


ROS Køgebog





*Kogebogen er udarbejdet til brug
i ROS-behandling, Børn og Unge,
Regionshospitalet Viborg.*

Version 2.0

Layout: Grafisk Service • 2078

Tryk: Rosendahls

INDLEDNING	7
VÆRD AT VIDE	8
MORGENMAD	13
Marmelade med abrikos, gulerødder og vanilje	14
Kruska	15
Omelet	16
Gulerødsboller	17
Pandekager	18
Groft knækbrød	19
Sofies morgenboller	20
MADPAKKER	23
Tunmousse	24
Skinkeboller	25
Forårsruller	26
Tunfrikadeller	27
Wraps med laks og grøn hummus	28
Tinnas grovboller – også gøe til pølsehorn og pirogger ..	29
Bagels	30
Pirogger med kalkunfyld	31
Skinke muffins	32
Pizzasnegle	33
MELLEMMÅLTIDER	35
Kærnemælkskoldskål med pasteuriserede æg	36
Rugbrøds croutoner	37
Kammerjunkere	38
Frugtboller	39
Gorillaguf	40
Frugtsalat med appelsin creme	41
Banansmoothie	42
Uhyggeligt gode appelsin smoothies	43
Müslibarer	44
Farverige stænger med dyppelse	45
Guacomoledip	46
Rugboller med chokolade	47
Karinas muffins med havregrød	48
Bagte rødder	49
Æggemuffins	50

AFTENSMAD	53
Heksesuppe	54
Grønsagssuppe med nudler	55
Krydret græskarsuppe	56
Majssuppe på hjul	57
Kikærtfrikadeller med rødbederåkost	58
Tinnas Grønsagspizzasovs	59
Omelet med revet græskar	60
Grønsagslasagne	61
Indianermad	62
Spaghetti Bolognese	63
Andebryst med rødkålssalat	64
Brunede kartofler	65
Frikadeller med brun sovs	66
Grønkålssalat med æble og tranebær	67
Farsbrød med grønsager	68
Kartoffelsalat	69
Fiskefrikadeller med remoulade	70
Pastasalat med tunsauce	71
Boller i karry med grønsagsris	72
Blomkålspizza	73
Andre ideer til aftensmad	74
LIVRETTER	77
Sofies krydret rejeblokmål	78
Sofies kartoffelsalat	79
Sofies spaghetti carbonara	80
Tims forlorne hare	81
Milles Paella	82
Anne Mettes krydrede karbonader	83
Annemettes „flødekartofler“	84
Sofies tzatziki med rødbede	85
Sofies tzatziki med agurk	86
Astrids bønnensalat	87
SALATER	89
Broccolisalat	90
Vandmelon-salat	91
Æble/sellerisalat	92
Coleslaw	93
Bagte gulerødder	94
Pommes frites á la selleri	95

Ærtesalat	96
Gulerodssalat med melon	97
Rødbedesalat	98
Asparges/jordbærsalat	99
Varm grønsagssalat	100
Ratatouille	101
Bønner i tomatsauce	102
Ovnstegte rodfrugter	103
Stuede grønsager	104
Bagte nye gulerødder	105
Helbagt hokkaido-græskar	106
Porretårne	107
Mias blomkålsmandkager	108

DRESSING, DIP & SOVS

Dressing	112
Hokaidodip	113
Gulerodshummus	114
Peberfrugtsauce	115
Grønærtedip	116

BRØD

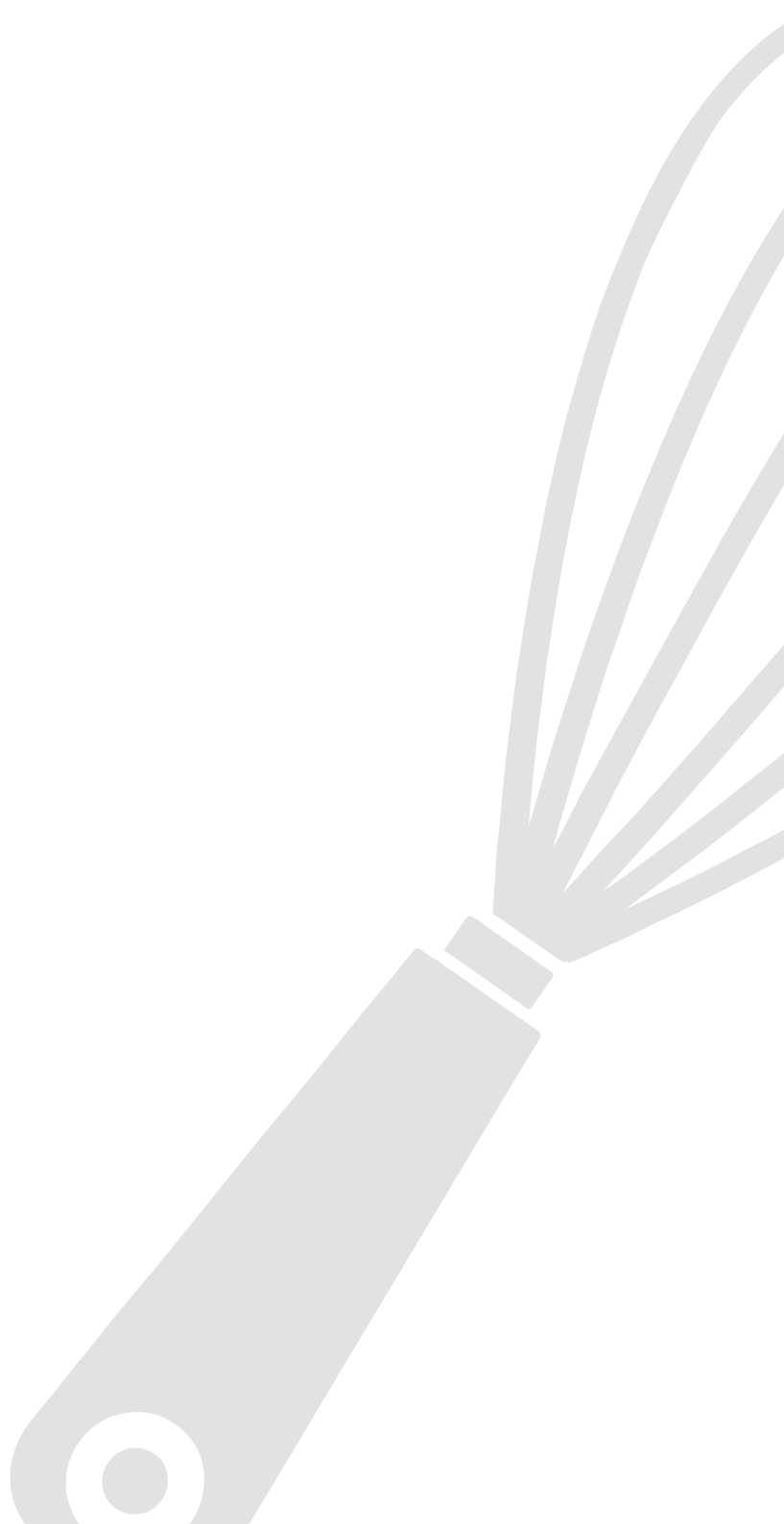
Courgettebrød	120
Speltflutes	121
Franske flûtes	122
Rugbrød med mandler	123
Pitabrød	124
Gnaveboller	125
Havreboller med kardemomme og bær	126

SØDE SAGER

Frugtmuffins	129
Æbleskiver med æble og vanilje	131
Pebernødder	132
Choko/havregrynskugler	133
Julemuffins	134
Luciabrod	135
Gulerodsdessert	136
Hjertekager	137
Andre ideer til søde sager	138

MINE NOTER

.....	140
-------	-----



INDLEDNING

Behandlingstilbuddet "Rund og Sund", kaldet ROS, er for børn og deres forældre. Du og dine forældre vil blive tilknyttet afdelingen Børn og Unge. I ROS har vi ekstra fokus på ændring af både dine og din families kost- og motionsvaner. Derfor vil du i forløbet blive tilbudt at deltage i kokkeskolen sammen med dine forældre. Kokkeskolen er uden dine søskende. Det er et tilbud til jer, som ønsker og savner inspiration til at lave sund og lækker mad.

Kokkeskolen foregår sammen med andre børn og forældre, der er tilknyttet ROS. Kosten er med udgangspunkt i, at du og dine forældre skal tabe i vægt. Undervejs taler vi også om, hvordan vi kan inspirere, få gode ideer og give hinanden motivation til vægttabet.

Temaerne på kokkeskolen kan være forslag og ideer til at spise og smage på flere og nye grønsager. Inspiration til sunde madpakker og sundere fødselsdage. Du kan også komme med opskriften til din livret, som vi vil tilberede i en sund variant.

Denne kokebog indeholder opskrifter, som alle er afprøvet på tidligere kokkeskoler, og er delt op i forskellige temaer som madpakker, mellemmåltider, livretter etc.

Opskrifterne lægger op til, at det er mad, som du og dine forældre kan lave i i fællesskab – også i hverdagen. Opskrifterne er nemme at gå til – og råvarerne kan købes i almindelige dagligvarebutikker.

God fornøjelse.

*Esther Hvass
Klinisk diætist*

VÆRD AT VIDE

Om morgenen er det lang tid siden, din krop har fået mad. Derfor trænger den til mad eller energi fra et sundt morgenmåltid. Om morgenen skal du spise masser af grove kulhydrater, der giver en god og lang mæthedsfølelse. En morgenmad, der mætter godt, bidrager til, at du får god energi og ikke så let bliver sulten igen. Når du ikke bliver så hurtigt sulten igen, fristes du ikke helt på samme måde til at spise fx usund mad i løbet af dagen.

Hvad er et sundt morgenmåltid?

En sund morgenmad bør være af en tilstrækkelig størrelse og kan sammensættes af:

Morgenmadsprodukt med fuldkorn fx havregryn, havregrød, müsli eller andet morgenmadsprodukt med fuldkornslogo og nøglehulsmærke. Rugbrød eller fuldkornsbrød. Mager mælk og/eller surmælksprodukt og evt. frisk frugt eller grønt.

Gi' madpakken en hånd

En lækker, varieret og sund madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger.

Hånden består af:

Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød

Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg

Pålæg – kylling, kød, ost eller æg

Fisk – mindst én slags fiskepålæg

Frugt – det friske og søde



Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken

Den lille sult

Et regelmæssigt måltidsmønster er vigtigt. Fødevarerstyrelsen anser det for passende med tre hovedmåltider samt én til tre mellemmåltider dagligt.

Mellemmåltiderne skal være sund mad, så de indeholder tilstrækkelige næringsstoffer herunder vitaminer og mineraler. Det gør det lettere ikke at fristes af usund mad i løbet af dagen. Det er altså en god idé med nogle mellemmåltider.

Er du småsulten, kan der hurtigt ryge en håndfuld lakridser eller et stykke chokolade indenbords. Derfor er det smart at sørge for at have frugt, gulerødder eller lignende i nærheden. I kogebogen under mellemmåltier finder du forskellige forslag.

Undgå sliksulten om eftermiddagen

Det er ikke unormalt, at vi føler en særlig sult, gerne efter søde sager, sidst på eftermiddagen. Denne trang kan nedtones ved, at du bestræber dig på at spise noget mættende midt på eftermiddagen. En lille fuldkornsbolle eller et lille stykke rugbrød med mager ost eller pålæg er meget mættende.

Egentlig kan du spise det samme, som du ville spise til morgenmad eller frokost – dog i en mindre mængde. Mellemmåltiderne skal ikke mætte på samme måde som hovedmåltider, men derimod gøre dig mindre sulten eller udsætte tidspunktet for det næste hovedmåltid.

Det er desuden vigtigt, at du altid vælger vand, te eller kaffe også i forbindelse med mellemmåltiderne. Sodavand, saft og juiceprodukter er meget sukkerholdige og anbefales derfor ikke til dagligt.

Drik vand

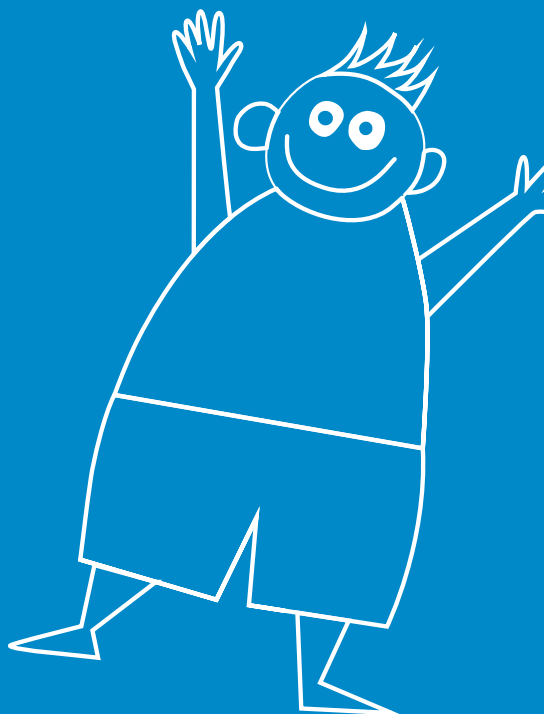
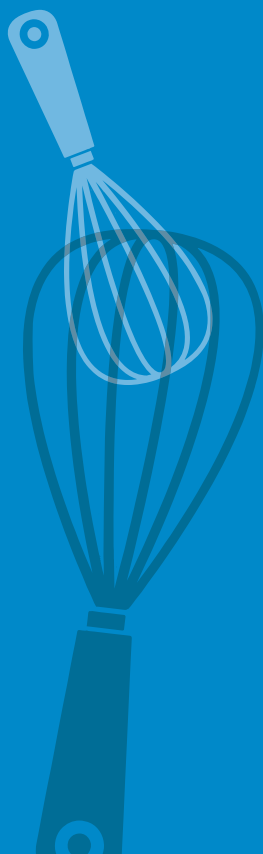
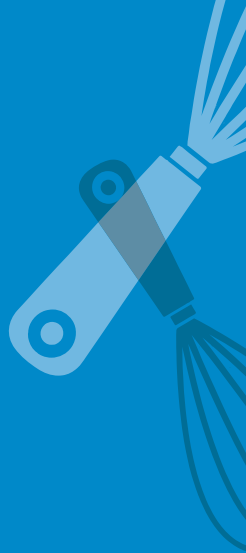
Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier.

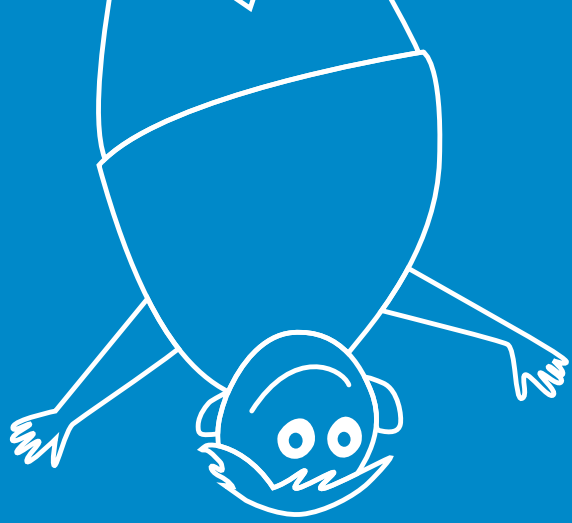
Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker eller alkohol, så er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt.

- Drik vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftvand til maden, når du er tørstig mellem måltiderne og når du dyrker motion.
- Når det ikke er så varmt, er det som regel tilstrækkeligt at drikke én til halvanden liter væske i døgnet.
- Vælg gerne vand fra vandhanen. Vand fra hanen i Danmark er rent.
- Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab – men undgå sukker og fløde.

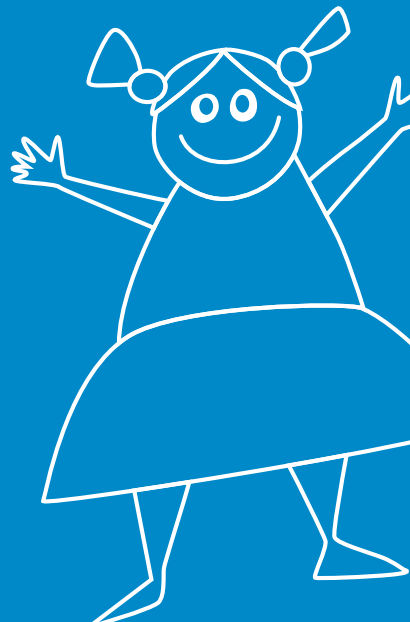
Kilde: www.altomkost.dk







MORGENMAD





1 glas



- 250 g tørrede abrikoser
- ½ kg gulerødder
- ½ l vand
- 200 g sukker
- 1 tsk. vaniljesukker
- saft af 1 appelsin

MARMELADE

med abrikos, gulerødder
og vanilje

SÅDAN GØR DU

1. Skær abrikoserne i tern og riv gulerødderne groft.
2. Kom abrikoser og gulerødder i en gryde med ½ liter vand. Giv det et opkog og lad det simre i 20 minutter.
3. Tilsæt sukker, vaniljesukker og appelsinsaft og lad det koge i endnu 10 minutter.
4. Kom den kogende marmelade i skoldede henkogningsglas.

Kilde: www.hjerteforeningen.dk

KRUSKA



2 personer



SÅDAN GØR DU

1. Hvedekerner, rugkerner, bygryn, havregryn og tørret frugt sættes i blød natten over.
2. Vandet hældes fra.
3. Kruska koges op og simrer 15-30 minutter.
4. Smages til med salt.
5. Kan serveres med appelsin/gulerodsmarmelade, jf. opskrift s. 14.

- ½ dl knækkede hvedekerner (ca. 30 g)
- ½ dl knækkede rugkerner (ca. 30 g)
- ½ dl havregryn (ca. 15 g)
- ½ dl knækkede bygryn (ca. 30 g)
- 15 g rosiner
- 15 g groft hakkede, tørrede abrikoser (andre tørrede frugter kan også anvendes)
- 4½ dl vand
- salt



Kruska er et alternativ til havregrød og øllebrød





ca. 6 personer



- 8 æg
- 1 tsk. salt
- ½ dl skummetmælk
- 8 tomater
- 8 skiver parmaskinke eller kalkunbacon

OMELET

SÅDAN GØR DU

1. Slå æggene ud i en skål. Pisk dem sammen med salt og skummetmælk.
2. Hældes i en smurt tærteform og staniol sættes over.
3. Stilles i ovnen ved 175 °C i 30 minutter.
4. Pyntes med tomatskiver og parmaskinke og stilles igen i ovnen i ca. 30 minutter uden staniol.
5. Pyntes med purløg og serveres med rugbrød.

GULERODSBOLLER



20 stk.

SÅDAN GØR DU

1. Gæren smuldres og røres ud i det lunkne vand.
2. Sukker og salt tilsættes.
3. Rør havregryn og revet gulerod i.
4. Hvedemelet tilsættes lidt efter lidt. Dejen skal kun røres med ske.
5. Dejen hæver i køleskab natten over.
6. Lægges på bagepapir i små klatter med en ske.
7. Drys evt. med havregryn, solsikkekerner eller sesamfrø.
8. Bag bollerne i ovnen ved 200 °C i ca. 15 minutter.



- 10 g gær
- 7 dl lunkent vand
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. sukker
- 300 g havregryn
- 300 g revet gulerod
- 600 g hvedemel eller hvid hvede

PANDEKAGER



ca. 20 stk.



- 6 æg
- 1½ tsk. sukker
- 120 g hvedemel
- 100 g havregryn eller hvid hvede
- 6½ dl skummetmælk
- lidt olie til stegning

SÅDAN GØR DU

1. Slå æggene ud i en skål. Pisk dem sammen med sukker og mel, til det er uden klumper.
2. Tilsæt lidt mælk lidt ad gangen, og pisk dejen jævn. Stil dejen i køleskab 15-30 minutter.
3. Pisk dejen igennem igen, og tilsæt evt. lidt mere mælk.
4. Varm en pande godt op, og tilsæt ca. 1 tsk. olie. Hæld ½-1 dl dej på panden og vip panden hurtig rundt, så dejen bliver fordelt over hele bunden. Bag pandekagerne på begge sider et par minutter. Vend med en paletkniv.
5. Læg pandekagerne i et ovnfast fad efterhånden, som de er færdige.
6. Server med frisk frugt og evt. lidt A-38 0,5 % eller græsk yoghurt 2 % tilsat vaniljesukker.



Tilbehør 1. Forskelligt frisk frugt skåret i fine tern (fx 1 honningmelon, 3 æbler, 3 kiwier, 1 ananas).
Tilbehør 2. A-38 0,5 % eller græsk yoghurt 2 % rørt med vaniljesukker.

GROFT KNÆKBRØD

SÅDAN GØR DU

1. Sigtemel, fuldkornshvedemel, salt og hjortetaksalt blandes i en skål. Oliemargarinen tilsættes. Dejen samles med vand.
2. Dejen hviler 1 time.
3. Dejen rulles ud til en firkant på ca. 30 × 40 cm, der skæres i ca. 14 stykker.
4. Prikkes med en gaffel og bages midt i ovnen 12-15 minutter ved 200 °C. Afkøles på en bagerist.



14 stk.



- 100 g (1¾ dl) sigtemel
- 100 g (1¾ dl) fuldkornshvedemel
- ¼ tsk. salt
- ½ tsk. hjortetaksalt
- 2 spsk. oliemargarine
- ca. 1 dl vand



10 stk.



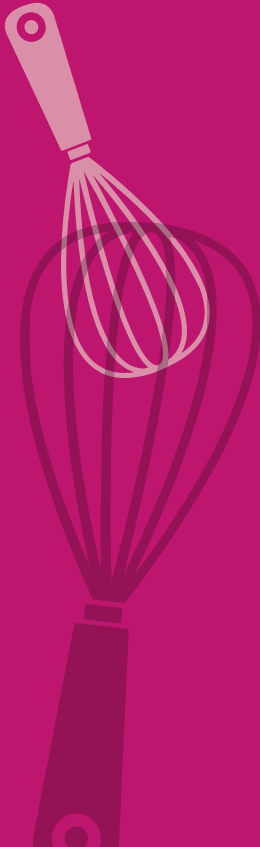
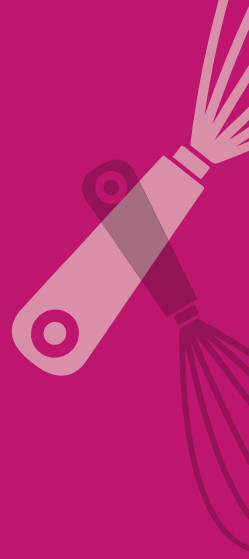
- 25 g gær
- ½ dl lunkent vand
- ½ tsk. sukker
- ½ tsk. salt
- 2 dl kærnemælk
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. stødt kardemomme
- 2¼ dl grahamsmel
- 3 dl hvedemel

SOFIES MORGENBOLLER

SÅDAN GØR DU

1. Opløs gæren i vand.
2. Tilsæt salt, sukker, kærnemælk, olie, kardemomme og grahamsmel.
3. Tilsæt melet lidt ad gangen til dejen er fast, men dog klæbrig. Hæver ca. 20 minutter.
4. Ælt dejen og form 10 boller.
5. Efterhæv 10 minutter.
6. Bag dem i ovnen i 15-20 minutter ved ca. 175 °C.







MADPAKKER





6-8 personer



- 3 dl creme fraiche 5 %
- 3 ds. tun i vand
- 2 tsk. tomatpuré
- 2 dl græsk yoghurt 2 %
- 5 blade husblas
- citron
- salt, peber

TUNMOUSSE

SÅDAN GØR DU

1. Bland tun, tomatpuré, citronsaft, salt og peber.
2. Rør creme fraiche/græsk yoghurt i.
3. Smelt husblas.
4. Husblas afkøles med lidt citronsaft og hældes i, mens der røres.
5. Smages til med citron, salt, peber.
6. Stilles koldt.



SKINKEBOLLER



ca. 20 små boller



SÅDAN GØR DU

1. Rør gæren ud i vandet.
2. Tilsæt mager surmælksprodukt og salt.
3. Bland havregryn, hakkede krydderurter, skinke og hvedemel i. Hold lidt af hvedemelet tilbage.
4. Lad den hæve et lunt sted til dobbelt størrelse – ca. 1 time.
5. Form dejen til boller og læg dem på en bageplade med bagepapir. Dæk bollerne med et fugtigt viskestykke og lad dem hæve ca. 1 time.
6. Pensl evt. med sammenpisket æg og drys osten ovenpå. Sæt pladen i en 200 °C varm ovn i ca. 15 minutter. Lad bollerne afkøle på en rist.

- 15 g gær
- 4 dl lunkent vand
- 1 tsk. groft salt
- 1 dl mager surmælksprodukt
- 175 g havregryn
- ca. 450 g hvedemel
- 1½ dl frisk hakket timian, basilikum, oregano efter smag
- 150 g skinke i små tern eller strimler
- 100 g groftrevet ost max. 30+ (17 %)
- evt. 1 æg til pensling



Dejen skal hæve 3 × 1 time – men bollerne bliver altså også rigtig gode! Hvis det kniber med tiden, så brug 50 g gær i stedet for 15 g. Lad den hæve tildækket i en skål ca. 20 minutter. Form den til boller og lad dem hæve tildækket på bageplade ca. 20 minutter. Bag bollerne som i opskriften.

Små brød med skinke og ost er lækkert til madpakken, som mellemmåltid eller tilbehør til fx en god grønsagssuppe.

FORÅRSRULLER



6-8 stk.



- 1 fed hvidløg
- 50 g løg
- ½ rød peberfrugt
- 2 forårsløg
- 125 g hvidskål
- 1 tsk. ingefær (skrællet og hakket)
- 40 g nudler
- Ca. ½ liter kogende vand
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. soja
- 8 ark (1 pakke filodej)
- lidt olie til pensling

SÅDAN GØR DU

1. Pil og hak hvidløg og løg fint. Skær gulerod og rød peber i strimler. Hak forårsløgene fint, og skær kålen i fine strimler.
2. Kom nudler i kogende vand og lad dem stå ca. 5 minutter. Hæld vandet fra og lad dem køle af.
3. Opvarm 1 spsk. olie i wok eller stor gryde. Kom grønsagerne i wokken og linsteg i 2 minutter, til de er bløde og delvis stegt.
4. Hak nudlerne groft og kom dem i grønsagerne sammen soja. Lad det køle af.
5. Fold et ark filodej ud, og pensl det med vand let rundt langs med kanten. Læg et ark mere ovenpå, og pres kanterne godt sammen.
6. Læg 1/4 af blandingen i en stribe på dejen. Fold enderne ind over siden, så blandingen ikke falder ud. Rul kanten af dejen over fyldet, og fortsæt med at rulle, til du når enden. Gentag med de øvrige forårsruller.
7. Beklæd en bageplade med bagepapir, og læg rullerne på. Pensl dem med lidt olie på overfladen for at gøre dem sprøde.
8. Bag dem i en forvarmet ovn 20-25 minutter eller til de er gyldenbrune og sprøde.



Kan fint deles og spises kolde til fx madpakke.

Fra: "Små kokke – 30 lækre opskrifter".
Fiona Hamilton-Fairley. 2008.

TUNFRIKADELLER



ca. 25 små



- 3 dåser tun i vand
- 2 æg
- 1 løg
- 4 spsk. havregryn
- 4 spsk. mel
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. peber
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olie

SÅDAN GØR DU

1. Åbn tundraerne og kom tunkødet i en sigte så vandet løber fra. Hæld tunen i en skål.
2. Slå æggene ud i skålen (husk at vaske fingre efter du har rørt ved æggene).
3. Skræl løget og riv det på den grove side af et rivejern.
4. Kom havregryn, mel, salt og peber i skålen.
5. Pil skrællen af hvidløgsfeddene og hak dem fint. Rør det godt sammen med farsen.
6. Tænd for kogepladen, sæt panden på og lad panden blive varm.
7. Hæld olie på panden.
8. Form farsen med din ene hånd og en spiseske.
9. Læg frikadellerne på panden og steg dem på begge sider til de er lysebrune.
10. Læg frikadellerne i et fad og sæt fadet i en opvarmet ovn i 4-5 minutter.



4 personer



- 1 dåse eller tørrede kikærter (ca. 230 g udblødte, kogte kikærter)
- 150 g grønne ærter, friske eller frosne
- 1-2 fed hvidløg efter smag
- ½ citron, usprøjtet
- 2 spsk. græsk yoghurt 2 % eller skyr
- 1 spsk. olivenolie
- 1 spsk. hakket persille, frisk eller frossen
- ¼ tsk. stødt koriander
- salt, peber
- 3 gulerødder (ca. 200 g)
- ¼ lille spidskål (ca. 140 g)
- 100-150 g røget laks i skiver
- 4 små fuldkornstortillas

WRAPS MED LAKS OG GRØN HUMMUS

SÅDAN GØR DU

1. Skyl og afdryp kikærterne i en sigte.
2. Optø ærterne, hvis de er frosne.
3. Pres hvidløg og den halve citron. Blend kikærterne sammen med citronsaft, ærter, fromage frais og olie.
4. Tilsæt persille, koriander og evt. fintrevet citronskal. Smag til med salt og peber.
5. Riv gulerødderne groft.
6. Snit spidskålen fint. Smør tortillas med hummus. Fordel gulerod og spidskål på, og tryk det lidt ned i hummussen. Fordel laksen på, og rul tortillas fast sammen.
7. Rul evt. hver enkelt ind i madpapir.

Kilde: Diabetes.dk



Server wraps med laks og grøn hummus til frokost eller i madpakken med grønsager til.

Du kan bruge grøn hummus som dip til grønsager eller som fyld i fuldkornspitaabrød, sandwich og lignende.
Variation: Du kan erstatte laks med stegt kylling eller skinke.

TINNAS GROVBOLLER

SÅDAN GØR DU

1. Opløs gæren i lunket vand og tilsæt honning, salt og olie.
2. Bland rugmel i.
3. Bland hvedemel i, men hold ca. 1/3 tilbage. Tilsæt den resterende mængde hvedemel langsomt og ælt dejen godt.
4. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse.
5. Form bollerne. Pensl med syrnede mælkeprodukt.
6. Bag ved 200-225 °C i 10-15 minutter.



– også gode til pølsehorn og pirogger.



ca. 15 stk.



- 3 dl vand
- 25 g gær
- 1 tsk. honning
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. olie
- 200 g rugmel
- 250 g hvedemel



ca. 14 stk.



- 25 g gær (½ pakke)
- 4 dl vand
- 1 tsk. sukker
- 1 spsk. salt
- 1 spsk. olie
- 250 g groft revet gulerødder
- 250 g havregryn eller hvid hvede
- ca. 425 g hvedemel
- 1 sammenpisket æg til pensling
- drys: sesamfrø, blå birkes, havregryn

BAGELS

SÅDAN GØR DU

1. Opløs gæren i fingerlunkent vand (ca. 40 °C) og tilsæt sukker.
2. Tilsæt salt, olie og havregryn/hvid hvede og derefter hvedemelet gradvist.
3. Ælt dejen grundigt, til den er glat og smidig.
4. Lad dejen hæve ca. 1 time og 30 minutter. Tril 10 lange pølser á 25-28 cm. Form dem til ringe på et melstrøet bord og tryk enderne godt sammen. Lad dejringene efterhæve 30 minutter
5. Bring en stor gryde med vand i kog. Kog dejringene 1-2 stykker ad gangen i 2 minutter, så de hæver.
6. Tag dem op med en hulske og læg dem tilbage på bagepapir på to bageplader.
7. Pensl med æg og drys evt. med birkes eller sesamfrø. Bag bagels straks i en 225 °C varm ovn med varmluft i ca. 15 minutter, til de er pænt gyldne i farven og lyder hult, når man banker på dem i bunden.
8. Lad bagelsringene køle af på en bagerist. Hvis de skal fryses, er det bedst at lægge dem i frysepose, mens de stadig er varme.

PIROGGER MED KALKUNFYLD



10 stk.



- 3 dl vand
- ½ pk. gær (25 g)
- 1 spsk. flydende fedtstof
- 1 tsk. salt
- 250 g grahamsmel (ca. 4 dl)
- ca. 250 g hvedemel (ca. 4 dl)

FYLD

- 2 gulerødder (ca. 130 g)
- ½ lille hvidkål (ca. 300 g)
- 300 g kalkunkød i strimler
- 2 tsk. flydende fedtstof
- 2 tsk. karry efter smag
- ½ dl vand
- 1 spsk. sojasauce
- 2-3 tsk. reven frisk ingefær
- 1 æble (ca. 110 g)
- salt, peber
- Pensling og pynt
- 1 æg
- 50 g reven ost med højst 17 % fedt

SÅDAN GØR DU

1. Lun vandet, og rør gæren ud i det. Tilsæt de øvrige ingredienser – gem lidt hvedemel.
2. Ælt dejen godt igennem. Dæk den til, og stil den til hævnings et lunt sted i ca. 45 minutter.
3. Skær gulerødderne i tynde strimler eller riv dem groft og snit hvidkålen fint.
4. Varm fedtstoffet op og brænd karryen af i det. Tilsæt kalkunkødet, og svits det let. Tilsæt gulerødder og hvidkål og svits i yderligere ca. 5 minutter.
5. Kom vand, sojasauce, ingefær, salt og peber ved, og lad det koge i ca. 5 minutter.
6. Skær æblet i små stykker, og vend i blandingen. Smag til med salt og peber.
7. Slå dejen ned og del den i 10 lige store stykker. Form dem til boller, der rulles ud til ca. 14 cm i diameter.
8. Fordel fyldet på den ene halvdel af dejen, ikke helt ud til kanten. Fold den anden halvdel over og tryk kanterne sammen med en gaffel. Læg piroggen på en bageplade med bagepapir, og lad dem hæve i ca. 15 minutter.
9. Pisk ægget sammen, og pensl piroggerne. Drys reven ost over.
10. Bag dem ved 200 °C i ca. 20 minutter på midterste ovnrille. Afkøl piroggerne på en bagerist.

Kilde: *Diabetes.dk*



Servér piroggerne til frokost eller som let aftensmad med salat til. Du kan anvende andet hvid hvede i stedet for grahamsmel fx fuldkornsspeltmel, fuldkornsdurumel eller fuldkornshvedemel.



10 stk.



- 1 dl finvalsedede havregryn (ca. 30 g)
- 2 dl mælk med højst 0,7 % fedt
- 4-5 soltørrede tomater (ca. 25 g)
- 100 g majs
- 200 g skinke i tern
- 100 g hvid hvedemel
- 100 g hvedemel
- 1 æg
- 2 spsk. fedtstof
- 1½ tsk. bagepulver
- 1 tsk. tørret oregano
- 1 tsk. salt
- 10 dybe muffinsforme

SKINKEMUFFINS

SÅDAN GØR DU

1. Sæt havregrynene i blød i mælken i ca. 15 minutter.
2. Hak de soltørrede tomater fint.
3. Rør alle ingredienserne, undtagen skinke, godt sammen med en håndmikser.
4. Vend skinketernene i.
5. Fordel dejen i 10 dybe muffinsforme og bages ved 200 °C i ca. 25 minutter på midterste ovnrille.

Kilde: Diabetes.dk

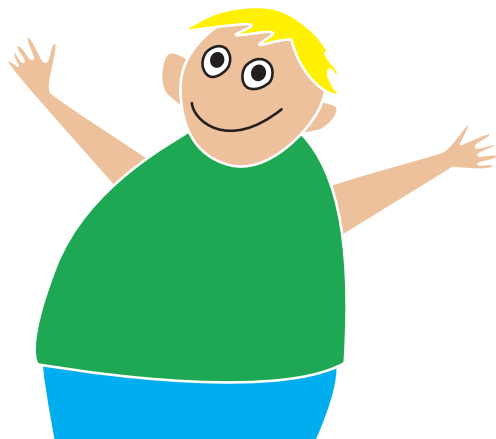


Servering: Skinkemuffins er velegnede i madpakken med grønsager til.
Alternativ: Ærter kan anvendes i stedet for majs. Kylling eller salatter kan erstatte skinke.

PIZZASNEGLE

SÅDAN GØR DU

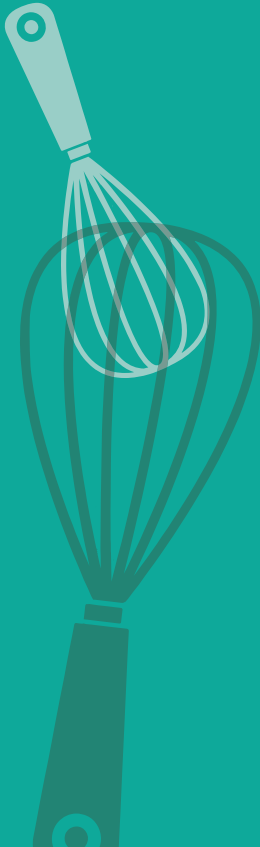
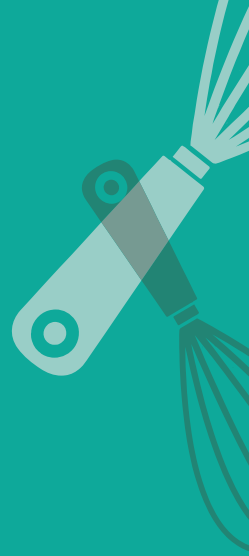
1. Gæren røres ud i lunkent vand. Olie, sukker, salt, havregryn og hvedemel tilsættes. Hvis dejen er for blød tilsættes evt. lidt mere mel. Dejen hæver ca. ½ time.
2. Dejen rulles ud ca. 70 × 30 cm. Ketchup smøres på, osten fordeles over og oregano drysses på. Rulles som roulade, der forsigtigt trækkes ud i en længde på ca. 90-100 cm (diameter ca. 5 cm).
3. Skæres i skiver ca. 1,5 cm og efterhæver ca. 15-20 minutter.
4. Bages ca. 10 minutter ved 175 °C.

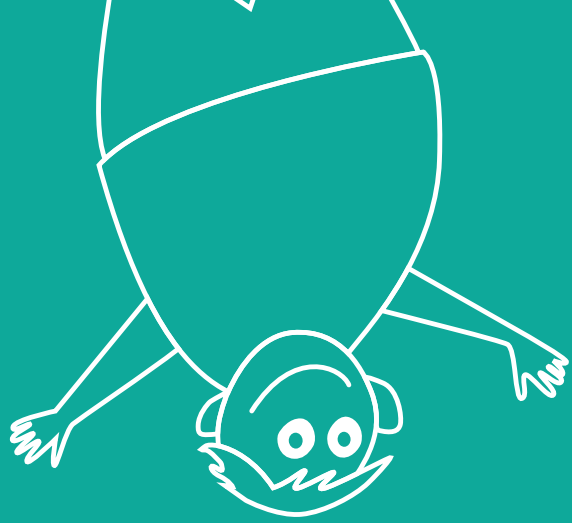


40-50 stk.



- ½ liter vand (lunkent)
- 50 g gær
- ½ dl olie (fx raps)
- 1 tsk. salt
- 250 g havregryn
- ca. 350 g hvedemel
- 100 g ketchup (ca. 2 dl)
- 200 g reven ost 30+/18 %
- oregano





MELLEM MÅLTIDER





4 personer



- 4 pasteuriserede æggeblommer (2 små bægre eller $\frac{3}{4}$ dl)
- $\frac{1}{2}$ stang vanilje eller 2 tsk. vaniljesukker
- $\frac{1}{2}$ l kærnemælk
- $\frac{1}{2}$ l A-38 0,5 %
- citronsaft efter smag
- ca. 1 tsk. revet citronskal

KÆRNEMÆLKS- KOLDSKÅL

med pasteuriserede æg

SÅDAN GØR DU

1. Pisk æggeblommer, sukker og vanilje til en lys og luftig æggesnaps.
2. Tilsæt evt. citronskal, kærnemælk og A-38 under omrøring.
3. Smag til med citronsaft.
4. Sæt koldskålen i køleskab, til den skal serveres.

Koldskål kan laves helt uden æg. Den bliver hvid i farven og knap så fyldig. Pisk sukker, vanilje og citronskal med kærnemælk og A-38. Smag til med citronsaft.



Gør koldskålen mere spændende med frugter. Kom fx 1 bakke friske jordbær i skiver i den færdige koldskål. En anden mulighed er 2-3 bananer i skiver eller 2-3 æbler i både. Server med rugbrøds-scrountoner eller hjemmebagte kammerjunker.

RUGBRØDS- CROUTONER

SÅDAN GØR DU

1. Skær rugbrødet i tern, ca. 1 × 1 cm.
2. Kom ternene på en bageplade beklædt med bagepapir og drys dem med sukker.
3. Sæt ternene i ovnen ved 150 °C i ca. 20-25 minutter, til sukkeret begynder at karamellisere, og brødet er sprødt.
4. Lad croutonerne køle af og servér dem som tilbehør til koldskålen.

Kilde: www.hjerteforeningen.dk



Rugbrøds-cROUTONER er også et lækkert tilbehør til syrnede mælkeprodukter som en afveksling fra fx ymerdryk og mysli. Lav evt. en større portion og opbevar resten i en lufttæt beholder.



4 personer



- 3 skiver rugbrød
- 2 spsk. sukker

KAMMERJUNKERE



ca. 40 stk.



- 150 g hvedemel
- 100 g havreklid
- 2 tsk. bagepulver
- 1 spsk. vaniljesukker
- 75 g sukker
- 50 g flydende margarine
- 1 æg
- ¾ dl mælk

SÅDAN GØR DU

1. Mel, havreklid og bagepulver sigtes sammen. Sukker og vanilje tilsættes.
2. Flydende margarine hældes i, æg og mælk tilsættes. Dejen æltes ensartet og blank.
3. Den rulles ud på melstrøet bord i 1 cm tykkelse, udstikkes i små, runde kager ca. 3 cm. i diameter og lægges på smurte plader eller bagepapir.
4. Bages ca. 7 minutter ved 200 °C i forvarmet varmluftsovn.
5. Kammerjunkerne afkøles, flækkes og tørres i ca. 6 minutter ved 200 °C varmluft.
6. Kammerjunkerne afkøles helt og kan gemmes i kagedåser.



Dejen kan i stedet rulles i pølser, der skæres i stykker, som trilles til småkager og bages.

FRUGTBOLLER

SÅDAN GØR DU

1. Opløs gæren i det lunkne vand. Tilsæt olie, salt, farin, revet æble, tørret frugt samt havregryn, fuldkornsmel og hvedemel – hold lidt af hvedemelet tilbage.
2. Ælt dejen til den bliver en sammenhængende dej. Hvis dejen er for klæbrig, kan der tilsættes mere mel.
3. Lad dejen hæve et lunt sted til dobbelt størrelse.
4. Slå dejen ned og form 16 boller. Sæt dem på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve tildækket ca. 20 minutter.
5. Pensl bollerne med sammenpisket æg og bag dem ved 175 °C (varmluft) i ca. 20 minutter.



16 stk.



- 25 g gær
- 3½ dl lunkent vand
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- 1 stort revet æble
- 50 g tørret frugt (fx rosiner, hakkede abrikoser, figner, tranebær)
- 2 tsk. brun farin
- 2 tsk. kanel
- 100 g fuldkornsmel
- 100 g havregryn
- 400-450 g hvedemel
- 1 æg til pensling



20 personer



- en halv vandmelon
- 1 honningmelon eller galiamelon
- 1 ananas
- 1 stor klase stenfri druer
- 5 bananer
- 5 appelsiner
- 1 bakke blåbær eller andre friske bær
- 2 dl rosiner
- 3 mangoer
- 5 æbler
- 5 pærer

GORILLAGUF

SÅDAN GØR DU

1. Skyl og skræl frugten.
2. Skær dem i små stykker, og kom gorillaguffen i en stor skål.



Prøv gorillaguf i små lune pandekager m/mager græsk yogurt/skyr rørt med vaniljesukker.

FRUGTSALAT MED APPELSINCREME

SÅDAN GØR DU

1. Pres saften ud af appelsinen. Kom ½ dl appelsinsaft og sukker i en lille gryde.
2. Bring blandingen til kogepunktet og lad den småkoge i 10-15 minutter til en sirupsagtig konsistens.
3. Lad siruppen afkøle. Rør den i yoghurten/skyren, når den er lunken og stadig flydende.
4. Halver vindruerne, skær æbler, pærer, banan i skiver og blommerne i kvarte.
5. Hæld resten af appelsinsaften over æble- pære- og bananskiverne.
6. Bland frugten i en skål og servér cremen til.



4 personer



- 1 appelsin
- ½ dl sukker
- 200 g græsk yoghurt 2 % eller skyr
- 400 g blandet frugt, fx vindruer, æbler, banan, pærer, blommer



4 personer



- 200 g banan
- 200 g jordbær (friske eller frosne)
- 50 g juice
- 150 græsk yoghurt 2 %/skyr
- 100 g skummetmælk

BANANSMOOTHIE

SÅDAN GØR DU

1. Skær bananen i skiver.
2. Blend alle ingredienserne sammen, og server.



UHYGGELIGT GODE APPELSIN- SMOOTHIES

SÅDAN GØR DU

1. Pil bananen, skær den i skiver og frys den nogle timer i forvejen.
2. Skyl appelsinerne godt og skær et låg af hver appelsin – brug en lille skarp kniv og skær zigzag hele vejen rundt.
3. Udhul appelsinerne og gem frugtkødet i fryseren.
4. Tegn ansigt på appelsinerne, tilsvarende som man skærer græskarmænd. Læg appelsinerne i fryseren, mens fylDET laves.
5. Blend det kolde frugtkød sammen med kold yoghurt og frosne bananskiver. Smag evt. til med honning eller sukker.
6. Fordel smoothien i de udhulede appelsiner. Stik et sugerør i hver og server straks.

Opskrift er fra www.arla.dk – udviklet af Sandra Leigh Drasin



Den bedste smag opnås, hvis smoothien serveres iskold!



4 personer



- 4 appelsiner
- ¼ liter yoghurt naturel/
A-38 0,5 %
- 1 banan
- 1 spsk. honning eller sukker
- 4 sugerør

MÜSLIBARER



ca. 10 stk.



- 50 g flydende honning
- 50 g oliemargarine
- 225 g müsli (med nøglehulsmærke og fuldkornslogo)
- 75 g hvedemel (ca. 1 dl)
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. stødt kanel
- 100 g græsk yoghurt 2 %

SÅDAN GØR DU

1. Bland honning med margarinen.
2. Tilsæt müsli, mel, bagepulver, kanel og fromage frais og rør dejen sammen.
3. Fordel dejen i en lille bradepande, som er smurt eller beklædt med bagepapir (ca. 20 × 30 cm). Bag dejen ved 200 °C i ca. 20 minutter på midterste ovnrille.
- 4 Afkøl kagen og skær den i 24 firkanter ca. 5 × 5 cm.



Du kan spise en müslibar i stedet for et stk. frugt.

FARVERIGE STÆNGER

med dyppelse

SÅDAN GØR DU

1. Skyl grønsagerne og skær dem i lange stave. Anret dem blandet i høje glas.
2. Rist sesamfrø på en varm tør pande og hak nødderne fint.
3. Kom olie, soja, sesamfrø og nødder i hver sin lille skål med en lille ske ved.
4. Skyl æble og riv det groft sammen med hvidløg. Vend det sammen med skyr og smag til med salt og peber. Kom i lille skål.
5. Server de farverige grøntstave ved siden af smageskålene – tag et par skefulde "smag" op på din tallerken og dyp stavene deri – leg gerne med forskellige kombinationer.

www.frugtformidlingen.dk



8-10 personer



- 1 kinaradise eller 3 glaskål
- 10 gulerødder
- 2 agurker
- 1 dl soja
- 1 dl ristede sesamfrø
- 1 dl blandede nødder
- 2 dl skyr
- 1 rødt æble
- ½ fed hvidløg
- salt, peber, sukker



1 portion



- 2 avocadoer
- 1 dl græsk yoghurt 2 %
- 1 dl creme fraiche 5 %
- 1 finthakket forårsløg
- 1 fed hvidløg
- citronsaft
- salt, peber

GUACOMOLEDIP

SÅDAN GØR DU

1. Avocado moses eller blendes.
2. Græsk yoghurt og creme fraiche tilsættes.
3. Smages til med hvidløg, citronsaft, salt og peber.



Serveres til fx gulerodsstave,
agurkestave, stave af peberfrugt.

Se forslag til dip under
dressing, dip og sovs s. 111

RUGBOLLER MED CHOKOLADE

SÅDAN GØR DU

1. Udrør gæren i koldt vand.
2. Tilsæt de øvrige ingredienser undtagen chokolade og rør dejen godt sammen. Den skal være lidt klistret.
3. Hak chokoladen groft og rør den i.
4. Dæk skålen med plastfolie og lad den hæve 6-8 timer, gerne natten over i køleskab.
5. Rør dejen igennem og fordel den i 20 smurte muffinsforme. Du kan også sætte dejen på en bageplade med bagepapir. Lad bollerne efterhæve i ca. 20 minutter.
6. Bag rugbollerne ved 200 °C i ca. 25 minutter på midterste ovnrille. Afkøl bollerne på en bagerist.

www.diabetes.dk



Server Rugboller med chokolade som et mellemmåltid. De kan spises, som de er.
Opbevaring: Rugboller med chokolade kan fryses.



ca. 10 stk.



- 10 g gær
- 4 dl vand
- 2 dl syrnede mælkeprodukt med højst 0,7 % fedt
- 1½ tsk. salt
- 1 spsk. honning, gerne flydende
- 1 tsk. vaniljesukker
- 100 g havregryn, grovvalsed (ca. 3 dl)
- 300 g rugmel (ca. 6 dl)
- ca. 300 g hvedemel (ca. 6 dl)
- 75 g mørk chokolade



6 stk.



- 3 dl havregryn
- 1 tsk. bagepulver
- ½ tsk. kanel
- 1 knivspids fint salt
- 1 æg
- 1½ dl skummet- eller minimælk
- 1 groftrevet æble – 100 g revet vægt
- 3 spsk. ahornsirup
- evt. drys med mandler, nødder, blåbær, hindbær eller lignende

KARINAS MUFFINS MED HAVREGRØD

SÅDAN GØR DU:

1. Bland havregryn med bagepulver, salt og kanel. Bland æg, mælk, groftrevet æble og ahornsirup sammen i en anden skål. Rør havregrynsblandingen i.
2. Lad blandingen stå i 5-10 minutter.
3. Fordel blandingen i muffinsforme. Drys evt. med blåbær, hindbær, nødder el. lign. Ved brug af frugt trykkes de lidt ned i havregrødsmassen.
4. Bages i en 180 °C varm ovn i ca. 25 minutter.
5. Lad dem køle af i 5-10 minutter, inden de tages ud af formen.



Du kan spise 1 muffin i stedet for 1 stk. frugt eller ½ stk. rugbrød.

BAGTE RØDDER

SÅDAN GØR DU:

1. Skræl rodfrugterne og skær dem i skiver.
2. Kom rodfrugterne i et fad, krydr med salt og peber, dryp med olie og kom timiankviste ved.
3. Bag dem i ovnen i 30 minutter ved 175 °C eller til de er godt gyldne.



Servering: dryp de bagte rodfrugter med citronsaft og servér.



4 personer



- 1 kg rodfrugter (fx rødbeder, pastinaker, persillerødder, gulerødder, selleri)
- 1 spsk. salt
- 1 spsk. olivenolie
- 2-3 kviste timian
- saft fra ½ citron

ÆG GEMUFFINS



9 stk.



- 4 æg
- ½ løg
- 2 gulerødder
- 1 fed hvidløg
- 100 g spinat fra frost
- salt, peber og chiliflager
- olie til stegning og smørelse af form

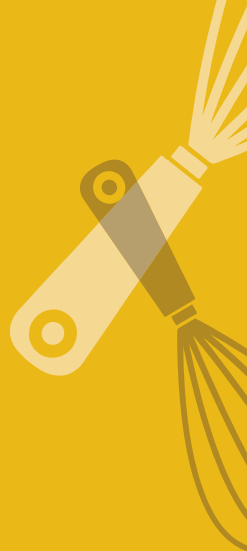
SÅDAN GØR DU

1. Tænd din ovn på 200 °C.
2. Riv gulerødderne.
3. Hak løg og hvidløg fint og svits dem i en gryde med lidt olie.
4. Tilsæt spinat og revet gulerod.
5. Find en passende skål frem og slå æggende ud deri. Pisk dem godt sammen og krydr med salt og peber.
6. Tilsæt grønsagerne og smør din form med lidt olie. De kan også godt laves i papirforme. Der behøver du ikke at smøre formen.
7. Fordel nu æggemassen i dine muffinforme. Slut med lidt chiliflager på toppen.
8. Stil dem i den forvarme ovn og bag dem i 10-12 minutter til æggemassen er gylden og fast. Lad dem køle af og fjern dem forsigtig fra formen.



De bagte muffins kan med fordel fryses ned.







AFTENSMAD





6 personer



- 3 gulerødder i tern
- 2 porrer i tern
- 1 løg i tern
- 4 kartofler i tern – kan erstattes med fuldkornspasta
- 100 g Pikant ost 30+
- 1½ l vand og en suppeterning
- evt. lidt skinke i tern
- olie
- smages til med salt

HEKSESUPPE

SÅDAN GØR DU

1. Varm olien op.
2. Svits urterne heri.
3. Hæld vand og suppeterninger i gryden.
4. Når vandet koger tilsættes ost og evt. skinke.
5. Lad suppen koge indtil osten er smeltet, og urterne er møre. Ca. 20 minutter.
6. Smag til med salt.

Kilde: www.altomkost.dk



Denne suppe er særligt egnet, hvis man vil lave mad over bål. Kan laves med gryden direkte på gløderne eller på stativ alt efter temperament og tålmodighed.

GRØNSAGSSUPPE MED NUDLER



6 personer



SÅDAN GØR DU

1. Del blomkålen i små buketter, snit porrerne, skær champignons i kvarter og peberfrugterne i tynde strimler. Hak ingefær fint.
2. Opvarm olien i en gryde og svits finthakket ingefær uden det tager farve.
3. Kom alle grønsagerne i gryden og svits det hele yderligere et par minutter.
4. Tilsæt grønsagsbouillon og lad suppen simre 10-15 minutter til grønsagerne er knapt møre.
5. Kom nudlerne i suppen og kog den yderligere 2 minutter.
6. Smag suppen til med soja, limesaft, salt og peber og server den med groft brød.

Kilde: www.hjerteforeningen.dk

- 1 blomkål
- 2 porrer
- 200 g champignon
- 2 røde peberfrugter
- 1 lille knold ingefær på størrelse med en nød
- 1 spsk. rasp- eller olivenolie
- 1 l grønsagsbouillon, konc. + vand
- 150 g nudler
- 2 spsk. sojasauce
- saft fra 1 lime
- salt og peber



4 personer



- 1 græskar (å ca. 2 kg)
- 3 porrer
- 2 røde chilipebre
- 2 fed hvidløg
- 1 citrongræs
- 1 spsk. flydende fedtstof
- ca. 8 dl høsekødssuppe
- ca. 2 dl letmælk el. minimælk
- evt. maizena
- salt og peber
- ½ bundt bredbladet persille

KRYDRET GRÆSKARSUPPE

SÅDAN GØR DU

1. Skær skrællen af græskaret, skær den trevlede indmad ud og skær kødet i tern.
2. Rens porrer og skær i skiver. Hak chili og hvidløg og del citrongræs i 3 stykker.
3. Kom fedtstoffet i en gryde og lad det smelte ved kraftig varme uden at det bruner.
4. Svits græskarkød, porrer, chili, hvidløg og citrongræs i ca. 4 minutter.
5. Tilsæt suppen og lad retten koge ved svag varme og under låg i 20 minutter.
6. Blend suppen – enten direkte i gryden med en stavblender eller i en foodprocessor.
7. Tilsæt letmælk (evt. oprørt med maizena hvis konsistensen ønskes tykkere) og bring suppen i kog.
8. Smag til med salt og peber, drys med persille på toppen.

www.frugtformidlingen.dk

MAJSSUPPE PÅ HJUL



2 personer



- 2 majscolber
- 1 porre
- 2 gulerødder
- 1 fed hvidløg
- ½ spsk. olivenolie
- 2 hele stjerneanis
- ½ boullionterning
- 5 dl vand
- ¼ bundt persille
- Evt. 1 spsk. citronsaft

SÅDAN GØR DU

1. Tag skrællen af majsene og skær dem i 2 cm tykke skiver – det kræver en tung skarp kniv!
2. Skyl porren og skær den i grove skiver.
3. Skræl gulerødderne og del i 4 stykker på langs, derefter i grove tern.
4. Tag hinden af hvidløget og skær i stykker.
5. Varm gryde op – kom olivenolie i.
6. Vend porre, gulerødder, hvidløg, stjerneanis og majs i gryden.
7. Når det begynder at dufte (og inden grønsagerne har taget farve) tilsættes vand og boullionterning.
8. Lad suppen koge op under låg og smag til med salt og peber.
9. Skyl persillen godt og hak det fint.
10. Server med frisk hakket persille og et skvæt citronsaft, hvis du synes suppen er for sød.

www.frugtformidlingen.dk



Hvis du ikke vil have hjul i suppen, kan du i stedet skære majsene af kolberne eller bruge frosne/dåse majs.



6 personer



KIKÆRTEFRIKADELLER

- 2 dåser kikærter, ca. 460 g afdrøppet vægt
- 2 æg
- 1 spsk. hvedemel
- ½ dl minimælk
- 1-2 fed presset hvidløg
- 1 spsk. citronsaft
- 1½ tsk. groft salt
- peber
- 2 spsk. olie til stegning

RØDBEDERÅKOST

- 2 rødbeder, ca. 200 g rensset vægt
- 1/3 rodselleri, ca. 200 g rensset vægt
- 2 æbler

DRESSING

- 1½ dl fromage frais 0,3 % græsk yoghurt 0,2 % eller andet surmælksprodukt maks. 0,7 % fedt
- 1 spsk. mayonnaise
- ½ tsk. sukker
- 2 tsk. citronsaft
- ½ tsk. groft salt

DESUDEN

- 1 kg små vaskede kartofler
- 50 g pesto

KIKÆRTE- FRIKADELLER MED RØDBEDERÅKOST

SÅDAN GØR DU

1. Mix de afdrøppede kikærter i en foodprocessor eller blender.
2. Kom de øvrige ingredienser i og mix det godt sammen.
3. Form 16-20 flade frikadeller og gennemsteg dem i olie på en pande. Steg evt. frikadellerne færdige i ovnen.
4. Riv rødbede, selleri og æble groft og bland dem sammen i en skål.
5. Bland ingredienserne til dressingen og smag til med ½ tsk. salt. Vend salat og dressing sammen.
6. Kog kartoflerne ca. 18 minutter i usaltet vand og afdryp dem. Vend pestoen i kartoflerne.

Kilde: www.altomkost.dk



Kikærtetikadellerne kan krydres med 1 tsk. stødt spidskommen og 2 spsk. hakket persille. De smager også godt i pitabrød sammen med salat, revet gulerod og agurkeskiver, lidt fetaost og lidt oliven. Råkosten kan pyntes med hakket persille.

TINNAS GRØNSAGS- PIZZASOVS

SÅDAN GØR DU

1. Alle grøntsagerne koges sammen.
2. Smages til og blendes.



Kan også bruges som pastasovs eller som tilbehør til ris, pasta, kartofler



1 portion



- 2 store hakkede løg
- 4 fed hvidløg
- ½ hakket blomkål (evt. kogt)
- ½ squash i tern
- 2 spsk. pizzakrydderi
- 1 tsk. salt
- ½ tsk peber
- 2 ds hakkede tomater
- 1 håndfuld frosne grønkålssboller (frost)



4 personer



- 200 g græskar
- 1 forårsløg
- 6 æg
- 1 dl mælk
- ½ dl havregryn salt og peber
- lidt olie til stegning
- lidt krydderurt, fx persille eller purløg
- 4 skiver rugbrød

OMELET MED REVET GRÆSKAR

SÅDAN GØR DU

1. Skræl og riv græskaret groft på et rivejern. Skær forårsløg i tynde skiver.
2. Slå æggene ud i en skål og pisk dem sammen med mælk.
3. Rør havregryn, revet græskar og forårsløg i.
4. Krydr med salt og peber.
5. Varm en pande op til middelvarme.
6. Steg og vend æggekagen til den er gylden på begge sider. Æggekagen kan også bages i en lille bradepande foret med bagepapir i ovnen.
7. Læg æggekagen på en skive rugbrød – eller læg en skive ristet rugbrød ved siden af.
8. Pynt med lidt krydderurt.

www.frugtformidlingen.dk



Prøv også med andre grønsager, fx spinat, porrer eller gulerødder.

GRØNSAGS- LASAGNE

SÅDAN GØR DU

1. Svits løg og hvidløg i en gryde med fedtstof. Lad dem stege ca. 5 minutter under omrøring.
2. Tilsæt aubergine, squash, peberfrugter, porre og blegselleri.
3. Vend rundt og tilsæt hakkede tomater, tomatpuré og krydderier.
4. Lad grønsagsfyldet simre i ca. 15 minutter.
5. Læg lasagneplader i lag med hvid mælkesauce og grønsagsfyld.
6. Slut af med sauce, drys med revet ost og bag lasagnen midt i ovnen ved 175 °C i ca. 35-45 minutter.
7. Lad lasagnen hvile tildækket på køkkenbordet i ca. 10 minutter.
Server lasagnen med brød og salat.



6 personer



- 1 spsk. olie
- 2 mellemstore løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 stor aubergine, skåret i tern
- 1 squash, skåret i tern
- 2 peberfrugter, skåret i tern
- 1 porre, skåret i tynde skiver
- 2 stængler blegselleri, skåret i tynde skiver
- 2 dåser hakkede flåede tomater
- 4 tsk. tomatpuré
- 2 tsk. oregano
- 2 tsk. paprika
- salt, peber
- frisk basilikum
- 1 pakke lasagneplader – gerne fuldkornsplader
- ½ liter hvid mælkesauce, fx Karolines Køkken 5 % eller morney 5 %
- 150 g revet ost (18 %)

INDIANERMAD



6 personer



- ½ hvidkål
- 3 porrer
- 1 kg gulerødder
- 500 g hakket oksekød (10-12 %)
- 2 tsk. olie
- ½-1 dl vand
- 3 tsk. salt
- peber

SÅDAN GØR DU

1. Hvidkålen snittes fint.
2. Porrer rengøres og skæres i skiver.
3. Gulerødder skrælles og skæres i skiver.
4. Oksefarsen svitses i olie og hvidkål, porrer og gulerødder tilsættes.
5. Vand tilsættes.
6. Simrer i ca. ½ time.
7. Smages til med salt og peber.
8. Serveres med rugbrød eller kogte kartofler.

SPAGHETTI BOLOGNESE



4 personer



SÅDAN GØR DU

1. Opvarm olien i en gryde eller sautérpande, og svits kødet let, så det netop ændrer farve.
2. Pil og hak løg og hvidløg.
3. Skræl gulerødder og selleri og skær dem i terninger.
4. Kom grønsager og krydderurter i gryden, og svits videre et par minutter Tilsæt eddike og herefter tomater.
5. Tilsæt salt og peber, og lad retten simre uden låg i ca. 10-15 minutter.
6. Kog spaghetti, og smag kødsovsen til med salt og peber.

Opskrift: www.altomkost.dk

- 400 g hakket oksekød (max 12 % fedt)
- 1 spsk. olie
- 2 løg (ca. 200 g)
- 2 fed hvidløg
- 2 gulerødder (ca. 200 g)
- 1/4 selleri eller 3-4 stilke bladselleri
- 2 tsk. oregano
- 1 tsk. timian
- 1-2 spsk. eddike fx balsamico-eddike
- 2 dåser flåede tomater
- salt og peber
- 200 g fuldkornsspaghetti (rå)



Denne kødsovs forener børnenes forventninger til en traditionel ret med de voksnes ønsker om mere smag.

Lav dobbelt portion, og gem den ene portion til næste dag, hvor kødsovsen fx kan bruges til lasagne, mousaka eller dækkes til med et lag kartoffelmos og gratineres i ovnen. Eller frys den ene portion ned – så har I altid ordentlig mad i huset.



3-4 personer



- 1-2 andebrystfilet á ca. 200 g
- salt og peber
- 400 g rødkål
- 2 pærer
- 2 æbler
- 50 g valnødder
- 1½ dl koncentreret tranebærsaft
- 3 spsk. persille
- 4 dl andebouillon (vand + koncentrat)
- 2 spsk. majsstivelse lidt kulør

TILBEHØR

- 800 g kartofler

ANDEBRYST MED RØDKÅLSSALAT

SÅDAN GØR DU

1. Rids fedtsiden på andebrystfileten og krydr dem med salt og peber. Kom dem i ovnen ved 225 °C i ca. 20 minutter. Lad dem efterfølgende hvile tildækket i 10 minutter.
2. Snit rødkålen fint, skær æbler og pærer i tynde skiver og bland det i en skål.
3. Vend valnødderne i og hæld to tredjedele af tranebærsaften over. Vend hakket persille i salaten.
4. Varm bouillon og den sidste tredjedel af tranebærsaften op. Rør majsstivelse ud i koldt vand og kom det i saucen under omrøring. Giv saucen et kort opkog.
5. Kom en smule kulør i saucen og smag den til med salt og peber.
6. Skær skindet af andebrystet og skær kødet i skiver. Servér rødkålssalat, kogte kartofler og sovs til.

Kilde: www.hjerteforeningen.dk



Tranebærsaft kan erstattes af fx ribssaft.

BRUNEDE KARTOFLER

SÅDAN GØR DU

1. Kog kartofler med skræl.
2. Pil kartoflerne.
3. Kom sukkeret i en tykbundet gryde eller pande og lad det smelte ved svag varme uden at røre i det.
4. Tilsæt margarinen og rør det sammen.
5. Tilsæt kartoflerne og brun dem under omrøring.



6 personer



- 800 g små kogte kartofler
- 4 spsk. sukker
- 1 spsk. flydende margarine





5-6 personer



- 400 g hakket svinekød maks. 10 % fedt eller brug en blanding af kalve- og svinekød
- 1 tsk. (5 g) groft salt
- peber
- 1 æg
- 100 g reven gulerod, persillerod, rodselleri eller pastinak
- 3 spsk. revet løg
- 3 spsk. hvedemel
- 1½ dl minimælk
- 1 spsk. olie til stegning

BRUN SOVS

- 1 spsk. olie
- 1 løg
- 3 dl bouillon
- 2 spsk. hvedemel
- 1 dl minimælk
- 1 spsk. balsamico- eller vineddike
- 2 tsk. sukker eller ribsgelé
- sovsekulør
- 1 tsk. soja sovs
- peber

FRIKADELLER MED BRUN SOVS

SÅDAN GØR DU

1. Rør kødet med salt, peber, æg, gulerod og revet løg.
2. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i.
3. Varm olien op på en pande. Form farsen til ca. 12 frikadeller med en spiseske.
4. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side, ca. 4 minutter i alt. Skru ned til middel varme. Vend – og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt, til de er gennemstegte.

BRUN SOVS

1. Varm olien i en gryde og svits løget til det er gyldent brunt. Kom bouillon i og kog op.
2. Ryst mælk og mel sammen i en melryster og rør det i.
3. Kom eddike, sukker og peber i.
4. Kog saucen igennem 3-4 minutter under omrøring.
5. Tilsæt soja sovs og saucekulør.
6. Servér med kartofler samt en råkost af 250 g fintsnittet spids- eller hvidkål, 250 g revne gulerødder og 1½ æble i tern. Dryp med citronsaft og evt. friskhakket persille.

Kilde: www.altomkost.dk



Samme fars kan bruges til kødboller til fx boller i karry og farsbrød.

GRØNKÅLSSALAT MED ÆBLE OG TRANEBÆR

SÅDAN GØR DU

1. Hak grønkålen fint med en kniv eller kør den i en foodprocessor afhængig af, hvor findelt du ønsker den.
2. Snit rødløget fint og skær det halve æble i små tern eller tynde både. Hak tranebærrene groft.
3. Bland ingredienserne til marinaden godt sammen og hæld den over salaten, der helst skal trække i mindst ½ time.
4. Hak nødderne groft og drys dem på lige inden servering.



Server grønkålssalat med æble og tranebær som tilbehør til fx bøf, frikadeller eller kylling.



4 personer



- 400 g frisk grønkål uden grove ribber
- 1 rødløg
- 3 æbler
- 2 spsk. tørrede tranebær
- 10 hasselnødder

MARINADE

- 1 tsk. olie
- 1 tsk. æblecidereddike
- 3 tsk. vand
- 1 tsk. sød fransk sennep
- salt, peber



4 personer



- 400 g hakket skinkekød med højst 10 % fedt
- 1 dl havregryn (ca. 15 g)
- 1 dl mælk
- 1 løg
- ½ tsk. tørret timian
- 1 tsk. salt
- peber
- 1 persillerod (ca. 150 g)
- 100 g grønne bønner
- 2 dl majskeer (ca. 100 g)
- 2 spsk. tomatpuré

FARSBRØD MED GRØNSAGER

SÅDAN GØR DU

1. Udblød havregrynene i mælken.
2. Tilsæt skinkekød, fintrevet løg, timian, salt og peber, og farsen røres sammen.
3. Skræl persilleroden og riv den groft. Skær bønnerne i små stykker på ca. 1 cm.
4. Kog persilleroden og bønnerne i letsaltet vand i 3-5 minutter. Afdryp og afkøl dem herefter.
5. Rør de kogte grønsager og majskeer i farsen.
6. Læg farsen i et smurt ovnfast fad og form den til et brød. Smør tomatpuréen over farsbrødet.
7. Bag farsbrødet i en 200 °C varm ovn i ca. 30 minutter på næstnederste ovnrille.

Kilde: www.diabetes.dk



Server farsbrød med grønsager med hasselbackkartofler og evt. salat eller coleslaw til.

KARTOFFELSALAT

SÅDAN GØR DU

1. Rør A-38 0,5 % sammen med de øvrige ingredienser.
2. Skær kartoflerne i skiver, og vend dem sammen med ærter i dressingen.



Salaten smager bedst, hvis den får lov at trække en time og ikke er for kold ved serveringen.



ca. 6 personer



- 1 kg kogte, pillede kartofler (ca. 1,2 kg rå)
- 4 dl A-38 0,5 %
- 1 spsk. sennep
- 1-2 tsk. citronsaft
- 1 tsk. groft salt
- 1 knsp. stødt hvid peber
- 1-2 tsk. sukker
- 1 bundt finthakket dild
- 250 g ærter



4 personer



- 400 g mørksej eller torsk
- 1 lille løg (50 g)
- 1 dl minimælk
- 1 æg
- 3 spsk. hvedemel
- 1 tsk. salt
- peber
- 1 spsk. raps- eller olivenolie

REMOULADE

- 3/4 dl magert, syrnede mælkeprodukt, fx A-38 0,5 %
- 1 dl finthakket pickles
- salt og peber
- evt. 1/2 tsk. flormelis

FISKEFRIKADELLER MED REMOULADE

SÅDAN GØR DU

1. Skær fisken og løget i mindre stykker.
2. Blend det sammen med mælk, æg, mel, salt i en foodprocessor til en ensartet fars.
3. Form farsen til frikadeller og steg dem på en pande. Der bliver ca. 12 fiskefrikadeller af farsen.
4. Rør det syrnede mælkeprodukt med fint-hakket pickles. Smag til med salt, og peber og evt. sukker/sødemiddel, hvis pickles er meget syrlige.
5. Server fiskefrikadellerne med råstegte kartofler og grønkålssalat.



Du kan købe færdighakket fisk, vælg gerne en mager torsketype. Du kan også bruge en færdig fiskefars.

PASTASALAT MED TUNSAUCE

SÅDAN GØR DU

1. Skræl gulerødderne og riv dem groft.
2. Bland pastaen sammen med grønsagerne.

TUNSAUCE

2. Pil løget.
3. Blend løg, tun og kapers til det er en jævn masse.
4. Rør blandingen sammen med det syrnede mælkeprodukt.
5. Pres citronen, og tilsæt saften.
6. Smag tunsaucen til med salt og peber og bland pastasalat og tunsauce sammen.

Kilde: www.diabetes.dk



4 personer



- 2 gulerødder (ca. 150 g)
- 350 g kogt fuldkornspasta (ca. 125 g rå vægt)
- 75 g majs (ca. 1 dl)
- 75 g ærter (ca. 1 dl)

TUNSAUCE

- ½ lille løg (ca. 25 g)
- 1 ds. tun i vand (ca. 150 g)
- 2 spsk. kapers
- 1 dl syrnede mælkeprodukt med højst 0,7 % fedt
- ½ citron
- salt, peber



4 personer



- 800 g hakket svine- og kalvekød
- 1 stort løg
- ½ squash
- 2 æg
- 2 spsk. havregryn
- 2 tsk. salt
- 1½-2 l grønsags- eller hønsbouillon
- friskkværnet peber

KARRYSOVS

- 1 finthakket løg
- 1 skrællede og fintrevet æble
- 2 spsk. karry (mere eller mindre alt efter styrke)
- 3-4 dl kogefond (bouillon, som kødbollerne er kogt i)
- ½ l minimælk
- 40 g flødeost light
- ½ spsk. salt
- 1 spsk. olie

GRØNSAGSRIS

- ½ blomkål
- ½ broccoli (brug gerne stokken også)
- kogende vand
- 180 g rå brune ris

BOLLER I KARRY MED GRØNSAGSRIS

SÅDAN GØR DU

1. Kom kødet i en skål.
2. Hak løget fint og riv squashen på den fine side af rivejernet. Kom løg og squash i skålen sammen med resten af ingredienserne.
3. Rør farsen jævn og form kødbollerne med en ske i den ønskede størrelse.
4. Opvarm bouillon til kogepunktet i en suppegryde og sænk kødbollerne ned i suppen, cirka med halvdelen først, så de kan være der. Lad kødbollerne koge i 7-8 minutter, fisk dem op med en hulske og sæt dem til side. Gem bouillon til sovsen.

KARRYSOVS

1. Varm olie op i bunden af en sauteerpande eller en gryde og sauter løg, æble og karry heri.
2. Kom bouillon, mælk, ost og salt i og kog op. Lad sovsen simre, til den tykner og smag til med salt.

GRØNSAGSRIS

1. Kog risene.
2. Kør blomkål og broccoli igennem det fine rivejern på foodprocessoren og overhæld med kogende vand. Dræn med det samme og hæld grønsagsrisene i en skål og bland evt. med de kogte ris.
3. Kom kødbollerne forsigtigt ned i sovsen og lad dem simre med.
4. Server grønsagsrisene til.

BLOMKÅLSPIZZA

SÅDAN GØR DU :

1. Opvarm ovnen til 225 grader varmluft.
2. Riv blomkål til blomkålsris på det fine rivejern (brug evt. foodprocessor). Hæld dem i en skål.
3. Overhæld blomkålsris med kogende vand og lad dem ligge heri i 1-2 minutter. Hæld dem over i en si og dræn vandet fra.
4. Hæld nu blomkålsris over i et rent viskestykke og knug al væsken ud. Du vil blive overrasket over, hvordan du kan blive ved og ved med at knuge væske ud. Fortsæt indtil den er ganske tør.
5. Hæld de tørre blomkålsris i en skål og bland med revet parmesan, oregano, rugmel og æg. Rør sammen til en fast dej.
6. Læg et stykke bagepapir fladt på køkkenbordet og hæld dejen ud herpå. Læg et andet stykke bagepapir ovenpå og rul dejen flad med kagerulle eller hænder ovenpå det øverste bagepapir. Fordel dejen så godt ud i kanterne som muligt.
7. Fjern forsigtigt det øverste lag bagepapir og flyt det nederste stykke med blomkålsbunden over på en bageplade (fx ved at holde bagepladen i niveau med køkkenbordet og trække bagepapiret med dejen ud på den).
8. Sæt pizzabunden i ovnene og bag 10-12 min.
9. Tag bunden ud og fordel fyldet. Først tomatsovs, ost, drys oregano og til sidst parmaskinke eller seranoskinke.
10. Tag pizzaen ud og fordel ruccola over.



3-4 pers.



PIZZABUND

- 500 g blomkål
- 75 g reven parmesan
- 1 tsk. oregano
- 2 spsk. fiberprodukt eller rugmel/havremel
- 2 æg

FYLD

- 125 g reven mager ost
- 1 tsk. tørret oregano
- 4-5 skiver serano- eller parmaskinke
- frisk ruccola

PIZZASOVS

- 2 store hakkede løg
- 4 fed hvidløg
- ½ blomkål (evt. kogt)
- ½ squash i terne (2-3 dl)
- 2 spsk. pizzakrydderi
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. peber
- 2 ds. hakkede flåede tomater
- Koges sammen, smages til og blendes.



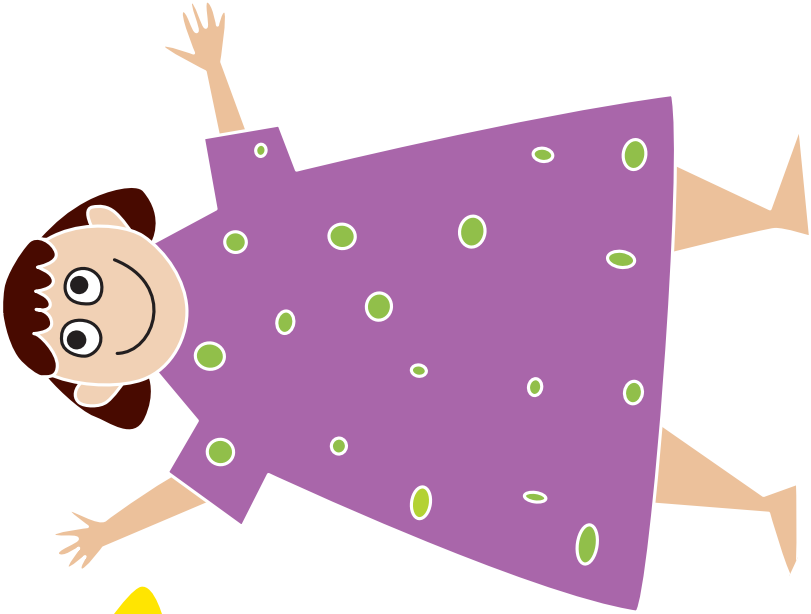
ANDRE IDEER TIL AFTENSMAD

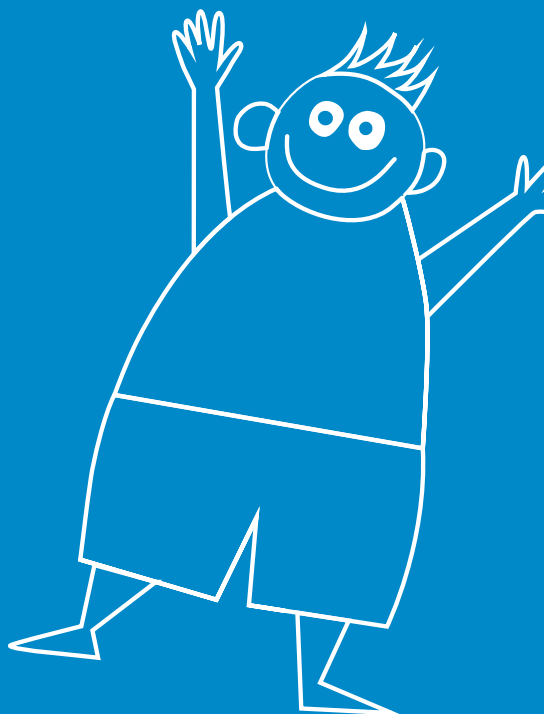
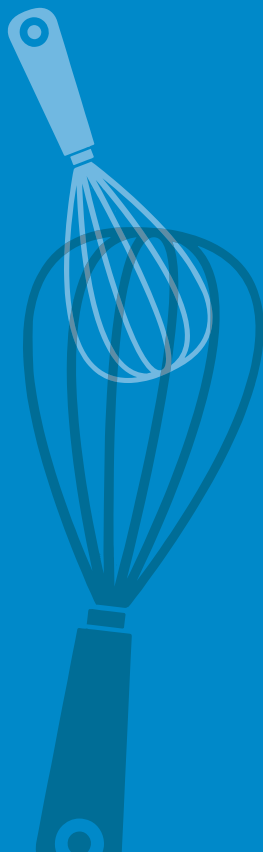
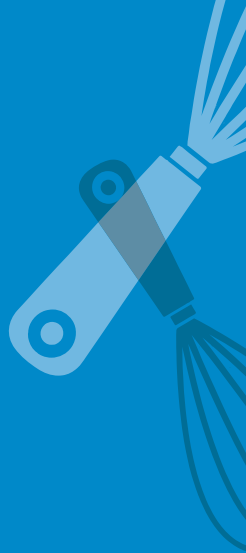
Tunmusse side 24

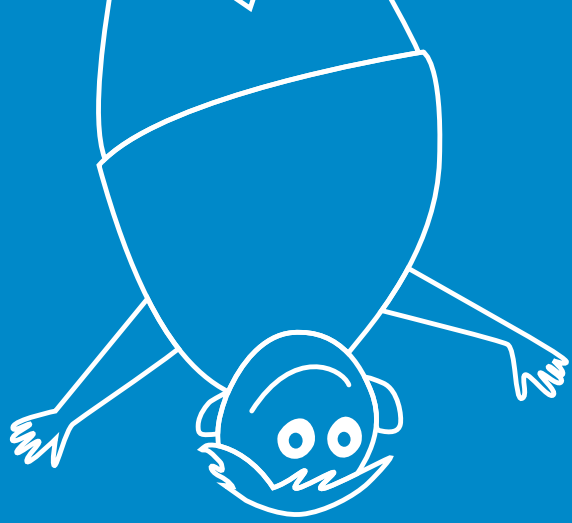
Forårsruller side 26

Tunfrikadeller side 27

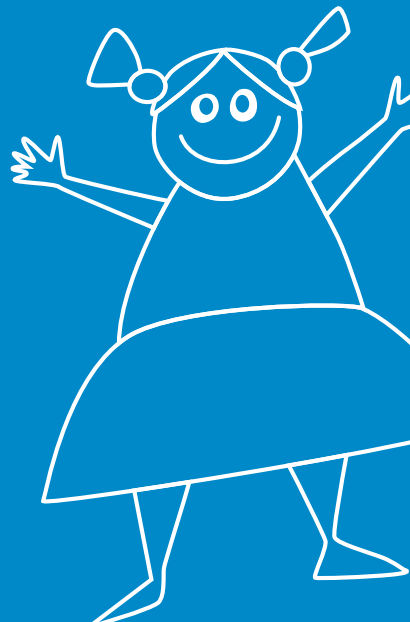
Pirogger med kalkunfyld side 31







LIVRETTER





6 personer

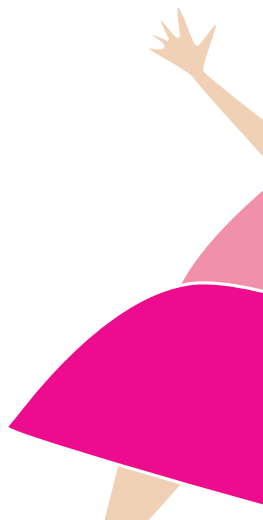


- 1 mellemstort blomkål
- vand og salt
- 1 pk. frosne rejer (200 g)
- 100 g frosne ærter
- 1 bæger hytteost
- ½ tsk. tørret grøn peber
- tabascosauce
- 1-2 forårsløg

SOFIES KRYDRET REJEBLOMKÅL

SÅDAN GØR DU

1. Blomkålen koges netop mør i letsaltet vand.
2. Afkøles og deles i store buketter.
3. Rejer og ærter optøes.
4. Hytteosten røres med optøningsvandet fra rejerne og knust peber.
5. Smages til med tabascosauce.
6. Blomkål og ærter fordeles på et fad. Hytteosten kommes over og pyntes med rejer og forårsløg.
7. Serveres med groft brød.



SOFIES KARTOFFELSALAT

SÅDAN GØR DU

1. Vend kartofler og ost i marinaden.
2. Trækker tildækket i køleskabet mindst ½ time.
3. Kog bønnerne og afkøl dem. Skær dem i mindre stykker.
4. Vend forsigtig bønner og løg i kartoffelblandingen.
5. Drys med persille.



8 personer



- peber
- 1½ spsk. hvidvinseddike
- knap 1 spsk. dijonsennep
- 1 tsk. groft salt
- 1 spsk. raps- eller olivenolie
- 5 spsk. koldt vand
- salat
- ca. 1½ kg små stykker kogte kartofler
- 240 g fetaost
- 750 g bønner
- 750 ml vand
- 1½ finthakket rødløg
- 1 tsk. groft salt

PYNT

- friskhakket persille





4 personer



- 2 pk parmaskinke i tern
- ca 180 g rå fuldkornsspaghetti
- 1 tsk. olie
- 1 fed hvidløg
- ½ løg
- 1 æg
- 1 ¼ dl hvid mælkesovs, Karoline 5 %
- 25 g parmasanost
- salt og peber

SOFIES SPAGHETTI CARBONARA

SÅDAN GØR DU

1. Kog spaghettien efter anvisning.
2. Hak løg og svits det i en pande med olie og tilsæt parmaskinke.
3. Æg piskes med mælkesovs, salt og peber. Parmasanen tilsættes.
4. Når pastaen er færdig, hældes vandet fra. Parmaskinke, løg og hvidløg røres i spaghettien.
5. Æggeblendingen tilsættes og der røres et par minutter til den rigtige konsistens over varme. Pas på det ikke brænder på.
6. Drys med bredbladet persille, alm. persille eller basilikum.

TIMS FORLORNE HARE

SÅDAN GØR DU

1. Rør flæskefars med havregryn, rugmel, vand, salt og peber.
2. Farsen rulles mellem bagepapir til en pølse.
3. Lægges i fad.
4. Serranoskinke eller parmaskinke lægges over.
5. Sættes i ovnen og bages ved 200 °C i 30-45 minutter.



6 personer



- 500 g hakket flæskefars (10-12 %)
- 1 dl havregryn
- ½ dl rugmel
- 1-2 dl vand salt og peber
- 1 pakke serranoskinke eller parmaskinke

TILBEHØR

- brun sovs med væske fra "haren" samt kartoffelvand
- kartofler
- ribsgele
- salat eller anden grønsag, se s. 90-107



4 personer



- 4 kyllingestykker eller kyllingeunderlår (ca. 400 g kød)
- 1 spsk. olie
- 2 dl vand
- 2 løg (100 g)
- 4 fed hvidløg
- 1 citron
- 2 stk. peberfrugter
- 1 dl ærter ca. 60 g)
- 3 dl løse ris (180 g) (rå vægt)
- 1 tsk. gurkemeje
- ½ tsk. paprika
- 1 ds. flåede tomater
- 8 dl hønsebouillon
- citron, persille, evt. rejer

MILLES PAELLA

SÅDAN GØR DU

1. Kyllingestykker eller lår brunes i olien.
2. Vandet tilsættes, og kyllingelårene steges ved svag varme i ca. 25 minutter.
3. Løg og hvidløg pilles og hakkes.
4. Peberfrugt rengøres og skæres i fine tern.
4. Saften presses fra citronen.
5. Ris, gurkemeje, paprika, løg, hvidløg, peberfrugt, flåede tomater, bouillon og citronsaft tilsættes.
6. Paellaen serveres i panden med citronbåde og persille. Pyntes evt. med rejer.

ANNE METTES KRYDREDE KARBONADER

SÅDAN GØR DU

1. Det hele røres sammen til en fars, og formes til karbonader.
2. Der bliver 6-7 stykker alt efter størrelsen.
3. Der vikles en skive serranoskinke eller parmaskinke omkring hver karbonade, og de stilles i et ovnfast fad.
4. Stilles i ovnen ved 225 °C i 25 minutter.
5. Efter de 25 minutter lægges en skive ost på hver karbonade og sovsen hældes ved.
6. Der lægges en tomatskive på hver karbonade lige inden servering og sættes i ovnen i 5 minutter.



Vi får som regel kartofler til denne ret.



6 personer



- 500 g hakket svinekød
- 1 dl rasp eller havregryn
- 2 æg
- 1 alm. hakket løg
- 2 tsk. salt
- ½ tsk. stødt peber
- ½ tsk. stødt allehånde

SOVS

- ½ l Karoline hvid mælkesovs 5%
- 1 tsk. Herbes De Provence (et krydderi)
- 1½ dl tomatketchup
- lidt soya eller engelsk sovs



4-6 personer



- 750 g kartofler
- 2 små finthakkede løg
- 75 g friskrevet groft ost
Gouda – gerne med chili
- 2 æg
- 5 dl mælkesovs (Karoline
5 %)
- evt. timian eller andre
krydderurter efter smag (kan
undlades).
- salt og friskkværnet peber

ANNEMETTES „FLØDEKARTOFLER“

SÅDAN GØR DU

1. Skræl kartoflerne og skær dem i tynde strimler eller skiver. Læg dem lagvis med løg i et ovnfast fad.
2. Drys salt, friskkværnet peber og evt. krydderurter mellem lagene.
3. Pisk æg og mælkesovs sammen. Hæld blandingen over kartoflerne, drys til sidst med ost.
4. Dæk med folie og sæt fadet midt i ovnen ved 200 °C i ca. 45 minutter, indtil kartoflerne er møre.
5. Bag kartoflerne de sidste 15 minutter uden folie.

SOFIES TZATZIKI MED RØDBEDE

SÅDAN GØR DU

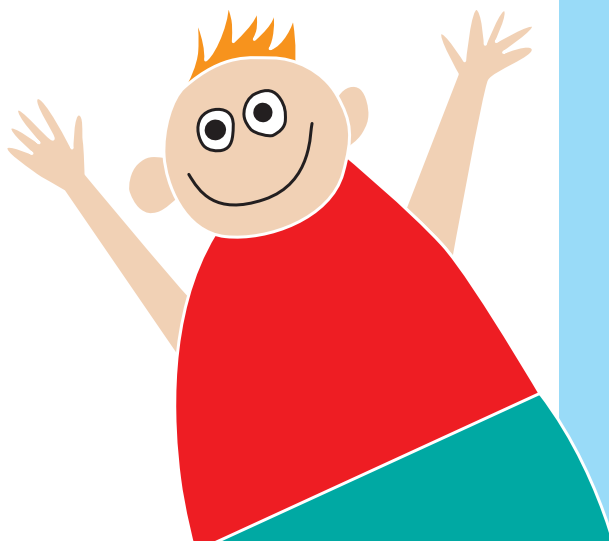
1. Kog rødbederne møre i letsaltet vand. Gnid derefter skindet af dem.
2. Riv dem groft og vend dem i fromage frais sammen med presset hvidløg.
3. Smag til med revet peberrod, salt og peber.



2 personer



- 150 g rødbeder
- ¾ dl græsk yoghurt 2 %
- 1 fed hvidløg
- frisk peberrod eller wasabi
- salt og peber





2 personer



- ¼ agurk (ca. 100 g)
- ¾ dl græsk yoghurt 2 %
- 1 fed hvidløg
- dild
- salt og peber

SOFIES TZATZIKI MED AGURK

SÅDAN GØR DU

1. Skær agurken igennem på langs, fjern kernerne og hak den groft. Vend den i græsk yoghurt sammen med presset hvidløg.
2. Smag til med salt, peber og finthakket dild.

ASTRIDS BØNNESALAT

SÅDAN GØR DU

1. Damp bønnerne i letsaltet vand i 1 minuts tid, de skal stadig have bid.
2. Afdryp og afkøl. Anret på et smukt fad.
3. Rist sesamfrøene gyldne på en tør pande.
4. Rør en dressing sammen af olie, limesaft, salt og peber og vend rundt i bønnerne.
5. Drys med sesamfrø.



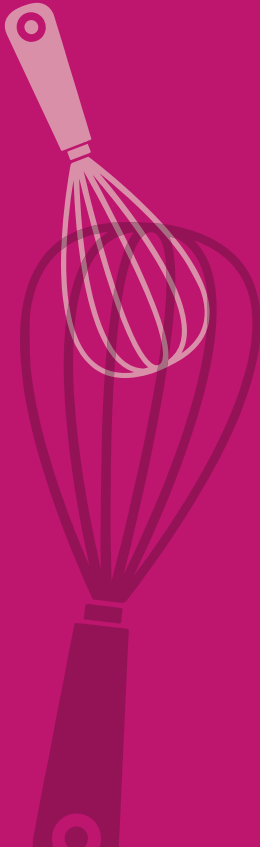
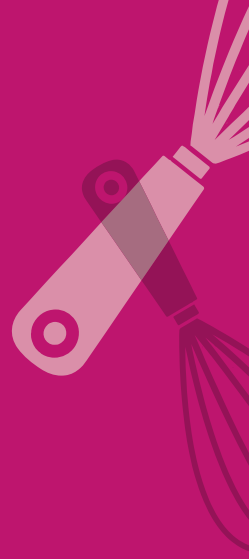
Det smager herligt at skære 2 pærer i tynde både eller tern og vende dem med rundt i marinaden.

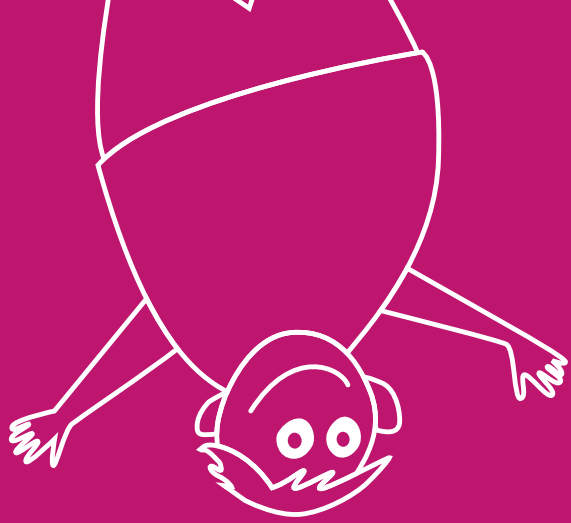


2 personer



- 400 g grønne bønner, fx fra frost
- 1 tsk. olie
- saften af ½-1 lime
- salt og peber
- 3 spsk. sesamfrø





SALATER





3-4 personer



- 500 g broccoli
- 1 lille rødløg
- 1 stort æble ca. 150 g, fx Jonagold
- 2 spsk. rosiner
- 50 g kalkunbacon.
Seranoskinke kan anvendes i stedet for bacon
- 1 spsk. ristede solsikkekerner eller ristede pinjekerner

DRESSING

- 1 dl skyr
- 2 tsk. rødvinseddike
- 1 spsk. sukker salt, evt. peber

BROCCOLISALAT

SÅDAN GØR DU

1. Broccolien renses og deles i små buketter. Stokkene skæres i tern.
2. Begge dele koges 2-3 minutter i vand tilsat ½ tsk. salt.
3. Afkøl broccolien. Løget skæres i tynde strimler.
4. Æblet skæres i tern. Rør ingredienserne til dressing sammen.
5. Skær bacon i tynde strimler eller tern og steg dem sprøde på en tør pande. Afkøles på et stykke køkkenrulle.
6. Kom broccoli, løg, æbletern og rosiner i en skål.
7. Bland salaten med dressing.
8. Drys bacon (eller solsikkekerner/pinjekerner) over salaten. I stedet for dressing af skyr kan 2 spsk. citronsaft (evt. opvarmet) røres med 2 spsk. sukker.

VANDELMELON- SALAT

SÅDAN GØR DU

1. Skær melonkødet fra skallen og skær kødet i 2 × 2 cm store tern.
2. Skyl og hak persille.
3. Vend melon med feta (smuldret eller i tern), persille, oliven og græskarkerner.
4. Rør en dressing sammen af honning og olivenolie, smag til med salt og peber.
5. Dryp dressingen over vandmelonsalaten.



4 personer



- ½-1 vandmelon (afhængig af størrelsen)
- 50 g feta
- 4 kviste frisk persille
- 1 dl Kalamata oliven
- en håndfuld ristede græskarkerner
- 2 spsk. honning
- 1 spsk. olivenolie
- salt og peber



4 personer



- ¼-½ selleri (ca. 250 g)
- ½ citron
- 4 æbler evt.
- evt. 25 g valnødder
- 2 dl magert surmælksprodukt
- 1-2 spsk. sukker (kan evt. erstattes af sødemiddel)
- ½ tsk. salt

ÆBLE/SELLERI-SALAT

SÅDAN GØR DU

1. Selleri og æbler skrælles og rives groft.
2. Citronsaft hældes over.
3. Surmælksprodukt og sukker blandes og vendes i selleri og æbler.
4. Pyntes evt. med valnødder.



COESLAW

SÅDAN GØR DU

1. Surmælksprodukt, sukker (sødemiddel), hvidvinseddike, salt og peber blandes sammen.
2. Dressingen smages til med sukker og salt.
3. Hvidkål skæres i fine strimler. Gulerødderne rives.
4. Dressingen blandes med grønsagerne, dækkes til og stilles i køleskab og trækker i 2-3 timer inden servering.

Kilde: www.diabetes.dk



3-4 personer



- 2 skiver hvidkål (200 g)
- 3-4 gulerødder (200 g)
- 2 dl magert surmælksprodukt
- 1 spsk. sukker (eller sødemiddel svarende til 15 g sukker)
- 1 spsk. hvidvinseddike salt og peber



4 personer



- 16 store gulerødder (1½ kg)

MARINADE

- 2 citroner, usprøjtet
- 1 spsk. olie
- 1-2 spsk. sød fransk sennep
- persille, esdragon eller anden krydderurt
- salt, peber

BAGTE GULERØDDER

SÅDAN GØR DU:

1. Gulerødderne skrælles og skæres i stave på ca. 7 cm.
2. Citronskrællen rives meget fint.
3. Den halve citron presses.
4. Alle ingredienser til marinaden røres sammen.
5. Marinaden blandes med gulerødderne.
6. De lægges i et ovnfast fad, og krydderurter drysses hen over.
7. Gulerødderne bages ved 200 °C i ca. 45 minutter på midterste ovnrille.



Bagte gulerødder serveres som tilbehør til kogt eller stegt kød, fjerkræ eller fisk.
Variation: Andre rodfrugter kan anvendes i stedet for gulerødder.

POMMES FRITES À LA SELLERI

SÅDAN GØR DU:

1. Selleri skrælles og skæres i stave på ca. 5 cm, så de har pommes frites størrelse.
2. Olie og krydderier, salt og peber blandes i.
3. De lægges på bageplade med bagepapir og bages ved 200 °C i ca. 45 minutter på midterste ovnrille.



I stedet for selleri kan anvendes frisk eller frosne grønne bønner



*Kan bruges som snack til mellemåltid.
Variation: Andre rodfrugter kan anvendes i stedet for selleri.*



4 personer



MARINADE

- 1-2 spsk. olie
- 1-2 tsk. oregano eller timian eller paprika
- salt, peber



4 personer



- 2 gulerødder (ca. 150 g)
- 1 pk. salatblade fx babyspinat (ca. 100 g)
- 2 poser sukkerærter (ca. 250 g)
- 100 g blåbær

MARINADE

- 2 spsk. hvid Balsamico eddike
- 2 tsk. olie
- 1 tsk. honning eller sukker
- salt, peber

ÆRTESALAT

SÅDAN GØR DU

1. Skræl gulerødderne og riv dem groft.
2. Skyld salatbladene.
3. Overhæld ærterne med kogende vand.
4. Bland grønsagerne sammen.
5. Pisk ingredienser til marinaden sammen, og smag til med salt og peber.
6. Vend marinaden i grønsagerne lige inden servering.
7. Drys blåbærrene over.

Kilde: www.diabetes.dk



Alternativ: Frosne fine ærter kan erstatte sukkerærterne.

GULERODSSALAT MED MELON



4 personer

SÅDAN GØR DU

1. Gulerødderne rives fint og melon skæres i små terninger.
2. Det hele blandes sammen, og der dryppes citron- eller appelsinsaft over.



- 5-6 gulerødder
- 200 g melon (honning-, cantaloup-, galia- eller vandmelon)
- 1-2 spsk. citron- eller appelsinsaft



Brug fantasien!

Næsten alle grønsager er velegnede rå:
Diverse typer kål også grønkål, rosenkål,
savoykål osv. er gode i salat evt. med lidt
frugt såsom grape, ananas fra dåse eller
æble. Rodfrugter fx fintrevet gulerod,
selleri, persillerod og rødbede, der evt.
er forkogt.



4 personer



- ca. 1 kg rødbeder
- 1-2 spsk. ristede pinjekerner
- 1-2 spsk. hakket persille
- 1 spsk. olivenolie
- 2 spsk. balsamico
- 1 spsk. vand
- 1 tsk. dijonsennep
- 2 fed finthakket hvidløg
- salt, peber

RØDBEDESALAT

SÅDAN GØR DU

1. Rødbederne koges næsten møre i 30-45 minutter i letsaltet vand.
2. Skyldes i koldt vand, så skindet let kan pilles af.
3. Rødbederne skæres i små tern.
4. Pisk en marinade af olie, balsamico, vand, sennep, hvidløg, salt og peber.
5. Bland rødbederne med marinaden.
6. Server salaten varm eller kold, drysset med ristede pinjekerner og hakket persille.

ASPARGES/ JORDBÆRSALAT

SÅDAN GØR DU

1. Knæk den træede ende af aspargesene og del dem i mindre, mundrette stykker.
2. Skyl jordbærrene, nip dem og del dem i kvarte.
3. Skyl spinaten og dup den tør.
4. Rist sennepsfrøene på en tør pande, til de "popper".
5. Pisk en dressing af olie, vand og eddike, tilsæt sennepsfrøene og smag dressingen til med salt og peber.



4 personer



- 500 g grønne asparges
- 250 g jordbær
- 100 g babyspinat
- 1 tsk. sennepsfrø
- 1½ spsk. raps- eller olivenolie + 1½ spsk. vand
- 2 spsk. balsamicoeddike salt og peber



2 personer



- 2 porrer
- 2-3 gulerødder (ca. 150 g)
- 1 skive selleri (ca. 100 g)
- ½-1 dl vand
- salt, peber
- ½-1 spsk. vineddike
- 1-2 spsk. hakket persille

VARM GRØNSAGSSALAT

SÅDAN GØR DU

1. Porrerne renses og skæres i tynde ringe.
2. Gulerødder og selleri skrælles og skæres i små terninger.
3. Grønsagerne koges knap møre i vandet.
4. Smages til med salt, peber og eddike.
5. Hakket persille drysses over.



RATATOUILLE

SÅDAN GØR DU

1. Løget skæres i terninger og svitses i olien sammen med finthakket/presset hvidløg.
2. Aubergine og squash skæres i store terninger og blandes i.
3. Peberfrugt skæres i strimler og blandes i sammen med tomater i både.
4. Koges under låg ved svag varme i ca. ½ time. Smages til med salt og peber.



4 personer



- 2 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. olie
- 1 gul peberfrugt
- 1 aubergine
- 1 squash
- 4-5 tomater
- ca. 1 tsk. salt
- groftkværnet peber



4 personer



- 700 g grønne bønner snittet på skrå i 5 cm store stykker
- 2 fed finthakket hvidløg
- 1 tsk. olivenolie
- 1 dåse hakkede tomater
- salt
- friskkværnet peber

BØNNER I TOMATSAUCE

SÅDAN GØR DU

1. Kog bønnerne i letsaltet vand, så de stadig har bid.
2. Sautér hvidløg i 1 tsk. olivenolie, tilsæt tomaterne og bring i kog.
3. Smag til med salt og peber og lad det simre i 15 minutter, til konsistensen er tykkere.
4. Vend de kogte bønner i tomatsoaucen.

OVNSTEGTE RODFRUGTER

SÅDAN GØR DU

1. Rodfrugterne skrælles, skæres i stave, kommes i en skål eller plastikpose og blandes med olie.
2. Lægges på bagepapir i et ovnfast fad eller bradepande.
3. Bages ved 175 °C i ca. 1 time på næstnederste rille.



*Se andre opskrifter på rodfrugter
s. 94-95*



4 personer



- ca. 1 kg blandede rodfrugter, fx rødbeder, gulerødder, selleri, pastinak
- 1½ spsk. olie
- evt. hvidløg timian, provencekrydderi eller basilikum
- salt
- groftkværnet peber



4 personer



- ca. 600 g grønsager, fx porrer, blomkål, spidskål, savoykål eller hvidkål
- 5 dl vand
- salt
- 4 spsk. hvedemel
- 1 dl mælk
- salt og peber

STUVEDE GRØNSAGER

SÅDAN GØR DU

1. Grønsagerne koges møre i vand tilsat salt og tages op.
2. Ryst en jævning af mælk og mel, som hældes i grønsagsvandet under piskning.
3. Koges ved svag varme i 5 minutter.
4. Grønsagerne hældes tilbage og varmes igennem.
5. Smages til med salt og peber.

BAGTE NYE GULERØDDER

SÅDAN GØR DU

1. Skrub gulerødderne, skær dem igennem på langs og læg dem i et ovnfast fad.
2. Hæld eddike og rørsukker i en gryde og kog blandingen op, til sukkeret er opløst.
3. Flæk chilien, fjern kerner og hak chilien fint. Riv ingefæren.
4. Vend chili og ingefær i lagen og hæld den over gulerødderne. Krydr med salt og peber.
5. Dæk fadet med staniol og bag gulerødderne i ovnen ved 175 °C i ca. 30 minutter.
6. Top gulerødderne med frisk koriander inden servering.



2 personer



- 12 mellemstore, nye gulerødder
- ½ dl vineddike
- ½ dl rørsukker
- 1 grøn chili
- 2 tsk. ingefær salt og peber
- 1 potte frisk koriander eller anden frisk krydderurt



4 personer



- 1 hokkaidogræskar
- 2 spsk. olivenolie
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. frisk timian
(evt. tørret timian)

HELBAGT HOKKAIDO- GRÆSKAR

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 °C.
2. Skyl hokkaidogræskaret grundigt og læg det i et ovnfast fad – evt. med bagepapir i bunden. Kom olivenolie og salt henover.
3. Sæt græskaret i ovnen og lad det bage i en halv times tid, afhængig af størrelse!
4. Tag ud og lad det køle af – måske endda til næste dag?
5. Når det ikke længere er brændende varmt, kan du skære det midt over og tage alle kernerne ud med en ske – så kan du skære hokkaido ud i lige præcis de helt dejligt skøre stykker, som du synes er smukke og rare.
6. Kom hokkaidostykkerne på et fad – drys måske med en lille smule salt og friske timianblade.
7. Server koldt, hvis du kan lide det – ellers sæt fadet i ovnen og varm op, så du kan få lun hokkaido.

www.frugtformidlingen.dk



Hvis der bliver lidt hokkaido til overs efter maden, kan du bruge den til at komme i hummus dagen efter.

PORRETÅRNE

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 °C.
2. Skyl porrerne – al jord skal væk! Skær dem i 3 cm lange stykker.
3. Tryk med en finger i enden af porrestykkerne, så tårnene vokser frem.
4. Sæt porretårnene på en bageplade med bagepapir.
5. Bland olivenolie, eddike, karry og salt i en skål og dryp marinade ud over hvert enkelt porretårn, fx med en pensel.
6. Steg porretårnene i ovnen i ca. 15 minutter, til de er gyldne og møre.



Server porretårnene lune – de smager dejligt til både fisk og kød.



4 personer



- 3 porrer
- 1 spsk. olivenolie
- 1 spsk. hyldeblomsteddike eller æbleeddike
- 1 tsk. karry – eller dit eget yndlingskrydderi
- ½ tsk. salt



4 pers. (ca. 9 stk.)



- 300-350 g blomkål
- 2 spsk. reven parmesan (kan udelades)
- 2 æg
- 2 spsk. hvedemel
- 2 spsk. rugmel
- 1 tsk. salt
- peber
- 1-2 spsk. olie til stegning

MIAS BLOMKÅLS- FRIKADELLER

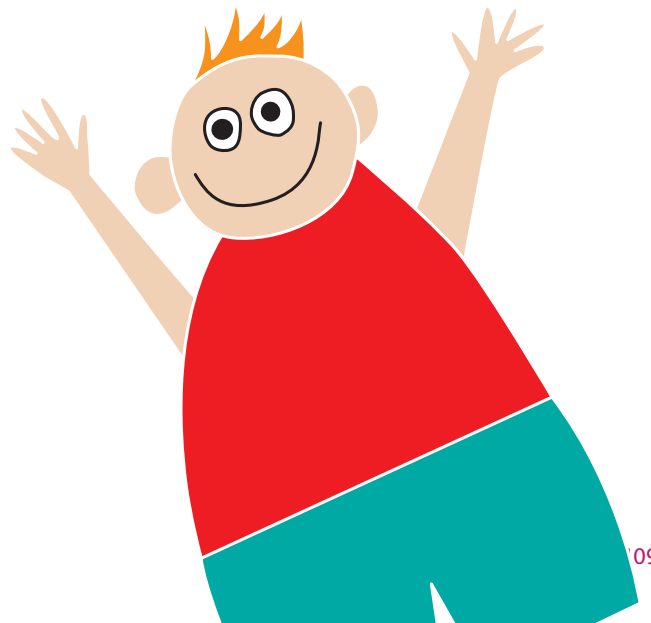


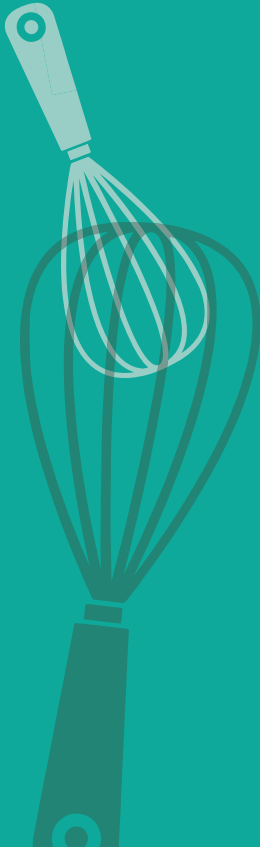
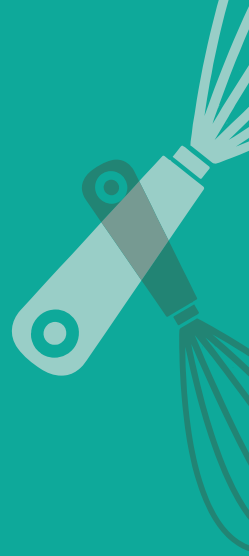
SÅDAN GØR DU

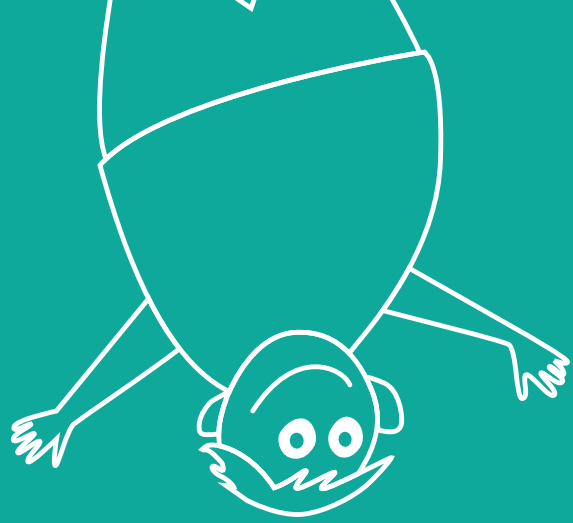
1. Del blomkålen i mindre buketter og hak det fint i fx foodprocessor.
2. Tilsæt reven parmesan, æg og mel.
3. Bland det hele godt sammen.
4. Opvarm en pande med lidt olie.
5. Tilsæt 2 spsk. dej på panden og steg et par minutter på hver side.



Anvendes som et lille mellemmåltid, snack i madpakken eller tilhører til aftensmaden.







DRESSING, DIP & SOVS





DRESSING

- Vælg dressing med højst 5 g fedt pr. 100 g.
- Færdigkøbt dressing, fedtfri dressing eller dressing med max. 5 % fedt.
- Dressingpulvere beregnet til omrøring med olie eller creme fraiche kan i stedet blandes med vand eller et magert surmælksprodukt.

3 HURTIGE

Cremet urtdressing

Magert surmælksprodukt, fx ylette, letmælksyoghurt, græsk yoghurt 2 % eller skyr rørt op med lidt vand eller mælk.

Heri røres friske eller tørrede krydderurter, krydderier (fx karry), tomatpure eller ketchup, paprika, hvidløg, finthakkede syltede rødbeder, sennep, engelsk sovs, chilisovs, tabasco eller lignende. Kun fantasien sætter grænser
Smag til med salt og peber eller evt. lidt sukker.

Sennepsdressing

- 3 spsk. vineddike
- 1 spsk. dijonsennep
- 2 spsk. vand
- krydderurt fx 1 spsk. finthakket timian
evt. 1-2 tsk. olie

Citronddressing

- 3 spsk. hvid balsamico
- 2-3 tsk. citronsaft
- 1 spsk. hakket persille
- evt. 1-2 tsk. olie
- salt og peber

HOKAIDODIP

SÅDAN GØR DU

1. Halvér hokaidoen, fjern kernerne og skær resten i mindre stykker.
2. Kog stykkerne med skal i en gryde med vand til de er bløde.
3. Blend det hele med en stavblender/blender.
4. Smag evt. til med chili eller lidt krydderurter.
5. Server dippen afkølet.



Server rodfrugtfritter, ristede rugbrødsstave eller stave af knækbrød til. Opskrift på hokaido-dip er fra www.madklassen.dk



4 personer



- 250 g kogt hokaido
- ½ dl skyr
- 1 tsk. salt og lidt peber
- evt. 1 lille knsp. chili eller lidt krydderurter



4 personer



- 250 g tørrede kikærter
- 3 gulerødder
- 4 dl vand
- 3 spsk. tahin
- 1 spsk. olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 3 tsk. spidskommen
- 4 spsk. citronsaft
- salt og peber

GULERODS- HUMMUS

SÅDAN GØR DU

1. Sæt kikærter i blød natten over i rigeligt vand.
2. Kasser iblødsætningsvandet og kog dem i nyt vand i ca. 1 time. Tilsæt skrællede gulerødder efter ½ time.
3. Sigt kogevandet ned i en skål og gem det.
4. Pil hvidløg og pres citronsaften.
5. Kom kikærter og gulerødder i en blender, sammen med et par dl kogevand, hvidløg, tahin, olivenolie, spidskommen, citronsaft, salt og peber.
6. Blend det til en lind creme, smag til med salt og peber og eventuelt lidt mere citronsaft.



Du kan bruge alverdens slags grønsager i hummusen! Enten som erstatning for eller sammen med gulerødderne – fx rødbede, blomkål, pastinak eller græskar. Du kan også smage hummusen til med chili eller karry.

PEBERFRUGT- SAUCE

SÅDAN GØR DU

1. Kog gulerødderne så tilpas møre i letsaltet vand, at de efterfølgende kan blendes.
2. Varm en pande op. Skær peberfrugten i kvarte, dryp med olie og steg dem gyldne på panden – gerne med pletvise mørke steder, da det giver en mere pikant smag.
3. Purer peberfrugten med de kogte gulerødder og olie. Smag cremen til med paprika og salt.

www.frugtformidlingen.dk



Gem en rest af sauceen og brug den til at smøre rugbrødssandwich af til madpakken – det smager herligt under et stykke hamburgerryg – eller kom det i en lille beholder med låg, og tag den med som dip i madpakken til en pose skrællede gulerødder eller agurker.



1 portion



- 100 g gulerod
- 1 tsk. salt
- 1 rød peberfrugt
- 2 spsk. olivenolie
- paprika, efter smag og behag
- salt



4 personer



- 2 dl fine grønne ærter – friskbælgede eller optøede
- lidt limesaft
- salt og peber
- evt. en håndfuld kørvel

GRØNÆRTEDIP

SÅDAN GØR DU

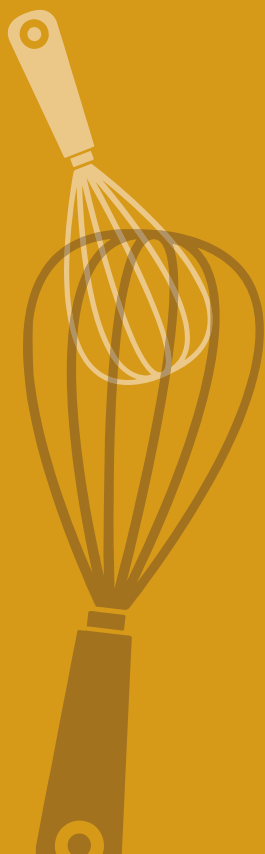
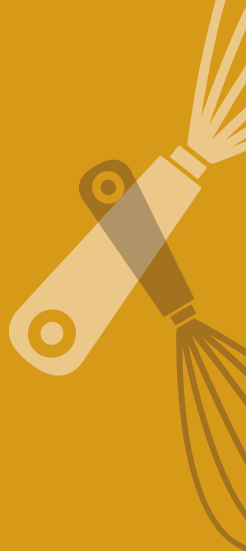
1. De grønne ærter blendes og smages til med lidt limesaft, salt og peber.
2. Tilsæt evt. kørvel. Kørvel skylles godt, hakkes fint og blandes i ærtedippen.

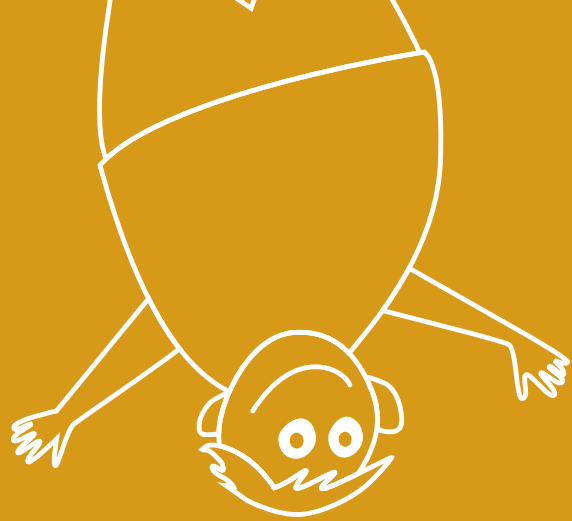
www.frugtformidlingen.dk



Brug dippen til at smøre på brød eller brug den som dip til ovnbagte rodfrugter, små kogte kartofler eller rå grønsagsstænger. Put dippen i en lille beholder med låg, hvis den skal med i madpakken som dip.







BRØD



COURGETTEBRØD



1 stk.



- 6 dl lunkent vand
- 1 spsk. sukker
- 2 spsk. salt
- 50 g gær
- 1 courgette, ca. 250 g
- 500 g havregryn
- ca. 1 kg hvedemel eller hvid hvede
- 150 g feta (kan undlades)

SÅDAN GØR DU

1. Kom vandet i et dejfad og opløs sukker, salt og gær heri.
2. Vask courgetterne og riv dem. Kom den revne courgette i fadet.
3. Rør havregryn og det meste af melet i.
4. Tilsæt mere mel, mens der æltes godt. Dejen skal være smidig og ikke alt for klistret.
5. Dæk fadet til og lad dejen hæve i ca. 1 time et lunt sted.
6. Smuldr fetaen og ælt den ind i dejen.
7. Form dejen til et stort rundt brød og lirk den over på en bageplade, drysset med hvedemel.
8. Lad dejen efterhæve ½ times tid tildækket.
9. Drys brødet med hvedemel og rids det et par gange med en skarp kniv.
10. Bag brødet ved 180 °C i ca. 1 time, til det er gyldent og lyder hult, når du banker det i bunden.



*I stedet for courgette kan anvendes
rødbede eller gulerod.*

SPELTFLUTES



ca. 3-4 stk.

SÅDAN GØR DU

1. Opløs gæren i vandet sammen med sukker og salt. Rør melet og evt. frø i lidt ad gangen, gerne med en elpisker eller røremaskine. Dejen skal være klistret og lind.
2. Lad dejen hæve ca. 1 time.
3. Form flutes eller små boller og sæt dem på en bageplade med bagepapir. Drys med mel og rids i overfladen med en skarp kniv. Lad dejen efterhæve ca. 30 minutter.
4. Bag ved 200 °C i ca. ½ time.

Hvis du laver brød af dejen, skal det bage 50-60 minutter ved 200 °C.



Dejen kan laves dagen før, det skal serveres. Her bruges så kun 25 g gær. I stedet for flutes kan også laves ca. 30 boller eller 1 stort brød, nok til 15 personer.



- 1 l koldt vand
- 50 g gær
- 2 spsk. salt
- 2 tsk. fennikelfrø (kan udelades)
- 1 spsk. sukker
- 300 g fuldkornsspeltmel (eller grahamsmel)
- 200 g havregryn
- ca. 800 g hvedemel



3 stk.



- 3 dl lunkent vand
- 25 g gær
- 2 tsk. salt
- 1 spsk. olie
- 3½ dl havregryn
- ca. 5 dl hvedemel

FRANSKE FLÛTES

SÅDAN GØR DU

1. Vand og gær røres sammen.
2. De øvrige ingredienser tilsættes, og dejen æltes godt igennem.
3. Stilles til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.
4. Dejen slås ned og deles i 3 dele, der hver rulles til en pølse i bagepladens længde.
5. Efterhæver på pladen i ca ¾ time.
6. Ridses og pensles med vand.
7. Bages ved 200 °C i 15-20 minutter.
8. Drysses evt. med tørrede krydderurter (oregano, rosmarin) og salt.

RUGBRØD MED MANDLER



1 stk.



- 150 g knækkede hvedekerner
- 50 g gær
- 1 mørk hvidtøl, lagerøl eller porterøl
- 1 spsk. groft salt
- 1 dl A-38 0,5 %
- 100 g mandelsplitter
- 500 g rugmel
- ca. 200 g hvedemel

SÅDAN GØR DU

1. Hæld hvedekernerne over med kogende vand og lad dem trække til vandet er håndvarmt.
2. Opløs gæren i øl og tilsæt salt og yoghurt. Rør hvedekerner, mandler og rugmel i.
3. Tilsæt hvedemelet gradvist, mens der æltes indtil dejen er ensartet og stadig lidt klistret.
4. Dejen er tung og kan ikke æltes som en hvededej. Form dejen til en kugle, gør overfladen våd med hænderne eller en pensel og film den. Lad dejen hæve 6-8 timer på køkkenbordet, afhængig af køkkentemperaturen.
5. Ælt dejen igennem igen og form den til et brød. Læg det på en bageplade, gør overfladen våd igen og lad det efterhæve i ca. 1 time tildækket.
6. Pensl brødet med vand, rids det og bag det i 1 time ved 200 °C nederst i ovnen.

Kilde: www.hjerteforeningen.dk



Dejen kan også hældes i små forme fx. muffinforme. Bages kun i 15 min.

Hvis man ønsker en blød skorpe, kan man pensle brødet med vand, når det kommer ud af ovnen og derefter pakke det ind i viskestykker, mens det køler af.

Dejen kan også tilsættes 150 g tørret tranebær eller anden tørret frugt.



ca. 15 stk.



- 50 g gær
- 7 dl lunkent vand
- 2 tsk. groft salt
- 5 dl havregryn
- ca. 9 dl hvedemel

PITABRØD

SÅDAN GØR DU

1. Opløs gæren i vandet.
2. Tilsæt salt, havregryn og ca. $\frac{3}{4}$ af hvedemelet.
3. Ælt evt. resten af melet i, lidt ad gangen.
4. Dejen skal være smidig og ikke hænge i fingrene.
5. Dæk skålen til og stil dejen til hævnings til den er hævet til mindst det dobbelte (ca. 1 time).
6. Slå dejen ud på et melet bord.
7. Del den i 15 lige store dele.
8. Rul hver del til en bolle.
9. Tænd ovnen på 225 °C.
10. Rul hver bolle ud til en cirkel på ca. $\frac{1}{2}$ cm tykkelse.
11. Læg brødene på en plade, der ikke er smurt men dækket med bagepapir.
12. Lad brødene hæve ca. 10 minutter.
13. Sæt pladen på midterste rille i den 225 °C varme ovn til brødene pustes op til helt lysebrune balloner, ca. 8 minutter.
14. Afkøl straks på en rist – dæk med et viskestykke.

GNAVEBOLLER



16 stk.

SÅDAN GØR DU

1. Vandet lunes, og gæren røres ud i det. De øvrige ingredienser til dejen tilsættes – hold lidt af hvedemelet tilbage.
2. Dejen æltes godt igennem. Den dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 45 minutter.
3. De halve peberfrugter skæres i små tern.
4. Dejen slås ned.
5. Peberfrugttern og skinke tilsættes, og dejen æltes igennem. Der kan tilsættes lidt mere hvedemel, hvis dejen klister meget.
6. Dejen deles i 16 stykker, der formes til boller og lægges på en bageplade med bagepapir.
7. Bollerne efterhæver i ca. 20 minutter.
8. De pensles med syrnede mælkeprodukt. Bollerne bages ved 200 °C i ca. 20 minutter på midterste ovnrille.

Fra: "Godt brød – sundt og sødt".
Diabetesforeningen 2005.



Variation: Kyllinge- eller kalkunkød i små tern kan kommes i bollerne i stedet for skinke.



- 2 dl vand
- ½ pk. gær (25 g)
- 1 dl A-38 0,5 %
- 1 spsk. fedtstof
- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. gurkemeje (kan udelades)
- 1 tsk. tørret oregano
- 125 g rugmel (ca. 2½ dl)
- Ca. 400 g hvedemel (ca. 6½ dl)

FYLD

- ½ rød peberfrugt (ca. 75 g)
- ½ grøn peberfrugt (ca. 75 g)
- 150 g kogt skinke i tern

PENSLING

- syrnede mælkeprodukt



ca. 15 stk.



- 25 g gær
- 5 dl vand
- 1 dl A-38 0,5 %
- 200 g havregryn
- 1 spsk. stødt kardemomme
- 275 g fuldkornsdurummel
- 1 tsk. groft salt
- 300-350 g hvid hvede
- A-38 til pensling
- 100 g brombær (eller anden bær)
- 4 spsk. rørsukker eller almindeligt sukker

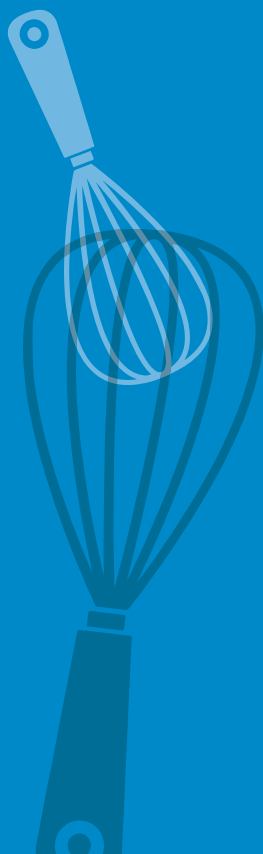
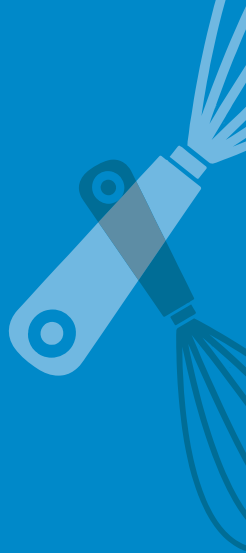
HAVREBOLLER

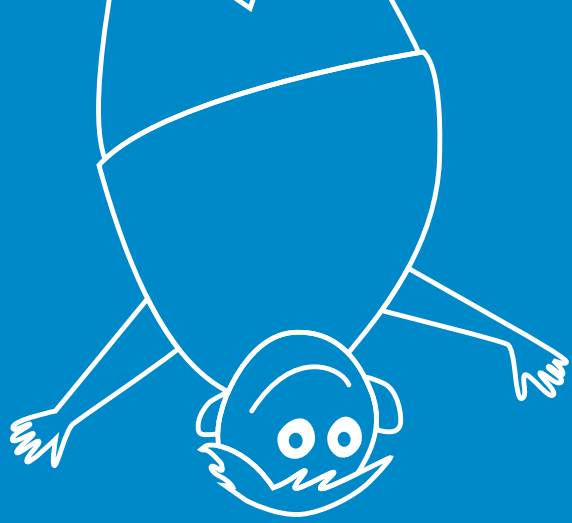
med kardemomme og bær

SÅDAN GØR DU

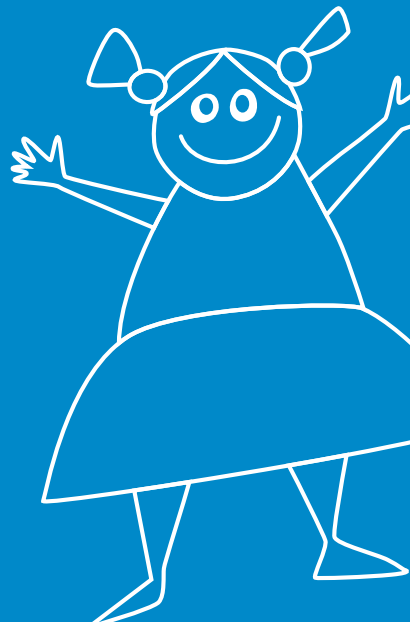
1. Opløs gæren i vandet.
2. Rør A-38 i og tilsæt havregryn, kardemomme, fuldkornsmel og salt.
3. Ælt hvid hvede i dejen, til den er smidig og glat. Dæk dejen til og lad den hæve lunt til dobbelt størrelse i cirka 1 time.
4. Slå dejen ned, del den i 18 lige store stykker og form dem til boller. Læg dem på to bageplader, beklædt med bagepapir, og lad dem efterhæve tildækket til dobbelt størrelse.
5. Pensl bollerne med A-38. Tryk bærene ned i bollerne med mellemrum, drys dem med sukker og bag dem ved 200 °C i cirka 20 minutter, til de er gyldne.







SØDE SAGER





ca. 18 stk.



- 2 æg
- 175 g sukker
- 75 g smør
- 50 g havregryn
- 150 g hvedemel
- 1 spsk. bagepulver
- 1/2 tsk. stødt kanel eller 1 tsk. vaniljesukker
- 1/4 tsk. fint salt
- 200 g bær, fx solbær, hindbær, skivede jordbær, blåbær eller blandede skovbær
- små forme af papir

FRUGTMUFFINS

SÅDAN GØR DU

1. Pisk æg og sukker hvidt og luftigt.
2. Smelt smørret, og hæld det i æggemassen under piskning.
3. Bland de tørre ingredienser, og sigt dem ned i æggemassen. Rør dejen sammen forsigtigt.
4. Vend bærrene i dejen, og kom den i små papirforme med en spiseske. Formene skal kun være $\frac{3}{4}$ fyldte.
5. Bag evt. kagerne i to papirforme, så de holder faconen.
6. Bag kagerne ved 200 ° C i ca. 20 minutter.

Opskrift: www.altomkost.dk

ÆBLESKIVER MED ÆBLE OG VANILJE



25-30 stk.

SÅDAN GØR DU

1. Bland mel, natron og sukker i en skål.
2. Riv skallen af $\frac{1}{2}$ appelsin og hak den fint. Pres saften ud af $\frac{1}{2}$ appelsin.
3. Pisk kærnemælk, æg, margarine, vaniljesukker, appelsinskal og saft sammen.
4. Rør melblandingen i. Skræl æblet og skær det i tern. Pres lidt appelsinsaft over æbleternene.
5. Varm æbleskivepanden op og kom en dråbe flydende margarine i hvert hul.
6. Fyld hullerne $\frac{3}{4}$ op med dej. Kom et par æblestykker i æbleskiven, når dejen begynder at stivne.
7. Vend æbleskiven med en strikkepind eller lignende. Steg dem videre i 5-6 minutter. Vend dem gerne flere gange under bagningen så de bliver bagt jævnt.
8. Hold æbleskiverne varme i ovnen.



- 250 g hvid hvede
- 1 tsk. natron
- 2 spsk. sukker
- 1 ubehandlet appelsin
- 4 dl kærnemælk
- 1 æg
- $\frac{1}{2}$ spsk. flydende margarine
- 1 tsk. vaniljesukker
- 1 æble
- syltetøj



ca. 250 stk.



- 40 g smør
- 125 g rugmel
- 125 g hvedemel
- 2 spsk. olie
- 2 æg
- 100 g sukker
- 50 g mørk farin
- ½ tsk. hjortetaksalt
- 1½ tsk. kanel
- ½ tsk. stødt kardemomme
- ½ tsk. stødt nellike
- 1 tsk. ingefær
- ¼ tsk. hvid peber
- 2 spsk. vand

PEBERNØDDER

SÅDAN GØR DU

1. Smuldr smørret i melet.
2. Rør de øvrige ingredienser i.
3. Sæt dejen i køleskab 1 time.
3. Rul dejen til 1 cm tykke pølser.
4. Skær delpølserne i ½ cm tykke skiver.
5. Rul dem evt. til kugler.
6. Sæt skiverne eller kuglerne på en bageplade med bagepapir.
7. Bag pebernødderne ca. 15 minutter ved 200 °C på næstøverste ribbe, til de er gyldne og sprøde.

CHOKO/ HAVREGRYNS- KUGLER

SÅDAN GØR DU

1. Rør alle de tørre ingredienser godt sammen.
2. Rør appelsinsaften i og lad massen trække et par timer i køleskabet.
3. Tril massen til små kugler og vend dem i krymmel.

Kilde: www.hjerteforeningen.dk



ca. 20 stk.



- 1½ dl havregryn
- ½ dl kakaopulver
- ¾ dl kokosmel
- 1 dl rosiner
- ¼ dl sukker
- 1 dl appelsinsaft
- krymmel eller kakaopulver efter eget valg





16 stk.



- 2 usprøjtede appelsiner
- 40 g syltet appelsinskal eller pomerans
- 40 g hasselnødder
- 40 g rosiner
- 1 æg
- 1½ dl sukker
- ½ dl flydende margarine
- 1 dl græsk yoghurt 2 %
- 200 g hvid hvede
- 3 tsk. bagepulver
- 1 tsk. kanel
- ½ tsk. kardemomme

GLASUR

- 1 pasteuriseret æggehvite
- 1 tsk. appelsinsaft eller juice
- ca. 75 g flormelis

JULEMUFFINS

SÅDAN GØR DU

1. Riv skallen af 1 appelsin fint. Pres saften ud af appelsinerne. Hak syltet appelsinskal og hasselnødder.
2. Bland hakket appelsinskal, saft, syltet appelsinskal, hasselnødder og rosiner i en skål.
3. Pisk æg, sukker, margarine og græsk yoghurt i.
4. Bland hvid hvede, bagepulver, kanel og kardemomme og sigt det i dejen.
5. Fordel dejen i ca. 16 papirforme. Bag kagerne ved 180 °C i ca. 25 minutter.
6. Kom æggehvite, appelsinsaft og flormelis i en metalskål og sæt skålen over et varmt vandbad. Pisk i glasuren i ca. 5 minutter til den bliver glansfuld og fast.
7. Tag glasuren af varmen og fordel den på kagerne – evt. fra sprøjtepose.

LUCIABRØD

SÅDAN GØR DU

1. Varm halvdelen af mælken op med sukker og safran. Mælken skal ikke koge, bare være halvvarm så safranen kan opløse sin fine smag.
2. Opløs gæren i resten af mælken i en ælteskål og hæld den varme mælk i.
3. Tilsæt salt, oliemargarine og det meste af melet og ælt dejen godt. Tilsæt mere mel efterhånden, indtil dejen er god og blød og lige akkurat slipper fingrene.
4. Kom et viskestykke over skålen og lad dejen hæve ca. 45 minutter på et lunt sted.
5. Når dejen er hævet rulles den ud i pølser som formes til små boller eller snørkler som er typiske for luciabrød. Man kan også sno to pølser til en krans.
6. Læg boller, snørkler eller kranser på en bageplade beklædt med bagepapir.
7. Pensl med æg og pynt med en rosin i midten af bollerne, eller i midten af snørklene og lad dem efterhæve et kvarter.
8. Bag brød og boller ved 200 °C i ca. 15 minutter.



4 personer



- 3 dl mini- eller skummetmælk
- 4 spsk. sukker
- ¼ tsk. safran (stødt eller stilke) eller ½ tsk. kardemomme
- 25 g gær
- 1 spsk. oliemargarine
- ½ tsk. salt
- ca. 500 g hvid hvede
- 1 æg til pensling
- ca. ½ dl rosiner til pynt



4-6 pers.



- 20 g mørk chokolade eller Daim
- 12 makroner (50 g)
- 1 dl Cremefine 19 %
- 1 spsk. flormelis
- ½ spsk. vaniljesukker
- 1 ½ dl græsk yoghurt 2 % eller skyr
- 200 g revne gulerødder (3-4 stk.)

GULERODS- DESSERT

SÅDAN GØR DU :

- Hak mørk chokolade eller Daim. Knus makronerne og fordel blandingen i bunden af et fad.
- Pisk cremefinen stiv. Tilsæt flormelis, vaniljesukker og vend med græsk yoghurt/skyr. Læg blandingen over.
- Læg til sidst de revne gulerødder.

Lad desserten stå i køleskab 1 time inden servering.

HJERTEKAGER

SÅDAN GØR DU :

- Varm sirup og margarine let op i en gryde.
- Rør hjortetaksalt og potaske ud i vand og rør det i den lune sirup.
- Tilsæt sukat og lad det køle af til stuetemperatur.
- Bland hvedemel og hvid hvede, allehånde og kanel og sigt det i sirupsmassen.
- Rør dejen sammen. Hæld dejen ud på et bord og ælt sukkeret i.
- Lad dejen hvile koldt i køleskabet i mindst 1 time.
- Rul dejen ud på et melstrøet bord, det er nemmest at gøre det i mindre portioner.
- Dejen rulles ud i en tykkelse på ca. 1½ mm.
- Stik dejen ud i hjerteformede kager eller andre figurer.
- Bag småkagerne på bageplader beklædt med bagepapir ved 165 grader i ca. 15 min.



ca. 75 stk.
(afhængig af form)

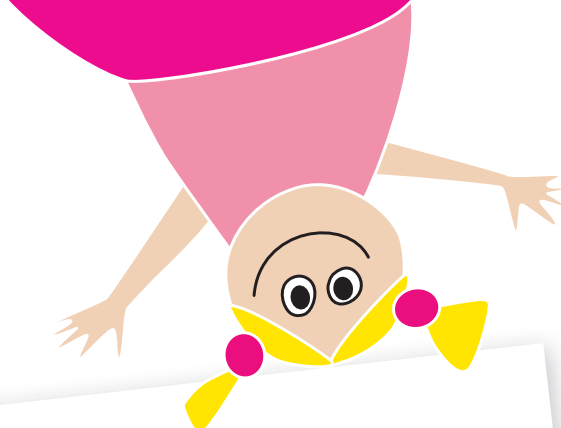


- ½ dl sirup
- 4 spsk. flydende margarine
- 1 knsp. hjortetaksalt
- 1 tsk. potaske
- 1 spsk. vand
- 50 g sukat eller
- 25 g sukat og
- 25 g syltet appelsinskal
- 1 ½ dl hvedemel og 1 ½ dl hvid hvede
- 1 knsp. allehånde
- 1 tsk. kanel
- 5 spsk. sukker



ANDRE IDEER TIL SØDE SAGER

Pandekager	side 18
Kærnemælkskoldskål	side 36
Rugbrødscroutoner	side 37
Kammerjunker	side 38
Müslibar	side 44
Karinas muffins med havregrød	side 48



Du kan få yderligere inspiration og opskrifter fra følgende hjemmesider:

www.fuldkorn.dk
www.diabetes.dk
www.sæsonforgodsmag.dk
www.altomkost.dk

