til panering
Salt
Peber

Dagen før: Kog eventuelt de røde linser dagen før, så de er nedkølede og klar til krebinetfarsen dagen efter.

Krebinetter af gris og linser

1. Tilsæt de røde linser til spilkogende vand med salt, og kog dem akkurat møre i ca. 9 minutter. Sigt vandet fra og køl straks linserne ned i koldt vand. Sigt og dryp linserne af.
2. Bland linserne sammen med hakket kød og rasp, krydr med salt og peber, og ælt det hele godt sammen.
3. Form dem til krebinetter af passende størrelse og paner dem i æg og rasp.
4. Steg dem gyldne og sprøde på en kipsteger med olie på begge sider, og bag dem færdige i ovnen ved 180 grader, hvis ikke de steges færdig på kippet.

Krydr med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,4 kg. CO₂ pr. person

10,6 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE 301 g

ENERGI 2570 kJ

FEDT 33,3 g

KULHYDRAT 48,4 g

PROTEIN 25 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server hvad der svarer til 3 - 4

hele kartofler og suppler

med bagte rodfrugter

Sennep-estragonsauce

200 g rapsolie
400 g løg, hakkede
600 g hvidvin
400 g grov sennep
1500 g grøntsagsbouillon
900 g fløde
Estragon, tørret
Salt
Peber

Timianløg og ovnbagte kartofler

3000 g bagekartofler,
i grove tern
200 g olie
40 g persille, hakket
1500 g rødløg, i halve
20 g timian
200 g olivenolie
150 g balsamico
Salt
Peber

Sennep-estragonsauce

1. Varme olien op i en gryde med løgene og rist dem glasklare.
2. Tilsæt hvidvin og kog ind i 6-8 minutter. Tilsæt sennep, grøntsagsbouillon og fløde. Smag til med estragon.
3. Jævn saucen til passende konsistens og smag til med salt og peber.

Timianløg og ovnbagte kartofler

1. Fordel kartoflerne i gastrobakker og vend dem med olie og krydr med salt og peber. Kom kartoflerne i ovnen ved 200 grader i 12-20 minutter, til de er godt gyldne. Drys med persille inden servering.
2. Vend løgene med timian, olivenolie og balsamico og kom dem i gastrobakker med den snittede side op. Steg dem i ovnen ved 180 grader i 18-25 minutter, til de er møre og let karamelliserede.

Ved servering

Server krebinetterne med bagte løg og kartofler drysset med persille og med estragon-sennepsauce ved siden af.



Porrer

– en sød og skarp smagsgiver

Porren tilhører løgfamilien og deraf kommer den milde løgsmag. Sommerporrer skal høstes og spises med det samme, mens vinterporrer er standhaftige og står på markerne hele vinteren, selv når frosten sætter ind. Porren er uundværlig i vinterens suppegryder. Ud over som en del af de klassiske suppeurter er porren også dejlig at spise dampet, rå eller stegt over lav varme, i tærter eller i ovnen sammen med vinterens grove rodfrugter.

Smid ikke porretoppene ud. De kan sagtens bruges i madlavningen og udmærker sig med deres kraftige smag og struktur. Brug dem f.eks. som smagsgiver i suppe eller bouillon, som stegt grøntsag i wok sammen med andet grønt, i stuvninger eller som fyld i farser og tærter.

Fra svie til sødme

Porrer – og løg generelt – kan vise sig fra meget forskellige sider: I rå udgave er de skarpe og får med deres svovlholdige forbindelser vores øjne til at løbe i vand, når vi snitter dem. Ved tilberedning

bliver løg og porrer søde og milde, og når de karamelliseres, får de en helt fantastisk dyb smag, som vi kender det fra bløde løg eller fransk løgsuppe.

En vitaminbombe

Porrer er rige på C-vitaminer og betacarotener, der begge er vigtige antioxidanter. Derudover er porrer gode kilder til jern, magnesium, calcium, mangan, kalium og kisel.

Sommer- og vinterporrer

Porren hører ikke kun vinteren til. Om sommeren kan vi høste en slankere version, der minder lidt om forårsløg. De har et højere væskeindhold, der gør dem saftspændte og lettere møre uden at være trevlede. Vinterporren er kraftig og har et tykkere hvidt skaft, som kan være en smule sværere at bryde igennem. Den fungerer derfor godt at koge smag fra, men er også god i skiver i æggecake, purerede supper og i farser.





Lyssejsbøf

med kartofler, sennepssauce
og rødbedesalat

Torsk og sennepssauce klæder hinanden. Også når torsken har form som en bøf. Vi serverer en variation af det klassiske tilbehør med rødbeder, purløg og kapers bundet sammen i en kold salat og selvfølgelig hvide kartofler ved siden af.

/ 40 personer,
småtspisende

Lyssejsbøf med hvide bønner

300 g hvide bønner
2500 g lyssej eller anden
hvid fisk, hakket
100 g dild, hakket
40 g citronskal, revet
400 g hvedemel
300 g æg, sammenpiskede
600 g rasp
Salt
Peber

Sennepssauce

450 g rapsolie
380 g løg, hakkede
510 g hvidvin
300 g dijonsennep
1500 g kyllingebouillon
400 g fløde
Maizena
Salt
Peber

Dagen før: Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Lyssejsbøf med hvide bønner

1. Hæld iblødsætningsvandet fra bønnerne og kom dem i en gryde og dæk med rigeligt vand og salt. Simrekog i 55-60 minutter under låg til bønnerne er helt møre. Hæld vandet fra bønnerne og blend dem til mos. Brug evt. lidt af kogevandet til at justere konsistensen.
2. Køl mosen ned og rør den sammen med fisk, salt, dild og citronskal. Form farsen til bøffer og paner dem først i mel, så æg og så rasp.
3. Varm en kipsteger op med olie og steg fiskebøfferne gyldne på begge sider og krydr med salt og peber.
4. Steg dem færdige i ovnen i 12-15 minutter ved 150 grader.

Sennepssauce

1. Kom olien i en gryde, og steg løgene i 3-4 minutter til de er glasklare.
2. Tilsæt hvidvin og kog i 6-8 minutter, og kom derefter sennep, bouillon og fløde i gryden.
3. Kog videre i 5-6 minutter, og jævn til passende konsistens. Smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

2,8 kg. CO₂ pr. person
9,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 303 g

ENERGI 1597 kJ

FEDT 18,7 g

KULHYDRAT 32 g

PROTEIN 17 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server 3 - 4 kartofler og
150-200 g salat

Salat og kartofler

3200 g kartofler, skrællede
300 g salatblade, skyllede
800 g syltede rødbeder,
i tern
100 g kapers
40 g purløg, skåret
80 g dild, plukket i kviste
100 g olivenolie
50 g æbleeddike
30 g sukker

Salat og kartofler

1. Kog kartoflerne møre med salt.
2. Vend salatblade med rødbeder, kapers, purløg og dild.
3. Rør en dressing af olivenolie, æblecidereddike og sukker og vend det med salaten.





Kalkuncuvette som steg

serveret med sovs med bagte
græskar og kartofler

Steg, sovs og kartofler. Det har været festmenuen hos de danske husholdninger i årtier, og sommetider er det bare det, der skal til. I stedet for oksekød bruger vi dog den mere klimavenlige kalkun og serverer bagte græskar som supplement til kartoflerne. Der bliver jubel ved middagsbordet i dag.

/ 40 personer,
småtspisende

Kalkuncuvette som steg

4000 g kalkuncuvetter,
hele, med skind
400 g løg, grofthakkede
50 g hvidløg, hakkede
200 g olivenolie
150 g balsamico, hvid
1600 g kyllingebouillon,
kraftig
Maizena
150 g løvstikke, hakket
300 g smør
Salt
Peber

Dagen før: Bag kartoflerne i ovnen og køl dem ned.

Kalkuncuvette som steg

1. Brun kalkuncuvetterne grundigt af i olie på en kipsteger. Kom dem over i gastrobakker.
2. Krydr med salt og peber og steg kødet ved 180 grader i 30-40 minutter. Brug gerne et termometer for at tjekke, at kernetemperatur er på minimum 75 grader.
3. Rist begge slags løg i olivenolie til de er glasklar. Tilsæt balsamico og damp væsken ind kort. Kom kyllingebouillon i gryden, kog op og jævn til passende konsistens.
4. Blancher løvstikken i 1 minut i kogende vand. Tilsæt løvstikken sammen med smør i saucen, og stavblend saucen til den er grøn og cremet.
5. Sigt evt. saucen, hvis det grønne ikke er blendet helt ud. Smag til med salt og peber.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,8 kg. CO₂ pr. person

12,5 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk

PORTIONSSTØRRELSE 260g

ENERGI 1618 kJ

FEDT 24,2 g

KULHYDRAT 17,4 g

PROTEIN 23,3 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Skru op for tilbehøret så det svarer til ca. 150 g tilberedt mængde græskar og 3-4 kartofler pr. portion

Bagte græskar

1400 g hokkaidogræskar,
med skræl, i tern
100 g citron, saft
150 g olivenolie
20 g hvidløg, revet
Salt
Peber

Kartofler

3200 g kartofler, vaskede,
med skræl
150 g olivenolie
150 g timian, kviste
100 g persille, hakket
Salt
Peber

Bagte græskar

1. Fordel græskar i gastrobakker og vend dem med citronsaft, olivenolie og hvidløg. Krydr med salt og peber.
2. Kom bakkerne i ovnen ved 200 grader i 20-25 minutter, til græskaren er møre.

Kartofler

1. Bag de hele kartofler med skræl i ovnen ved 200 grader i 25-35 minutter afhængigt af størrelsen, indtil de er møre.
2. Del kartoflerne på langs og steg dem gyldne i olivenolie på en kipsteger med timiankviste. Krydr med salt.
3. Vend kartofler og græskar med hakket persille inden servering.

Ved servering

Skær stegen i passende skiver og server med persillesky. Vend bagte græskar og kartofler med persille og server ved siden af.





Porresuppe med hvide bønner

med sprød bacon og fuldkornsbrød med bønnemel

Suppe hører vinteren til og giver varmen i den kolde tid. Porre er en klassisk suppeurt, der med sin lidt skarpe smag bidrager godt til den blide kartoffel. Tilføj hvide bønner til suppen for mæthed og proteinindhold og top suppen med sprøde baconterner, så der er et krydret element og noget at tygge på. Fuldkornsbrød til at dyppe i suppeskålen er næsten obligatorisk.

/ 40 personer,
småtpisende

Porresuppe

1280 g hvide bønner,
tørrede
2000 g porrer, i skiver
300 g planteolie
3000 g grøntsagsbouillon
800 g fløde
Citronsaft
1200 g bacon, i tern
100 g purløg, skåret
Salt
Peber

Dagen før: Sæt hvide bønner i blød til henholdsvis porresuppe og brøddej, i hver sin beholder med rigeligt vand på køl natten over.

Porresuppe

1. Kog bønnerne under låg i rigeligt letsaltet vand i 45-60 minutter, indtil de er så møre, at du kan mose dem mellem to fingre. Sigt vandet fra, men gem lidt til at pure bønnerne i. Mos bønnerne med lidt af kogevandet til en tyk mos.
2. Vask porreskiverne grundigt og dryp af.
3. Varm olien op i en kipgryde og rist porrerne hurtigt til de falder lidt sammen, men ikke tager farve. Kom derefter grøntsagsbouillon i gryden og lad det koge i 12-15 minutter til porrerne er møre.
4. Tilsæt derefter fløde og bønnemos. Stavblend suppen til den er cremet og glat, smag til med citronsaft, salt og peber. Hvis suppen er for tyk, juster da konsistensen med ekstra væske.
5. Kom bacon i gastrobakker og rist dem let sprøde ved 180 grader i 10-15 minutter.

Server purløg ved siden af til drys.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,3 kg. CO₂ pr. person

12,8 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 260 g

ENERGI 2154 kJ

FEDT 31,6 g

KULHYDRAT 35,6 g

PROTEIN 17,3 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Tilbyd evt. ekstra brød

Fuldkornsbrød med hvide bønner

450 g hvide bønner, tørrede
40 g gær
150 g vand
600 g hvedemel
150 g fuldkornsmel
60 g olivenolie
16 g salt
240 g æg

Fuldkornsbrød med hvide bønner

1. Kog bønnerne under låg i rigeligt letsaltet vand i 45-60 minutter, indtil de er så møre, at du kan mose dem mellem to fingre. Sigt vandet fra, men gem lidt til at pure bønnerne i.
2. Mos bønnerne til en glat puré med lidt af vandet fra kogningen, brug en stavblender, men undgå, at mosen bliver for våd.
3. Opløs gæren i vandet i en rørekedel og tilsæt hvedemel, fuldkornsmel, olie, salt og den afkølede bønnemos.
4. Ælt til en sammenhængende dej og tilsæt nu æggene et ad gangen. Forsæt med at ælte i 8-10 minutter, til dejen er smidig og elastisk ved mellem hastighed.
5. Lad dejen hvile i 1 time ved stuetemperatur og fordel så dejen i smurte brødforme, så dejen går halv op af kanten. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse ved stuetemperatur. Pensl gerne brødene med sammenpisket æg og lidt vand og bag dem ved 180 grader i 25-30 minutter.

Ved servering

Server suppen med bacon, et drys purløg og brødet skåret i skiver.

*Når man bruger **fuldkorn**, og særligt **fuldkornsmel** i bagværk, så udnytter man hele kernen. Det betyder, at man udover den del der kaldes for frøhviden, og som er kornets primære oplagrings af stivelse og protein, også inddrager de mindre bestanddele kaldet kim og klid. I kimen findes de vigtige byggesten til den nye plante, særligt fedt og protein, og i kornets yderskal, klidet, en stor del af f.eks. hvedekernens mineraler og vitaminer. **Fuldkornsmel** besidder et forrygende smagspotentiale, og kombinerer man **fuldkorn** med brugen af både surdej og langtidshævning, øger man optageligheden af kornets næringsstoffer.*



Kinesisk kalkun i sursød-sauce

med bønner, kål og dampede jasminris

Midt i den mørke, danske vinter kan det være rart at sende smagsløgene på en rejse til varmere himmelstrøg. Her er det en krydret sursød-sauce, som svøber sig om kalkunbrystet sammen med tomat, bønner og kål. Server retten med de parfumerede, jasminris.

/ 40 personer,
småtpisende

Kinesisk kalkunbryst i sursød-sauce

700 g røde bønner, tørrede
750 g hvidkål, i tern
600 g løg, i både
80 g hvidløg, hakkede
230 g sukker
300 g tomatpuré
100 g ingefær, frisk, revet
10 g sichuanpeber, stødt
5 g chilipulver
150 g soyasauce
450 g æblecidereddike
3000 g kyllingebouillon
Maizena
3000 g kalkun, bryst,
i strimler
750 g grønkål, groft plukket
Salt
Peber

Jasminris

500 g jasminris
200 g rapsolie

Dagen før: Sæt de røde bønner i blød i rigeligt koldt vand, og sæt på køl natten over.

Kinesisk kalkunbryst i sursød-sauce

1. Hæld udblødningsvandet fra bønnerne fra og kom dem i en gryde med rigeligt vand og salt. Kog under låg i 55-60 minutter, til de helt møre og gennemkogte.
2. Damp hvidkålen i ovnen i 6-10 minutter, til den er mør.
3. Rist løgene i olien i en kipgryde i 3-4 minutter, til de er glasklare.
4. Tilsæt derefter sukker, tomatpuré, revet ingefær, sichuanpeber, chilipulver, soyasauce, æblecidereddike og kyllingebouillon. Kog op og jævn til passende konsistens. Smag til med salt og peber. Juster sødmen med æbleeddike og sukker.
5. Rist kalkunbrystet af flere omgange på en meget varm kipsteger.
6. Tilsæt grønkål (eller palmekål), og lad det riste med i 1-2 minutter, indtil det falder sammen.
7. Krydr med en smule salt og peber og kom kødet og grønkålen op i gryden med sauce sammen med de kogte bønner og hvidkålen. Gem evt. lidt af grønkålen til topping. Kog op og server.

Jasminris

1. Kog jasminrisene efter anvisning på posen og vend i lidt olie.

KLIMAAFTRYK

6,1 kg. CO₂ pr. person

11,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Ingen

PORTIONSSTØRRELSE ... 279 g

ENERGI 2145 kJ

FEDT 27,5 g

KULHYDRAT 38,9 g

PROTEIN 23,9 g

TILPASNING TIL NORMALKOST

Server mere af retten så det svarer til ca. 350 g pr portion, og server flere ris, eventuelt fuldkornsris, per person. Tilbyd evt. en kålsalat ved siden af

Den gode gamle kartoffel

Kartofflen er vel næsten rygraden i den danske madkultur. For mange er den synonym med hverdagens trummerum i en sådan grad, at man helt glemmer dens mange gode egenskaber: Kartofflen bidrager med C-vitamin og langsomme kulhydrater. Beholder man skrællen, får man endnu flere vitaminer og mineraler med i købet. Og så den giver den virkelig mange muligheder i køkkenet: Den kan moses, bages, friteres, koges, bruges til suppe og er dejlig at spise både kold og varm.

Kartofflen har en alsidighed, der gør den anvendelig i måltiderne hele året rundt. Nye danske kartofler er noget af det skønneste, man kan spise i juni, og dem, der graves op i august, kan fint holde sig hele vinteren igennem. Opbevar gerne kartoflerne koldt og mørkt ved en ensartet temperatur. I vintermånederne giver kartofflen en dejlig variation, og den kan både moses, bages, friteres, koges, bruges til suppe og serveres i både kold og varm version. De nye, danske kartofler behøver ikke den store for-

beredelse – de skal blot skrubbes let og koges i rigeligt saltet vand i kort tid.

Kartofler har på mange måder lidt mere at tilbyde end f.eks. hvide ris og pasta – den har godt med vitaminer, mineraler og kostfibre, og den er en god kilde til umami. Kartofflen indeholder aminosyren glutaminsyre, som ved tilberedning er med til at udvikle umamismagen.

En fast kartoffel

En kartoffelmad eller kold kartoffelsalat kalder på en fast kartoffel. Find en god fast sort til formålet. Bellinda, Alliance, Hansa eller eventuelt Linzer er gode. Sørg for, at kartoflerne er cirka lige store, så de koger færdig på samme tid. Skær evt. de største ud. Dæk kartoflerne med vand og tilsæt salt, hvilket både fremhæver smagen og holder kartoflerne faste. Sæt kartoflerne på blusset, og når kartoflerne er kogt $\frac{3}{4}$ -dele færdige, så tag dem af varmen. Lad kartoflerne trække, indtil de er møre. Tjek ved at stikke en urtekniv i en af kartoflerne. Den skal føles fast, men glide let af kniven.



Vidste du at...

kartofler opbevares bedst på et køligt, mørkt sted uden for køleskabet? De kan også opbevares i køleskabet, men ved den lave temperatur sker en omdannelse af noget af kartoflernes stivelse til sukker. Det gør, at kartoflerne branker lettere ved stegning. Det betyder ikke meget, hvis kartoflerne skal koges, men skal du fritere eller råstege dem, bliver de bedst ved aldrig at komme i køleskabet.

KBH mad - Inspiration til klimavenlige måltider året rundt

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune, 2024

Projektleder, Københavns Kommune: Marie Feldskov Bæk

Projektleder, Meyers Madhus: Theis Ellegaard Jakobsen

Redaktør: Kristina Sandager

Foto: Stine Christiansen,

Martin Kaufmann (råvarebilleder)

Opskrifter og foodstyling: Cecilie Baas & Lars Scheel, Meyers Madhus

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Meyers Madhus

Tryk: Dystan & Rosenberg

Tak til Plejecentret Bonderupgård for at vi måtte komme forbi og tage billeder til magasinet.

