

Bælgfrugtopskrifter

Introduktion

Velkommen til min nye, gamle verden. Jeg har nemlig brugt bælgfrugter i mine opskrifter de sidste 30 år, både i privaten, og i mit professionelle køkken.

I begyndelsen gik øvelsen ud på at gemme dem lidt i retterne, for at strække det dyre økologiske kød, som nogle af mine kunder havde svært ved at kapere, at skulle betale ekstra for. Senere var det en velkommen variation i grøntsagerne, om vinteren når lagrene tyndede ud. Så blev det moderne at være vegetar og veganer, og i de senere år er det gået op for de fleste, at vi skal skære ned på forbruget af kød, så bælgfrugterne skal nu i gryderne, for at være hovedkilden til protein i vores kost.

De nye kostråd fra Fødevarestyrelsen anbefaler at vi spiser 100g tilberedte bælgfrugter om dagen, og i øjeblikket er det reelle indtag blandt danskerne ca. 2-5g om dagen. Der er altså plads til en robust forøgelse af bælgfrugter i vores daglige måltider, og det skal vi gøre, fordi der er så mange sundhedsmæssige fordele ved dem.

Kostforandring mod en sundere sammensætning er vanskelig for mange mennesker. Det kan både diætister og kantinepersonale, forældre og sundhedspersonale tale med om. Det er meget, meget svært at ændre nogens kostvaner med sundhedsargumentet alene, og her kommer gastronomien ind i billedet. Gastronomi er læren om kokekunst (fra græsk 'gaster' = mave og 'nomos' = kyndig), og det kræver forståelse for råvarernes oprindelse, sæson, kvalitet og egenskaber. Nogle ordbøger hævder, at gastronomi er læren om den højere kokekunst, hvor madlavning ophøjes fra et håndværk til en kunst, men jeg synes det kan være stor gastronomi at tilberede et blødkogt æg til perfektion (helst fra en høne der har fået masser af grønt) og servere det med den rette mængde salt, og man kan ikke lave madkunst, uden at kunne håndværket.

Det afgørende er, at vi værdsætter de råvarer vi har mellem hænderne, viser dem respekt, og gør vores bedste for at bringe god smag frem i dem. Det er indlysende, at det kræver øvelse.

I madlavning indgår både viden, håndværk, sansning, timing, sæson, kontekst og ressourcer, og det er ofte komplekse processer man står over for. Det tager tid at lære at mestre madlavning, derfor bør vi lære børn det tidligt, gerne i skolen, og som al anden læring, er det motiverende at få succes ind imellem. Succes i madlavning viser sig ved velsmag, farver og tekstur og, ikke mindst, andres anerkendelse, og kan give selvværd, fællesskab og sunde vaner. Jeg håber derfor, at opskrifterne i denne samling kan være inspiration til at gå i gang med at glæde dig selv og andre, ved at arbejde med bælgfrugter i både kendte og nye konstellationer.

Alle opskrifter er som udgangspunkt nok til 4 personer, men mennesker spiser meget forskelligt, så prøv dig frem, og tænk rester ind som en del af din kompetenceudvikling i madlavning, så du vænner dig til at bruge rester, og dermed undgå madspild. Hvis du gerne vil have opskriften til at række til flere, kan du altid servere brød til. Det er også en god idé med kornprodukter rent ernæringsmæssigt, fordi aminosyresammensætningen i henholdsvis bælgfrugter og kornprodukter komplementerer hinanden til et fuldt dækkende proteinindhold i vegansk kost. Opskrifterne mærket med  er veganske. I flere af de andre opskrifter, er det ret nemt at udskifte ingredienser til veganske alternativer, og stadig opnå et meget lækkert resultat. Alle opskrifter kan selvfølgelig suppleres med kød. Retterne kan serveres som tilbehør til stegt eller kogt kød, eller der kan tilsættes kød i supper, sautéer og ovnretter. Hvis der er enkelte grøntsager eller krydderier i retterne, du ikke kan skaffe, eller ikke bryder dig om, kan de nemt skiftes ud med noget andet. Under alle

omstændigheder er opskrifterne tænkt som appetitvækkende bud på, hvordan vi får flere bælgfrugter ind i vores måltider, og øver os på at komme ind i rytmen med at sætte i blød og koge.

Snacks

Små hyggelige bidder, imens man samles om bordet og gør madlavningen færdig, eller et lille mellemmåltid på et tidspunkt af dagen, hvor man er lidt småsulten og skal holde gejsten et par timer mere. Der er mange 'spreads' og dips i det her afsnit, og de kan fint bruges som pålæg på rugbrød, med en skive agurk, tomat eller kartofler på, og gerne med et drys af friske krydderurter - det får altid mit mundvand frem.

Ramsløgtapenade med hvide bønner og solsikkekerner

En cremet, grøn tapenade fyldt med smag og tekstur – perfekt som smørelse på brød, i sandwich eller som dip.

Ingredienser

- **50 g ramsløg** (vasket og grofthakket)
- **200 g hvide bønner** (udblødt i mindst 12 timer og kogt ca. 1 time, til de er helt møre)
- **50 g solsikkekerner**
- **1 fed hvidløg** (eller efter smag)
- **0,75-1 dl neutral olie** (f.eks. raffineret rapsolie – ikke koldpresset)
- **Salt og peber efter smag**

 **Tip:** Brug kogevand fra bønnerne i stedet for noget af olien for en lettere version.

Fremgangsmåde

1. Kværn solsikkekerne i en foodprocessor, til de har konsistens som fint mandelmel.
2. Tilføj hvidløg og ramsløg, og blend videre, indtil det danner en grov 'grød'.
3. Tilsæt de hvide bønner, og lad maskinen køre.
4. Hæld olien i en tynd stråle, mens foodprocessoren kører, til du opnår den ønskede cremede konsistens. Justér evt. med kogevand fra bønnerne, hvis du ønsker en lettere tapenade.
5. Justér med salt og peber efter smag.

Serveringsforslag:

- ✓ Smør på surdejsbrød eller rugbrød
 - ✓ Brug som dip til grøntsagsstave
 - ✓ Vend i pasta eller kartofler som en pesto
-

Radiser og kiks med purløgsost af cashewnødder

En frisk og cremet cashewost med purløg serveret med sprøde, hjemmelavede kiks og knasende radiser – perfekt som en let snack eller forret.

Ingredienser

Cashewost med purløg

- **150 g cashewnødder** (ferske, usaltede)
- **2 spsk gærflager**
- **1 dl vand**
- **1 bundt purløg** (fintklippet)
- **Salt og peber efter smag**

Kiks

- **1 dl havregryn**
- **1 dl sesamfrø**
- **1 dl hørfrø**
- **1 dl solsikkekerner**
- **1 dl græskarkerner**
- **2,5 dl hvedemel**
- **1 dl kikærtemel**
- **1 tsk salt**
- **1 ¼ dl olivenolie**
- **2 dl vand**

Til pensling og drys:

- **2 spsk aquafaba**
- **2 spsk nigellafrø** (eller rosmarin, fennikel, spidskommen)

Til servering

- **2 bundter radiser** (vasket og gerne serveret med et lille stykke top på)

Fremgangsmåde

Cashewost med purløg

1. Sæt cashewnødderne i blød i koldt vand i mindst **2 timer** (eller natten over i køleskab).
2. Dræn nødderne og kværn dem i en foodprocessor, til de har konsistens som fint mandelmel.
3. Tilsæt gærflager, vand, salt og peber, og blend til en cremet konsistens.
4. Vend det finthakkede purløg i massen.
5. Hæld blandingen i en form, og bag ved **150°C i ca. 20 minutter**, til den har sat sig.
6. Afkøl cashewosten i køleskabet, så den bliver fast og smørbar.

Kiks

1. Bland havregryn, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, hvedemel, kikærtemel og salt i en skål.
2. Tilsæt olivenolie og vand, og rør dejen sammen, til den er glat.
3. Del dejen i to lige store stykker, og rul hver del ud mellem to stykker bagepapir.
4. Skær et firkantet mønster i dejen med en kniv eller pizzaskærer.
5. Aquafaba pensles på overfladen.
6. Drys med nigellafrø eller de krydderier, du foretrækker.
7. Overfør dejen til en bageplade, og bag ved **200°C i 15-20 minutter**, til de er gyldne.
8. Lad kiksene køle af, og bræk dem i mindre stykker langs skæremønstret.

Servering

Anret cashew-osten i en skål med et drys ekstra purløg. Server med sprøde kiks og friske radiser.

💡 Tip:

- ✓ Prøv at variere cashew-osten med hvidløg, citron eller urter som timian og rosmarin.
- ✓ Kiksene kan opbevares i en lufttæt beholder i op til en uge.

Bruschetti – 3 forskellige (belugalinser m/springløg, svampecrème, edamamemås) 🌿

Sprøde skiver brød med tre smagfulde toppings: belugalinser med springløg, cremet svampecrème og frisk edamamemås. Perfekt som en forret eller snack!

Ingredienser

Brød

- **1 baguette eller surdejsbrød**
- **1 fed hvidløg**
- **2 spsk olivenolie**

Topping 1: Belugalinser med springløg

- **100 g belugalinser**
- **2 stk springløg** (fintsnittet)
- **1 spsk balsamicoeddike**
- **1 spsk olivenolie**
- **2 spsk rosiner** (hakket)
- **Salt og peber efter smag**

Topping 2: Svampecrème med hasselnødder

- **20 g tørrede svampe** (fx kantareller eller Karl Johan)

- **1 spsk sherryeddike**
- **30 g hasselnødder** (ristede og grofthakkede)
- **3 spsk vegansk mayonnaise**
- **Salt og peber efter smag**

Topping 3: Edamamemås

- **200 g edamamebønner** (fra frost, optøede)
- **1 fed hvidløg**
- **½ dl vand**
- **2 spsk citronsaft**
- **3 spsk neutral olie** (f.eks. rapsolie)
- **Salt og peber efter smag**

Fremgangsmåde

Brød

1. Skær brødet i ca. **1 cm tykke skiver**.
2. Halvér hvidløgsfeddene, og gnid skærefladen mod brødsiverne.
3. Dryp skiverne med olivenolie.
4. Rist i ovnen ved **200°C i ca. 8-10 minutter**, til de er gyldne og sprøde.

Topping 1: Belugalinser med springløg

1. Kog belugalinserne i **dobbelt mængde vand** i ca. **20 minutter**, til de er møre. Dræn og lad dem køle af.
2. Bland dem med fintsnittede springløg, balsamicoeddike, olivenolie og hakkede rosiner.
3. Smag til med salt og peber.

Topping 2: Svampecreme med hasselnødder

1. Udblød de tørrede svampe i varmt vand i **ca. 15 minutter**. Dræn og hak dem fint.
2. Rist hasselnødderne på en tør pande, grib skallerne af, og hak dem groft.
3. Bland svampe, sherryeddike, mayonnaise og nødder til en cremet konsistens.
4. Smag til med salt og peber.

Topping 3: Edamamemås

1. Blend edamamebønner, hvidløg, vand, citronsaft og olie til en glat puré.
2. Justér konsistensen med lidt ekstra vand eller olie efter behov.
3. Smag til med salt og peber.

Servering

- Fordel de tre toppings på de ristede brødsiver.
- Server straks, så brødet forbliver sprødt!



Tip:

- ✓ Pynt belugalinsetoppingen med lidt ekstra fintsnittede forårsløg.
 - ✓ Drys svampecrèmen med ekstra ristede hasselnødder.
 - ✓ Top edamamemåsen med lidt citronskal for ekstra friskhed.
-

Tomatgranité med basilikum og mungbønner

En frisk og krydret granité med sødmefulde tomater, aromatisk basilikum og proteinrige mungbønner. Perfekt som en let forret eller en opfriskende appetizer.

Ingredienser

- **4 dl tomatjuice** (eller passata)
- **1 håndfuld frisk basilikum**
- **50 g mungbønner** (udblødt i min. 12 timer og kogt i ca. 25 minutter, til de er møre)
- **½ frisk rød chili** (finthakket)
- **1 tsk sukker** (justér efter smag)
- **Salt og peber efter smag**

Fremgangsmåde

1. Forbered granitéen

1. Hak basilikum groft, og gem nogle blade til pynt.
2. Bland tomatjuice/passata med basilikum, finthakket chili, sukker, salt og peber.
3. Tilsæt de kogte mungbønner (gem nogle til pynt).

2. Frys granitéen

1. Hæld blandingen i en flad beholder, og sæt den i fryseren.
2. Hver **2.-3. time**, skrubes massen op med en gaffel for at danne iskrystaller. Gentag processen **3-4 gange**, indtil granitéen har en let, krystal-agtig konsistens.

3. Servering

- Fordel granitéen i cocktailglas eller små skåle.
- Pynt med de gemte mungbønner og et frisk basilikumblad.
- Server straks, mens granitéen er let og luftig.



Tip:

- ✓ Prøv at tilsætte lidt limesaft for ekstra friskhed.
 - ✓ For en mere intens smag kan du blende tomatjuicen med basilikum og chili, før du fryser den.
-

Champignon-macaroons med kidneybønnemos

Elegant servering, der er perfekt som fingermad. Hvis du laver dem lidt større og serverer dem på en marineret salat, er de også fine som forret.



Ca. 12 små eller 6 store – perfekt som snack eller forret

Ingredienser

Makroner:

- **10 g tørrede champignons**
- **100 g mandelmel**
- **80 g sukker**
- **60 ml aquafaba (kikærtevand)**

Fyld:

- **150 g kidneybønner** (tørrede, udblødt i min. 12 timer og kogt ca. 1 time)
- **1 fed hvidløg, presset**
- **½ tsk lakridspulver**
- **1-2 spsk god olivenolie**
- **Salt og peber efter smag**

Fremgangsmåde

Makroner

1. Blend de tørrede champignons til fint pulver.
2. Pisk aquafaba til en let skum, tilsæt sukker lidt ad gangen, og pisk videre, til du får en sej marengsmasse.
3. Sigt mandelmel og champignonpulver i marengsmassen, og vend det forsigtigt sammen.
4. Kom massen i en sprøjtepose, og sprøjt små cirkler (ca. **3 cm i diameter**) ud på en bageplade med bagepapir.
5. Lad dem hvile i ca. **30 minutter**, så overfladen tørrer lidt.
6. Bag ved **130°C varmluft** i ca. **20-25 minutter**, til de er faste, men stadig lidt bløde indeni.
7. Lad dem køle helt af på en rist.

Kidneybønnemos

1. Blend de kogte kidneybønner med hvidløg, lakridspulver og olivenolie, til du får en glat creme.
2. Smag til med salt og peber.

Saml macaroons

1. Læg en lille skefuld kidneybønnemos på en makron, og læg en anden ovenpå som en sandwich.
2. Gentag med resten.

Servering:

- Perfekte som fingermad eller på en lille salat som en elegant forret.
- Kan evt. pyntes med lidt ekstra champignonpulver eller frisk timian.

💡 **Tip:** Hvis du vil have en mere intens champignonsmag, kan du tilsætte lidt champignonpulver til fyldet også.

Agurkeshot med mynte, jalapenôs og greenwayærter 🌿

En forfriskende og let krydret drik, perfekt som en lille appetizer på terrassen, til en buffet eller som ledsager til snacks som grissini eller tynde toast.

Ingredienser (ca. 8 små shots)

- **1 stor agurk**
- **10 friske mynteblade**
- **1 lille fed hvidløg**
- **½-1 frisk eller syltet jalapeño** (justér efter ønsket styrke)
- **100 g greenwayærter** (udblødte i min. 12 timer, kogte og afkølede)
- **1 dl kogevand fra ærterne** (justér mængde efter ønsket konsistens)
- **1 spsk friskhakket dild**
- **½ tsk salt**
- **Friskkværnet peber**

Fremgangsmåde

1. Skræl agurken, skær den i mindre stykker, drys med salt og lad den trække på køl i ca. **1 time** for at trække noget af væden ud.
2. Kom de saltede agurkestykker i en blender sammen med mynte, hvidløg, jalapeño, kogte greenwayærter og 1 dl kogevand fra ærterne.
3. Blend indtil du opnår en fløjlsblød, cremet og flydende konsistens.
4. Tilsæt friskhakket dild og smag til med salt og peber.
5. Servér iskoldt i små shotglas – evt. med en myntekvist på toppen.

Denne opskrift er nem at justere i styrke og konsistens efter smag – ønsker du en mere spicy version, kan du tilføje ekstra jalapeño, og hvis du ønsker en endnu lettere og mere flydende shot, kan du spæde til med mere kogevand.

Black bean mush med nachos

Ingredienser

- **2 dl sorte bønner** (udblødt min. 12 timer og kogt møre i nyt vand)
- **1 fed hvidløg**
- **2 modne tomater**
- **1 lille rødløg**
- **1 tsf tørret oregano** (eller 1 spsk frisk, hakket)
- **2 spsk olivenolie**
- **0,5-1 dl kogevand fra bønnerne**
- **Salt og peber efter smag**
- **1 pose nachos**

Fremgangsmåde

1. **Forbered bønnerne:**
 - Udblød bønnerne i rigeligt vand i mindst **12 timer**.
 - Kog dem i frisk vand uden salt i ca. **45-60 minutter**, til de er helt møre. Gem lidt af kogevandet.
2. **Lav puréen:**
 - Blend de kogte bønner med hvidløg, oregano, olivenolie og lidt af kogevandet, til konsistensen minder om blød hummus.
 - Justér med mere kogevand, hvis den er for tyk.
3. **Tilsæt grøntsager:**
 - Skær tomater og rødløg i små tern.
 - Vend dem i bønnepuréen, og smag til med salt og peber.
4. **Servering:**
 - Servér med sprøde nachos til at dyppe i puréen.

Forretter

Retterne her fungerer også udmærket som frokostretter, og endda som let hovedret, hvis man laver lidt større portioner. Som i Snack-afsnittet, er der også her flere forskellige bløde puréer/spreads, der kan bruges som pålæg eller dip, hvis man får noget til overs.

Brændenældesuppe med grønne linser

I det tidlige forår venter vi stadig på lidt varme og lys, men solen skinner på vitaminlagrene i kroppen med denne her suppe. En god anledning til at gå en tur i skoven og sanke.

Ingredienser

Suppe:

- **200 g grønne linser**
- **2 gulerødder** (hele)
- **1 løg** (helt, men pillet)
- **2 stilke bladselleri** (hele)
- **1 porre** (hel, eller skåret i to halve, så de kan være i gryden)
- **1 suppevisk** (f.eks. timian, laurbærblad, porretop og persille)
- **1,5 liter vand**
- **1 tsk salt**
- **1 tsk peber**
- **200 g unge brændenældetopskud** (ca. en bærepose fuld)

Valgfrit:

- **2 kylingelår eller 1 skrog fra økologisk kylling**
- **4 smilende æg til garniture**

Fremgangsmåde

Kog suppen:

1. Skyl linserne grundigt.
2. Kom linser, suppeurter og suppevisk i en stor gryde med vand.
3. Hvis du bruger kylling, tilsættes den nu.
4. Bring suppen langsomt til kogepunktet, og skum evt. proteinskum af.
5. Lad suppen simre i ca. **1 time**, til linserne (og evt. kylling) er møre.

Forbered brændenælderne:

1. Skyl brændenælderne grundigt i koldt vand. Tag handsker på, så du undgår at få kløe.
2. Fjern de groveste stilke.
3. Hæld kogende vand over dem for at fjerne brændhårene.
4. Skyl straks med koldt vand, vrid dem godt og hak dem fint eller groft.

Klargør suppen:

1. Si suppen og kassér suppeurterne eller skær dem i pæne stykker og kom dem tilbage i suppen.
2. Kom de kogte linser tilbage i suppen.
3. Tilsæt de hakkede brændenælder og varm suppen op.
4. Smag til med salt og peber.

Servering:

1. Kog æggene smilende (ca. **7 minutter**) og pil dem.
2. Server suppen varm med et halveret smilende æg i hver skål.



Tip: Server med godt brød eller en klat creme fraiche, hvis du vil have lidt ekstra fylde.

Kold squashsuppe med mynte og citron

Denne her sommerforkælelse er den nemmeste showstopper som forret til en grill-aften. Den fungerer altså også fremragende i en termoflaske på farten. Skulle jeg hilse og sige.

Ingredienser

- **2 mellemstore squash (ca. 500 g)**
- **150 g Greenway ærter** (udblødt i min. 12 timer)
- **1 løg**
- **1 fed hvidløg**
- **1 tsk tørret timian** (eller 1 spsk frisk)
- **1 l grøntsagsbouillon**
- **1 citron** (skal og saft)
- **2 dl crème fraiche**
- **1 håndfuld frisk mynte, grofthakket**
- **Salt og peber**

Fremgangsmåde

Forbered grøntsagerne

1. Skær squash i grove tern, drys med lidt salt og lad dem trække i **10 minutter**.
2. Skyl squashene for salt, og tør dem af i et rent viskestykke.
3. Hak løg og hvidløg groft.

Kog suppen

1. Sautér løg og hvidløg i en tykbundet gryde med lidt olie, til de er bløde og gennemsigtige.
2. Tilsæt de udblødte ærter, timian og bouillon.
3. Lad det simre i **ca. 30 minutter**, til ærterne er helt møre.
4. Tag gryden af varmen, og lad suppen køle lidt af
5. Blend suppen med squash, citronskal, citronsaft og crème fraîche, til den er helt glat.
6. Rør hakket mynte i, og smag til med salt og peber.
7. Stil suppen på køl i mindst **2 timer**, så den bliver iskold.

Servering

- Server kold og evt. pyntet med lidt ekstra mynte eller en klat crème fraîche.
- Lækker sammen med sprødt brød eller croutoner.

 **Tip:** Hvis du vil have en mere cremet konsistens, kan du tilsætte en ekstra skefuld crème fraîche ved servering.

Kikærtepandekage med fennikelsalat, radiser og karsecrème

De små tykke lækkerbiskner er også fremragende at bruge som sandwichfyld mellem to skiver lækkert brød med din yndlings-kål og chilimayo!

Ingredienser

Pandekager:

- **2 æg**
- **100 g kikærtemel**
- **50 g hvedemel**
- **2,5 dl mælk**
- **1 spsk olie** (til dejen) + ekstra til stegning
- **1 tsk stødt fennikel**
- **½ tsk salt**

Fennikelsalat:

- **1 stor fennikel**
- **6 radiser**
- **½ citron** (skal og saft)
- **1 spsk olivenolie**

Karsecrème:

- **2 dl græsk yoghurt**
- **½ bakke karse** (ca. 10 g)
- **1 fed hvidløg, presset**

- **Salt og peber efter smag**

Fremgangsmåde

Pandekagedejen:

1. Blend eller pisk alle ingredienserne til pandekagerne sammen til en glat dej.
2. Lad dejen hvile i **30 minutter**.

Fennikelsalat:

1. Skær fennikel og radiser i meget tynde skiver – evt. på et mandolinjern.
2. Vend dem i en marinade af citronskal, citronsaft og olivenolie.

Karsecrème:

1. Rør græsk yoghurt sammen med presset hvidløg, klippet karse, salt og peber.

Steg pandekagerne:

1. Varm en pande op med lidt olie.
2. Bag små, tykke pandekager ved middel varme, ca. **2-3 minutter på hver side**, til de er gyldne og gennembagte.

Servering:

- Server pandekagerne lune med fennikelsalat og karsecrème på toppen.

💡 **Tip:** Kan også laves som én stor pandekage og skæres i trekanter til servering.

Kartoffelvafler med rødbedehummus

Lune og lækkert sprøde vafler med hummus i en flot farve og kompleks sødlig smag. Hummus er også lækker som sandwichfyld eller dip til julesalat og andre grøntsager.

Ingredienser

Kartoffelvafler:

- **500 g bagekartofler**
- **2 æg**
- **1 dl mælk**
- **3 spsk kartoffelmel**
- **1 tsk bagepulver**
- **½ tsk salt**
- **Friskkværnet peber**

Rødbedehummus:

- **200 g kogte kikærter** (udblødt i min. 12 timer og kogt møre)
- **1 mellemstor rødbede**
- **1 spsk mandelsmør**
- **1 fed hvidløg**
- **1 spsk citronsaft**
- **½ tsk salt**

Topping:

- **Friskrevet peberrod**

Fremgangsmåde

Kartoffelvafler:

1. Skræl kartoflerne og kog dem hele i ca. **10 minutter**, så de stadig er halvrå.
2. Riv kartoflerne groft og bland dem med æg, mælk, kartoffelmel, bagepulver, salt og peber.
3. Opvarm et vaffeljern og bag vaflerne gyldne og sprøde.

Rødbedehummus:

1. Kog rødbeden i ca. **30 minutter**. Læg den derefter direkte i iskoldt vand og fjern skrællen.
2. Blend kikærter og rødbede sammen med mandelsmør, hvidløg, citronsaft og salt til en glat hummus. Justér evt. konsistensen med lidt vand.

Servering:

- Servér de varme kartoffelvafler med et generøst lag rødbedehummus.
- Riv frisk peberrod henover for ekstra smag.

Friteret blomkål med peberdippelip

Her er bare comfort food for alle pengene. Man er hensat til Sydspanien! Andre grøntsager kan sagtens laves på samme måde – prøv med squash, løgringe, asparges, broccoli, aubergine eller glaskål. Et stort fad med forskellige grøntsager og en skål af dippelippen i midten – det skriger på Sangria, med eller uden alkohol.

Ingredienser

Friteret blomkål:

- **1 mellemstort blomkålshoved**
- **2 æg**

- **100 g hvedemel**
- **1 dl øl** (gerne en lys øl)
- **50 g kogte røde linser** (drænede)
- **1 tsk bagepulver**
- **½ tsk salt**
- **¼ tsk peber**
- **Olie til friturestegning**

Peberdippelip:

- **2 grillede eller syltede peberfrugter** (fra glas, inkl. lidt lage)
- **4 soltørrede tomater** (udblødt i kogende vand – gem udblødningsvandet)
- **1 fed hvidløg**
- **50 g solsikkekerner**
- **30 g parmesan, revet**
- **1-2 spsk olivenolie**

Fremgangsmåde

Dejen til blomkålen

1. Blend æg, mel, øl, kogte linser, bagepulver, salt og peber til en glat dej.
2. Lad dejen hvile i **10-15 minutter**, mens du forbereder resten.

Blomkål

1. Del blomkålen i mundrette buketter.
2. Varm fritureolien op til **180°C** i en gryde eller friturekoger.
3. Dyp blomkålsbuketterne i dejen og sænk dem forsigtigt ned i den varme olie, få stykker ad gangen.
4. Steg dem gyldne i ca. **3-4 minutter**, og læg dem derefter på fedtsugende papir.
5. Drys med lidt salt.

Peberdippelippen

1. Blend solsikkekernerne, til de har en fin, grynet konsistens.
2. Tilsæt hvidløg, de udblødte soltørrede tomater og blend videre.
3. Tilføj de grillede peberfrugter, revet parmesan og lidt af peberlagen.
4. Justér konsistensen med mere lage eller olivenolie, så dippelippen bliver cremet.

Servering

- Servér de sprøde blomkålsbuketter med peberdippelippen som dyppelse.
- Perfekt som snack eller forret!

 **Tip:** Kan også serveres med frisk persille eller lidt ekstra parmesan drysset over.

Artiskok med jordskokkepuré og hasselnødder

Hel artiskok tager altid kegler. Elegant, velsmagende, hyggelig – sæt god tid af til at spise dem!

Ingredienser

Artiskokker:

- **4 friske artiskokker**
- **1 citron**
- **1 tsk salt**

Jordskokkepuré:

- **400 g jordskokker**
- **2 dl fløde**
- **1 spsk æbleeddike**
- **Salt og peber**

Topping:

- **50 g hasselnødder**
- **1 nip salt**

Fremgangsmåde

Hasselnødder:

1. Rist hasselnødderne i en forvarmet ovn ved **180°C i ca. 10 minutter**, indtil skallerne begynder at slippe.
2. Læg de varme nødder i et rent viskestykke og gnub skallerne af. Hak dem groft og drys med lidt salt.

Jordskokkepuré:

1. Skrub eller skræl jordskokkerne.
2. Kog dem møre i fløden og lad dem køle helt ned.
3. Blend jordskokker og fløde til en glat puré.
4. Smag til med æbleeddike, salt og peber.

Artiskokker:

1. Bræk stokken af artiskokkerne, så de grove fibre følger med.
2. Kog artiskokkerne i letsaltet vand med skiver af citron i ca. **30-40 minutter**, indtil bladene slipper let.

Servering:

- Anret de friskkogte artiskokker med jordskokkepuréen i en skål ved siden af.

- Drys de ristede hasselnødder over puréen og server straks.
-

Tofu escabeche med mango-melonsalsa

En frisk og smagfuld ret med marineret tofu og en frugtig, krydret salsa – perfekt som en let forret eller del af et større måltid.

Ingredienser

Tofu escabeche:

- **400 g fast tofu**
- **1 dl riseddike**
- **2 spsk hoisinsovs**
- **1 løg, tyndt skåret**
- **2 gulerødder, tyndt skåret**
- **1 rød peberfrugt, strimlet**
- **2 limeblade**
- **1 spsk friskrevet ingefær**
- **½ tsk salt**
- **2 spsk olie til stegning**

Mango-melonsalsa:

- **1 mango** (i fine tern)
- **200 g melon** (fx cantaloupe eller honningmelon), i fine tern
- **100 g kogte, afkølede grønne linser**
- **½ frisk rød chili** (finthakket)
- **½ agurk** (i små tern)
- **1 lime** (skal og saft)
- **2 spsk olivenolie**
- **1 håndfuld frisk basilikum** (grofthakket)

Fremgangsmåde

Tofu escabeche:

1. Bland en lage af riseddike, hoisinsovs, limeblade, revet ingefær, skåret løg, gulerødder og peberfrugt.
2. Skær tofuen i skiver og steg dem gyldne på en pande med olie.
3. Læg de stegte tofuskiver i lagen. Det behøver ikke at dække helt, men dæk fadet til og lad det køle ned i mindst **30 minutter**.

Mango-melonsalsa:

1. Skær mango, melon, agurk og chili i fine tern.
2. Vend dem med kogte linser, limesaft og -skal, olivenolie og friskhakket basilikum.

Servering:

- Tag tofuen op af lagen (gem lagen til en anden ret eller dressing).
 - Servér tofuen med den friske salsa.
-

Spinatflan med asparges vinaigrette og smørbønne-pinjekernemash

En cremet spinatflan, friske asparges i en smagfuld vinaigrette og en silkeblød bønnecreme med ristede pinjekerner.

Ingredienser

Spinatflan:

- **200 g spinat** (optøet og godt vredet fri for væske)
- **3 æg**
- **1 dl fløde eller mælk**
- **2 spsk linsemel**
- **½ tsk salt**
- **Friskkværnet peber**
- **Olie og rasp til formen**

Aspargesvinaigrette:

- **1 bundt grønne asparges**
- **1 bundt hvide asparges**
- **1 hårdkogt æg, finthakket**
- **1 spsk kapers, hakket**
- **½ rødløg, finthakket**
- **1 spsk friskhakket kørvel eller persille**
- **1 spsk estragoneddike**
- **1 tsk sennep**
- **3 spsk olie**
- **Salt og peber**

Smørbønne-pinjekernemash:

- **200 g smørbønner (limabønner)** (udblødt i min. 12 timer, kogt og afkølet)
- **30 g pinjekerner** (let ristede)
- **½ tsk muskatnød**
- **½ tsk røget paprika**
- **1 spsk hvidvinseddike**
- **2 spsk olie**
- **Salt og peber**

Fremgangsmåde

Spinatflan:

1. Pisk æg, fløde/mælk og linsemel sammen til en glat masse.
2. Tilsæt den optøede, vrede spinat og smag til med salt og peber.
3. Hæld blandingen i en smurt og raspstrøet tærteform.
4. Bag ved **200°C i ca. 25 minutter**, indtil flanen er fast.

Aspargesvinaigrette:

1. Knæk de træde ender af de grønne asparges.
2. Skræl de hvide asparges og knæk enderne af dér, hvor de naturligt slipper.
3. Kog aspargesene i letsaltet vand i **2-3 minutter**, og læg dem derefter i iskoldt vand.
4. Hak æg, løg, kapers og krydderurter fint.
5. Rør en dressing af eddike, sennep og olie. Vend de hakkede ingredienser i dressingen, og smag til med salt og peber.

Smørbønne-pinjekernemash:

1. Blend de kogte smørbønner med muskatnød, røget paprika, olie, salt og peber.
2. Smag til med hvidvinseddike.
3. Vend de let ristede pinjekerner i bønnecremen.

Servering:

- Servér et stykke spinatflan med en håndfuld asparges og en skefuld vinaigrette over.
- Nyd sammen med smørbønne-pinjekernemash.
- Vinaigretten er også lækker til nye porrer, kogte kartofler, artiskokker eller bagte pastinakker og selleri.

Ukrudt og nye kartofler i samosa med blomkålscreme

En velsmagende og sprød lækkerbiskken, hvor vildtvoksende urter kombineres med krydrede linser og kartofler i en sprød dejpakke, serveret med en cremet blomkålsdip. Denne opskrift kombinerer bæredygtige råvarer med lækre smage.

Ingredienser (ca. 10 samosaer)

Samosafyld

- **300 g nye kartofler, kogte og afkølede**
- **50 g skvalderkål, brændenældeskud og små mælkebøtteblade (i alt)**
- **1 løg, finthakket**
- **1 fed hvidløg, finthakket**
- **100 g grønne linser, kogte**
- **75 g friskbælgede ærter eller edamamebønner**

- **½ tsk spidskommen**
- **¼ tsk kardemomme**
- **1 dl vand**
- **10 ark filodej eller hvedetortillas**
- **Olie til stegning**

Blomkålscrème

- **½ blomkålshoved (ca. 250 g)**
- **1 spsk olivenolie**
- **50 g feta**
- **2 spsk yoghurt**
- **Salt og peber**

Fremgangsmåde

Blomkålscrème

1. Skær blomkålen i buketter og kog dem møre i letsaltet vand. Køl af.
2. Mos blomkålen groft og rør den sammen med feta, yoghurt og olivenolie.
3. Smag til med salt og peber. Alternativt kan du blende det hele for en glattere konsistens.

Samosafyld

1. Skyl og blancher ukrudtsbladene kort i kogende vand, hak dem groft.
2. Sautér løg og hvidløg i olie i en gryde, til de er klare.
3. Tilsæt kogte linser, krydderier og vand. Lad det simre, til væsken er absorberet.
4. Skær de kogte kartofler i små tern og bland dem med linseblanding og de friske ærter/edamamebønner. Smag til med ekstra krydderier efter behov.

Foldning og stegning

1. Skær filodejen i brede strimler, eller brug tortillas skåret i halve.
2. Læg en skefuld fyld på hver strimmel og fold dem i trekanter.
3. Steg samosaerne i olie ved jævn varme, til de er gyldne og sprøde.

Servering

- Servér samosaerne lune med blomkålscrème som dip.

Hovedretter

Der er overvejende sandsynlighed for, at ingen vil savne kød i hovedretten med de her serveringer. De er dejligt mættende, fulde af smag og smukke farver. Mange af dem viser bælgfrugter i kendte tilberedninger, men med et ny tilgang, der tillader grøntsagerne en finere og mere fremtrædende rolle i måltidet.

Smørbønnefrikassé med asparges og persille

En cremet og fyldig ret, hvor smørbønner og forårsgrøntsager får lov at shine. Perfekt serveret med kogte kartofler, der suger den lækre sovs op.

Ingredienser

Grundbase

- **200 g smørbønner (limabønner)** (udblødt i min. 12 timer)
- **1 løg**, grofthakket
- **1 suppevisk** (urtestilke, selleritop, porretop – eller hvad du har)
- **1 liter vand** (til kogning af bønner)
- **Salt**

Grøntsager

- **2 gulerødder**, skåret i mundrette stykker
- **1 bundt grønne asparges**, skåret i 3 cm stykker
- **100 g ærter** (friske eller frosne)
- **1 håndfuld frisk persille**, grofthakket

Opbagning & sovs

- **25 g smør**
- **2 spsk hvedemel**
- **3-4 dl kogevand fra bønnerne**
- **1 dl fløde**
- **Salt og peber**

Til servering

- **500 g kogte kartofler** (fx nye eller melede, der kan moses let)

Fremgangsmåde

Bønnerne

1. Dræn de udblødte smørbønner, og kom dem i en gryde med 1 liter frisk vand, løg og suppevisk.
2. Bring i kog, skum af, og lad simre i **ca. 1 time**, til bønnerne er helt møre.
3. Tag bønnerne op, si kogevandet (gem det til sovsen), og kassér suppevisken.

Grøntsagerne

1. Skær gulerødder og asparges i mundrette stykker.
2. Blanchér dem i det varme kogevand i **2-3 minutter**.
3. Dræn og sæt til side. Tø evt. frosne ærter op.

Opbagning og sovs

1. Smelt smør i en gryde, og rør melet i.
2. Tilsæt det varme bønnekogevand lidt ad gangen under konstant piskning, til du har en cremet sovs.
3. Hæld fløden i, og smag til med salt og peber.

Saml frikasséen

1. Tilsæt de kogte bønner, gulerødder, asparges og ærter i sovsen, og lad det simre et par minutter.
2. Drys med hakket persille lige inden servering.

Servering

- Server retten varm med **kogte kartofler**, der kan moses let i sovsen



Tip:

- ✓ Hvis du ønsker en lettere version, kan du bruge mælk i stedet for fløde.
- ✓ Tilsæt evt. lidt citronsaft eller hvidvin for ekstra friskhed.

Glacerede nye gulerødder med polenta og ragoût af røde linser med appelsin

En smuk og smagfuld ret, hvor de søde glacerede gulerødder, cremet polenta og den aromatiske linseragout med appelsin mødes i en harmonisk kombination.

Ingredienser

Glacerede gulerødder

- **400 g nye gulerødder** (skrabe – gerne med en lille stump top)
- **1 spsk smør**
- **1 spsk honning**
- **1 spsk tamari (eller sojasauce)**
- **1 ekstra spsk smør** (til glasering)

Polenta

- **1 liter vand**
- **200 g polentamel**
- **1 tsk tørret timian**
- **100 g mozzarella** (skåret i små tern)

Ragoût af røde linser med appelsin

- **200 g røde linser**
- **2 appelsiner (økologiske)** (både saft og revet skal)
- **1 løg**, finthakket
- **2 fed hvidløg**, finthakket
- **1 rød peberfrugt**, skåret i tern
- **5 dl grøntsagsbouillon**
- **Salt og peber**

Fremgangsmåde

Ragoût af røde linser

1. Skær løg, hvidløg og peberfrugt i tern.
2. Sautér dem i en tykbundet gryde i lidt olie, til løgene er klare.
3. Tilsæt de skyllede røde linser og revet appelsinskal.
4. Hæld appelsinsaft og grøntsagsbouillon i gryden, og lad det simre i **ca. 20 minutter**, til linserne er møre.
5. Smag til med salt og peber.

Polenta

1. Kog vandet op med timian.
2. Tilsæt polentamelet lidt ad gangen under konstant omrøring.
3. Skru ned for varmen, og lad polentaen koge færdig under omrøring i **ca. 10 minutter**, til den bliver cremet.
4. Tilsæt mozzarella i tern, og rør rundt, så den smelter ud i polentaen.

Glaserede gulerødder

1. Smelt smør i en pande, og steg gulerødderne ved lav varme, til de er gyldne og møre (ca. 10-15 minutter).
2. Lige før servering tilsættes honning, tamari og en ekstra klat smør.
3. Vend forsigtigt gulerødderne, så de bliver glaserede og får en mørkt gylden farve.

Servering

- Fordel en bund af cremet polenta på tallerkener.
- Læg de glaserede gulerødder ovenpå.
- Top med linseragoût, og servér straks.



Tip:

- ✓ Du kan tilsætte lidt chiliflager til ragoûten for ekstra varme.
- ✓ Hvis du ønsker en fastere polenta, kan du hælde den i et fad og lade den sætte sig, inden den skæres i skiver og gratineres i ovn med lidt ekstra mozzarella.

Pathenias bønnesuppe med pistou

Hvis du mangler noget at varme dig på, eller skal fodre en stor flok, til billige penge, så er det her en elegant måde at gøre det på. En fransk klassiker, gone vegan!

Ingredienser

Suppe

- **200 g smørbønner (limabønner)**, udblødt i min. 12 timer
- **1 løg**, grofthakket
- **2 fed hvidløg**, hakket
- **2 spsk olie**
- **1 tsk herbes de Provence**
- **1,2 liter grøntsagsbouillon**
- **2 pastinakker**, skåret i mundrette stykker
- **2 gulerødder**, skåret i mundrette stykker
- **1 porre**, skåret i ringe
- **200 g hvidkål**, snittet
- **2 mellemstore kartofler**, skåret i tern

Pistou

- **1 stor håndfuld frisk basilikum**
- **1 fed hvidløg**
- **3 spsk olivenolie**
- **(Evt. lidt salt efter smag)**

Til servering

- **Groft brød**

Fremgangsmåde

Kog bønnerne

1. Hæld udblødningsvandet fra bønnerne og skyl dem.
2. Sautér løg og hvidløg i olie i en stor gryde, til de er bløde.
3. Tilsæt bønnerne, herbes de Provence og grøntsagsbouillon.
4. Lad det simre i ca. **1 time**, indtil bønnerne er møre.

Tilsæt grøntsagerne

1. Skær rodfrugter, kål og kartofler i mundrette stykker og tilsæt dem til suppen.
2. Lad suppen simre videre i ca. **20-25 minutter**, til alt er mørt.
3. Smag til med salt og peber.

Pistou

1. Blend basilikum, hvidløg og olivenolie til en tyk pasta.
2. Smag evt. til med lidt salt.

Servering

- Server suppen varm med en skefuld pistou på toppen og godt brød til.

Bagt spidskål med oliven-pommes Anna med trøffelpasta og cremet sovs af gule linser 

Det er festmad, det her! Bare lækker mad, med flere elementer der kræver 'acquired taste' – men har man det, er det vegansk gourmetmad fra øverste hylde.

Ingredienser

Bagt spidskål

- **2 store spidskål** (eller 4 små)
- **2 spsk olivenolie**
- **1 tsk rosmarin** (frisk eller tørret)
- **30 g parmesan** (revet)
- **Salt og peber**

Oliven-pommes Anna

- **4 store kartofler**
- **1 løg**, hakket
- **2 spsk trøffelpasta**
- **50 g sorte oliven uden sten**, groft hakkede
- **3 spsk olivenolie**, gerne med trøffelsmag
- **Salt og peber**

Cremet sovs af gule linser

- **150 g gule linser**
- **1 løg**, groft hakket
- **1 fed hvidløg**, hakket
- **1 æble**, skrællet og grofthakket
- **1 spsk æblecidereddike**
- **5 dl grøntsagsbouillon**
- **1 tsk estragon**, frisk eller tørret
- **1 tsk sukker**
- **Salt og peber**

Fremgangsmåde

Oliven-pommes Anna

1. Skrub kartoflerne rene og skær dem i tynde skiver (**2-3 mm**). Læg dem i koldt vand.
2. Sautér løg i lidt olie, til de bliver blanke.
3. Bland løgene med trøffelpasta og hakkede oliven.
4. Smør en bradepande og læg kartoffelskiverne i lag med løgblandingen og olivenolie (evt. den med trøffelsmag).
5. Bag i ovnen ved **170°C i 60-70 minutter**, til overfladen er gylden og kartoflerne møre.

Bagt spidskål

1. Halvér spidskålene og læg dem i en bradepande.
2. Pensl kålen med en blanding af olie og rosmarin.
3. Drys parmesan over og bag ved **170°C i 30-40 minutter**, til kålen er mør og gylden.

Cremet linsesovs

1. Sautér løg, hvidløg og æble i en gryde, til det er blødt.
2. Tilsæt linserne og rør godt rundt.
3. Hæld æblecidereddike i og lad det koge næsten væk.
4. Tilsæt bouillon og lad det simre ved jævn varme, til linserne er kogt helt ud (**ca. 20-25 min**). Rør undervejs og tilsæt evt. mere væske.
5. Blend sovsen til en glat konsistens og smag til med estragon, sukker, salt og peber

Servering

Anret spidskålen med oliven-pommes Anna ved siden af. Hæld den cremede linsesovs over eller server den i en skål ved siden af.

Løgtærte med karry og kikærtesalat med cashewcrème

En varmt krydret og mættende ret, der luner godt på en kold vinteraften. Selv om den også er lækker om sommeren, hvor der med succes kan tilsættes vandmelon til salaten.

Ingredienser

Tærtedej

- **200 g hvedemel**
- **100 g smør, koldt i tern**
- **1 æg**
- **1 spsk olie**

Fyld til tærten

- **3 store løg, skåret i skiver**
- **1 spsk olie**
- **1 tsk karry**
- **1 tsk sukker**
- **Salt og peber**

Æggemasse

- **2 æg**
- **1 dl fløde**
- **1 dl yoghurt**
- **1 fed hvidløg, presset**
- **1 spsk mel**
- **Salt og peber**

Kikærtesalat

- **200 g kogte kikærter** (udblødt i mindst 12 timer og kogt i nyt vand)
- **1 rødløg, finthakket**
- **1 håndfuld frisk persille, grofthakket**
- **1 fed hvidløg, revet**
- **1 citron, skal og saft**
- **2 spsk olivenolie**
- **Salt og peber**

Cashewcrème

- **100 g cashewnødder** (udblødt i koldt vand natten over)
- **½ tsk salt**
- **1 spsk olie**
- **Lidt vand**

Fremgangsmåde

Tærtedej

1. Smuldr smørret i melet, til det ligner rasp.
2. Saml dejen med æg og olie – undgå at ælte for meget.
3. Pak dejen ind i film og lad den hvile på køl i ca. **1 time**.
4. Rul dejen ud og læg den i en smurt tærteform (**ca. 24 cm i diameter**).
5. Dæk dejen med bagepapir og fyld med bagekugler eller rå kikærter. Forbag bunden i **15 min ved 200°C**.
6. Fjern bagepapir og vægt, og lad bunden køle af.

Løgfylde

1. Varm olie på en pande og steg løgene ved middel varme, indtil de bliver bløde og karamelliserede.
2. Tilsæt karry, sukker, salt og peber. Rør godt rundt.
3. Fordel de stegte løg på den forbagte tærtebund.

Æggemasse

1. Pisk æg, fløde, yoghurt, hvidløg, mel, salt og peber sammen.
2. Hæld blandingen over løgene i tærtebunden.
3. Bag tærten ved **180°C i ca. 30 minutter**, til æggemassen er fast.

Kikærtesalat

1. Bland de hakkede rødløg, persille, hvidløg, citronskal og -saft samt olivenolie.
2. Tilsæt de kogte kikærter og smag til med salt og peber.

Cashewcrème

1. Blend de udblødte cashewnødder med salt, olie og lidt vand, indtil du får en cremet konsistens.
2. Hæld massen i en si med et kaffefilter og lad overskydende væske dryppe fra.
3. Når cremen er fast, vend den forsigtigt over på en bageplade med bagepapir.
4. Bag cashewcremen ved **180°C i ca. 20 min**. Lad den køle af, og skær den i små stykker.
5. Vend cashewstykkerne i kikærtesalaten.

Servering

Servér den lune løgtærte med den friske kikærtesalat

Speltotto med græskar og sorte bønner og ristede græskarkerner

Dejlig frisk og syrlig ret, med sprøde ristede kerner på toppen. Du kan nemt erstatte perlespelt med byg eller grødris, hvis du bedre kan lide det.

Ingredienser

Speltotto

- **1 hokkaidogræskar (ca. 500 g)**
- **2 spsk olie**
- **250 g perlespelt**
- **1 løg**, finthakket
- **2 fed hvidløg**, finthakket
- **1 tsf oregano**
- **1 ds flåede tomater (400 g)**
- **1 lille frisk chili**, finthakket (juster mængde efter smag)
- **1 lime**, skal og saft
- **1 dl hvidvin**
- **1 spsk honning**
- **7-8 dl bouillon** (grøntsags- eller kylling)
- **200 g sorte bønner**, udblødt i min. 12 timer og kogt møre
- **50 g pecorino**, revet

Græskarkerner

- **50 g græskarkerner**
- **2 spsk græskarkerneolie** (eller en anden olie)
- **Lidt salt**

Fremgangsmåde

Speltotto

1. Skær hokkaidogræskarret i mundrette stykker efter at have fjernet kerner og tråde.
2. Varm olie op i en gryde og rist græskarstykkerne. Tag dem op og sæt dem til side.
3. I samme gryde sautéres løg, hvidløg og chili, til løgene er klare.
4. Tilsæt perlespelt og rør rundt, så den bliver blank.
5. Hæld hvidvin på og lad den koge næsten helt væk.
6. Tilsæt flåede tomater, limeskal og saft og honning, og kog lidt ind.
7. Hæld bouillon i lidt ad gangen under omrøring, til spelten er mør og cremet (**ca. 20 min**).
8. Tilsæt de kogte sorte bønner og de ristede græskarstykker.
9. Riv pecorino ned i speltottoen og rør godt rundt.

Græskarkerner

1. Rist græskarkernerne på en tør pande ved jævn varme, til de 'popper'
2. Tag dem af varmen når de er gyldne og poppede, og vend lidt olie i, drys med salt

Server straks, evt. med lidt ekstra revet pecorino på toppen og et gavmildt drys ristede græskarkerner.

Savoykålspakker med mandler, vilde ris og belugalinser, brunet smør og byggrød med appelsinolie, kanel og chili

Fusion af en gammel dansk kålklassiker med varme nordafrikanske smagsnoter – og salt grød som lækkert blødt og cremet tilbehør.

Ingredienser

Kålpakker:

- **1 stort savoykål**
- **1 løg**
- **1 persillerod**
- **1 fennikelknold**
- **1 tsk fennikelfrø**
- **1 dl vilde ris**
- **1 dl belugalinser**
- **50 g mandler, grofthakkede**
- **5 dl vand**
- **2 spsk olie**
- **50 g smør**
- **Salt og peber**

Byggrød:

- **2 dlbyggryn**
- **5 dl mælk**
- **1 tsk salt**
- **1 tsk kanel**
- **½ tsk chiliflager** (eller 1 frisk, finthakket chili)
- **1 spsk appelsinolie**

Topping:

- **1 æble, skåret i små tern**

Fremgangsmåde

Kålpakker:

1. Skær stokken ud af kålen, men lad kålhovedet forblive helt. Pil forsigtigt bladene af, så de forbliver så hele som muligt.
2. Blanchér kålbladene i kogende vand i **1 minut**, og læg dem straks i iskoldt vand for at bevare farven. Lad dem dryppe af.

3. Pil løget, skræl persilleroden og skær begge i små tern. Skær også fennikel i små stykker.
4. Varm olie i en stor gryde, og sautéér løg, persillerod, fennikel og fennikelfrø, til de er bløde og dufter aromatisk.
5. Tilsæt vilde ris og belugalinser, og bland det godt. Hæld vand over, så det lige dækker, og lad det simre, til ris og linser er møre, **ca. 20-25 minutter**. Smag til med salt og peber.
6. Lad blandingen køle lidt af. Rør de grofthakkede mandler i.
7. Læg et par skefulde fyld i hvert kålblad, fold siderne ind, og rul dem til en fast pakke.
8. Læg pakkerne i et smurt ovnfast fad, pensl dem med smeltet smør, og bag dem ved **180°C i ca. 40 minutter**.

Byggrød:

1. Skyl byggrynene i koldt vand.
2. Hæld mælk i en gryde, og bring det langsomt i kog.
3. Tilsæt byggryn, salt, kanel og chili.
4. Skru ned for varmen, og lad grøden simre under omrøring i **ca. 25-30 minutter**, til den er cremet.
5. Smag til og tilsæt evt. lidt mere salt eller chili.

Servering:

- Dryp byggrøden med appelsinolie, og drys friske æbletern over.
- Servér sammen med de bagte savoykålspakker.

Tagliatelle med smørstegt squash, citron og pintobønner

Pasta er bare godt, og jo mere simpelt, jo bedre. Det her er den nemme og hurtige løsning, særligt hvis du har en rest kogte bønner – det kan være en hvilken som helst slags.

Ingredienser

- **2 dl pintobønner** (udblødt min. 12 timer og kogt møre i nyt vand med salt)
- **1 løg**
- **2 fed hvidløg**
- **2 stilke bladselleri**
- **1 stor squash**
- **1 tsk salt** (til squash)
- **1 spsk frisk timian** (eller 1 tsk tørret)
- **1 økologisk citron** (skal og saft)
- **2 spsk olivenolie**
- **30 g smør**
- **400 g tagliatelle**
- **50 g parmesan**, revet
- **Friske timiankviste** til pynt

Fremgangsmåde

1. Forbered pintobønnerne:

- Udblød bønnerne i rigeligt vand i **mindst 12 timer**.
- Kog dem i frisk vand med lidt salt i ca. **45-60 minutter**, til de er møre. Hæld vandet fra.

2. Forbered grøntsagerne:

- Pil løget og skær det i fine tern.
- Pil hvidløget og riv eller pres det.
- Vask bladselleri og squash, og skær dem i mundrette stykker.
- Drys squashstykkerne med salt, og lad dem trække i **10 minutter**. Tør dem derefter af med køkkenrulle.

3. Stegning:

- Opvarm olie i en stor pande ved middel varme.
- Sautér løg og hvidløg, til de bliver bløde.
- Tilsæt bladselleri og squash, og steg dem, til de er let gyldne.
- Rør timian, citronskal og -saft samt en ekstra klat smør i blandingen.

4. Pasta:

- Kog tagliatelle al dente efter anvisningen på pakken.
- Hæld vandet fra, og vend pastaen sammen med grøntsagsblandingen og de kogte pintobønner.

5. Servering:

- Riv parmesan over retten, og pynt evt. med friske timiankviste.

Pathenia on fire med lollandsk rosin og glaskål, bagte rødbeder og mos af søde kartofler

En moderne måde at lave 'Brændende Kærlighed' – det elsker jeg simpelthen.

Ingredienser

Bagte rødbeder:

- **3 store rødbeder**
- **2 spsk honning**
- **2 spsk balsamico**
- **2 spsk olie**
- **Salt og peber**

Stegte grøntsager:

- **1 dl lollandsk rosin** (udblødt min. 12 timer, kogt møre i nyt vand)
- **1 glaskål**
- **1 stort løg**
- **1 tsr røget paprika**
- **1 spsk smør**

- 1 spsk olie
- Salt og peber

Mos af søde kartofler:

- 3 store søde kartofler
- 2 almindelige kartofler
- 1 dl creme fraiche
- 2 spsk olivenolie
- Salt

Til servering:

- Ketchup/hele 'apoteket' (valgfrit)
- Rugbrød (valgfrit)

Fremgangsmåde

Bagte rødbeder:

1. Forvarm ovnen til **180°C**.
2. Skræl rødbederne og skær dem i skiver.
3. Vend dem i honning, balsamico og olie, krydr med salt og peber.
4. Fordel rødbederne i en bradepande og bag dem i **45 minutter**.

Stegte grøntsager:

1. Pil og hak løget i tern. Skræl glaskålen og skær den i små tern.
2. Opvarm smør og olie på en pande. Steg løg og glaskål, til de bliver gyldne.
3. Tilsæt røget paprika og de kogte lollandske rosiner.
4. Smag til med salt og peber.

Mos af søde kartofler:

1. Skræl de søde kartofler og de almindelige kartofler, skær dem i grove stykker.
2. Kog dem møre i usaltet vand, ca. **20 minutter**.
3. Hæld vandet fra, og mos kartoflerne med creme fraiche og olivenolie.
4. Smag til med salt og peber.

Servering:

Anret en skefuld mos på tallerkenen, top med de stegte grøntsager og bagte rødbeder. Server evt. med ketchup/'apotek' og en skive rugbrød.

Bbq-rubbed bagt selleri med sataysovs, majssauté med brune bønner og coleslaw 🌿

Er det ikke oplagt at lave den her på grill en lun sensommeraften? Duften af den bagte selleri er uimodståelig!

Ingredienser

- **1 stor knoldselleri**
- **2 spsk olivenolie**
- **1 spsk røget paprika**
- **1 tsf spidskommen**
- **1 tsf hvidlødspulver**
- **1 tsf løgpulver**
- **½ tsf cayennepeber**
- **1 spsk brun farin**
- **Salt og peber efter smag**

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til **200°C**.
2. Skræl knoldsellerien og gnid den ind i olivenolie.
3. Bland BBQ-krydderierne og gnid dem grundigt på sellerien.
4. Pak sellerien ind i bagepapir og derefter sølvpapir.
5. Bag i ovnen i **ca. 1,5-2 timer**, indtil den er mør.

Sataysovs

Ingredienser

- **4 spsk peanutbutter**
- **2 spsk sojasauce**
- **1 fed hvidløg, presset**
- **1 tsf frisk ingefær, revet**
- **1 tsf sukker**
- **1 tsf limesaft**
- **1 dl kokosmælk**
- **Evt. lidt chili for ekstra styrke**

Fremgangsmåde

1. Opvarm alle ingredienser i en lille gryde ved lav varme.
2. Rør godt rundt, indtil saucen er jævn og cremet.

Majssauté med brune bønner

Ingredienser

- **2 majskolber (kerner skåret af) eller 2 dl majs fra dåse**
- **1 dåse brune bønner (drænet og skyllet)**
- **1 spsk olivenolie**
- **1 tsf røget paprika**

- **1 tsk spidskommen**
- **Salt og peber efter smag**
- **1 spsk limesaft**

Fremgangsmåde

1. Opvarm olivenolie på en pande og tilsæt majs.
2. Steg i et par minutter, indtil majsene begynder at få farve.
3. Tilsæt brune bønner og krydderier, og sautéer i et par minutter.
4. Smag til med limesaft, salt og peber.

Coleslaw

Ingredienser

- **¼ hvidkål** (fint snittet)
- **1 stor gulerod** (revet)
- **½ dl græsk yoghurt eller vegansk mayo**
- **1 tsk æblecidereddike**
- **1 tsk dijonsennep**
- **1 tsk honning eller ahornsirup**
- **Salt og peber efter smag**

Fremgangsmåde

1. Bland kål og gulerod i en skål.
2. Rør dressingen sammen og vend den i grøntsagerne.
3. Lad det trække i mindst **15 minutter** før servering.

Hvis du har lyst til at eksperimentere, kan du også:

- Tilføje lidt ristede peanuts eller cashewnødder for crunch.
- Servere det hele med lidt frisk koriander og lime for ekstra friskhed.

Tagine af smørbønner, kålrabi og cous-cous med stegt radicchio og mynte-yoghurt

Man bliver varm helt ned i tæerne af de her krydderier. Bare giv den gas, når cous-cous'en kommer i, suger den en masse til sig.

Ingredienser

- **1 kålrabi** (skrællet og skåret i tern)
- **1 løg** (hakket)
- **200 g smørbønner (limabønner)**, udblødt i min. 12 timer, men ikke kogt
- **2 fed hvidløg** (hakket)

- **1 tsk spidskommen**
- **1 tsk hele korianderfrø**
- **4 hele nelliker**
- **3 stk kardemommekapsler**
- **1 kanelstang, hel**
- **1 tsk gurkemeje**
- **½ tsk cayennepeber (justér efter smag)**
- **1 dåse hakkede tomater**
- **6 dl grøntsagsbouillon**
- **2 dl couscous**
- **1 spsk olivenolie**
- **Salt og peber efter smag**
- **Frisk hakket persille til servering**

Fremgangsmåde

1. Rist de hele krydderier på en tør pande, til de syder lidt, tag dem op og kom dem i et rent te-filter.
2. Opvarm olivenolie i den samme gryde. Sautér løg og hvidløg til de er bløde.
3. Tilsæt kålrabi og rør godt rundt, så kårabien suger smagen til sig.
4. Hæld de hakkede tomater og grøntsagsbouillon i. Tilsæt posen med krydderierne. Lad det simre i ca. **20 minutter**, indtil kårabien er næsten mør.
5. Tilsæt smørbonnerne og couscous. Rør forsigtigt rundt, dæk gryden med låg, og lad det trække uden varme under gryden i yderligere **7-10 minutter**, indtil couscous'en har absorberet væsken.
6. Smag til med salt og peber, og fluff couscous'en med en gaffel inden servering.

Stegt radicchio

Ingredienser

- **1 radicchio** (skåret i kvarte)
- **1 spsk olivenolie**
- **1 tsk rød gastrik**
- **Salt og peber**

Fremgangsmåde

1. Opvarm en pande med olivenolie. Steg radicchio-stykkerne i 2-3 minutter på hver side, til de bliver får en gylden stegeskorpe.
2. Dryp gastrik over, og krydr med salt og peber.

Mynte-yoghurt

Ingredienser

- **2 dl græsk yoghurt** (eller plantebaseret alternativ)
- **1 håndfuld frisk mynte** (finthakket)

- **1 tsk citronsaft**
- **Salt efter smag**

Fremgangsmåde

1. Rør yoghurt, mynte, citronsaft og salt sammen.
2. Lad det trække i 10 minutter for at få den bedste smag.

Servering

Anret taginen i dybe skåle, og top med stegt radicchio og en skefuld mynte-yoghurt. Drys med hakket persille.

Desserter

Hvad er livet uden dessert? Lidt som at spise i sort/hvid. Dessert tilføjer ekstra farver til den gastronomiske smagspalette.

Jeg kan jo ikke komme og påstå, at desserter pludselig bliver sunde, bare fordi vi kommer bælgfrugter i, men samvittigheden er da lidt bedre, når der indgår fibre, protein, vitaminer og velsmag i lækkerierne.

Eton Mess-ish med rabarberkompot og kokos

En mulighed for at eksperimentere med at lave marengs af kikærtevand – sikkert nyt for mange kokke, men i Eton Mess må de gerne være uens og i stykker - det er da nådigt. Og jeg kender mange, der efterlyser nye opskrifter til alle de rabarber, der vælter op i haverne.

Ingredienser

Aquafaba-marengs:

- **1 dl aquafaba** (kogevand fra kikærter)
- **½ tsk citronsaft**
- **100 g flormelis**
- **½ tsk vaniljesukker**

Rabarberkompot:

- **300 g rabarber** (skåret i små stykker)
- **75 g sukker**
- **1 tsk vaniljesukker**
- **1 spsk citronsaft**

Kokosflødeskum:

Du kan da godt bare bruge ¼ liter almindelig piskefløde, og vende lidt kokosmel i, men du kunne da også give dig i kast med den veganske model:

- **1 dåse kokosmælk** (kølet ned i mindst 12 timer)
- **1 spsk flormelis**
- **½ tsk vaniljesukker**

Pynt:

- **50 g friske bær** (fx jordbær eller hindbær)
- **Mynteblade** (valgfrit)

Fremgangsmåde

Aquafaba-marengs:

1. Forvarm ovnen til **100°C varmluft**.
2. Pisk aquafaba og citronsaft med en elpisker i ca. **5 minutter**, indtil det bliver skummende.
3. Tilsæt flormelis lidt ad gangen, mens du fortsætter med at piske, indtil marengsen bliver stiv og blank.
4. Vend vaniljesukker i, og sprøjt eller sæt små klatter på en bageplade med bagepapir.
5. Bag i ovnen i **90-120 minutter**, indtil marengsen er tør og sprød. Lad dem køle helt af.

Rabarberkompot:

1. Kom rabarber, sukker, vaniljesukker og citronsaft i en gryde.
2. Lad det simre over lav varme i **10-15 minutter**, til rabarberne er møre og væsken er let sirupsagtig.
3. Tag gryden af varmen og lad kompotten køle af.

Kokosflødeskum:

1. Tag den kolde kokosmælk ud af køleskabet uden at ryste den.
2. Skum den faste del op og pisk den luftig med flormelis og vaniljesukker.

Samling af Eton Mess:

1. Knus marengsen let i grove stykker.
2. Fordel kokosflødeskum, marengs og rabarberkompot i glas lagvis.
3. Top med friske bær og evt. mynte.

Server straks, så marengsen forbliver sprød!

Tip:

- Hvis du vil have en ekstra tropisk smag, kan du tilføje ristede kokosflager eller lidt limeskal på toppen.
 - Marengsen kan laves dagen før og opbevares i en lufttæt beholder.
-

Tusindbladskage med smørbønne-marcipanremonce, jordbær og chantillycreme

Hvis du elsker fastelavnsboller, så er her din undskyldning hele sommeren.

Ingredienser

Tusindbladskage (Mille-feuille)

- **1 pakke færdig butterdej** (eller hjemmelavet)
- **1 spsk sukker**
- **1 æg til pensling**

Smørbønne-marcipanremonce

- **100 g smørbønner** (kogte og afkølede)
- **75 g marcipan**
- **50 g sukker**
- **50 g smør** (blødt)

Marinerede jordbær

- **200 g friske jordbær**, skåret i skiver
- **1 spsk sukker**
- **1 spsk citronsaft**
- **½ tsk vaniljepasta** eller korn fra en vaniljestang

Chantillycreme

- **2 dl piskefløde**
- **1 spsk flormelis**
- **½ tsk vaniljepasta**

Fremgangsmåde

1. Bagning af butterdej

1. Forvarm ovnen til **200°C** (varmluft).
2. Rul butterdejen ud, skær den i rektangler på ca. 4x10 cm.
3. Læg dem på en bageplade med bagepapir, prik dem let med en gaffel, og drys sukker over.
4. Læg et ekstra lag bagepapir og en bageplade ovenpå (for at undgå, at de hæver for meget).
5. Bag i **12-15 min**, til de er gyldne og sprøde. Afkøl helt.

2. Smørbønne-marcipanremonce

1. Blend de kogte smørbønner til en fin puré.
2. Tilsæt marcipan, sukker og smør, og rør det til en ensartet masse.

3. Marinerede jordbær

1. Bland jordbær med sukker, citronsaft og vanilje.
2. Lad dem trække i **30 minutter**.

4. Chantillycreme

1. Pisk fløden til bløde toppe med flormelis og vanilje.

5. Samling af kagen

1. Smør et lag smørbønne-marcipanremonce på en butterdejsplade.
 2. Læg et lag marinerede jordbær og en skefuld chantillycreme ovenpå.
 3. Gentag lagene og afslut med en butterdejsplade.
 4. Drys evt. med flormelis eller glasur og pynt med friske jordbær.
-

Lemon-faba tærte med blåbærsovs

Hvis du udskifter smørret i tærtEBunden med et vegansk alternativ, og sikrer dig at kiksene er veganske, så er det her et ret godt take på en vegansk version af en klassiker.

Ingredienser

TærtEBund

- **200 g kiks** (Digestive eller havrekiks)
- **100 g smør** (smeltet)

Lemon curd

- **2,5 dl citronsaft**
- **150 g sukker**
- **2 tsk citronskal** (økologisk)
- **1,5 dl kokosmælk eller plantefløde**
- **1 spsk majsstivelse**
- **1 tsk agar-agar**
- **50 g smør** (eller plantesmør)

Aquafaba-marengs

- **150 ml aquafaba** (kikærtevand)
- **100 g sukker**
- **1 tsk vaniljepasta**
- **½ tsk citronsaft**

Blåbærsovs

- **200 g blåbær** (de frosne plejer at have mere smag)
- **50 g sukker**
- **1 spsk citronsaft**
- **½ dl vand**

Fremgangsmåde

1. Tærtebund

1. Knus kiksene fint i en foodprocessor eller med en kagerulle.
2. Bland med smeltet smør, og pres massen ud i en tærteform (ca. 20 cm).
3. Bag bunden ved **175°C i 10 min**, og lad den køle af.

2. Lemon curd

1. I en gryde piskes citronsaft, sukker, citronskal, kokosmælk, majsstivelse og agar-agar sammen.
2. Varm langsomt op under konstant omrøring, til cremen tykner.
3. Tag af varmen, tilsæt smør og rør det ud.
4. Hæld cremen over den afkølede tærtebund, og sæt den på køl i **mindst 2 timer**.

3. Aquafaba-marengs

1. Pisk aquafaba i en ren skål, til det bliver skummende (**ca. 5 min**).
2. Tilsæt sukker lidt ad gangen, og pisk, indtil du får en sej marengs.
3. Vend vaniljepasta og citronsaft i.

4. Blåbærsovs

1. Kog blåbær, sukker, citronsaft og vand op i en lille gryde.
2. Lad det simre i **10-15 min**, indtil bærrene brister og sovsen tykner lidt.

5. Samling og brænding

1. Fordel aquafaba-marengsen over den kolde tærte.
2. Brug en gasbrænder til at brænde overfladen let gylden.
3. Server med blåbærsovs på siden eller som pynt på toppen.

Æblekompot med ingefær på riscreme med sojafløde og vanilje 🌿

Nedfaldsæbler er fremragende til det her, så gå bare på rov. Mange steder kan man få dem foræret, fordi haveejere venligt samler dem sammen og sætter dem i en kasse ved havelågen.

Ingredienser

Æblekompot med ingefær

- **4 æbler** (gerne syrlige, f.eks. Belle de Boskoop eller Granny Smith)
- **2 spsk sukker** (justér efter smag)
- **½ tsk revet frisk ingefær**
- **1 tsk citronsaft**
- **½ dl vand**
- **½ tsk kanel** (valgfrit)

Ris crème med sojafløde og vanilje

- **1 dl grødris**
- **4 dl vand eller plantemælk**
- **2,5 dl sojafløde**
- **1 spsk sukker**
- **1 tsk vaniljepasta eller korn fra 1 vaniljestang**
- **1 nip salt**

Fremgangsmåde

1. Æblekompot

1. Skræl og skær æblerne i små tern.
2. Kom æbler, ingefær, citronsaft og vand/plantemælk i en gryde.
3. Lad det simre ved lav varme i ca. **10 minutter**, til æblerne er møre, men stadig har lidt struktur. Tilsæt sukkeret. Rør undervejs.
4. Smag til med ekstra sukker eller kanel efter ønske. Afkøl kompotten.

2. Ris crème

1. Skyl risene grundigt.
2. Kog dem op med vand og et nip salt, og lad dem småsimre i ca. **15-20 min**, til risene er møre og cremede.
3. Tag gryden af varmen og rør sojafløde, sukker og vanilje i.
4. Lad den køle af, og stil den på køl, til den er kold og cremet.

3. Servering

1. Fordel riscremen i skåle eller glas.
2. Top med æblekompot og evt. lidt syltet ingefær eller hakkede nødder.
3. Server og nyd!



Tip: Pynt med ristede mandelflager eller et strejf af citronskal for ekstra smag!

Rødbedebrownie med valnødder og moccafløde

Bag rigeligt! Det er som om folk ikke kan styre sig, når de har smagt det første stykke.

Ingredienser

1 dåse sorte bønner
1 dåse kidneybønner
1 mellemstor rødbede (skrællet og revet, ca. 100g)
4 spsk kakao
1 ½ dl havregryn
½ tsk salt
1 dl ahornsirup
4 spsk sukker
¾ dl kokosolie
1 tsk vaniljepulver
1 tsk bagepulver
2 dl valnøddekerner – bare lige knækket i hånden
Evt 2 spsk små chokoladeknapper

Fremgangsmåde

1. Dræn bønnerne og blend dem i en foodprocessor.
2. Tilsæt de andre ingredienser og rør til en jævn masse – gem det halve af valnødderne til topping.
3. Læg bagepapir i et ildfast fad eller en kageform og fordel dejen heri, drys med resten af valnødderne. Bag ved **180° i 30-40 min.**

Introduktion	1
Snacks	2
Ramsløgtapenade med hvide bønner og solsikkekerner 🌿	2
Ingredienser	2
Fremgangsmåde	2
Radiser og kiks med purløgsost af cashewnødder 🌿	3
Ingredienser	3
Cashewost med purløg	3
Kiks	3
Til servering	3
Fremgangsmåde	3
Cashewost med purløg	3
Kiks	4
Servering	4
Bruschetti – 3 forskellige (belugalinser m/springløg, svampecrème, edamamemås) 🌿	4
Ingredienser	4
Brød	4
Topping 1: Belugalinser med springløg	4
Topping 2: Svampecrème med hasselnødder	4
Topping 3: Edamamemås	5
Fremgangsmåde	5
Brød	5
Topping 1: Belugalinser med springløg	5
Topping 2: Svampecrème med hasselnødder	5
Topping 3: Edamamemås	5
Servering	5
Tomatgranité med basilikum og mungbønner 🌿	6
Ingredienser	6
Fremgangsmåde	6
1. Forbered granitéen	6
2. Frys granitéen	6
3. Servering	6
Champignon-macaroons med kidneybønnemos 🌿	7
Ingredienser	7
Fremgangsmåde	7
Makroner	7
Kidneybønnemos	7
Saml macaroons	7
Servering:	8
Agurkeshot med mynte, jalapenôs og greenwayærter 🌿	8
Ingredienser (ca. 8 små shots)	8
Fremgangsmåde	8
Black bean mush med nachos 🌿	9
Ingredienser	9
Fremgangsmåde	9
Forretter	10
Brændenældesuppe med grønne linser	10
Ingredienser	10

Fremgangsmåde	10
Kog suppen:	10
Forbered brændenælderne:	10
Klargør suppen:	11
Servering:	11
Kold squashsuppe med mynte og citron	11
Ingredienser	11
Fremgangsmåde	11
Forbered grøntsagerne	11
Kog suppen	12
Servering	12
Kikærtepandekage med fennikelsalat, radiser og karsecrème	12
Ingredienser	12
Fremgangsmåde	13
Pandekagedejen:	13
Fennikelsalat:	13
Karsecrème:	13
Steg pandekagerne:	13
Servering:	13
Kartoffelvafler med rødbedehummus	13
Ingredienser	13
Fremgangsmåde	14
Kartoffelvafler:	14
Rødbedehummus:	14
Servering:	14
Friteret blomkål med peberdippelip	14
Ingredienser	14
Fremgangsmåde	15
Dejen til blomkålen	15
Blomkål	15
Peberdippelippen	15
Servering	15
Artiskok med jordskokkepuré og hasselnødder	16
Ingredienser	16
Fremgangsmåde	16
Hasselnødder:	16
Jordskokkepuré:	16
Artiskokker:	16
Servering:	16
Tofu escabeche med mango-melonsalsa 	17
Ingredienser	17
Fremgangsmåde	17
Tofu escabeche:	17
Mango-melonsalsa:	17
Servering:	18
Spinatflan med asparges vinaigrette og smørbønne-pinjekernemash	18
Ingredienser	18
Fremgangsmåde	19
Spinatflan:	19
Aspargesvinaigrette:	19

Smørbønne-pinjekernemash:	19
Servering:	19

Ukrudt og nye kartofler i samosa med blomkålscreme 19

Ingredienser (ca. 10 samosaer)	19
Fremgangsmåde	20
Blomkålscreme	20
Samosafyld	20
Foldning og stegning	20
Servering	20

Hovedretter..... 21

Smørbønnefrikassé med asparges og persille 21

Ingredienser	21
Grundbase	21
Grøntsager	21
Opbagning & sovs	21
Til servering	21
Fremgangsmåde	22
Bønnerne.....	22
Grøntsagerne.....	22
Opbagning og sovs	22
Saml frikasséen	22
Servering	22

Glacerede nye gulerødder med polenta og ragoût af røde linser med appelsin 22

Ingredienser	23
Glacerede gulerødder	23
Polenta.....	23
Ragoût af røde linser med appelsin	23
Fremgangsmåde	23
Ragoût af røde linser	23
Glacerede gulerødder	24
Servering	24

Pathenias bønnesuppe med pistou 🌿 24

Ingredienser	24
Fremgangsmåde	25
Kog bønnerne	25
Tilsæt grøntsagerne	25
Pistou	25
Servering.....	25

Bagt spidskål med oliven-pommes Anna med trøffelpasta og cremet sovs af gule linser 🌿 ... 25

Ingredienser	25
Fremgangsmåde	26
Oliven-pommes Anna	26
Bagt spidskål.....	26
Cremet linsesovs	26

Løgtærte med karry og kikærtesalat med cashewcreme 27

Ingredienser	27
Tærtedej.....	27
Fyld til tærten	27
Æggemasse	27
Kikærtesalat	27

Cashewcrème	28
Fremgangsmåde	28
Tærtedej	28
Løgfylde	28
Æggemasse	28
Kikærtesalat	28
Cashewcrème	28
Servering	28

Speltotto med græskar og sorte bønner og ristede græskarkerner 29

Ingredienser	29
Speltotto	29
Græskarkerner	29
Fremgangsmåde	29
Speltotto	29
Græskarkerner	29

Savoykålpakker med mandler, vilde ris og belugalinser, brunet smør og bygggrød med appelsinolie, kanel og chili 30

Ingredienser	30
Fremgangsmåde	30
Kålpakker:	30
Bygggrød:	31
Servering:	31

Tagliatelle med smørstegt squash, citron og pintobønner 31

Ingredienser	31
Fremgangsmåde	32

Pathenia on fire med lollandsk rosin og glaskål, bagte rødbeder og mos af søde kartofler 32

Ingredienser	32
Fremgangsmåde	33
Bagte rødbeder:	33
Stegte grøntsager:	33
Mos af søde kartofler:	33
Servering:	33

Bbq-rubbed bagt selleri med sataysovs, majssauté med brune bønner og coleslaw 🌿 33

Ingredienser	34
Fremgangsmåde	34
Sataysovs	34
Ingredienser	34
Fremgangsmåde	34
Majssauté med brune bønner	34
Ingredienser	34
Fremgangsmåde	35
Coleslaw	35
Ingredienser	35
Fremgangsmåde	35

Tagine af smørbønner, kålrabi og cous-cous med stegt radicchio og mynte-yoghurt 35

Ingredienser	35
Stegt radicchio	36
Mynte-yoghurt	36

Desserter 37

Eton Mess-ish med rabarberkompot og kokos 🌿	37
Ingredienser	37
Fremgangsmåde	38
Aquafaba-marengs:	38
Rabarberkompot:	38
Kokosflødeskum:	38
Samling af Eton Mess:	38
Tusindbladskage med smørbønne-marcipanremonce, jordbær og chantillycreme	39
Ingredienser	39
Tusindbladskage (Mille-feuille)	39
Smørbønne-marcipanremonce	39
Marinerede jordbær	39
Chantillycreme	39
Fremgangsmåde	39
1. Bagning af butterdej	39
2. Smørbønne-marcipanremonce	39
3. Marinerede jordbær	40
4. Chantillycreme	40
5. Samling af kagen	40
Lemon-faba tærte med blåbærsovs	40
Ingredienser	40
Tærtebund	40
Lemon curd	40
Aquafaba-marengs	40
Blåbærsovs	41
Fremgangsmåde	41
1. Tærtebund	41
2. Lemon curd	41
3. Aquafaba-marengs	41
4. Blåbærsovs	41
5. Samling og brænding	41
Æblekompot med ingefær på ris crème med sojafløde og vanilje 🌿	41
Ingredienser	42
Æblekompot med ingefær	42
Ris crème med sojafløde og vanilje	42
Fremgangsmåde	42
1. Æblekompot	42
2. Ris crème	42
3. Servering	42
Rødbedebrownie med valnødder og moccafløde 🌿	43
Ingredienser	43
Fremgangsmåde	43