

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
GULERODSRIS

:DK



SPIS GULERODSRÍS

🍴 Som base til 4-5 retter ⌚ 45 minutter

INGREDIENSER

4 dl basmatiris
1 dl flækkede røde linser
1 løg
3 spsk. olie
2 spsk. fintrevet ingefær
2 gulerødder
2 spsk. sesamfrø
5 l vand
1 dl soja
Evt. 3 limeblade (tørrede eller friske)

FREMGANGSMÅDE

- 1 Kom ris og linser i en stor skål, og skyl dem grundigt i koldt vand.
- 2 Hæld vandet fra, dæk ris og linser med nyt koldt vand, og lad dem stå, mens resten forberedes.
- 3 Hak løg fint. Varm olien op i en stor gryde, og steg ved middel varme, til det er blødt.
- 4 Riv ingefæren fint og gulerødderne groft, og tilsæt dem sammen med sesamfrøene. Steg det hele i et par minutter.
- 5 Si ris og linser, og tilsæt dem til gryden.
- 6 Tilsæt vand, soja og evt. limeblade. Bring i kog, læg låg på, og lad risene koge ved svag varme i ca. 10 minutter.
- 7 Sluk for varmen, og lad risene hvile i ca. 10 minutter.
- 8 Tag låget af, og vend forsigtigt rundt i risene, så de får luft.

OBS

Opskriften er en base, så der er til smagning ved præsentation af basen og til 4 familiegrupper.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Beefitting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
GOZLEME MED
KARTOFLER OG ÆRTER





SPIS GOZLEME MED KARTOFLER OG ÆRTER

👤 14 stk.

🕒 60 minutter

INGREDIENSER

Dej

200 g fint sigtet fuldkornsmel
400 g hvedemel
2 tsk. salt
3 tsk. bagepulver
600 g græsk yoghurt 10 %
4 spsk. Olivenolie
Evt. smør, til pensling

Fyld

4 spsk. olie
2 finthakket løg
2 tsk. spidskommen
2 tsk. stødt koriander
2 tsk. garam masala
1 tsk. chilipulver
1 tsk. gurkemeje
700 g kogte kartofler
300 g gulerodssris
300 g ærter
3 tsk. salt
2 spsk. frisk koriander, hakket

Dressing

3 dl yoghurt
4 spsk. mangochutney

Gozleme er et tyrkisk fladbrød, der rulles tyndt ud og fyldes med det, man ønsker. Ofte er fyldet spinat og feta. I denne opskrift er den fyldt med kartofler, ris og ærter.

OBS

Kartofler skal koges på forhånd.

FREMGANGSMÅDE

Dej

- 1 Bland mel, salt og bagepulver i en skål.
- 2 Tilsæt yoghurt og olivenolie lidt ad gangen, og ælt til en blød og smidig dej.
- 3 Dæk dejen til, og lad den hvile i ca. 30 minutter.

Fyld

- 4 Varm olien op i en stor pande eller gryde. Tilsæt finthakket løg, og steg dem et par minutter, til de er bløde.
- 5 Tilsæt krydderierne, og steg kort, til de dufter.
- 6 Kom de kogte kartofler i, mos dem let, og vend gulerodssris og ærter i.
- 7 Steg fyldet i nogle minutter, til det er tørt og aromatisk.
- 8 Smag til med salt, og vend den friske koriander i.
- 9 Lad fyldet køle af.

Formning og stegning

- 10 Del dejen i 14 lige store kugler.
- 11 Rul hver kugle tyndt ud til en cirkel på ca. 20–25 cm i diameter.
- 12 Fordel fyldet på den ene halvdel af hver dejcirkel. Pensl kanterne let med fx yoghurt eller smør, fold dejen til en halvmåne, og luk kanterne med en gaffel.
- 13 Steg gozleme på en tør pande ved middel varme, til de er gyldne på begge sider, eller bag dem i ovnen ved 220 °C i 15–18 minutter. Bages de i ovn, pensl let med yoghurt eller smør inden bagning.

Dressing

- 14 Bland yoghurt og mangochutney, og server til de lune gozleme.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevilling people.university

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
LARB MED KYLLING
OG GRØNNE BLADE





SPIS LARB MED KYLLING OG GRØNNE BLADE

👤 4 personer

🕒 60 minutter

INGREDIENSER

Larb med kylling

1 dl jasminris
1 løg
1 fed hvidløg
2 gulerødder
4 forårsløg
1 bundt koriander
1 bundt mynte
4 spsk. sesamolie
300 g hakket kyllingekød (eller
svinekød)
1 spsk. fintrevet ingefær
1 ts. chiliflager eller chilipulver
3 spsk. fiskesauce
2 spsk. brun farin
Saft af 2 lime

Til servering

12 blade iceberg, spidskål
eller hjertesalat
500 g gulerodsis

FREMANGSMÅDE

- 1 Tørrist jasminrisene på en pande ved middel varme under omrøring i ca. 10 minutter, til de er gyldenbrune.
- 2 Lad risene køle let af, og stød dem derefter til et fint pulver i en morter.
- 3 Snit løg, hvidløg, gulerødder og forårsløg meget fint.
- 4 Skyl krydderurterne, og hak halvdelen af korianderen og mynten fint.
- 5 Varm en pande op, tilsæt sesamolie, og kom kødet på panden. Findel det, og steg det, til det er gennemstegt.
- 6 Tilsæt ingefær, chiliflager, løg, hvidløg, gulerødder, halvdelen af det ristede rispulver, fiskesauce og brun farin. Steg videre i et par minutter.
- 7 Tag panden af varmen, og vend de hakkede urter, forårsløg og limesaft i.
- 8 Server larb i de grønne blade og top med resten af rispulveret. Server med gulerodsis og evt. ekstra mynte og koriander.

Larb er en lun asiatisk salat med masser af smag. Den kan varieres med de grøntsager, man ønsker – eller de rester, man har.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Beuelling people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
OKONOMIYAKI
MED KÅL OG RIS

:DK



SPIS OKONOMIYAKI MED KÅL OG RIS

👤 4 personer

🕒 60 minutter

INGREDIENSER

Okonomiyaki med kål og ris

4 æg
½ tsk. salt
1 dl vand
2 spsk. soja
2 dl hvedemel
3 dl fint snittet spidskål
3 dl gulerodsrís
4 forårsløg
6 spsk. olie (til stegning)

Barbequesauce

3 spsk. ketchup
1 tsk. honning
1 spsk. sojasauce
½ tsk. røget eller almindelig paprika

Topping (valgfri)

Sesam
Karse
Radiser

FREMGANGSMÅDE

- 1 Pisk æggene sammen med salt, vand og soja i en stor skål.
- 2 Tilsæt hvedemel lidt ad gangen, og rør til dejen er glat og uden klumper. Dejen skal have konsistens som en tyk pandekagedej.
- 3 Snit spidskålen meget fint, og rør den i dejen.
- 4 Tilsæt gulerodsrís og rør sammen.
- 5 Snit forårsløgene fint. Rør den grønne del i dejen, og læg den hvide del i koldt vand, så den er sprød og klar til topping.
- 6 Varm olie op på en pande ved middel varme. Steg pandekagerne som små klatter (ca. 1 spsk. dej pr. pandekage).
- 7 Steg dem i 4–5 minutter på hver side, til de er gyldne og gennemstegte.
- 8 Rør ketchup, honning, sojasauce og paprika sammen i en skål.
- 9 Server okonomiyaki lune med barbequesauce og valgfri topping.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevilling people.university

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
QUESADILLA MED
BØNNER, GRØNKÅL OG FETA





SPIS QUESADILLA MED BØNNER, GRØNKÅL OG FETA

👤 4 personer

🕒 60 minutter

INGREDIENSER

1 løg
2 fed hvidløg
1 grøn chili
300 g finthakket grønkål (eller broccoli)
1 dåse sorte bønner, drænedes
1 bundt koriander (eller anden krydderurt)
6 spsk. olie
Fintrevet skal af 1 citron
Salt og peber
2 dl feta
2 friske mozzarella
8 hvedetortillas
Gulerodsrís

FREMGANGSMÅDE

- 1 Hak løg, hvidløg og chili fint.
- 2 Skyl og rib grønkålen, og hak den fint.
- 3 Dræn bønner, og hak koriander (både blade og stilke).
- 4 Varm halvdelen af olien op på en pande ved middel varme. Tilsæt løg, hvidløg og chili, og steg i ca. 5 minutter, til det er blødt.
- 5 Tilsæt grønkål og sorte bønner, og rist et par minutter. Mos bønnerne let med bagsiden af en palet.
- 6 Tag panden af varmen, og vend koriander, citronskal, salt og peber i. Kom fyldet i en skål, og lad det køle let af.
- 7 Dræn fetaen, og smuldr den fint. Riv mozzarellaen i mindre stykker.
- 8 Læg en tortilla på et skærebræt. Fordel fyldet på den ene halvdel, og top med feta og mozzarella. Fold tortillaen sammen til en halvmåne.
- 9 Steg quesadillas sprøde på begge sider i resten af olien.
- 10 Steg gulerodsrís.
- 11 Skær quesadillas i mindre stykker, og server dem lune med gulerodsrís.

Serveringsforslag:

Kan evt. også serveres med salsa og majs.

Quesadilla er en mexicansk madpandekage, der er fyldt med grønt eller kød.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevilling people.university

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv