



KBH mad

Inspiration til grønnere
måltider året rundt

Til sociale tilbud



KBH mad

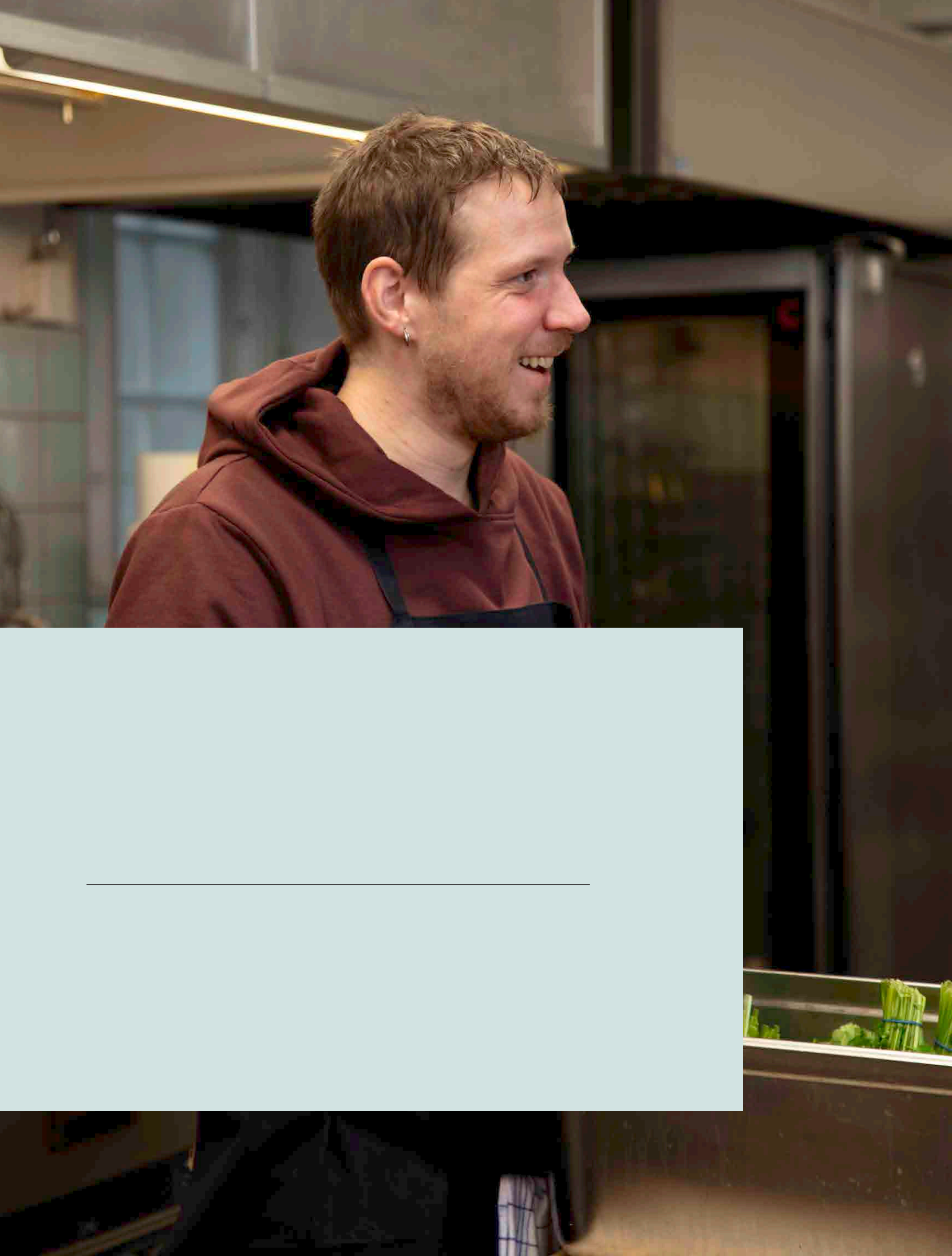
Inspiration til grønnere
måltider året rundt

Til sociale tilbud



Indhold

Inspiration til hele året	4	Efterår	73
Værd at vide	6	<i>Sæsonkalender - efterår</i>	75
Forår	7	Tamale Pie	79
<i>Sæsonkalender - forår</i>	8	Asiatisk kødsauce	83
Spanakopita	11	Svensk pølseret	85
Fried Fish Hot Dog	13	<i>Råvaretema - græskar</i>	89
<i>Råvaretema - ærter</i>	15	Græsk farsbrød	91
Ærtfrikadeller	17	Boller i karry asian style	95
Fiskepie med spinat	21	Ossobuco af kalkunlår	99
Kylling Danoise	23	Paprikagryde med røde linser	103
Chicken Katsu	27	<i>Råvaretema - blomkål</i>	107
Salsiccia-carbonara	31	Vinter	109
<i>Råvaretema - spidskål</i>	33	<i>Sæsonkalender - vinter</i>	111
Sommer	35	Græsk stifado-vintergryde	113
<i>Sæsonkalender - sommer</i>	37	Chicken Satay curry med flækærter	117
Köfte med grønne linser	41	Labskovs med kalkun og knoldselleri	121
Pitabrød med ærte-fetafritter	45	Portobelloburger	125
Latkes med søde kartofler	49	<i>Råvaretema - kål</i>	129
<i>Råvaretema - majs</i>	53	Kartoffelgratin	131
Tex mex-kylling i fad	55	Ovnklar bede-stroganoff	135
Fish fingers med persille-pankopianering	59	Vinter-carbonara	137
Deep pan french toast	63	<i>Råvaretema - porrer</i>	139
Tacos med pulled kylling og glaserede kikærter	67		
<i>Råvaretema - blomkål</i>	71		



KBH Mad / 2024

I kommunens sociale tilbud laver I mad til mange forskellige aldersgrupper og en bred gruppe af mennesker med forskellige behov. Gennem maden skal vi støtte dem alle sammen bedst muligt, og med opskrifterne her vil vi gerne give jer et godt udgangspunkt for det.

Det løbende arbejde med menuplanlægning kan være med til at sikre de gode rutiner i hverdagen og give overskud. Magasinet her er tænkt som inspiration til det arbejde, og med afsæt i jeres dagligdag tilbyder magasinet idéer til forberedelse og planlægning, der hjælper til at komme i mål med maden, selv når tiden er knap.

Brug sæsonerne som pejlemærke

Selvom vi i dag kan få det meste året rundt, er der stor værdi i at pejle efter årstiderne i køkkenet. Når I bruger mange af de råvarer, der er i sæson netop nu, så får I dem, når de smager af mest og i mange tilfælde også er billigst.

Men et sæsonnært køkken handler ikke kun om årstidens råvarer, men også om traditioner og højtider og om at kunne se årets gang på tallerkenen. Det vil I også opleve 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. Brug råvaresæsonerne som inspiration, ikke som en facitliste.

Klimavenlig mad, der understøtter målsætninger

Opskrifterne i magasinet er udviklet med afsæt i de fem temaer for kommunens mad- og måltidsstrategi: sundhed og ernæring, kvalitet og madglæde, bæredygtighed og klimaansvar, styrkelse af sociale fællesskaber og madkultur. I vil finde en overvægt af råvarer fra planteriget, selvom der også indgår kød, fisk og mejeriprodukter i opskrifterne. Vi har prioriteret de mindst klimabelastende råvarer indenfor hver kategori f.eks. fjerkræ og fisk frem for oksekød. Og frilandsgrøntsager i sæson frem for drivhusgrøntsager.

Velkendte livretter har vi gjort lidt grønnere, men vi har i magasinet bibeholdt et overordnet fokus på smag, madglæde og genkendelighed, så det gode måltid bliver et fælles mål.

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



KBH Mad / 2024

Værd at vide

Et klimavenligt opskriftsunivers

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

Nyhedsbreve hvert kvartal

Ved siden af magasinet kan I hvert kvartal 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

Rådgivning og kurser

Igennem rådgivning og kurser kan I få yderligere inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, økologiske og bæredygtige måltider.

Rådgivningen og kurserne er gratis, og her kan I blandt andet få inspiration til klassisk mormormad, grøn umami, og hvordan I arbejder med at reducere madspild. I tilmelder jer 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. Det gælder også i opskrifterne her i magasinet. Vi byder velkommen til de allerførste, grønne skud og snart også de første danske grøntsager fra friland.

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.

Men 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 til friskhed og lettere og mere simple tilberedninger, som I også vil opleve i opskrifterne.

Den klassiske kylling danoise på side 23 er et godt eksempel på vintermad, der møder foråret – en god, gedigen livret, hvor forårets allerførste, syrlige rabarber giver friskhed til den møre kylling, mens den sprøde spidskål er godt modspil til den søde, klassiske mormordressing.

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
Løvtikke
Pak Choi
Purløg
Radise
Rucola
Spidskål

FRUGT

Spinat
Spæd salat
Ærter
Ærteskud

FRUGT

Rabarber

FISK

Sild
Havkat
Rødspætte
Kuller
Lange



KLIMAAFTRYK

6,6 kg. CO₂ pr. person

8,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

Spanakopita

med hvide bønner og frisk persille

PORTIONSSTØRRELSE ...	337 g
ENERGI	2147 kJ
FEDT	28,7 g
KULHYDRAT	38,1 g
PROTEIN	22,3 g

Spanakopita er en græsk spinattærte med låg, lavet med filodej eller butterdej som i denne opskrift. Det giver en sprød og lidt lettere tærte, end når man bager med den klassiske mørdej. Feta blev i 2005 egnsbeskyttet således, at det kun er feta, der er produceret i Grækenland, der må kaldes feta. Men I kan sagtens bruge almindelige salatter som erstatning for feta.

/ 20 personer

Græsk spinattærte

320 g hvide bønner, tørrede
1400 g butterdej
1500 g spinat, frost
500 g løg, hakkede
30 g hvidløg
150 g persille, finthakket
400 g feta
1200 g æg
700 g sødmælk
6 g muskatnød, stødt
30 g æg, til pensling
30 g vand
Salt
Peber

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

Græsk spinattærte

1. Kog de hvide bønner i saltet vand i 45 minutter, til de er møre. Dræn og gem bønnerne til æggemassen.
2. Fordel halvdelen af butterdejspladerne i et passende ovnfast fad og gem den anden halvdel til toppen. Stik huller i pladerne med en gaffel, og bag pladerne gyldne ved 200 grader i 10-15 minutter. Da bundene vokser ved bagning, skal de "slås ned" med en palette, når de kommer ud igen, og inden resten af fyldet fordeles i fadet.
3. Optø spinaten og sigt overskydende vand fra. Steg løg og hvidløg af, indtil løgene er klare, og lad persillen sautere med det sidste minut. Tag løgene af varmen og vend knust feta og spinaten i, til det hele er jævnt fordelt. Smag til med salt og peber.
4. Fordel nu fyldet på butterdejsbunden i formen.
5. Blend de kogte hvide bønner med æg og sødmælk til en glat masse, smag til med muskatnød, salt og peber.
6. Fordel æggemassen over spinatfyldet og dæk til med et butterdejslag på toppen.
7. Pensl toppen med en blanding af sammenpiskede æg med vand.
8. Bag tærten ved 200 grader i 25-35 minutter, til den er gylden og gennembagt.

Ved servering

Skær tærten i passende stykker og server den på et fad eller fra sit eget mindre ildfaste fad family style, der kan sendes rundt om bordet. Kan serveres med en salat med spinat og kål ved siden af.



KLIMAAFTRYK

3,6 kg. CO₂ pr. person

7,7 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 543 g

ENERGI 4149 kJ

FEDT 41,8 g

KULHYDRAT 108 g

PROTEIN 41,6 g

Fried fish hot dog

med grønne asparges, tatarsauce og karse

Hvis man har alle de fem grundsmage i et måltid, er man glad og tilfreds. Man siger, at en hotdog rammer plet på både sødt, salt, surt, bittert og umami. Det gælder også denne sag, hvor sauce tatar bidrager med syrligheden, sødmen fås fra det bløde brød, det salte fra fisken, bitterheden fra de grønne asparges og karsen giver en skarphed og yderligere aroma. Kort sagt en komplet smagsoplevelse. Retten her er relativt simpel og overlader god tid til at panering af fisken i en sprød kappe af pankorasp.

/ 20 personer

Fried fish hot dog

2000 g lys- eller mørksej, filet
150 g hvedemel
500 g æg
500 g rasp
2500 g kartofler, skrællede
1000 g asparges, snittede
1200 g hot dog-brød

Tatarsauce

400 g æg
600 g mayonnaise
250 g kapers, grofthakkede
150 g rødløg, finthakket
100 g purløg, finthakket
75 g dijonsennep
10 g karry
18 g karse

Fried fish hot dog

1. Skær fisken ud i aflange, smalle stykker af ca. 50 g stykket, så de har form som lange "fiskefingre".
2. Krydr melet til panering med fint salt og peber og pisk æg sammen med lidt vand.
3. Vend nu fisken i mel først, dernæst æggeblanding og til sidst rasp. Steg fisken i rigelig neutral olie ved middelvarme, så de er gyldne og sprøde på alle sider. Vend dem undervejs. De skal have 3-4 minutter. Kom kartoflerne i et ovnfast fad og vend dem med planteolie og salt. Sæt fadet i ovnen i 30-35 minutter ved 180 grader til kartoflerne er flot gyldne.
4. Varm en gryde op med vand og kog aspargesene 20 sekunder. Kom dem direkte i koldt vand, så de bliver helt grønne med et lille bid. Lun hot dog-brødene i ovnen ved 200 grader i 2-3 minutter lige inden servering.

Tatarsauce

1. Kog æggene i 9-10 minutter, så de er akkurat hårdkogte. Hak dem i små tern og vend dem med mayonnaise, hakkede kapers, rødløg (gem lidt til topping), purløg og smag til med dijonsennep, lidt karry, salt og peber.

Ved servering

Beregn to hot dogs pr person. Server tilbehøret ved siden af, så beboerne selv kan samle deres fish hot dog.

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 sommer.

Friske grønne ærter har en unik sødme, smager let af urter og brillierer i konsistens med sin sprødhed og sit saftige indre, som er svær ikke at synes om. Grønne ærter er dejlige, men ikke så proteinholdige som de tørrede varianter.

Ærter har dog haft stor betydning i den danske madkultur – og de findes i mange varianter. Siden bronzealderen har tørrede ærter været basiskost i Danmark. 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 i form af linser, bønner og ærter 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 – og her tilbyder de gamle danske ærter sig også som en god og alsidig mulighed. Udover de friske, grønne ærter, kan du kigge efter 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.





KLIMAAFTRYK3,3 kg. CO₂ pr. person7,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris, æg

Ærtefrikadeller

med gris og linser, ærteremoulade og halve bagte kartofler

PORTIONSSTØRRELSE ... 490 g**ENERGI** 2848 kJ**FEDT** 34,1 g**KULHYDRAT** 60,9 g**PROTEIN** 28,5 g

Frikadellefarsen er en velkendt hverdagsret, og du får en oplagt mulighed for at reducere kødet, når linserne er med. Ærteremouladen får en smuk grøn farve og en mild smag, der er dejlig at servere ved siden af sammen med de bagte kartofler. Både fars og remoulade kan laves i versioner med de grøntsager, I har tilgængelige, så eksperimenter gerne.

/ 20 personer

Ærtefrikadeller

400 g røde linser, tørrede
1000 g gris, hakket
800 g ærter, fra frost, hakket groft
375 g blomkål, groftrevet
300 g løg, groftrevne
30 g hvidløg, fintrevne
125 g dild, finthakket
480 g æg
220 g hvedemel
Salt
Peber

Ærteremoulade

400 g ærter, fra frost, hakket groft
150 g kapers, hakket
150 g syltede agurker, hakket
125 g rødløg, hakket
600 g mayonnaise
40 g dijonsennep
10 g karry
Salt
Peber

Ærtefrikadeller

1. Kog linserne i letsaltet vand, ved at tilsætte dem spilkogende vand i 8-9 minutter, indtil de er akkurat møre men ikke udkogte. Sigt straks vandet fra og køl ned i koldt vand, og sigt så det kolde vand fra.
2. Kør først den hakkede gris sej med salt og peber på en røremaskine, eller ved fuld kraft i hånden. Tilsæt ærter, blomkål, løg, hvidløg, dild (gem lidt af det til pynt til anretningen), æg og hvedemel.
3. Rør farsen sammen til en klistret og sammenhængende fars, og justér evt. konsistensen med lidt mere æg og lidt mel, hvis farsen er for løs og ikke klistret nok. Smag til med salt og peber. Lav gerne en stegeprøve og smag.
4. Steg dellerne på hver side i lidt rapsolie på en pande, indtil de får farve og bag dem færdig i ovnen ved 175 grader.

Ærteremoulade

1. Bland hakkede ærter, kapers, syltede agurker og rødløg med mayonnaise. Smag til med dijonsennep, karry, salt og peber.

Fortsættes på næste side.

Bagte kartofler

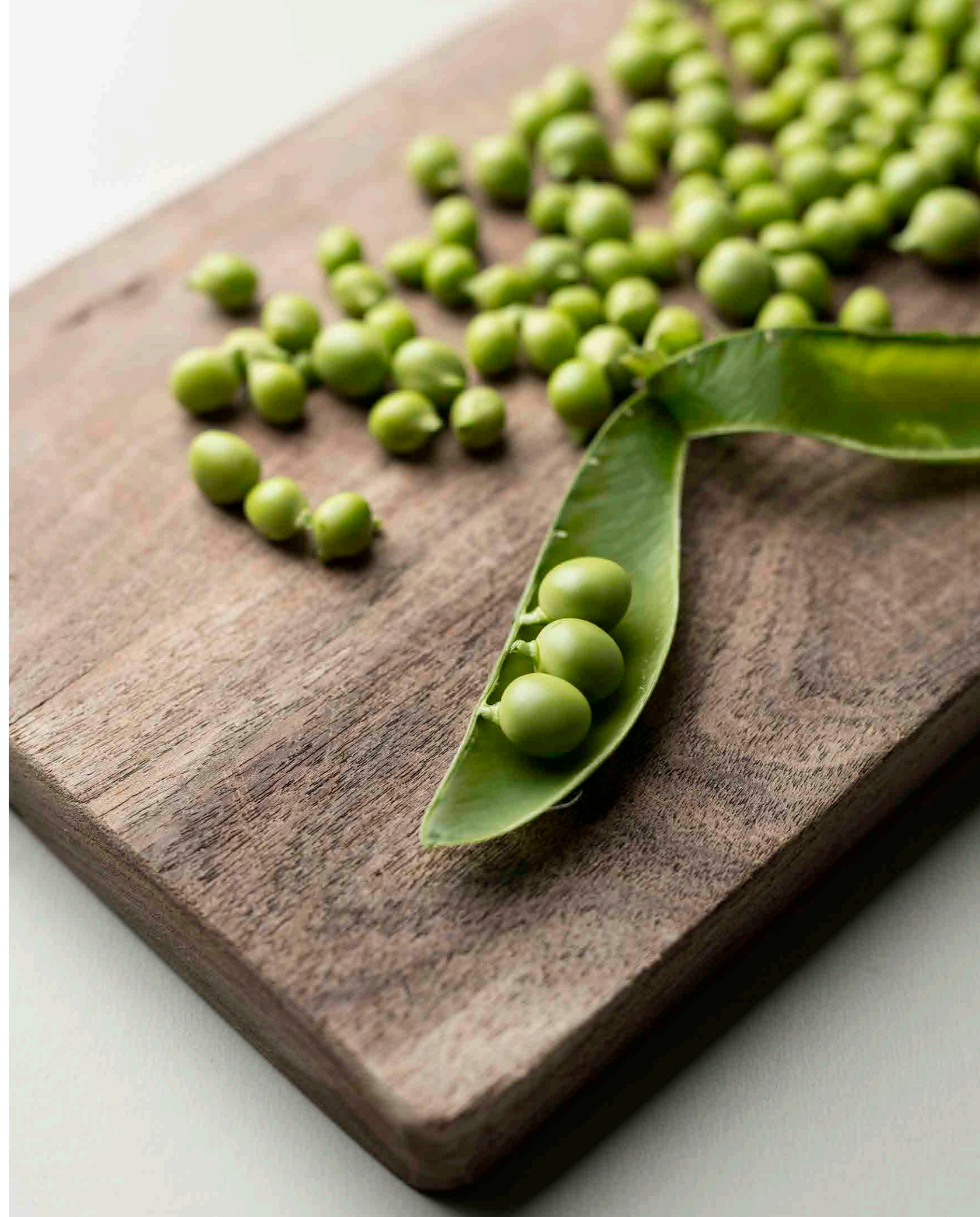
4000 g bagekartofler,
halverede
Rapsolie
Salt
Peber

Bagte kartofler

1. Drys kartoflerne med rapsolie, salt og peber på toppen.
2. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter, indtil de er gyldne på toppen og gennembagte.

Ved servering

Anret frikadellerne drysset med dild på toppen, remouladen ved siden af og et fad med sprøde, bagte kartofler.





Fiskepie med spinat

bagt med røde linser og gratineret kartoffellåg

Selvom vi bor i et land omringet af vand, er der flere årsager til, at fisk ikke kommer på menuen så hyppigt, som vi ellers har godt af. Ofte skal fisken serveres på en appetitlig måde, oftest som frikadelle eller i en sprød panering, men her forsøger vi med en cremet tærte. Du kan bruge forskellige slags fisk alt efter, hvad der er højsæson for. Citroncremen giver en frisk syrlighed, linserne tilbereder færdig i saucen, og bidrager med proteiner under det gratinerede kartoffellåg.

/ 20 personer

Fiskepie med spinat

2000 g kartofler, med skræl, i tynde skiver
Olivenolie
2000 g mørksej, eller anden hvidfisk, i grove stykker
100 g citron, saft
2500 g letmælk
400 g røde linser, tørrede
10 g muskatnød, stødt
40 g citron, skal
75 g smør
75 g rapsolie
150 g hvedemel
1000 g spidskål, hakket
1250 g spinat
Salt
Peber

Fiskepie med spinat

1. Vend kartoflerne med olie og salt. Fordel halvdelen i bunden af en bradepande af passende størrelse. Sæt det i ovnen i 15-18 minutter, indtil de er gennembagte og let gyldne.
2. Vend fiskestykkerne med citronsaft (husk at rive skallen til saucen, inden citronerne presses for saft). Krydr med salt og peber og fordel det oven på kartoflerne i fadet.
3. Kog mælk og linser op i en gryde, og lad det koge i ca. 10 minutter, indtil linserne er kogt, men stadig har lidt bid. Smag til med muskat og den revne citronskal.
4. Kom smør og rapsolie i en gryde og varm op til smørret er smeltet. Tilsæt hvedemel og rør rundt. Tilsæt den kogte mælk til linserne, og kog det igennem under omrøring til sovsen tykner.
5. Sauter spidskål og spinat i lidt rapsolie i en gryde ved høj varme, indtil det hele er faldet sammen til det halve.
6. Vend nu grøntsager i den opbagte sauce, og fordel massen over fisken i fadet. Fordel den sidste halvdel af de skivede kartofler i et tyndt lag oven på retten.
7. Drys rundhåndet med olivenolie på toppen og lidt salt. Bag fiske-tærten i ovnen ved 200 grader i 20-30 minutter, indtil kartoffel-skiverne på toppen er gyldne og møre, og resten af retten gennembagt.

Ved servering

Server fiskepien i et ovnfast fad på bordet sammen med en salat eller råkost og et stykke brød.

KLIMAAFTRYK

3,7 kg. CO₂ pr. person

7,8 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten

PORTIONSSTØRRELSE ... 480 g

ENERGI 1713 kJ

FEDT 11,1 g

KULHYDRAT 41,1 g

PROTEIN 33,3 g

**KLIMAAFTRYK**4,6 kg. CO₂ pr. person7,1 kg. CO₂ pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk

Kylling Danoise

med rabarber, rødløg, dildsyltede agurker og spidskålssalat med mormordressing

PORTIONSSTØRRELSE ... 640 g**ENERGI** 2807 kJ**FEDT** 33 g**KULHYDRAT** 56,2 g**PROTEIN** 34,7 g

Her er vi gået den mere klassiske vej i en ovnklar version af retten med kylling i fad, bagt med danske rabarber og ekstra grønt, hvor der sker udveksling af gode smage i fadet under tilberedningen. Mens retten passer sig selv i ovnen, forberedes det klassiske tilbehør, dildsyltede agurker og en sprød spidskålssalat med sød mormordressing. Ikke så mange dikkedarer. Bare et gedigent, velsmagende måltid.

/ 20 personer

Ovnstegt kylling

3000 g kyllingelår (over og underlår)
750 g rødløg, i skiver
3000 g kartofler, små, med skræl
100 g timian, hakket
200 g rapsolie
450 g rabarber, skåret i grove stykker
85 g citroner, i skiver
200 g sukker
75 g smør, i tern
50 g olivenolie
1000 g vand
Salt
Peber

Ovnstegt kylling

1. Vend kyllingestykker med rødløg, kartofler, timian og rapsolie. Vend rundt i et ovnfast fad og krydr med salt og peber.
2. Bag først kyllingen i en forvarmet ovn ved 220 grader i 15 minutter, så alt begynder at få noget farve. Skru så ned for ovnen til 200 grader.
3. Vend rabarber og citronskiver med lidt sukker, lidt smør og olivenolie. Fordel nu blandingen i det ovnfaste fad og steg videre i 15-25 minutter ved 200 grader, indtil kyllingen er gennemtilberedt og rabarbereren mør og blød.
4. De sidste 5 minutter hældes lidt kogende vand ned i bunden af fadet, så "fadet koges af", og der kommer en sød-syrlig rabarbersky.

Fortsættes på næste side.

Dildagurker

1500 g agurker, i tynde skiver
200 g sukker
25 g salt
5 g dildfrø
500 g eddike
Vand

Spidskålssalat med mormordressing og kartofler

100 g citron, saft og skal
75 g honning
200 g græsk yoghurt 10%
200 g kærnemælk
40 g olivenolie
1000 g spidskål, snittet
50 g dild
Salt
Peber

Dildagurker

1. Vend agurkeskiverne i sukker, salt og dildfrø og lad dem trække væske ud, mens resten af måltidet tilberedes. De skal trække minimum 30 minutter.
2. Vend derefter agurkerne med eddiken, og lad blandingen marinere frem til servering. Hvis ikke agurkerne har nået at smide så meget væske, kan du supplere med vand fra hanen. Cirka lige så stor mængde vand som mængden af eddike.
3. De syltede agurker kan holde sig op til en måned på køl dækket af syltelage. Ved servering drænes lagen fra agurkerne.

Spidskålssalat med mormordressing og kartofler

1. Rør skal og saft fra citronen med honning, yoghurt, kærnemælk og olivenolie. Smag til med salt og peber.
2. Vend snittet spidskål og dild i dressingen.

Ved servering

Server kyllingen i fade med kartofler, løg og rabarber. Hæld evt. skyen i bradepanden fra og brug den til sauce eller server den som en sky i fadet. Server agurkesalat og spidskålssalat ved siden af.

Rabarber er måske nok forårets sureste bebuder, men også den, der allerbedst kan forsøde en middag i sæsonen.

*Kogt til kompot eller saft, bagt, fyldt i en kage eller trifli – det er sådan, vi elsker **rabarber**. Botanisk set er rabarber ikke en frugt, men en grøntsag, men det er i det søde køkken, vi bruger den allermest. Og så selvfølgelig som sødt tilbehør til f.eks. kylling, som i den klassiske opskrift her, eller til hornfisk som rabarberchutney eller rabarberkompot, der er sødet med lettere hånd end en dessertkompot.*

Der findes en rigdom af sorter med forskellige smagskarakterer, selvom det desværre er sjældent, den mangfoldighed kommer til udtryk der, hvor du køber dine rabarber.

Rabarberstænglerne indeholder oxalsyre, og det er grunden til, at de er så sure, så husk altid at stole på dine smagsløg frem for opskrifter, når det gælder rabarberen, da det naturlige sukkerindhold varierer fra plante til plante. Så smag dig frem!

**KLIMAAFTRYK**4,1 kg. CO₂ pr. person7,8 kg. CO₂ pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Gluten, æg

Chicken Katsu

med ris og karrysauce og lynstegt pak
choi, rødkål og forårsløg

PORTIONSSTØRRELSE ... 639 g**ENERGI** 2825 kJ**FEDT** 14,6 g**KULHYDRAT** 99,3 g**PROTEIN** 30,2 g

Katsu er en klassisk, japansk ret med stegt kylling, der er paneret i panko-rasp. Her forsøger vi os med en anden udkæring af kylling, som har mere struktur og smag, end det ofte dyre brystkød. Vi serverer kyllingen med ris og en aromatisk karrysauce og masser af lynstegte grøntsager, der giver et sprødt tilbehør og fyld i retten.

/ 20 personer

Paneret kylling

280 g æg

280 g vand

280 g hvedemel

1400 g kyllingeoverlår
uden ben og skind

400 g rasp

Rapsolie

Salt

Peber

Paneret kylling

1. Pisk en tynd dejbatter ved først at piske æg og vand sammen, derefter melet lidt ad gangen, så der ikke kommer klumper i dejen og krydder med salt og peber.
2. Vend kyllingestykkerne i dejen. Lad dem dryppe en smule af, inden de vendes i rasp på begge sider.
3. Steg kyllingen sprød på en pande eller i en gryde med varm neutral olie ved middel til høj varme, olien skal stå ca. 1 cm op fra bunden. Kyllingen skal være jævn gylden og sprød på begge sider. Bag dem evt. færdig i ovnen efterfølgende, indtil de får en kerntemperatur på minimum 75 grader.
4. Server dem drysset med lidt salt på toppen.

Fortsættes på næste side.

Karrysauce og ris

600 g løg, i skiver
600 g gulerødder, i skiver
320 g bladselleri, i skiver
24 g hvidløg, revet
Rapsolie
52 g karry
16 g gurkemeje
60 g ingefær, fintrevet
2 g kefir limeblade
1800 g bouillon eller vand
720 g kokosmælk
160 g røde linser, tørrede
Sukker
Citronsaft
1500 g jasminris
Salt
Peber

Lynstegt pak choi og kål

15 g sesamfrø, sorte
Rapsolie
800 g pak choi, i stængler
1000 g rød spidskål, tykke strimler
225 g forårsløg, i tynde skiver
Salt
Citron, saft

Karrysauce og ris

1. Svits løg, gulerødder, blegselleri og hvidløg af i en gryde med lidt rapsolie i ved middelvarme, indtil løgene er klare. Tilsæt karry, gurkemeje, ingefær og limeblade og rist det hele igennem under omrøring i 2 minutter.
2. Kom bouillon, eller vand på, kokosmælk og røde linser, og kog sauce igennem indtil linser og grøntsager er helt møre og sauce let tyknet.
3. Blend sauce med en stavblender, hvis den skal være glat og helt jævn. Smag til med salt og peber, lidt sukker og en smule citronsaft helt til sidst.
4. Skyl risene et par gange i koldt vand og kog dem i usaltet vand, brug mængdeforholdene på pakken. Lad risene koge i 5 minutter under låg, og sluk så for dem, og lad dem trække færdig under låget i 15-20 minutter.

Lynstegt pak choi og kål

1. Rist sort sesam i rapsolie på en pande 1-2 minutter og tilsæt så pak choi-bladene, lad dem stege og begynde at falde sammen.
2. Tilsæt derefter spidskålen og steg det hele igennem, indtil kålen er mør, men stadig har lidt bid. Det er også muligt at vende grøntsagerne i en blanding af olie, hvidløg, sesam og lidt salt, og bage det hele i en forvarmet ovn ved 225 grader, indtil det er mørt og ristet på overfladen. Det tager 6-12 minutter.
3. Tilsæt til sidst de friske forårsløg og krydr med salt og en smule citronsaft inden servering.

Ved servering

Beregn ca. to stykker paneret kylling pr person. Server den sprøde kylling for sig selv drysset med lidt salt. Server karrysauce ved siden af og risene anrettet med de lynstegte grøntsager ovenpå, drysset med forårsløg og lidt ekstra sort sesam på toppen.





Salsiccia carbonara

med hvide bønner, ærter, spinat og chunks af italiensk pølse

Carbonara er en klassisk italiensk pastaret og en af de få, hvor det ikke er fastlagt, hvilken type pasta, der skal anvendes. Vi har givet retten et løft og et yderligere skud mæthed ved at tilføje hvide bønner, mens ærter og spinat vendes ned i retten i deres rene form. I stedet for den klassiske bacon bruger vi her den italienske, krydrede pølse salsiccia, og desuden kogevand fra bønner eller pasta som sauce og saft til retten.

/ 20 personer

800 g hvide bønner, tørrede
1200 g pasta
1200 g salsiccia-pølse
Rapsolie
300 g løg, hakkede
40 g hvidløg, hakkede
1000 g piskefløde 38%
600 g kogevand
350 g parmesan, revet
150 g æggeblommer, pasteuriserede
150 g olivenolie
1500 g ærter, fra frost
1000 g babyspinat
Citron, saft
Salt
Peber

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

1. Kog de hvide bønner i saltet vand, indtil de er møre. Det tager 50-55 minutter. Dræn de hvide bønner, og gem til senere.
2. Kog pastaen efter anvisning på pakken, og husk at gemme lidt af pastavandet, når pastaen skal drænes.
3. Fjern tarmen fra pølsen, skær den i tern og steg i en gryde med lidt rapsolie. (Salsiccia kan erstattes med kødet fra medisterpølse eller bacon i tern.) Lad det brune let. (ved større mængder, brun det af i ovnen eller på kippen).
4. Tilsæt løg og hvidløg, indtil løgene er klare. Tilsæt fløde og lad det koge op sammen med lidt af pastavandet.
5. Lav en blanding af revet parmesan, æggeblommer, olivenolie og masser af sort peber.
6. Når pastaen er færdig, vendes blandingen ned i gryden sammen med pasta, ærter, hvide bønner og spinat, smag til med lidt citronsaft, salt og masser af sort peber.

Skal portionen forberedes og først samles og serveres senere til aften, hold da alle tingene adskilt og kog først pastaen til aften.

Ved servering

Server den cremede pastaret på et fad, drys evt. med lidt af ærterne på toppen.

KLIMAAFTRYK

5,7 kg. CO₂ pr. person

13,8 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 565 g

ENERGI 3728 kJ

FEDT 46,1 g

KULHYDRAT 73,9 g

PROTEIN 38,3 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 tekturen 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 – og mere endnu. 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.

Spidskål kan marineres med lidt god olie og frugteddike og spises som salat, den kan bruges i råkost, den kan røres med en rygeostbaseret dressing til en art sommersalat, den kan stuves og meget mere. 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 91 kan du finde

opskriften på farsbrød, hvor spidskålen bidrager med et sprødt og friskt tilbehør.

Gør kålen blød med linsyltning

Vil du gerne servere spidskålen rå i salat, så prøv at linsylte den først. Det er en god metode til at gøre kålen endnu mere spisevenlig. Det kræver ikke andet end citron, en smule salt og lidt håndkraft: Snit kålen fint, og pres citronsaft over. Drys med en knivspids salt, og kram så kålen med dine hænder, hvilket vil gøre den blød og saftig. Det er syren og saltet, som mørner kålen.

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 skal vi ind i sommeren, før vi for alvor har danske grøntsager fra friland. Men nu er de her så også. De nye kartofler, jordbærrene, spidskål og så alle de grøntsager, vi kender som særligt sommerbetonede: squash, blomkål, romaneskål, majs, auberginer, tomater, salat og ærter i bælg.

Sommerens måltider har en lethed over sig, og råvarerne kræver ikke alverden. De kan stå alene og smage fantastisk i sig selv.

De danske blomkål er dejlige at bruge sammen med kartoflerne i en sød mos til fish fingers på side 59, majs bliver til et dejligt tilbehør til den mexicanske kylling i fad på side 55, ligesom vi fylder de lune pitabrød godt op med sommergrønt på side .

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
Rib
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





Köfte med grønne linser

med za'atar-yoghurt og fatouche-salat af sommergrønt og sprøde brødchips

Denne ret peger mod Tyrkiet, hvor köfte er en meget klassisk servering i forskellige variationer. Her serverer vi de krydrede tyrkiske deller, mættet med linser, sammen med en frisk yoghurt dressing med krydderiblandingen Za'atar. Fattoush er en brødsalat, som stammer fra Levanten. I vores version laver vi den med dansk sommergrønt og sprøde brødchips i stedet for de klassiske khubz, som faktisk bare betyder brød på arabisk.

/ 20 personer

Köfte med grønne linser

500 g grønne linser, tørrede
1400 g knoldselleri, revet fint
Rapsolie
750 g kylling, hakket
50 g sesamfrø
15 g sumak, tørret
10 g timian, tørret
15 g spidskommen, stødt
25 g hvidløg, revet
400 g løg, groftrevet
70 g tomatpuré
200 g persille, finthakket
400 g æg
170 g hvedemel
Salt
Peber

Köfte med grønne linser

1. Kog linserne i rigeligt saltet vand i 20-25 minutter, indtil de er møre, men ikke udkogte. Dræn linserne og køl dem ned. Blend dem groft.
2. Tilbered den revne selleri, enten på panden eller i ovnen, ved høj varme med lidt rapsolie og salt på. Det må gerne få lidt farve. Husk at vende i sellerien undervejs. Køl ned.
3. Rør nu først kyllingekødet med salt og peber (gerne på en røremaskine, hvis du har), det hakkede kød skal blive sejt og danne små tråde.
4. Tilsæt sesam, sumak, timian, spidskommen, hvidløg, løg, tomatpuré, persille, de let afkølede linser og selleri. Lad det hele røre stille og roligt sammen på røremaskinen til en jævn masse.
5. Til sidst tilsættes æg og hvedemel, indtil farsen er sammenhængende og klistret. Lav gerne en stegeprøve og smag.
6. Form aflange deller af farsen, og sæt dem på en bageplade, drys med rapsolie på toppen og bag dem hårdt af ved 230 grader i 12-15 minutter, indtil de er gennembagte og har fået lidt farve.

Ved anretning kan köften sættes på et spyd eller serveres som deller, drysset med za'atar og persille.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

2,4 kg. CO₂ pr. person

6,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE 421 g

ENERGI 1686 kJ

FEDT 11 g

KULHYDRAT 41,1 g

PROTEIN 26,3 g

Fatouche-salat og brødchips

600 g fladbrød eller hvedetortillas, i små trekanter
Olivenolie
750 g tomater i mindre stykker
750 g agurk, i halve skiver
150 g rødløg, i tynde skiver
500 g hjertesalat, i mindre stykker
100 g persille, hakket
50 g mynteblade, hakkede
Citron, saft
Salt
Peber

Za'atar-yoghurt

13 g sesamfrø, ristede
13 g sumak, tørret
13 g timian, tørret
700 g sødmælksyoghurt
30 g citron, saft og skal
50 g olivenolie
Salt
Peber

Fatouche-salat og brødchips

1. Pensl de små stykker hvedebrød med olivenolie og drys med lidt salt. Kom dem på en bageplade og bag dem i ovnen ved 160 grader i 15-18 minutter. De skal være helt sprøde og flot gyldne.
2. Vend alle de snittede grøntsager sammen og mariner dem let med en smule citronsaft og olivenolie. Krydr med salt og peber.
3. Anret de sprøde brød sammen med salaten, som en form for "croutoner", der er knap så hårde. Brødet kan også serveres ved siden af, i fald da nogle borgere har svært ved at tygge de tynde, sprøde brødchips.

Za'atar-yoghurt

1. Bland ristet sesam med sumak og tørret timian og rør det ned i yoghurten.
2. Kom derefter citronskal og -saft i dressingen og smag til med salt og peber.

Brug dressingen som dip til köften, og som dressing ovenpå fatouche-salaten. Gem evt. lidt krydderimix til at komme over köfte-spydene.

Ved servering

Anret köften på et fad, stukket på et spyd, eller som aflange deller. Servér salaten ved siden af med sprøde brødchips på eller ved siden af, og yoghurt-dressingen i en skål for sig. Spis med en skive brød eller bulgur til.





Pitabrød med ærte-fetafritter

med mynte, oregano-hvidløgsdressing og sommergrønt

Saml-selv-pitabrød kan for dem, der har mulighed for det, være en sjov og hyggelig aktivitet ved spisebordet med mulighed for selvbestemmelse. De grønne ærtefritter kan både udgøre et let sommermåltid i pitabrødet eller serveres som en "delle" til nye kartofler og ellers som tilbehør.

/ 20 personer

Oregano-hvidløgscreme

250 g hvide bønner, tørrede
20 g hvidløg
200 g græsk yoghurt 10%
Oregano, frisk eller tørret
200 g olivenolie
125 g citron, saft
Chili, tørret
Salt
Peber

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

Oregano-hvidløgscreme

1. Kog de hvide bønner helt møre i letsaltet vand, så de kan moses mellem fingrene. Det tager 55-60 minutter.
2. Lad hvidløgsfeddene koge med de sidste 15 minutter. Sigt bønnerne og gem en smule af kogevandet. Afkøl bønnerne og blend dem til en glat og lind puré med lidt af kogevandet. Vær opmærksom på, at den ikke bliver for tynd.
3. Rør den afkølede bønnecreme med yoghurten, oregano, olivenolie og smag til med citronsaft, salt, peber og en smule chili.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,2 kg. CO₂ pr. person

8,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE 415 g

ENERGI 2447 kJ

FEDT 20,2 g

KULHYDRAT 68,4 g

PROTEIN 25,3 g

Ærte-feta-fritter

700 g bulgur eller ris, kogt eller den halve mængde ukogte
900 g ærter, optøede
600 g feta, smuldret
400 g løg, groftrevne
15 g hvidløg, fintrevne
400 g spinat, hakket, dybfrost
475 g æg
150 g hvedemel
Cayennepeber
Rapsolie
Salt
Peber

Sommergrønt og pitabrød

600 g agurk
400 g cherrytomat
500 g hjertesalat
400 g peberfrugter
20 pitabrød

Ærte-feta-fritter

1. Kog først bulguren som anvist på pakken. Det tager 15-18 minutter. Alternativt kan du bruge nogle rester fra køl eller frost.
2. Hak ærterne groft på en foodprocessor og bland alle ingredienserne sammen i en skål eller på en røremaskine. Saml farsen med æg og mel, så den bliver sammenhængende og klistret. Smag til med salt, peber og en smule cayennepeber alt efter smag.
3. Form nu fritterne i en knyttet næve til nogle små aflange deller. Det gør ikke noget, at de ser lidt rustikke ud.
4. Steg dem på en pande eller fordel dem på bagepapir, hvis du vil tilberede dem i ovnen. Husk at drysse dem med rapsolie på toppen og bag dem så ved 230 grader i 10-12 minutter, indtil de er gyldne og gennembagte.

Sommergrønt og pitabrød

1. Snit sommergrøntsagerne i passende stykker, der passer til borgeren. Det kan være som stave og hele blade, som kan fyldes i brødet som pick n' mix eller findelt og blandet som en grøn topping til pitabrødet.
2. Lun brødene i ovnen i 2-3 minutter ved 180 grader lige før servering. Brug gerne damp eller et vandbad i bunden af ovnen, så brødene bliver bløde og ikke sprøde.



**KLIMAAFTRYK**3,6 kg. CO₂ pr. person7,5 kg. CO₂ pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 482 g**ENERGI** 2015 kJ**FEDT** 14,3 g**KULHYDRAT** 59,5 g**PROTEIN** 24,6 g

Latkes med søde kartofler

serveret med torskerognscreme med hytteost, kartoffel og rødløg

Latkes er en slags kartoffelpandekage, der ofte spises i forbindelse med den jødiske Chanukka-fest. Her laver vi dem med søde kartofler, men brug, hvad I har i grøntsagsskuffen. Server med forskellige toppings, her en torskerognscreme og løg, men også andre cremede salater kan toppes på den sprøde og mættende kartoffelkage.

/ 20 personer

Latkes med søde kartofler

1500 g søde kartofler, skrællede, revet groft
2000 g bagekartofler med skræl, skyllet, revet groft
500 g løg, groftrevne
1000 g blomkål, groftrevet
20 g hvidløg, fintrevne
10 g timian, frisk, finthakket
900 g æg
500 g hvedemel
Rapsolie
Salt
Peber

Latkes med søde kartofler

1. Bland revne søde kartofler, bagekartofler og løg sammen i en skål. Pres overskydende vand ud af grøntsagerne.
2. Bland blomkål, hvidløg og timian i og saml massen med æg og lidt hvedemel. Massen skal være klistret, men ikke for våd. Drys en smule mere mel i massen, hvis den er for våd, eller hæld lidt væde fra. Smag til med salt og peber.
3. Form flade bøffer svarende til en god håndfuld (a la en røsti), og steg på en pande med rapsolie ved middelvarme. Vend dem når de er gyldne og sprøde.
4. Bag dem efterfølgende færdige i ovnen på en bageplade ved 180 grader i 10-15 minutter, så kartoflerne er helt møre.

Skal du lave mange, er det også muligt at forme flade bøffer, som beskrevet ovenover, lægge dem på bageplader med bagepapir og bage dem i ovnen. Forvarm ovnen til 225 grader og bag dem gyldne i 15-18 minutter, indtil de er gennembagte.

Fortsættes på næste side.

Torskerognscreme

700 g kartofler, skrællede
700 g torskerogn, fra dåse
150 g mayonnaise
150 g græsk yoghurt 10%
350 g rødløg, finthakkede
75 g dijonsennep
150 g citron, saft
800 g hytteost
75 g purløg, finthakket
50 g dild, finthakket
Salt
Peber

Torskerognscreme

1. Kog kartoflerne møre, knus dem let og lad dem køle ned. Rør kartoffel og torskerogn ud med en kartoffelstamper eller gaffel, eller på en røremaskine ved laveste hastighed.
2. Kom mayonnaise og græsk yoghurt i og rør klumperne ud helt forsigtigt. Tilsæt halvdelen af rødløgene (gem den anden halvdel til topping). Smag cremen til med dijonsennep, citronsaft, salt og peber.
3. Server cremen med hytteost for sig eller oven på de stegte latkes. Server de hakkede urter og de hakkede rødløg som topping ved siden af.

Ved servering

Server ca. to latkes pr person. Server retten som "saml-selv" med latkes, torskerognscreme, hytteost og friske krydderurter og rødløg som drys. Du kan også anrette latkes på tallerkener med torskerogncremen og hytteost ovenpå. Drys med friske urter og rødløg på toppen.

Søde kartofler kendes også under navnet *batat* og er faktisk slet ikke en kartoffel, men en jordknold, der tilhører snerlefamilien. Det er en næringsrig og alsidig sag, der kan bages, grilles, moses, dampes og pandesteges eller koges til suppe. Den er rig på C-, E- og B6-vitamin, og den orange farve kommer fra betakaroten, der omdannes til A-vitamin i kroppen. Desuden indeholder søde kartofler calcium, jern og kostfibre.

De kan sættes i ovnen med skræl på som en bagt kartoffel og spises med fyld. Konsistensen er som i en pastinak og mere cremet end i kartofler, og den skal helst have noget stærkt og syrligt at læne sig opad.

Husk også, at hvis du vælger at skrælle dine **søde kartofler**, kan du bruge skrællen til at lave sprøde chips med.

Den gyldne majs

Majsen fylder ikke så meget i dansk madkultur – så man kan let glemme, at det er en af de allervigtigste afgrøder globalt set. Og den er også undervurderet i køkkenet – i hvert fald når vi taler om den saftige friske udgave på kolbe fra dansk frilandsdyrkning. Majsen har en sød, saftig smag og en betydelig fedme, og så er majs en forholdsvis grov grøntsag og har et høj indhold af kostfibre.

Danske majs har en relativt kort sæson, fordi de er lang tid om at udvikle sig, og sæsonen ligger fra midt på sommeren ind i efteråret. De er som regel først klar i juli måned, og sæsonen slutter engang i oktober. Så det er med at bruge dem, mens vi kan. De saftige majs kan bruges i alt fra salater, supper, gryderetter og tærter. Det er let at se, når majsen er færdig, for den skifter farve fra lysegul til varm solgul.

Opbevaring

Majs opbevares bedst i køleskab. Holdbarheden er 3-4 dage uden blade og op til 8 dage med blade.

Fra vild græsart til globalt spisekammer

Majs, som vi kender i dag, stammer fra græsarten teosinthe, der groede på sletterne i Mellemamerika for 14.000 år siden. Man har fra begyndelsen brugt den til mel, og det er denne evne til at få grød, brød og pandekager til at hænge sammen og smage godt, den kan takke for din enorme udbredelse, sammen med en evne til at give et ret godt udbytte også på mager, tør og elendig jord.

De store køkkener verden over har taget majsen til sig på forskellig vis. I Latinamerika bruges majs i cremede supper og til de klassiske tortillas, og i Europa er italienerne glade for at male majsen til fint pulver som det vi kalder polenta.

I dag er majs sammen med ris og hvede blandt de tre vigtigste fødevarer på verdensplan. Majs står for cirka en femtedel af klodens samlede kalorieindtag.



**KLIMAAFTRYK**4,4 kg. CO₂ pr. person9,1 kg. CO₂ pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Mælk

PORTIONSSTØRRELSE ... 592 g**ENERGI** 2477 kJ**FEDT** 15,3 g**KULHYDRAT** 73,6 g**PROTEIN** 33,7 g

Tex mex-kylling i fad

med majs, bønner og grillede pebre.
Serveret med brune ris og majscreme

Chili, majs og bønner rimer på Mexico. Her i godt selskab med krydret kylling og hårdtgrillede pebre. Det hele forenes i et fad i ovnen for at få et mere bagt og grillet udtryk, fremfor de traditionelle kogeretter. De brune ris indeholder et større indhold af fibre, vitaminer og mineraler og har et godt bid, der spiller godt sammen med den bløde majscreme.

/ 20 personer

Tex mex-kylling i fad

500 g kidneybønner, tørrede
25 g paprika, sød
25 g paprika, røget
3 g cayennepeber
25 g spidskommen, stødt
25 g koriander, stødt
1375 g kyllingeinderfilet, i stykker
Olivenolie
600 g løg, grofthakkede
50 g hvidløg, fintrevne
900 g rød peberfrugt, i tern
750 g majserner, optøede
500 g cherrytomat, hele
1500 g hakkede tomater, dåse
1000 g bouillon eller vand
300 g cheddar, revet
Salt
Peber

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

Tex mex-kylling i fad

1. Kog kidneybønnerne i saltet vand i ca. 45 minutter, indtil de er møre. Bland alle de tørrede krydderier sammen og marinér kyllingefileterne i halvdelen af krydderblandingen og lidt olivenolie.
2. Vend løg, hvidløg, rød peber, majs og cherrytomater med lidt olivenolie og fordel i et ovnfaste fad og krydr med salt og peber. Bag grøntsagerne i ovnen ved 225 grader i 8-12 minutter, så de er let grillede på overfladen.
3. Tag bradepanden ud, drys med resten af de tørrede krydderier, fordel de hakkede tomater og vand/bouillon udover grøntsagerne i fadet, og fordel kidneybønner og den marinerede kylling på toppen. Drys til sidst med lidt ost på toppen og et drys olivenolie.
4. Bag retten færdig i ovnen ved 180-200 grader i 15-20 minutter, indtil kyllingen er gennemstegt og osten smeltet og gylden på toppen.

Fortsættes på næste side.

Brune ris og majscreme

1000 g brune ris
500 g majserner, optøede
150 g løg, grofthakkede
9 g hvidløg, revet
300 g sødmælk
40 g olivenolie
20 g citron, saft
Salt
Peber

Brune ris og majscreme

1. Kog risene i letsaltet vand efter anvisningerne på pakken.
Svits majs, løg og hvidløg i en gryde og tilsæt mælk. Lad det simre i 5 minutter, indtil majs og løg er kogt møre og tag gryden af varmen.
2. Blend hele indholdet til en cremet konsistens sammen med olivenolie, og smag til med citronsaft, salt og peber. Cremen kan serveres kold eller lun, som en dip eller topping til retten.

Ved servering

Server retten i fadet med ris ved siden af og majscremen i en skål som cremet topping.





Fish fingers med persille-pankopanering

med cremede kartofler, blomkål i fad og linsyltet agurkesalat med blomkål

Fish fingers leder tankerne hen på kedelige, forarbejdede stykker fisk på frost, men her er der tale om en gylden og friskpaneret fiskeservering, i den velkendte, fingernemme form, der får yderligere friskhed, når du rører persille i pankopaneringen. Server med ovnbagte, cremede grøntsager som et alternativ til flødekartofler og giv hele retten et friskt spark fra den linsyltede agurksalat.

/ 20 personer

Fish fingers med persille-pankorasp

350 g æg
350 g vand
350 g hvedemel
2400 g mørksej, filet
750 g panko/rasp
75 g persille, finthakket
Rapsolie
Salt
Peber

Fish fingers med persille-pankorasp

1. Pisk en tynd dejbatter ved først at piske æg og vand sammen, derefter melet lidt ad gangen, så der ikke er klumper i dejen, og krydr med salt og peber.
2. Skær fisken ud i tommelbrede, aflange stykker. Vend fiskestykkerne i dejen, lad dem dryppe en smule af inden de derefter vendes i en blanding af pankorasp og finthakket persille, på alle sider.
3. Steg fiskefingrene sprøde på en pande ved middelvarme. Olien skal stå ca. 1 cm op fra bunden. Fisken skal være jævn gylden og sprød på alle sider.

Server dem drysset med lidt salt på toppen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

5,6 kg. CO₂ pr. person

7,7 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 690 g

ENERGI 3652 kJ

FEDT 40,1 g

KULHYDRAT 85,9 g

PROTEIN 38,1 g

Cremede kartofler og blomkål i fad

3500 g kartofler, skrællede,
i store stykker
2000 g blomkål, i buketter
300 g olivenolie
1000 g piskefløde 38%
1000 g letmælk
Salt
Peber

Lynsyltet agurkesalat med blomkål

900 g agurker, i skiver
10 g salt
400 g lagereddike
4 g laurbærblade
3 g stjerneanis, hele
300 g sukker
400 g vand
400 g blomkål, i skiver

Cremede kartofler og blomkål i fad

1. Vend kartofler og blomkål i olie og salt. Bag i ovnen ved 200 grader i 15-20 minutter til de er møre og gyldne.
2. Hæld fløde og mælk på og bag videre i 15-18 minutter, indtil retten er kogt lidt ind og er cremet og gylden på toppen.

Lynsyltet agurkesalat med blomkål

1. Vend agurkerne i lidt salt og lad dem trække i minimum 30 minutter, mens du forbereder resten.
2. Kog lagereddike op med laurbær, stjerneanis, sukker og vand. Tilsæt blomkålsskiverne og lad det koge med i 1 minut, og hæld derefter lagen med blomkål hen over agurkerne.
3. Lad det trække på køl indtil servering.

Ved servering

Server de sprøde fiskefingre med linsyltede grøntsager ved siden af og de lune cremede kartofler og blomkål i fad.





Deep pan french toast

med purløg, tomat og baconknas

French toast, også kendt som arme riddere, her i en salt og let krydret version, hvor tomat og bacon, leder tankerne hen imod æggekage. Når du laver toasten deep pan får du en yderligere tyk bund og top af det æggegratinerede brød, der bestemt kun rykker smagsoplevelsen i en mere saftig og greasy retning. Det er samtidig en god måde at bruge de ældre stykker brød. Retten kan laves i ovn i store køkkener, på pande i weekenden eller som morgenmad. Server med masser af grønt til.

/ 20 personer

Deep pan french toast

2000 g æg
1350 g letmælk
30 g garam masala eller karry
30 g hvidløg, revet
1800 g brød, i skiver
150 g rapsolie
Salt
Peber

Deep pan french toast

1. Pisk æg, mælk og krydderier sammen med revet hvidløg og smag til med salt og peber. Vend brødene i massen, så de suger den til sig. Lad dem trække i 5 minutter.
2. Kom brødene på en smurt bageplade og bag dem i ovnen i 5-6 minutter ved 200 grader, til de er gyldne.
3. Fordel brødene i smurte, ovnfaste fade og hæld resten af æggemassen over brødene. Fordel derefter planteolien over brødene, og sæt fadene tilbage i ovnen og bag i 13-15 minutter til æggemassen er flot gylden.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,9 kg. CO₂ pr. person

7,8 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris, æg

PORTIONSSTØRRELSE 491 g

ENERGI 3023 kJ

FEDT 37,7 g

KULHYDRAT 62,1 g

PROTEIN 28,7 g

Kartoffelsalat med tomat og purløg

600 g bacon, i tern
90 g rapsolie
2400 g nye kartofler, skrabe
1000 g cherrytomater, halverede
250 g purløg, fintsnittet
100 g olivenolie
100 g æblecidereddike
Salt
Peber

Kartoffelsalat med tomat og purløg

1. Vend baconern (eller skiver) i rapsolie og bag det sprødt i ovnen ved 175 grader i 15-18 minutter.
2. Kog kartoflerne møre i rigeligt saltet vand. Det går hurtigt med nye kartofler; de skal ofte bare koge op i koldt vand og så trække færdigt i det varme vand med blusset slukket under låg.
3. Sigt vandet fra og halvér kartoflerne. Vend dem med tomater og purløg, olivenolie og æblecidereddike. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Skær deep pan-toasten i passende stykker, som du ville gøre det med en æggekage og server med kartoffelsalat med purløg og tomater. Drys med baconknas.





Tacos med pulled kylling og glase- rede kikærter

med saltet kål og tomatsalsa

Tacos er en klassiker i det mexicanske køkken, hvor en rullet og foldet majs-tortilla fyldes med sprødt og spicy fyld. Her bruger vi helt mør og 'pulled' kylling, der får både smag, saftighed og volumen i forening med både grøntsager og kikærter i en umamibombe af en glaseringslage. Fyld de lune tacos med saltet kål og den friske tomatsalsa.

/ 20 personer

Pulled kylling og kikærter

500 g kikærter, tørrede
2800 g kyllingelår, hele
med skind og ben
1000 g gulerødder, i skiver
600 g løg, i skiver
Rapsolie
25 g koriander, stødt
25 g spidskommen, stødt
10 g kanel, stødt
400 g tomatpuré
20 g hvidløg, fintrevne
130 g honning
200 g soyasauce
150 g hoisinsauce
500 g vand
80 g æblecidereddike
Chili, tørret
800 g hvedetortillas
Salt
Peber

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

Pulled kylling og kikærter

1. Kog kikærterne i letsaltet vand, indtil de er møre. Sigt vandet fra. Bag kyllingelårene i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter, indtil de er gennemtilberedte. Lad dem køle af, og pluk kødet fra benet. Tag skindet fra, og snit det i strimler.
2. Vend gulerødder og løg i rapsolie, krydr med salt og peber og bag det gyldent i ovnen 230 grader i 20-30 minutter. Rør i dem et par gange undervejs, så det hele bliver gyldent og brunt.
3. Lav imens en marinade af koriander, spidskommen, kanel, tomatpuré, hvidløg, honning, soyasauce, hoisinsauce, vand og æblecidereddike. Smag til med chili. Er massen for tør, juster med lidt ekstra hoisinsauce og soyasauce.
4. Vend kylling, skind og kikærter sammen med gulerødder og bløde løg, og hæld marinaden over. Vend det hele sammen, og bag i ovnen ved 200 grader i 30-45 minutter. Husk at røre i det undervejs, ca. hver 10. minut, så det bliver jævnt karamelliseret.
5. Lun tortillaerne i ovnen ved 200 grader, gerne med lidt damp, i 2-3 minutter.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

4,4 kg. CO₂ pr. person

8,4 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten

PORTIONSSTØRRELSE 561 g

ENERGI KJ 2774 g

FEDT 27,7 g

KULHYDRAT 21,7 g

PROTEIN 40,5 g

Saltet kål

2000 g rød spidskål,
i strimler
Salt
100 g mynte, frisk,
grofthakket
40 g citron, saft
68 g olivenolie

Tomatsalsa

200 g grøn peberfrugt,
i tern
Rapsolie
500 g tomater, i tern
150 g rødløg, finthakkede
50 g persille, hakket
30 g lime, saft
100 g olivenolie
Salt
Peber

Saltet kål

1. Krydr kålen med salt, og kram den med hænderne eller ved at køre det stille og roligt på en røremaskine i et par minutter. Kålen er klar, når den virker tilberedt, begynder at smide lidt væske, men stadig har masser af bid.
2. Vend den med mynte og smag til med salt, citronsaft og olivenolie.

Tomatsalsa

1. Steg de grønne pebre hårdt af på en pande ved høj varme med lidt rapsolie eller steg dem af i ovnen ved 230 grader i 10-15 minutter.
2. Bland alle grøntsagerne sammen og mariner med limesaft og olivenolie og smag til med salt og peber.



Blomkål kan det hele

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 plan-
tens 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 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, skoven er ved at blive gul, rød og brun og der er kulde i luften, er der heldigvis stadig masser af skønne råvarer, der har deres 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, æbler, bommer 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 at se måned for måned, hvilke råvarer, marken, haven og havet kan tilbyde.

I efteråret melder appetitten sig efter solide og varme retter. Det er nu, vi har lyst til robust, mør, saftig og intens mad. Vi har fundet plads til en velkendt klassiker som svensk pølseret på side 85, som vi giver yderligere fylde fra både græskar og gule beder, og paprikagryden med varme krydderier, søde pastinakker og potent kartoffelmos på side 103 sikrer 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





Tamale Pie

med sydamerikansk bønneragout
bagt med majsbrødsblåg

Tamale-tærte er klassisk comfort food fra det sydvestlige USA. Tærten består af krydret bønneragout, der bages i ovnen med en majsbrødsblanding på toppen. Resultatet er et spicy fyld og et blødt, sprødt og lækkert brød på toppen.

/ 20 personer

Bønneragout

270 g sorte bønner,
tørrede
270 g belugalinsjer, tørrede
650 g løg, finthakkede
40 g hvidløg, revet
550 g knoldselleri,
revet groft
350 g grøn peberfrugt,
i tern
400 g majs, fra frost
Olivenolie
10 g oregano, tørret
25 g spidskommen,
stødt chili, tørret
125 g balsamico, mørk
220 g tomatpuré
1640 g hakkede tomater,
dåse
650 g bønne- eller
bouillonvand
Salt
Peber

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

Bønneragout

1. Kog de sorte bønner i saltet vand i ca. 45 minutter, indtil de er møre, cremede og let kan moses mellem to fingre. Sigt vandet fra, men gem noget af det til bouillon til ragouten.
2. Kog de sorte linsjer i rigeligt saltet vand i 15-20 minutter, indtil de er møre. Sigt vandet fra.
3. Steg løg, hvidløg, knoldselleri, peberfrugt og majs med olivenolie i en gryde. Krydr med oregano og spidskommen og smag til med chili, salt og peber. Lad det stege i to til tre minutter under omrøring.
4. Tilsæt balsamico, tomatpuré, hakket tomat, bønnerne og linsjerne. Kog det igennem til en homogen masse sammen med den mørke bønnebouillon fra de sorte bønner.
5. Justér evt. tykkelsen på saucen med mere bønnebouillon. Den skal være tæt, men saftig.
6. Justér smagen med ekstra salt, peber og krydderier om nødvendigt.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

2,3 kg. CO₂ pr. person

7,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 369 g

ENERGI 1494 kJ

FEDT 11,1 g

KULHYDRAT 41,1 g

PROTEIN 17,7 g

Majsbrødslæg

275 g æg
310 g letmælk
140 g hvedemel
190 g majs mel
5 g bagepulver
5 g paprika, røget
100 g olie, rapsolie
25 g hvidløg, revet
Salt
Peber

Tamale Pie - samling

300 g ost, revet
Paprika, røget

Majsbrødslæg

1. Pisk æg med letmælk.
2. Rør forsigtigt en blanding af hvedemel, majs mel, bagepulver og tilsæt paprika i blandingen lidt ad gangen, så klumper røres ud.
3. Rør massen forsigtigt til en homogen masse og tilsæt olien lidt ad gangen.
4. Smag til med revet hvidløg, salt og peber.

Tamale Pie - samling

1. Find et passende fad til ovnen og fordel først bønneragouten i bunden, så den ligger i et 3-4 cm tykt lag.
2. Fordel majs kagedejen ovenpå, drys med lidt paprika og ost på toppen.
3. Bag tærten i ovnen ved ca. 180 grader i 25-40 minutter, indtil majs kagen er gennembagt og osten gylden på toppen.

Ved servering

Server tærten i stykker og gerne med en grøn salat, tomatsalsa eller creme fraiche ved siden af.

***Den sorte bønne er vigtig i de mexicanske, brasilianske og andre latinamerikanske køk-
ner. Den har en tæt struktur
og kan bevare en fasthed, selv-
om den er kogt tilstrækkeligt
– dog skal den ikke være gry-
net eller hård. Når du pure-
rer **sorte bønner**, får mosen
en flot, næsten mørkelilla far-
ve, og med citronsaft, salt og
lidt hvidløg har du den bedste
bønnedip, du kan forestille dig.***

**KLIMAAFTRYK**1,9 kg. CO₂ pr. person5,0 kg. CO₂ pr. kg**ALLERGENER / HENSYN**

Gluten

Asiatisk kødsauce

med rodfrugter og citrongræs, ris og ristede løg

PORTIONSSTØRRELSE 491 g**ENERGI** 2060 kJ**FEDT** 6,36 g**KULHYDRAT** 82 g**PROTEIN** 22,2 g

Citrongræs har en ren, krydret citrussmag uden citrusfrugtens bitterhed. Den er næsten uadskillelig fra det thailandske køkken og står godt til smagsgivere som chili, ingefær, hvidløg, kaffir-limeblade og kokosmælk. Her danner citrongræs smagen til en tæt, mørk og umamifuld kødsauce med masser af grønt, der serveres til dampende varme ris og sprøde, ristede løg.

/ 20 personer

Asiatisk kødsauce

1040 g løg, hakkede
39 g hvidløg, fintrevne
Rapsolie
715 g kylling, hakket
1040 g pastinak/knoldselleri, hakket fint
1040 g gulerødder, finthakkede
40 g citrongræs, finthakket
130 g ingefær, fintrevet
45 g tomatpuré
455 g hoisinsauce
240 g soyasauce
975 g vand
Sukker
130 g citron, saft
Koriander, frisk

Ris med røde linser og ristede løg

1200 g ris, parboiled
400 g røde linser, tørrede
Salt
40 g sesamfrø, ristede
60 g ristede løg
Koriander, frisk

Asiatisk kødsauce

1. Steg løg og hvidløg i olie i en bredbundet gryde i et par minutter. Tilsæt derefter kødet, og rist det godt igennem.
2. Hak pastinakker og gulerødder til "ris" på en foodprocessor, og tilsæt det til gryden sammen med finthakket citrongræs og ingefær.
3. Lad det riste godt igennem i 12-15 minutter, så det bliver mørt, men stadig har bid.
4. Tilsæt tomatpuré, hoisinsauce, soyasauce, fiskesauce og en lille smule vand, så det koger sammen omkring fyldet til en mørk og marineret ret.
5. Smag til med lidt sukker og citronsaft.

Ris med røde linser og ristede løg

1. Skyl ris og røde linser i vand, og kog dem sammen i en gryde med lidt salt, på samme måde som du ville koge risene alene.
2. Beregn samme mængde vand til linserne som til risene, ca. 1 del ris/linser til 1,5 del vand. Lad risene trække færdig under låg.
3. Knus sesam og ristede løg i en foodprocessor til et sprødt drys.

Ved servering

Spis kødsaucen ovenpå risene og drys med friteret løgdrys og evt. koriander på toppen. Du kan også servere retten med en hurtig omgang lynstegt kål eller som råkost med limesaft på som ekstra grønt.



Svensk pølseret

med græskar, gule beder, kålpølse, tomatsauce, æble og creme fraiche

Svensk pølseret er ret beset en dansk livret, der består af pølser og kogte kartofler i en cremet tomatiseret sovs. Vi har givet retten et løft med sødmen fra æbler i saucen og lidt yderligere fylde ved at tilføje efterårets græskar og gule beder. Kålpølser er et skønt alternativ til almindelige pølser, der med sin intense smag kan bruges i mindre mængder.

/ 20 personer

Svensk pølseret

900 g røget pølse, kålpølse eller wiener, i skiver af 0,5-1 cm
Rapsolie
3840 g kartofler, i små tern
1500 g hokkaidogræskar, med skræl, i tern
720 g løg, hakkede
18 g hvidløg, hakkede
360 g æbler, revet med skræl
24 g timian, frisk, finthakket
24 g paprika
180 g tomatpure
60 g æblecidereddike
36 g sukker
480 g creme fraiche 18%
Salt
Peber

Svensk pølseret

1. Rist de skivede pølser i lidt rapsolie på en pande til de er gyldne.
2. Vend kartofler og græskar med rapsolie og salt og bag dem møre og gyldne i ovnen ved 200 grader i 18-20 minutter.
3. Steg løg, hvidløg, æble og timian af i en bredbundet gryde ved middelvarme i lidt rapsolie til løgene er klare.
4. Tilsæt paprika, tomatpure og æblecidereddike og steg igennem til en tæt, sød tomatcreme. Smag til med lidt sukker for at fremhæve sødmen.
5. Vend tomatcremen med creme fraiche, kartofler, græskar og pølser, og smag til med salt og peber. Gem gerne nogle af pølserne til at anrette på toppen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,0 kg. CO₂ pr. person

4,7 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris

PORTIONSSTØRRELSE 741 g

ENERGI 2716 kJ

FEDT 13,7 g

KULHYDRAT 103 g

PROTEIN 19,5 g

Letsyltede gule beder

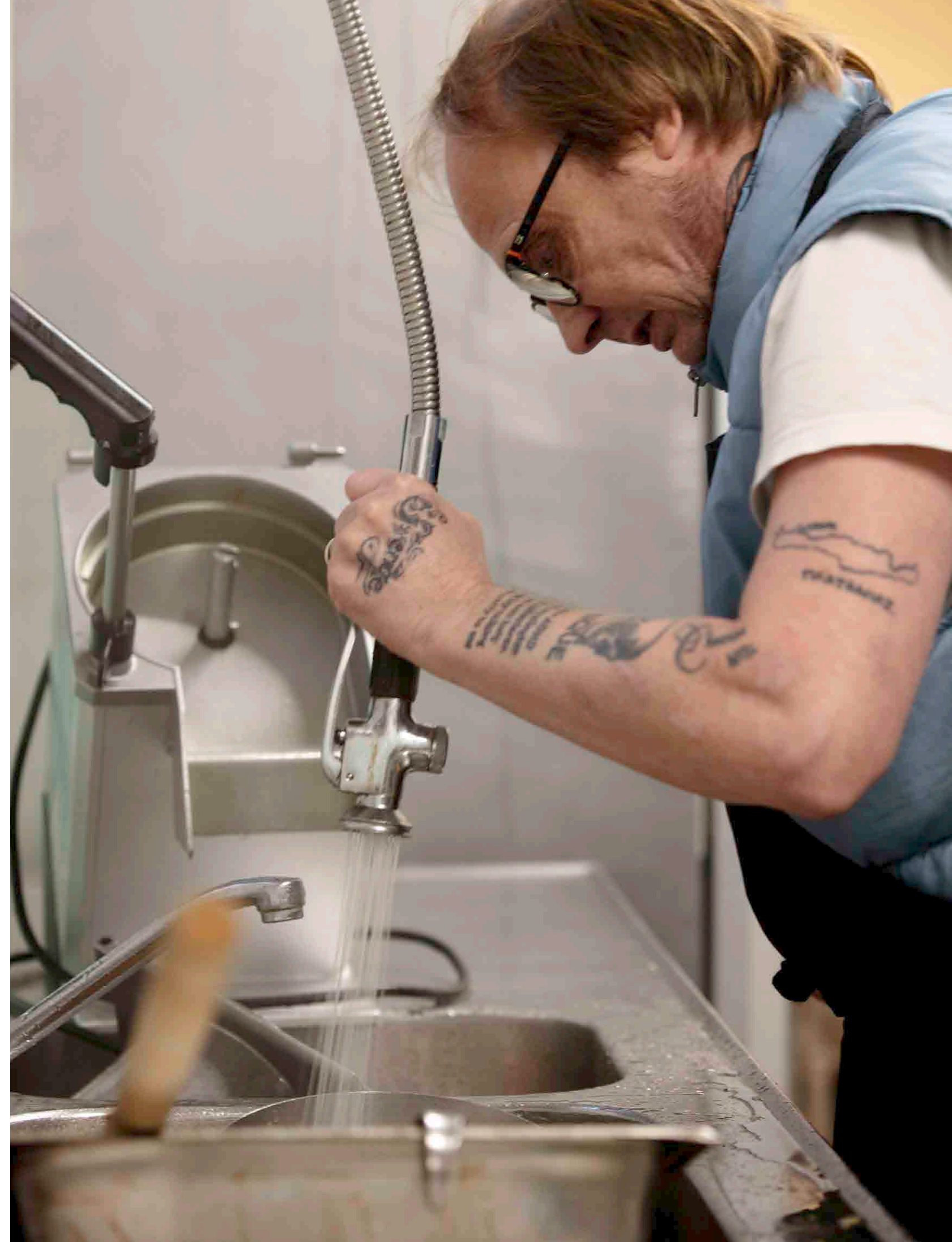
1560 g gule beder
18 g fennikelfrø
2 g laurbærblade
600 g lagereddike
600 g sukker
600 g vand
180 g purløg, frisk,
fintsnittet
900 g rugbrød

Letsyltede gule beder

1. Kog bederne møre i saltet vand, ca. 45 minutter. Smut dem og skær dem i både eller mundrette stykker.
2. Rist først fennikelfrø i bunden af en tør gryde, til de skifter farve til grønne og dufter af anis.
3. Tilsæt laurbærblade, eddike, sukker og vand og lad lagen koge i 5-10 minutter.
4. Hæld lagen over bederne og lad dem trække på køl indtil servering.

Ved servering

Denne ret kan nemt anrettes i et ildfast fad og genopvarmes i ovnen ved servering om aftenen. Server med letsyltede gule beder ved siden af, rugbrød og skåret purløg.



Græskar

– verdens største bær

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

I køkkenet betragtes græskarret som en grøntsag, men botanisk set er græskarret et bær – verdens største bær endda. Græskarret findes i mange varianter, hvor hokkaidogræskar og butternut-squash 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 kartoflerne. Det lave energiindhold skyldes græskarrets høje indhold af vand på omtrent 95%. Noget af vandet fordampes 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 butternut squash, 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 de både giver sødme og aroma. Det kan også være rester af bagt græskar, du bruger på denne måde. 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.





Græsk farsbrød

med røde linser, feta og soltørrede tomater i fad med rosmarinkartofler

Feta, hvidløg og søde tomater. Straks sender det tanker hen til græske tavernaer og varme sommerferier. Farsbrødet her i en efterårsfortolkning holder på en god portion røde linser, der giver ekstra fylde og mæthed, og de sprøde rosmarinkartofler er dejlige at spise til sammen med tzatziki, hvor den klassiske agurk er skiftet ud med efterårets spidskål.

/ 20 personer

Farsbrød

420 g grønne linser, tørrede
1000 g knoldselleri, groft revet
Rapsolie
800 g kylling, hakket
10 g timian, tørret
10 g rosmarin, tørret
500 g løg, groftrevne
30 g hvidløg, revet
70 g tomatpuré
200 g soltørrede tomater, hakket
200 g grønne oliven, hakket eller hele
350 g feta/salat ost, i tern
450 g æg
150 g rismel
Salt
Peber

Farsbrød

1. Kog linserne i rigeligt saltet vand i 15-20 minutter, indtil de er møre, men ikke udkogte. Dræn linserne og køl dem ned.
2. Steg den revne selleri, enten på panden eller i ovnen, ved høj varme med lidt rapsolie og salt på. Det må gerne få lidt farve. Husk at vende rundt i sellerien undervejs. Køl ned.
3. Rør nu først kyllingekødet med salt og peber (gerne på en røremaskine, hvis du har). Det hakkede kød skal blive sejt og danne små "tråde" i farsen.
4. Tilsæt linser, knoldselleri, timian, rosmarin, løg, hvidløg, tomatpuré, soltørrede tomater, oliven og feta og rør det hele sammen, indtil det er jævnt fordelt.
5. Tilsæt derefter æg og mel til en sammenhængende og klistret fars. Hvis farsen er for løs, tilsæt mere æg og evt. lidt mere mel. Lav gerne en stegeprøve og smag til.
6. Form et farsbrød i bunden af en dyb bageplade. Form det med krum "ryg" med en tykkelse som en knyttet næve. Husk, at der skal være plads til kartofler omkring farsbrødet.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,6 kg. CO₂ pr. person

7,2 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 537 g

ENERGI 2449 kJ

FEDT 20,7 g

KULHYDRAT 63,2 g

PROTEIN 30,6 g

Rosmarinkartofler i fad

4000 g kartofler, i både eller hele små med skræl
Olivenolie
25 g rosmarin, frisk, hakket
Salt
Peber

Spidskåls-tzatziki

550 g spidskål, grofthakket
10 g salt
1200 g græsk yoghurt 10%
Peber
20 g hvidløg, fintrevne
90 g olivenolie
20 g persille, finthakket

Rosmarinkartofler i fad

1. Vend kartoflerne med olivenolie, rosmarin og salt og peber og fordel dem omkring farsbrødet. Drys også farsbrødet med lidt olivenolie på toppen.
2. Bag det hele i ovnen ved 200 grader i 35-45 minutter, indtil farsbrødet er gennemtilberedt og kartoflerne er gyldne.

Spidskåls-tzatziki

1. Kram spidskålen med lidt salt, eller kør den forsigtig på en røre-maskine ved store portioner.
2. Lad kålen smide lidt væske og falde sammen til det halve.
3. Vend med yoghurt, peber, hvidløg, olivenolie og persille. Smag til med mere salt om nødvendigt.

Ved servering

Server farsbrødet i skiver, drysset med frisk persille og med kål-tzatziki ved siden af.





Boller i karry asian style

i kokos-currysauce med limeblade
og broccoliris

Karry består af op til 10 forskellige krydderier og blev introduceret i Danmark allerede i 1800-tallet. Selve retten 'boller i karry' dukker dog først op i Danmark omkring 1935. I denne fortolkning, inspireret af thai kokos-curry, får det lyse kyllingekød og linser smæk på smagen af den hjemmelavede friske karrypasta med friske krydderier og smagsgivere. Du kan servere klassiske, hvide ris til eller broccoliris, som vi foreslår her.

/ 20 personer

Kyllingekødboller

360 g røde linser, tørrede
480 g gulerødder, revne
Rapsolie
960 g kylling, hakket
175 g løg, finthakkede
16 g hvidløg, fintrevne
20 g citrongræs, finthakket
20 g ingefær, frisk, revet
150 g hvedemel
275 g æg
Vand
Salt
Peber

Kyllingekødboller

1. Kog linserne i letsaltet vand i ca. 9 minutter, så de stadig er løse. Sigt vandet fra og kom koldt vand på og lad dem køle af.
2. Vend de revne gulerødder med olie, salt og peber, og bag blandingen gylden i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter. Rør i det en gang undervejs.
3. Rør den hakkede kylling elastisk med salt og peber på en røremaskine i 3-5 minutter. Husk den gerne må få nogle tæsk.
4. Tilsæt løg, hvidløg, citrongræs, ingefær, linser og gulerødder, og rør farsen ensartet ved moderat hastighed.
5. Tilsæt hvedemel og æg for at få en lind og sammenhængende fars. Hvis farsen er for fast, tilsæt lidt æblemost eller vand.
6. Form farsen til boller og bag, steg eller kog dem til de har en kerntemperatur på 75 grader.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,2 kg. CO₂ pr. person

5,8 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE ... 664 g

ENERGI 3765 kJ

FEDT 54,3 g

KULHYDRAT 71,4 g

PROTEIN 32,7 g

Kokoskarrysauce

100 g ingefær, i tynde skiver
30 g citrongræs, i skiver
30 g hvidløg, fed
250 g løg, i stykker
30 g gurkemeje, stødt
20 g korianderfrø
20 g spidskommen, stødt
10 g peberkorn
122 g fiskesauce
200 g soyasauce
Vand
3820 g kokosmælk
10 g kefir limeblade
Sukker
175 g citron, saft

Broccoli og topping

1000 g basmatiris
1750 g broccoli, fintrevet
400 g æbler, i skiver
150 g citron, saft
15 g citron, skal
500 g pak choi, i strimler
150 g olivenolie

Kokoskarrysauce

1. Blend ingredienserne og de tørre krydderier, på nær limeblade, i en blender til en glat og fin pasta, og tilsæt evt. lidt vand, hvis massen ikke kan køre glat på blenderen.
2. Kog den blendede friske curry-pasta med kokosmælk og limeblade i 13-15 minutter og smag til med lidt sukker og citronsaft. Lun bollerne i saucen.
3. Opbevar curry-pastaen på køl i op til 14 dage eller frys den ned, hvis den ikke bruges med det samme.

Broccoli og topping

1. Skyl risen og kog det op i vand efter anvisning på pakken, men uden salt i vandet. Lad det koge 5 minutter og tilsæt så broccolien.
2. Kog i yderligere 3 minutter og sluk for varmen. Lad risene trække færdigt under låg.
3. Vend æble med citronsaft og -skal, pak choi og olivenolie. Kog evt. broccoli for sig selv, hvis det er til mange.

Ved servering

Server kyllingebollerne i den varme sauce med broccoliris ved siden af og en skål med frisk æble-pak choi-topping.





Ossobuco af kalkunlår

med gramolata af urter og citronskal og gratineret kartoffelmos med smørbonner

Vi kender ossobuco som en egnsret fra Piemonte og Lombardiet i Italien. Her laver vi retten med helt mørt kalkunlår, der giver saucen masser af smag og serverer ellers den klassiske gremolata med persille, hvidløg og citron som topping sammen med de smukke, aromatiske safranris.

/ 20 personer

Ossobuco af kalkun

1440 g kalkunoverlår/
cuvette, uden skind
og ben, i tern
Olivenolie
675 g gulerødder, hakkede
765 g løg, hakkede
36 g hvidløg, hakkede
23 g timian, hakket
9 g laurbærblade
180 g tomatpuré
450 g rødvin/hvidvin
1800 g hakkede tomater,
dåse
1800 g bønne- eller
bouillonvand
540 g bladselleri, i
2-3 cm stykker
1125 g græskar, i grove
stykker
Rapsolie
Salt
Peber

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

Ossobuco af kalkun

1. Skær kødet i mindre tern, eller beregn ét stykke af ca. 80 g pr. person.
2. Brun kødet godt af i bunden af en gryde med olivenolie og krydr med salt og peber.
3. Tilsæt de hakkede grøntsager, timian og laurbær og steg videre i nogle minutter, så grøntsagerne bruner let.
4. Tilsæt tomatpuré og vin og damp alkoholen af i et par minutter. Tilsæt hakket tomat og bouillon. Husk at du kan bruge kogevand fra bønner som bouillon.
5. Kog retten indtil kødet er helt mørt, og retten er kogt ind til 2/3 og tyknet let. Det tager 30-45 minutter. Smag til med salt og peber.
6. Vend blegselleri og græskar i lidt rapsolie, og bag det i ovnen ved 200 grader i 15-18 minutter til det er gyldent.
7. Tilsæt blandingen til gryderetten, når den er færdig eller top ovenpå ved servering.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

4,0 kg. CO₂ pr. person

5,7 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk

PORTIONSSTØRRELSE ... 749 g

ENERGI 1900 kJ

FEDT 5,74 g

KULHYDRAT 61,2 g

PROTEIN 29,7 g

Gratineret kartoffelmos med hvide bønner

360 g hvide bønner, tørrede
3600 g kartofler, skrællede
990 g havremælk
Muskatnød, stødt
113 g parmesan, revet
Olivenolie
Salt
Peber

Gremolata

27 g citron, skal
77 g persille, finthakket
23 g hvidløg, finthakkede

Gratineret kartoffelmos med hvide bønner

1. Kog de hvide bønner helt møre i letsaltet vand, gerne med et par løg, laurbær og urtestilke i. Bønnerne er færdige, når de er cremede og du nemt kan mose en bønne mellem to fingre. Det tager ca. 45-60 minutter. Husk du kan gemme kogevandet og bruge det som bouillon til retten.
2. Kog kartoflerne i en gryde for sig, indtil de er møre. Sigt vandet fra.
3. Rør en grov mos ved at stavblende de hvide bønner i en skål med lidt af vandet.
4. Knus de kogte kartofler til mos, du kan evt. bruge en røremaskine og stille og roligt røre kartoflerne ud.
5. Tilsæt purerede hvide bønner og juster konsistensen med varm havremælk kogt op med muskat, salt og peber. Mosen skal være lind og cremet. Fordel den varme mos i serveringsfade og drys med parmesan, så den smelter på toppen, og hæld lidt olivenolie over inden servering. Du kan også anrette mosen i et ildfast fad med osten på toppen, og gratinere den i ovnen inden servering til aften

Gremolata

1. Hak alle ingredienserne fint og bland sammen i en skål.

Ved servering

Server ossobucoen med fyld af stegt græskar og selleri på toppen, drysset med gremolata eller serveret ved siden af. Server mosen for sig, gratineret med smeltet parmesan og olivenolie.





Paprikagryde med røde linser

med søde pastinakker, kalkun-chuncks, bacon og ris

En klassisk gryderet, der giver varmen på kolde efterårsdage. Pastinakken har en dyb, nøddeagtig smag, der supplerer den røgede bacon godt. Linser er supergode i gryderetter og saucer og giver fylde og en dejlig cremet konsistens. Server med en grov mos, der kan søbe den gode sovs op.

/ 20 personer

Paprikagryde

1300 g persillerødder
500 g rød peberfrugt, i tern
Rapsolie
1000 g champignon, i skiver
450 g bacon, i tern
1000 g kalkunoverlår/cuvette, uden skind og ben, i tern
600 g løg, finthakkede
35 g hvidløg, finthakkede
20 g paprika, røget
25 g paprika, sød
1640 g hakkede tomater, dåse
1500 g bouillon eller vand
250 g røde linser, tørrede
375 g piskefløde 38%
Æblecidereddike
Salt
Peber

Paprikagryde

1. Skær persillerødderne i stave á 3 cm. Vend persillerødderne og rød peber med lidt røget paprika, lidt rapsolie, salt og peber. Rist det gyldent i ovnen ved 200 grader i 18-20 minutter, indtil persillerødderne er møre, og de røde pebre har taget farve.
2. Rist champignon og bacon af ved høj varme i rapsolie på en pande, indtil det bliver gyldent. Brun kalkunkødet af i en gryde ved siden af ved høj varme.
3. Saml svampe og bacon i gryden, krydr med salt og peber og tilsæt løg og hvidløg og steg videre et par minutter, indtil løgene bruner let. Tilsæt paprika og dernæst de hakkede tomater og bouillon.
4. Lad det hele simre under låg i 30-45 minutter, indtil kalkunen er helt mør. De sidste 12-15 minutter tilsættes de røde linser, som koger med, så de begynder at koge ud og tykner saucen en smule.
5. Tilsæt grøntsagerne fra ovnen. Gem gerne en lille smule til at drysse på toppen af retten ved anretning.
6. Før servering tilsættes fløde, og retten koges op. Smag til med salt, peber og evt. lidt æblecidereddike.

Anret med rødder og pebre på toppen og evt. svampe.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

4,6 kg. CO₂ pr. person

8,1 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gris

PORTIONSSTØRRELSE 666 g

ENERGI 2913 kJ

FEDT 20,4 g

KULHYDRAT 93,9 g

PROTEIN 28,8 g

Ris og syltede perleløg

1400 g ris, parboiled
Salt
500 g perleløg (eller skalotteløg)
125 g vand
250 g sukker
250 g æblecidereddike
2 g stjerneanis, hele

Ris og syltede perleløg

1. Kog risene med lidt salt efter anvisning på pakken.
2. Kog frosne perleløg eller rå skalotteløg op i en blanding af vand, sukker, eddike og stjerneanis. Lad det simre i 2 minutter, og lad så løgene sylte i lagen på køl indtil servering.

Ved servering

Server gryderetten toppet med blandingen af persillerødder, pebre, bacon og lidt syltede perleløg og ris ved siden af.

Linsen - den hurtigste bælgfrugt

Linsen er en af de mest alsidige og potentielt velsmagende bælgfrugter. Og ligesom de andre bælgfrugter er den en god kilde til grønne proteiner. Linser behøver dog ikke udblødes, og skal kun koge ca. 15-20 minutter.

Indholdet af lektiner er lille, så selvom du ikke skal servere linser rå eller underkogte, så er der ingen grund til lektin-bekymringer med linser.

Der findes mange forskellige typer linser, hvor de røde linser, grønne linser, belugalinser og Le Puy-linser er nogle af de mest velkendte. Røde og gule linser koger helt ud, og er derfor gode i indisk daal eller i supper eller som her, hvor de røde linser er fyldt i en solid gryderet.

Forunderlige, vidunderlige løg

Løg er en overset grøntsag, som gemmer sig blandt de større, mere særegne eller spraglede grøntsager i grøntsagsskuffen. Løg har været spist så tidligt som 3500 f.Kr. i det gamle Egypten, og den dag i dag er løgene en basal ingrediens i vores madlavning - og en grøntsag vi nærmest ikke kunne undvære.

Giv varme til måltidet med løg

Den stærke og brændende følelse i munden fra f.eks. peber og chili - eller suget fra wasabi - er ikke et spørgsmål om smag, men en påvirkning af trigeminusnerven - dybest set en let smerte. 'Varme', som man kalder det, er en afgørende brik i puslespillet, når man snakker om et fuldendt måltid. Flere ingredienser, ud over de nævnte, kan bidrage med varme, f.eks. rå løg, sennep, rå hvidløg, peberrod, radiser og ingefær.

Løgets mange facetter

Der findes mange forskellige slags løg, som alle har deres særlige smags- og tilberedningsforcer. Vi kender alle det skarpe, men alsidige zittauerløg,

som er starten på enhver gryderet eller ragu og fungerer i alt fra suppe og tærte til kompot og marmelade. Friske rødløg i en grøn og sprød salat eller syltede som topping på din hotdog eller i dine wraps.

Zittauerløget - det som alle kender

Zittauerløg er for mange det "almindelige" hvide eller gule løg og kan bruges i de fleste opskrifter, hvilket også gør det til et af de mest benyttede løg i vores køkkener. Løgets egenskaber kommer især til sin ret, når det bliver bagt, fordi den ellers skarpe smag bliver karamelliseret og får en sødere smag - samtidig med, at det bevarer form og lidt bid.

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 på deres højeste nu 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.

Labskovs med knoldselleri på side 121 er hjertevarm og solid vintermad, og den russiske stroganoff på side 135 giver med garanti varme i kinderne, også selvom vi har skiftet oksekødet ud med svampe og kalkun. Vinterens krøllede grønkål er dejlige at bruge i den klassiske carbonara, der får yderligere bid fra de ristede hasselnødder.

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



Græsk stifado- vintergryde

med balsamico, svampe, rodfrugter
og græske ris

Stifado er den klassiske, græske gryderet, som vi her har fortolket i lyset af den danske vinter. Svampe og rodfrugter danner hovedelementerne sammen med den dybe smag af balsamico. Vi foreslår at servere med ris, men du kan også fint røre en god mos til eller sætte godt brød på siden.

/ 20 personer

Græsk stifado-vintergryde

800 g gulerødder, i store tern
800 g pastinacker, i store tern
800 g champignon, halveret
800 g løg, i store stykker
24 g hvidløg, finthakkede
320 g olivenolie
20 g rosmarin, hakket
12 g spidskommen, stødt
1,6 g nelliker, stødt
280 g kanel, stang
2,4 g laurbærblade
96 g tomatpuré
140 g balsamico, mørk
400 g rødvin
3000 g bouillon
560 g kikærter, tørrede
240 g belugalinser, tørrede
Maizena
Persille
400 g oliven
Salt
Peber

Dagen før: Sæt kikærter og belugalinser i blød, hver for sig, i rigeligt vand natten over på køl.

Græsk stifado-vintergryde

1. Vend gulerødder, pastinacker og champignon med lidt rapsolie, salt og peber, og rist det gyldent i ovnen ved 230 grader i 10-12 minutter. Rør i det en gang undervejs.
2. Rist løg, hvidløg og rosmarin af i en stor gryde med olivenolie, indtil det bruner let.
3. Tilsæt resten af krydderierne og steg videre i 2 minutter, og kom tomatpuré, balsamico, vin og bouillon i gryden. Krydr med salt og peber.
4. Tilsæt de drænedede kikærter, og kog det hele i 50-55 minutter til kikærterne er næsten møre. Kog linser og de bagte grøntsager fra ovnen med de sidste 15-20 minutter. Tilføj mere væske hvis nødvendigt.
5. Smag til med salt og evt. mere balsamico.
6. Jævn saucen med majsstivelse, hvis den er for tynd.
7. Server gerne med hakket persille på toppen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

8,0 kg. CO₂ pr. person

9,4 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten

PORTIONSSTØRRELSE 679 g

ENERGI 3574 kJ

FEDT 28,8 g

KULHYDRAT 110 g

PROTEIN 24,1 g

Græske ris

240 g løg, finthakkede
12 g hvidløg, finthakkede
80 g olivenolie
1200 g ris, parboiled
200 g tomatpuré
600 g pasta, puntalette,
tørret
2400 g bouillon
160 g feta, smuldret

Græske ris

1. Rist løg og hvidløg i olivenolie i en bredbundet gryde.
2. Tilsæt ris og tomatpuré og steg videre i 1 minut. Krydr med salt og peber, og tilsæt pasta og bouillon.
3. Lad det hele koge under låg ved svag varme i ca. 12 minutter, og lad det trække færdigt i 10 minutter.

Ved servering

Server risene med smuldret feta på toppen.





Chicken Satay-curry

med kikærter, broccoli, vinteræbler og jordnødder

At sætte kylling i selskab med peanutbutter smager usandsynligt godt. Den thailandske karryret får fylde og en tæt, mættende sauce, når de danske flækærter rammer gryden. Server med sprød broccoli og vinteræbler som friskt tilbehør.

/ 20 personer

Chicken Satay curry

375 g gule ærter, tørrede
750 g løg, revne
38 g hvidløg, revet
750 g gulerødder, revne
75 g ingefær, fintrevet
37 g koriander, stødt
8 g gurkemeje, stødt
Rapsolie
225 g peanutbutter
1500 g kokosmælk
750 g bønne- eller bouillonvand
100 g soyasauce
183 g fiskesauce
Sukker
1200 g kyllingeoverlår uden ben og skind
1500 g søde kartofler, i tern
10 g kefir limeblade
Citron, saft
Peanuts, hakkede

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

Chicken Satay curry

1. Kog flækærterne akkurat møre i letsaltet vand i 30-45 min. Sigt vandet fra, men gem noget til saucen.
2. Steg løg, hvidløg, gulerødder, ingefær, koriander og gurkemeje af i en gryde med rapsolie i 5 minutter, indtil det er tilberedt og falder sammen.
3. Tilsæt peanutbutter, kokosmælk og bønnekogevand, og smag til med soyasauce, fiskesauce og lidt sukker. Kog det hele igennem i 10 minutter, og stavblend saucen til en glat og ensartet konsistens.
4. Vend kylling og sweet potatoes med lidt rapsolie, salt og peber, og bag det i ovnen ved 200 grader i 10-12 minutter, så det akkurat er mørt.
5. Kom det i gryderetten sammen med limeblade, og kog videre i 15-20 minutter indtil saucen er kogt lidt ind.
6. Lad flækærterne koge med de sidste 5 minutter, så de varmes igennem og begynder at jævne retten lidt, men ikke koger helt ud.
7. Smag til med citronsaft inden servering, og drys med hakkede jordnødder på toppen.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

3,1 kg. CO₂ pr. person

6,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, nødder, skaldyr

PORTIONSSTØRRELSE 650 g

ENERGI 3096 kJ

FEDT 26,2 g

KULHYDRAT 90,9 g

PROTEIN 31,3 g

Broccoli med vinteræbler og ris

1400 g basmatiris

1000 g broccoli, revet

500 g vinteræbler, eks.

Belle de Boskoop, i skiver

Citron, saft

Mynte

Salt

Peber

Broccoli med vinteræbler og ris

1. Skyl risene og kog dem efter anvisning på posen, uden salt, som de har for vane i Asien.
2. Damp broccolien i en gryde med lidt vand i bunden under låg i ca. 2 minutter og køl ned.
3. Vend broccoli med æble og smag til med citronsaft, salt og peber.
4. Anret gerne med lidt frisk mynte.





Labskovs med kalkun og knoldselleri

med purløg og salat af kogte, linsyltede beder

Labskovs er en egnsret fra Nordtyskland og er en betegnelse for kogt eller stegt kød skåret i terninger sammen med løg og kogte kartofler. I denne version er det kalkun og vinterens knoldselleri, der spiller hovedrollen, og selv lidt kød giver meget smag til retten. Server i dybe tallerkener og drys med friskklippet purløg og linsyltede beder.

/ 20 personer

Labskovs

240 g gule ærter, tørrede
5000 g bouillon eller kogevand
1500 g kalkun, overlår, i tern
30 g peberkorn
15 g laurbærblade
30 g timian, kviste
1000 g løg, i tern
2000 g kartofler, i tern
1500 g knoldselleri, i tern
300 g rapsolie
150 g purløg, snittet
2000 g vand

Dagen før: Kog flækærterne møre i rigeligt vand sæt til afkøling og på køl.

Labskovs

1. Kog flækærterne møre i saltet vand. Dræn vandet fra, og gem det som "bouillon" til retten. Stavblend ærterne groft.
2. Kom kalkunkødet i en gryde dækket med bouillon fra de gule ærter, lidt salt, peberkorn, laurbærblade, timiankviste og løg. Kog op og skum af løbende.
3. Kog kødet i 40-45 minutter, til det næsten er mørt. Kom derefter kartofler i gryden, og kog videre til kartoflerne koger lidt ud og bliver lidt mosedede.
4. Stavblend de kogte flækærter, og rør dem ned i mosen, tilsæt evt. lidt mere væske. Labskovsen skal være tæt, cremet og chunky. Smag til med salt og peber.
5. Vend selleriternene i lidt rapsolie, salt og peber, og bag dem gyldne i ovnen ved 200 grader i 20 minutter.
6. Vend selleriternene i labskovsen inden servering.
7. Server med rapsolie (eller plantesmør), og drys med snittet purløg.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

6,2 kg. CO₂ pr. person

7,6 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten

PORTIONSSTØRRELSE 729 g

ENERGI 2557 kJ

FEDT 30,7 g

KULHYDRAT 51,6 g

PROTEIN 27,1 g

Salat af kogte, linsyltede beder

1500 g rødbeder, hele, rå
100 g honning
250 g æblecidereddike
270 g olivenolie
400 g grønkål, snittet
150 g rødløg, i strimler
Salt
Peber

Salat af kogte, linsyltede beder

1. Kog rødbederne i saltet vand i ca. 45 minutter, til de er møre. Smut dem og køl ned. Skær dem i mundrette bidder.
2. Opløs honning og salt i æblecidereddiken og smag til med peber. Pisk til sidst olivenolie i, så marinaden tykner let.
3. Vend rødbeder, rødløg og snittet grønkål med marinaden.

Ved servering

Server labskovsen, drysset med lidt olivenolie, purløg og sort peber på toppen og rødbedesalaten ved siden af.

*Som med mange andre rodfrugter der tilberedes længe, forvandles **knoldsellerien** til en særlig sød og aromatisk oplevelse, som er meget anderledes, end hvad den rå version kan tilbyde. I rå version kan **knoldsellerien** associeres lidt med smagen af løvstikke, nødder og mild peber. Men når den bliver tilberedt, får den en skøn og rund sødme. Fordi **knoldselleri** er så sød, har den brug for et smagsmæssigt pift fra syre, salt og fedme.*



Portobelloburger

med bløde løg, ketchup og grønt,
ovnfritter og sennepsmayo

De fyldige, næsten kødagtige portobellosvampe er oplagte at bruge som 'bøf' i midten af en grøn burger. Smør bollen med ketchup og fyld med bløde løg og alt det sprøde, grønne tilbehør, du kan finde på. Server ovnstegte fritter og en skarp sennepsmayo.

/ 20 personer

Portobellobøf med bløde løg

4000 g portobellosvampe, store hele, 2 per burger
80 g tomatpuré
267 g soyasauce
200 g hoisinsauce
2000 g løg, i skiver
300 g rapsolie
25 g timian, hakket
80 g balsamico, mørk
Salt
Peber

Portobellobøf med bløde løg

1. Vend portobellosvampene i rapsolie og bag dem hårdt af i ovnen ved 225 grader i 15-17 minutter, eller rist dem på en pande på begge sider.
2. Mariner dem i en blanding af tomatpuré rørt med soyasauce og hoisinsauce, når de er tilberedt.
3. Steg de bløde løg i rapsolie på en pande, indtil de bruner og bliver lysebrune. Krydr med timian, salt og peber.
4. Tilsæt balsamico og steg til løgene er lækre og karamelliserede

Fortsættes på næste side.

KLIMAAFTRYK

1,6 kg. CO₂ pr. person

2,3 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Gluten, æg

PORTIONSSTØRRELSE 687 g

ENERGI 3462 kJ

FEDT 43,4 g

KULHYDRAT 87,3 g

PROTEIN 17,2 g

Ovnfritter og tilbehør

2000 g bagekartofler,
i både

2000 g søde kartofler,
i stave

Rapsolie

1200 g burgerboller

500 g salat, i blade

150 g rødløg, i ringe

300 g ketchup

Salt

Peber

Sennepsmayo

100 g æggeblommer

3 g salt

25 g æblecidereddike

10 g dijonsennep

400 g olie, rapsolie

Ovnfritter og tilbehør

1. Vend kartoflerne i rapsolie og smag til med salt og peber.

2. Fordel dem på en bageplade i et lag, og steg dem sprøde i ovnen ved 220 grader i 25-30 minutter.

3. Lun bollerne i ovnen lige inden servering i 1-2 minutter ved 200 grader.

Server det grønne tilbehør til burgeren.

Sennepsmayo

1. Pisk æggeblommerne kort sammen i en skål med salt, æblecidereddike og dijonsennep til den skifter farve, og bliver lidt lysere.

2. Tilsæt olie i en tynd stråle lidt ad gangen, så mayonnaisen bliver tyk og cremet i konsistensen.

3. Smag til med salt, eddike eller dijonsennep efter ønske.

Ved servering

Server burgeren som "saml-selv" med portobello-"bøfferne" toppet med bløde løg på et fad. Alternativt saml bollerne, smurt med mayo, ketchup og portobellobøf med løg, toppet med rå rødløg og salatblade. Server kartoffelfritterne i en skål ved siden af med ekstra mayo til dip.





Råvaretema / Vinter

Kål

- vinterkøkkenets konge

I vinterhalvåret har kål været fundamentet for kosten i Norden siden vikingetiden. Mens køkkenhaven ligger stille hen, og der er længe til de første spæde skud dukker frem, står vinterkålene stadig ranke og farverige. Efterårs- og vintersorterne som grønkål og rosenkål har ligefrem godt af frosten, der hjælper med at udvikle sødme og gøre kålen mild i smagen.

Kål er i dag en helårsråvare i Danmark – med spidskål fra Spanien på markedet allerede i det tidlige forår. Men om vinteren er det tid til at nyde vinterkål fra dansk friland! Nu er det grønkål – både den grønne og den røde variant – rosenkål, savoykål, rødkål, hvidkål og palmekål, der fortjener en hovedrolle. De har hver deres muligheder og fortrin i køkkenet – og fælles for dem alle er at de indeholder masser af vigtige vitaminer og næringsstoffer.

Hver type sin styrke

Når man skal tilberede kål, er det godt at have øje for, hvad der får de bedste frem i de forskellige typer. Grønkål og rosenkål er for eksempel fantastiske i rå tilstand i salater snittet helt fint. Og når de tilberedes, skal de ikke have for længe! Så mister de deres flotte grønne farve og kan, særligt hvad rosenkålen angår, få en lidt ubehagelig, svovlet aroma. Hvidkålen og rødkål derimod kan tåle rigtig lang tilberedningstid, der fremelsker en dyb og fyldig smag.

Husk også den eksotiske romanesco, som er en underfundig krydsning mellem blomkål og broccoli, ligesom palmekål, savoykål, glaskål og pak choi også er vidunderlige. Fælles er, at den store kålfamilie indeholder masser af vigtige vitaminer og næringsstoffer og kan blive til dejlige måltider gennem hele vinteren.



KLIMAAFTRYK3,4 kg. CO₂ pr. person6,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gris, æg

Kartoffelgratin

med stegt flæsk, rysteribs og "kål-slaw"
med kærnemælksdressing

PORTIONSSTØRRELSE 572 g**ENERGI** 3135 kJ**FEDT** 49,6 g**KULHYDRAT** 52,1 g**PROTEIN** 20,5 g

Kartoffelgratin leder tankerne hen på flødekartofler. De bløde, cremede kartofler står godt til den stegte flæsk og de syrlige ribs. Server med en sprød kålsalat vendt med frisk og syrlig kærnemælksdressing på siden.

/ 20 personer

Kartoffelgratin

720 g flæsk, i tern
3300 g kartofler, skrællede,
revet groft
528 g løg, revne
10 g hvidløg, fintrevne
10 g timian, frisk, finthakket
182 g æg
83 g olivenolie
850 g letmælk
330 g piskefløde 38%
3 g muskatnød, stødt
Salt
Peber

Kartoffelgratin

1. Steg først flæsket i et fad i ovnen ved 200 grader i 15-18 minutter, så det får sprøde kanter og bliver gyldent.
2. Tag flæsket op, men gem fedtstoffet i fadet som smag til retten, og genbrug eventuelt formen til efterfølgende bagning af retten.
3. Vend revet kartoffel, løg, hvidløg og timian sammen, og pisk en masse af æg, olivenolie, mælk og fløde, og smag til med muskatnød, salt og peber.
4. Fordel massen, sammen med stegfedtet i en passende form.
5. Bag gratinen ved 180 grader i 30-45 minutter, indtil den er gylden på toppen, og kartoflerne møre, gennembagte og cremede.
6. Fordel flæsken på toppen inden servering, og lun gerne den samlede ret i ovnen i 5 minutter inden servering.

Fortsættes på næste side.

Rysteribs

600 g ribs
200 g sukker

Kål-slav

1000 g grønkål, hakket
2000 g spidskål, fintsnittet
600 g kærnemælk
400 g yoghurt 3,5%
550 g mayonnaise
80 g citron, saft og skal
Salt
Peber

Rysteribs

1. Vend ribsene i sukker, og lad dem trække deri i minimum 30 minutter, indtil bærrerne begynder at væske en smule og noget af sukkeret opløses.

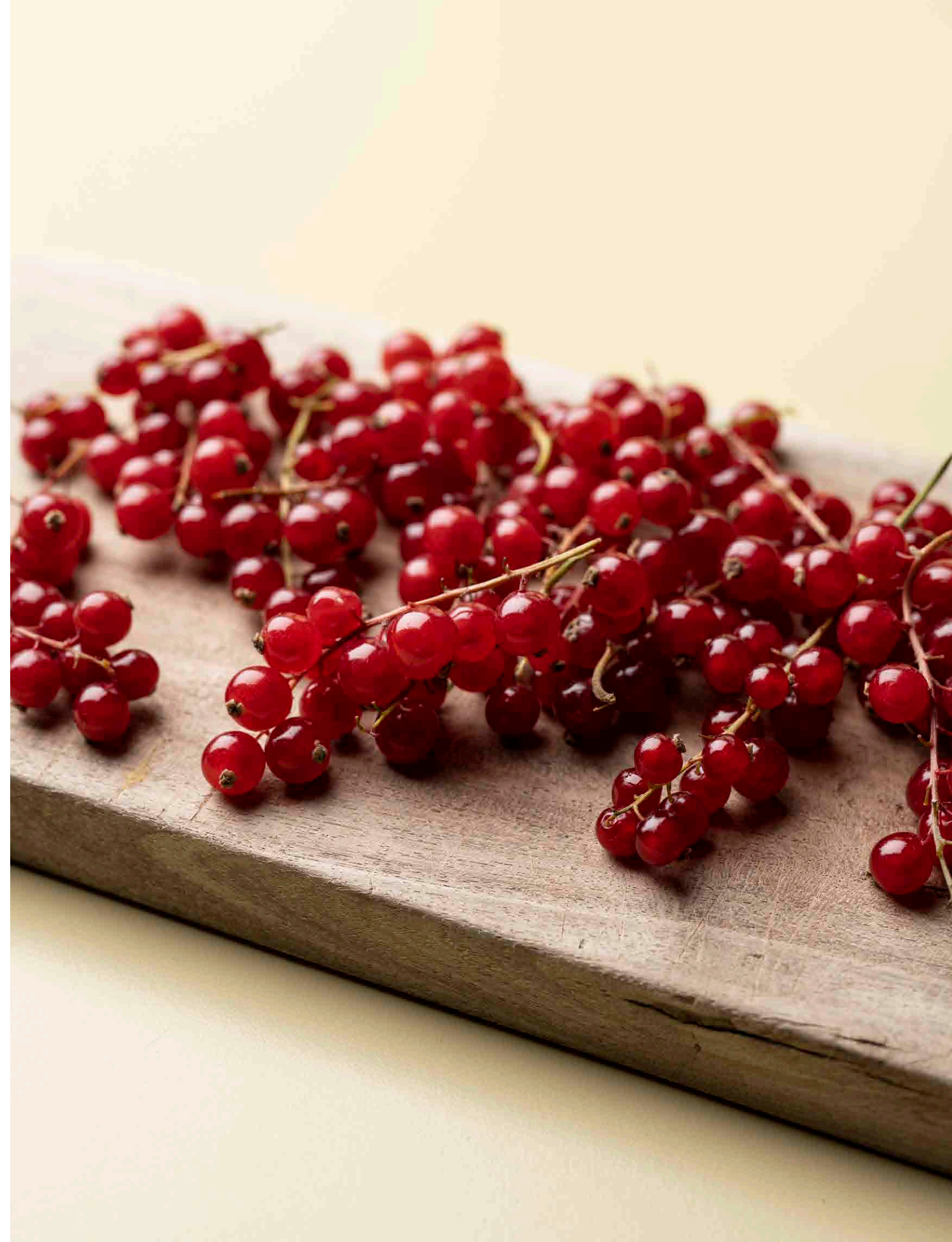
Server ribs ved siden af retten eller på toppen af den cremede kål-slav-salat

Kål-slav

1. Mariner kålen i en blanding af kærnemælk, yoghurt og mayonnaise smagt til med citronsaft og revet citronskal, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Server kartoffelgratinen skåret i mindre stykker, drysset med rysteribs og cremet kål-slav til.





Ovnklar bede- stroganoff

med svampe, kalkun og røget paprika i fad
med låg af sprøde kartofler

Den russiske stroganoff er en vinterlig gryderet, der oprindeligt har oksekød som hovedelement. Her bruger vi kalkun og svampe, der gør retten mere klimavenlig. Når stroganoffen tilberedes i ovnen, danner kartoffelskiverne et sprødt låg.

/ 20 personer

800 g rødbeder, i mundrette stykker
1000 g rødæg, i store tern
10 g hvidløg, revet
1200 g kalkun, i tern
Rapsolie
3000 g champignon, halveret
50 g hvedemel
300 g tomatpuré
108 g balsamico
20 g paprika, røget
1500 g bouillon
500 g piskefløde 38%
3750 g kartofler, med skræl, i tynde skiver
Salt
Peber

1. Vend rødbede, rødæg, hvidløg og kalkun med rapsolie i en bradepande og krydr med salt og peber. Brun det i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter, indtil det er brunet godt af.
2. Rist imens svampene af i en stor tykbundet gryde.
3. De brunede grøntsager og kødet samles nu i gryden med svampene, drysses med mel og vendes rundt i 2 minutter ved middelvarme, så melet bages af.
4. Tilsæt tomatpuré, balsamico, paprika, bouillon og fløde og kog retten igennem i 10 minutter. Smag til med salt og peber. Fordel gryderetten i et ovnfast fad.
5. Vend kartofler i olie og fordel de tynde skiver på toppen som et låg. Drys med rapsolie, salt og peber.
6. Bag fadet i ovnen ved 200 grader i 25-35 minutter, indtil kartoflerne er gennembagte og sprøde på toppen.

Ved servering

Server stroganoff i fadet med det sprøde låg af kartofler ovenpå. Drys evt. med lidt persille på toppen.

KLIMAAFTRYK

3,6 kg. CO₂ pr. person

6,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten

PORTIONSSTØRRELSE 619 g

ENERGI 1995 kJ

FEDT 19,9 g

KULHYDRAT 46,8 g

PROTEIN 22,8 g



KLIMAAFTRYK

3,4 kg. CO₂ pr. person

10,0 kg. CO₂ pr. kg

ALLERGENER / HENSYN

Mælk, gluten, gris, nødder, æg

PORTIONSSTØRRELSE 496 g

ENERGI 4008 kJ

FEDT 54,6 g

KULHYDRAT 77,9 g

PROTEIN 33 g

Vinter-carbonara

med grønkål, bacon og ristede hasselnødder

Denne italienske favorit bliver lavet på mange forskellige måder i danske køkkener. Den kan varieres i mange udgaver efter årstid, eksempelvis som i denne udgave med vintergrønt og smag fra ristede nødder.

/ 20 personer

625 g hvide bønner, tørrede
300 g hasselnødder, grofthakkede
500 g bacon, i tern
500 g olivenolie
300 g løg, finthakkede
400 g vinteræbler, i tern
1000 g grønkål, finthakket
1500 g pasta
800 g kogevand
225 g æggeblommer
400 g parmesan, revet
150 g citron, saft
25 g citron, skal
Salt
Peber

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

1. Kog de hvide bønner i saltet vand i 45-50 minutter, til de er helt møre og cremede. Sigt vandet fra.
2. Rist de grofthakkede hasselnødder i ovnen ved 150 grader i 10 minutter, og køl dem ned.
3. Steg baconternene i en gryde med olivenolie til de er let sprøde. Kom derefter løg og æbler i gryden og steg videre i 2-3 minutter.
4. Kom grønkålen i gryden og steg til den er faldet sammen. Tilsæt de kogte bønner.
5. Kog pastaen i letsaltet vand efter anvisning på pakken. Husk at gemme noget af kogevandet, når du sigter vandet fra.
6. Kom lidt kogevand i gryden med grønkål sammen med pastaen.
7. Rør æggeblommerne og parmesan sammen, og vend det ned i gryden.
8. Varm gryden lidt op på komfuret under omrøring til sauceen cremer en smule. Smag til med citronsaft og -skal, salt og masser af sort peber, så retten får lidt "varme" fra peberen.

Ved servering

Server pastaretten vendt med bacon og grønkål og med hakkede hasselnødder og evt. lidt frisk æble på toppen. Retten kan også serveres i et saml-selv-kit, hvor pastaen koges lige før servering.

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 suppegyder. 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 indgå 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, som styrker immunforsvaret. 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 æggekage, purerede supper og i farser.



KBH mad - inspiration til grønnere måltider året rundt

Socialforvaltningen, Københavns Kommune, 2024

Projektleder, Københavns Kommune: Myrna Marie Teglgård Møller

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 Herbergscentret Sundholm for at vi måtte komme forbi og tage billeder til magasinet.

