

Få mod på aftensmad med mere grønt

BOLOGNESE MED LINSER OG GRØNT



Opskrift
på bagsiden



"Det lugter lidt af prut,
men smager meget godt..."

Madanmelder, 12 år



Støttet af

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

SMAG
DIG
FREM

SPIS BOLOGNESE MED LINSER OG GRØNT

Prøv opskriften derhjemme og del din
anmeldelse via QR-koden.

👤 6 portioner

🕒 Arbejdstid: ca. 30 min.

Bolognese

400 g hakket kalv og flæsk
125 g tørrede sorte linser
4 spsk olivenolie
1-2 løg
2 gulerødder
2 stængler bladselleri
2 spsk tomatpure
4 fed hvidløg
½ dl balsamico eller anden eddike
2 ds flåede tomat
1 spsk sukker
3 dl vand
2 dl mælk
3 tsk tørret oregano
Salt og peber

Tilsmagning

Balsamico, salt, peber, evt. sukker
eller worcestershire sauce

Få børnene med (efter alder)

- Skrælle gulerødder
- Rive grøntsager
- Brune kød eller samle hele retten i gryden
- Tilsmagning

1. Varm en gryde op ved god varme.
2. Kom de tørrede linser i en skål og dæk med vand.
3. Tilsæt olie og det hakkede kød til gryden. Krydr med lidt salt og lad kødet stege, mens du bryder det op i helt små stykker. Lad al væsken koge helt væk og steg videre indtil kødet har fået farve. Dette trin er vigtigt for udviklingen af smag.
4. Imens kødet steger, klargøres løg, gulerod og bladselleri og rives groft eller hakkes fint.
5. Tilsæt grøntsager til gryden. Krydr med salt og peber og steg videre nogle minutter.
6. Tilsæt tomatpure, revet hvidløg og balsamicoeddike og lad eddiken koge væk.
7. Hæld vandet fra linserne og tilsæt dem sammen med de flåede tomater.
8. Tilsæt vand, mælk, oregano og sukker og lad det simre i 20 min. Rør i den undervejs og juster evt. konsistensen med lidt mere vand eller mælk undervejs.
9. Til sidst smages bolognesen til fx med salt, peber og evt. mere balsamico eller sukker. Du kan også prøve med lidt worcestershire sauce, der kan give kødsovsen en lidt dybere smag.

Køkkentips

- Gem rester til fx lasagne, burritos eller empanada.
- Kan serveres med kartoffelmos, pasta eller et spejlæg.
- Kalv/flæsk kan udskiftes med hakket kylling.
- Brug lidt chiliflager for at tilføje en mild varme til retten.
- Kan med fordel laves dagen inden den skal spises, så den kan stå og trække.



STØTTET AF:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

ET SAMARBEJDE MELLEM:



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri



SMAG
DIG
FREM

Få mod på aftensmad med mere grønt

CREMET KARTOFFELMOS



Opskrift
på bagsiden



“Det lugter lidt af prut,
men smager meget godt...”

Madanmelder, 12 år



Støttet af
novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

SMAG
DIG
FREM

SPIS CREMET KARTOF- FELMOS

Prøv opskriften derhjemme og del din
anmeldelse via QR-koden.

👤 4 personer

🕒 Arbejdstid: ca. 20 min.

Kartoffelmos

700 g kartoffel

1 ds hvide bønner

½ dl olivenolie – ca. 60 g

4 spsk revet parmesan – ca. 30 g

Saft og skal af ½ citron

Salt

Peber

Få børnene med (efter alder)

- Skrælle kartofler
- Rive ost
- Sigt bønnerne
- Mos kartofler
- Smage mosen til

1. Kom kødet i en skål, tilsæt 1 tsk salt og rør godt rundt til kødet virker sejt.
2. Pil løgene og del i fire. Kom i en minihakker sammen med de drænedes bønner og æggene. Blend til en fin mos.
3. Hæld æggeblandingen og havregryn op til kødet. Tilsæt nelliker, peber og evt. mere salt.
4. Rør det grundigt sammen og juster konsistensen med mælk og mel.
5. Stil farsen på køl i 15-20 min.
6. Steg evt. en meget lille klat fars først for at tjekke krydringen. Ellers form til frikadeller og steg ved middel varme i smagsneutral olie tilsat en klat smør til de er flot gyldne - i alt ca. 12 minutter.

Køkkentips

- Erstat 200 g kartoffel med skrællet knoldselleri, der koges med i samme gryde.
- Erstat citronsaft og -skal og parmesanen med 1 stor spsk grov sennep (ca. 20 g) og 4 spsk hakkede ristede hasselnødder (ca. 40 g).



STØTTET AF:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

ET SAMARBEJDE MELLEM:



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri



SMAG
DIG
FREM

Få mod på aftensmad med mere grønt

FRIKADELLER MED HVIDE BØNNER



Opskrift
på bagsiden



“Det lugter lidt af prut,
men smager meget godt...”

Madanmelder, 12 år



Støttet af
novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

SMAG
DIG
FREM

SPIS FRIKADELLER MED HVIDE BØNNER

Prøv opskriften derhjemme og del din anmeldelse via QR-koden.

👤 Ca. 6 personer (ca. 22 stk.) ⌚ Arbejdstid: ca. 30 min.

Frikadeller

400 g hakket grisekød

1-2 tsk salt

2 små/1 stort løg

1 ds hvide bønner

2 æg

1 dl havregryn

½ tsk sort peber

½ tsk stødt nelliker

½ dl mælk

2 spsk mel

Olie og lidt smør til stegning

Få børnene med (efter alder)

- Måle/veje ingredienser af
- Slå æg ud i skål
- Hak bønner, løg og æg i minihakker
- Røre farsen og forme med ske
- Stege frikadeller

1. Kom kødet i en skål, tilsæt 1 tsk salt og rør godt rundt til kødet virker sejt.
2. Pil løgene og del i fire. Kom i en minihakker sammen med de drænedede bønner og æggene. Blend til en fin mos.
3. Hæld æggeblandingen og havregryn op til kødet. Tilsæt nelliker, peber og evt. mere salt.
4. Rør det grundigt sammen og juster konsistensen med mælk og mel.
5. Stil farsen på køl i 15-20 min.
6. Steg evt. en meget lille klat fars først for at tjekke krydringen. Ellers form til frikadeller og steg ved middel varme i smagsneutral olie, som fx rapsolie, tilsæt en klat smør til de er flot gyldne - i alt ca. 12 minutter.

Køkkentips

- Farsen kan smages til med ½-1 spsk Worcestershire sauce eller soya for en dybere umami smag.
- Udskift nelliker med stødt allehånde eller muskatnød.
- Hakket kylling kan anvendes i stedet for hakket grisekød.
- Server evt. med kartofler og råkost eller salat.



STØTTET AF:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

ET SAMARBEJDE MELLEM:



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri



SMAG
DIG
FREM

Få mod på aftensmad med mere grønt

MILD KARRYSOVS MED GRØNTSAGER



Opskrift
på bagsiden



“Det lugter lidt af prut,
men smager meget godt...”

Madanmelder, 12 år



Støttet af

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

SMAG
DIG
FREM

SPIS MILD KARRYSOVS MED GRØNTSAGER

Prøv opskriften derhjemme og del din anmeldelse via QR-koden.

👤 4 personer

🕒 Arbejdstid: ca. 35 min.

Karrysovs

800 g grøntsager, frost (fx 1 pose blandet grønt og 1 pose broccoli)
Olie, salt og peber

2 små/1 stort løg
2 fed hvidløg
1 stykke ingefær, ca. 10 g
3-4 spsk olie
2-3 spsk karry
1 citron
4 spsk soya
2 spsk fiskesauce
1 ds kokosmælk
1 dåse kikærter
2-3 dl bouillon el. mælk

Citrus/nøddemix

Skallen af 1 citron el 1 appelsin
100 g groft hakkede nødder/kerner (fx cashew, jordnødder, græskarkerner)
Evt. lidt hakket krydderurt (fx persille, koriander, basilikum, purløg)
Salt og peber

Tilsmagning

Soya, citronsaft/æbleeddike, fiskesauce, salt, og peber, evt. chili

Få børnene med (efter alder)

- Vende grøntsager med olie, salt og peber
- Hjælpe med at blende.
- Tilsmagning
- Lave citrus/nøddemix

1. Varm ovnen op til 250 grader.
2. Vend de frosne grøntsager med olie og krydr med salt og peber. Kom bagepapir på en bradepande og fordel grøntsagerne ud på pladen, så de ligger i ét lag. Bag i 15 minutter til de har fået lidt farve.
3. Imens hakkes løg og hvidløg og ingefæren rives.
4. Varm en passende sauterpande eller stor gryde op. Sauter løg, hvidløg og ingefær i olie ved middel varme i nogle minutter. Tilsæt karry og lad det sautere videre.
5. Kom halvdelen af de bagte grøntsager op i en blender sammen med kokosmælken. Blend til du har cremet sovs og tilsæt soya, fiskesauce og saften af citronen.
6. Hæld sovsen op til løgblandingen, sammen med de resterende grøntsager og en dåse drænedede kikærter.
7. Lad det varme igennem og justér konsistensen med bouillon eller mælk.
8. Smag sovsen til fx med mere soya, fiskesauce, citron eller æbleeddike, salt og peber.
9. Server sammen med citrus/nøddemix og fx ris og fladbrød.

Køkkentips

- Anvend en stærkere karry eller en karrypasta, hvis du ønsker et resultat med en kraftigere smag.
- Læg stykker af fisk ned i sovsen samtidig med kikærterne, og lad fisken simre med under låg til den er tilberedt.
- Blend kikærter sammen med grøntsagerne. Sovsen har så brug for mere væde for at få en god konsistens.
- Brug grøntsagssovsen til kylling i karry. Steg 1-2 kyllingebryst og kom op i sovsen til sidst.



STØTTET AF:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

ET SAMARBEJDE MELLEM:



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri



SMAG
DIG
FREM

Få mod på aftensmad med mere grønt

PORRETÆRTE MED SPRØD BUND



Opskrift
på bagsiden



“Det lugter lidt af prut,
men smager meget godt...”

Madanmelder, 12 år



Støttet af
novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

SMAG
DIG
FREM

SPIS PORRETÆRTE MED SPRØD BUND

Prøv opskriften derhjemme og del din
anmeldelse via QR-koden.

👤 4 portioner (1 tærte) ⌚ Arbejdstid: ca. 45 min.

Tærtedej

125 g hvedemel
75 g rugmel
1 tsk bagepulver
1 tsk salt
2 spsk vand
0,75 dl olie
1 dl yoghurt

Udstyr

Ø 30 cm tærteform

Fyld

2 porrer
1 løg
1 hvidløg
200 g spinat, frossen
400 g hytteost
2 æg
Salt
Peber

Få børnene med (efter alder)

- Måle/veje ingredienser af til dejen
- Lave dejen
- Slå æg ud i skål og røre sammen med hytteost
- Tilberede fyldet

Tærtedej

1. Kom de tørre ingredienser i en skål. Rør rundt og tilsæt de våde. Rør det sammen med en ske og saml til sidst med hænderne til den hænger sammen. Der skal ikke æltes.
2. Vend dejen ud på et meldrysset bord. Kom mel på en kagerulle og rul den tyndt ud, så den passer til formen. Vend dejen om undervejs og kom lidt mel på, så den ikke klistrer fast.
3. Smør en form grundigt med lidt olie. Rul dejen op om kagerullen og rul den ud over formen. Tilpas dejen og rul ekstra dej ind langs siden eller skær den fra. Prik bunden med en gaffel og bag ved 160 C i 15 min.

Fyld

4. Imens klargøres løg, porre og hvidløg og skæres fint ud.
5. Varm en pande op, tilsæt olie og svits porre, løg og hvidløg til det er blødt. Må gerne få en anelse farve, men ikke for meget. Krydr med salt og peber.
6. Tø spinaten op. Pres vandet ud og lad det stege med, så fyldet er relativt tørt.
7. Pisk æg og hytteost sammen. Krydr med salt og peber.
8. Kom fyld og hytteostblandingen op i tærtebunden og fordel omhyggeligt.
9. Bag ved 200 grader i ca. 30 min. eller indtil den er fint gylden.

Køkkentips

- Anvend færdig fuldkornstærtedej for at spare tid. Følg anvisningen på pakken.
- Fyldet kan tilsmages med citronsaft og –skal
- Stik små stykker blåskimmelost ned sammen med resten af fyldet.
- Udskift porre med fx løg eller græskar.
- Lav to, så er der til madpakker. Dejen kan fint laves aftenen forinden.

STØTTET AF:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN

ET SAMARBEJDE MELLEM:



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri



SMAG
DIG
FREM

