



# SPIS INDISK TOMATSAUCE MED LØG OG KIKÆRTER

ca. 20 voksne og 20 børn

## INGREDIENSER

2 dl raps- eller solsikkeolie  
2 kg løg, halveret, snittet  
tyndt i retningen top mod  
bund  
Salt  
1 helt hvidløg, revet,  
finthakket eller presset  
1-2 store stykker ingefær,  
revet eller finthakket  
½ dl spidskommen (ca. 50 g),  
stødt  
½ dl sød paprika (ca. 50 g)  
½ dl garam masala (ca. 50 g)  
3-4 stykker hel kanel  
16 dåser tomater, flåede  
8 dåser kokosmælk  
8 dåser kikærter  
Peber, sort friskkværnet  
4-6 citroner, presset til saft

## Tilbehør

Ris, evt fuldkornsrís (ca. 1 dl  
pr. person - 40 pers, ca. 3 kg)  
Fladbrød  
Yoghurt tilsmagt med salt,  
citronsaft og evt. krydderurter  
som persille, dild, mynte

## FREMGANGSMÅDE

Varm en stor tykbundet gryde op. Kom fedtstof og løgene i og krydr med salt. Steg løgene ved middel varme indtil de bløde og let gyldne, ca. 15-20 minutter. Rør en gang imellem, men skru ikke op for varmen. Kom hvidløg og ingefær i gryden. Og derefter de tørre krydderier. Bland det hele godt sammen. Tilsæt evt. lidt mere fedtstof.

Tilsæt tomater og juice fra dåsen. Bruges hele flåede tomater, kan de knuses med hånden efterhånden som man tilsætter dem. (Alternativt, si juicen fra i en skål og hak tomaterne groft, eller bruge en køkkensaks til dele dem direkte i dåsen).

Rør kokosmælk i og krydr igen med salt. Tilføj evt. mere væske (vand eller bouillon), hvis blandingen virker for tør. Bring det i kog og lad det simre i 10 minutter. Rør rundt en gang imellem.

Dræn vandet fra kikærterne og kom dem i gryden. Bring gryden i kog igen og lad det simre i yderligere 10 minutter. Smag meget omhyggeligt til med salt, peber, evt. ekstra krydderier, citronsaft.

Server med ris, fladbrød og evt. en let yoghurt dressing.

## Køkkentips

Denne tomat sauce med varme krydderier og kikærter er en fyldig grundsauce, der kan bruges som den er eller udvides med flere ingredienser, alt efter antal spisende, køkkenfaciliteter og økonomi.

STØTTET AF:  
novo nordisk  
fonden  
Realizing people's potential  
NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



SMAG  
DIG  
FREM



# BYG SELV FLADBRØD MED RØDBEDEHUMMUS

ca. 40 personer

## INGREDIENSER

1 kg. Rødbeder  
8 stk. aubergine  
2 kg. gulerødder  
2 stk. Spidskål  
0,5 kg. Rucola  
5 stk. persille  
8 ds. Kikærter  
8-10 spsk. Tahin  
2 stk. citron  
10-15 fed hvidløg  
5 spsk. Stødt spidskommen  
1 spsk. Cayennepeber  
300 g. Pinjekerner  
1,5 kg. Fetaost/Hvid ost  
5 glas soltørrede tomater i tern  
40 stk. fladbrød, gerne fuldkorn\*  
2,5 kg. Falafel  
Salt  
Friskkværnet peber  
Olivenolie

\*kan erstattes af pitabrød, fuldkorn

## FREMANGSMÅDE

Forvarm en ovn til 200 grader, alm. ovn.

Klargør grøntsagerne ved at skylle dem godt igennem for urenheder og fjerne eventuelle skader.

Skær top og bund af rødbederne, skær dem i mundrette tern og overfør til en bageplade med bagepapir. Vend rødbederne med olivenolie, salt og friskkværnet peber. Tilberedes i 20-25 min. Lad dem afkøle.

Skær top af auberginerne og skær dem efterfølgende i 1 cm brede skiver. Vend olivenolie, salt og friskkværnet peber på skiverne og fordel på en bageplade med bagepapir. Bag i den forvarmede ovn i 30-40 min. Vend undervejs.

Mens aubergine tilberedes, klagøres gulerødderne. Fjern top af rødderne og skær dem efterfølgende i mundrette stykker, vend med olivenolie, salt og friskkværnet peber og tilbered i ovnen i 15-20 min.

Blend de bagte rødbeder, kikærter, tahin, citronsaft, hvidløg, spidskommen og cayennepeber sammen til en lind hummus. Juster konsistensen med vand.

Finhak persille og vend med de tilberedte auberginer og gulerødder.

Rist pinjekernerne på en tør pande ved middelvarme, indtil de opnår en gylden farve.

Tilbered falaflerne efter pakkens anvisning i ovnen. Fyld fladbrødet med rødbedehummus, stegte aubergine og gulerødder, pinjekerner, soltørrede tomater, rucola, feta og falafel.

## Køkkentips

Denne opskrift er sprængfyldt med flotte farver og masser af smag – du kan altid erstatte nogle af tingene, så den passer overens med sæsonen og din fællesspisning.

STØTTET AF:  
novo nordisk  
fonden  
Realizing people's potential  
NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



SMAG  
DIG  
FREM



# SPIS SÆSONERNES GRUNDSALAT

ca. 40 personer

## INGREDIENSER

2 kg. Brune ris  
5 stk. hokkaidogræskar  
1,5 kg. Rødbeder  
8 ds. Kikærter  
1 kg grønkål inkl. stilk  
1 stk. rødkål (1,5-2 kg.)  
2 kg. gulerødder  
5 stk. persille  
Olivenolie  
Salt  
Friskkværnet peber  
Spidskommen, stødt  
Røget paprika  
Cayenne peber

## Misodressing

10 spsk. Hvid miso  
50 g. ingefær  
2 dl. Olivenolie  
5 spsk. Sesamolie  
5 spsk. Risvinseddike  
10 spsk. Soyasauce  
5 spsk. Citron/limesaft

## Køkkentips

Alt efter hvilken årstid fællesspisningen afholdes, kan man justere i grøntsagerne, for at anvende grøntsagerne når de er i sæson.

## FREMANGSMÅDE

Forvarm en ovn til 180 grader, alm. ovn.

Overfør de brune ris i en stor gryde og skyl dem igennem indtil vandet forbliver klart. Kog efter anvisningen på pakningen.

Klargør grøntsagerne ved at skylle dem godt igennem for urenheder og fjern eventuelle skader.

Skær top og bund af hokkaidogræskarret og rødbederne, halver og fjern kernehuset på græskarret. Placer græskarret og bederne med skæreflader nedad og skær i tern (2x2 cm). Fordel på bageplader med bagepapir og vend med olivenolie, salt og friskkværnet peber. Bages i den forvarmede ovn i 20-25 min.

Dræn kikærterne og fordel i en skål. Vend med olivenolie, salt, stødt spidskommen, røget paprika, cayennepeber. Bages i den forvarmede ovn i 10-15 min.

Fjern stilkene fra grønkålen, ved at placere bladet i hånden, trække stilkene opad og kålen nedad. Hak grønkålen fint og overfør til en passende størrelse skål.

Placer rødkålen på skærebrætter med bunden nedad og halver kålhovedet fra top til bund. Skær derefter i kvarte og fjern stokken. Hak rødkålen fint og overfør til skålen med grønkål.

Fjern toppen på gulerødderne og skær dem i tynde skiver. Finhak persille og vend med gulerodsskiverne.

Riv ingefær fint og vend med miso, olivenolie, sesamolie, risvinseddike, soyasauce og citron/limesaft. Rør misodressing sammen og smag til med ekstra ingefær og/eller syre. Juster konsistensen med vand.

Server salaten på bund af brune ris og top med hokkaidogræskar, rødbeder, kikærter, kalsalt og misodressing. Evt med fuldkornsflute.

STØTTET AF:  
novo nordisk  
fonden  
noelting@novo.no  
NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



SMAG  
DIG  
FREM



# SPIS BROWNIE MED SORTE BØNNER

ca. 40 personer

## INGREDIENSER

800 g kogte sorte bønner  
7 æg  
800 g sukker  
670 g chokolade  
400 g smør  
3 ½ dl kakaopulver  
3 ½ tsk. salt  
3 ½ tsk. bagepulver  
2 tsk. natron  
3 ½ tsk. vaniljesukker

Brownies er en sikker vinder hos både store og små. I denne opskrift erstattes hvedemel med sorte bønner, som giver kagen en cremet og tæt konsistens. Når bønnerne blendes med de øvrige ingredienser, får brownien en blød og saftig tekstur - helt uden at gå på kompromis med smagen. Sorte bønner er desuden rige på protein og fibre, og deres milde smag forsvinder helt i den fyldige chokoladekage

## FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180° (varmluft).

Blend sorte bønner, æg og sukker til en jævn masse.

Hak chokolade groft og smelt den sammen med smørret.

Pisk den blendede bønnemasse sammen med den smeltede chokolade og smør, samt kakaopulver, salt, bagepulver, natron og vaniljesukker.

Hæld dejen i smurte forme eller bageplader - brug det, I har til rådighed.

Bag i ca. 25-30 min. Hold øje med brownien, da bagetiden kan variere, afhængigt af forme og ovn. Den skal være lidt blød i midten – test med en urtekniv, der gerne må have lidt dej på sig.

Afkøl kagen helt, inden den skæres ud. Servér brownien som den er – eller med en frugt- eller bærkompot, alt efter sæson.

## Køkkentips

Brug en god blender eller stavblender for at få en jævn dej.

STØTTET AF:  
novo nordisk  
fonden  
Realizing people's potential  
NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



SMAG  
DIG  
FREM