

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
TOMATSOVS
MED BØNNER OG LINSER





SPIS TOMATSOVS MED BØNNER OG LINSER

👤 4 personer

🕒 45 minutter

INGREDIENSER

6 spsk. olie (fx olivenolie)
4 løg, finthakket
4 fed hvidløg, finthakket
½ rød chili, finthakket (eller 1 tsk. chiliflager)
2-3 stængler bladselleri, finthakket (eller 2 persillerødder/pastinakker)
2 spsk. tomatpuré
1 tsk. oregano tørret
1 dåse hvide bønner
2 dl flækkede linser (fx røde)
3 dåser hakkede tomater
8 dl vand
2 tsk. sukker
3 tsk. salt
1 tsk. peber

FREM GANGSMÅDE

- 1 Varm en stor gryde op ved middel varme.
- 2 Tilsæt olien og kom finthakkede løg, hvidløg, chili, bladselleri, tomatpuré og oregano i gryden. Steg det hele i ca. 5 minutter, uden at det tager for meget farve.
- 3 Tilsæt drænedes bønner, linser, hakkede tomater, vand, sukker, salt og peber.
- 4 Lad saucen koge ved middel varme i ca. 25 minutter.

OBS

Opskriften giver ca. 2,5 kg tomatsovs, svarende til 500 g til smagning ved præsentation af basen og 500 g pr. familiegruppe.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Beefitting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
TOMATSUPPE
MED TOAST

:DK

SPIS TOMATSUPPE MED TOAST



👤 4 personer

🕒 45 minutter

INGREDIENSER

Tomatsuppe

0,5 l tomatbase
1 dåse hakkede tomater
2 dl vand
2 dl fløde
1 tsk. fintrevet ingefær
1 spsk. æbleeddike
Salt og peber

Til servering

½ dl græskarkerner, ristede
1 dl cremefraiche 9 %

Toast

½ dl mælk
½ dl fintrevet parmesan
4 spsk. hytteost
1 dl feta
½ dl græskarkerner,
grofthakkede
Fintrevet skal af 1 citron
½ tsk. salt
Lidt peber
Lidt cayennepeber (kan
undlades)
8 skiver brød

FREMGANGSMÅDE

1 Tomatsuppe

Kom tomatbase, hakkede tomater, vand, fløde, fintrevet ingefær og æbleeddike i en blender, og blend suppen helt glat.

2 Hæld suppen i en gryde, varm den op, og smag til med salt og peber.

3 Rist græskarkernerne på en tør pande, til de er gyldne.

4 Server suppen med cremefraiche og hakkede, ristede græskarkerner.

Toast

5 Kom mælk, fintrevet parmesan, hytteost og feta i en blender, og blend til en cremet masse.

6 Vend de grofthakkede græskarkerner i, og smag fyldet til med revet citronskal, salt, peber og evt. cayennepeber.

7 Fordel fyldet på 4 skiver brød, og læg de resterende 4 skiver ovenpå som sandwich.

8 Toast sandwichene på en toaster eller i ovnen ved 180 °C, til de er gyldne.

9 Skær hver sandwich i 4 stykker og server til den varme tomatsuppe.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevilling people.unioctvity

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
GRATINERET PASTA MED
TOMAT OG SPRØD KRUMME





SPIS GRATINERET PASTA MED TOMAT OG SPRØD KRUMME

8 personer

45 minutter

INGREDIENSER

Gratineret pasta

150 g pasta (makaroni eller tubettini)
Salt til pastavand
0,5 l tomatbase
2 fed hvidløg, finthakket eller revet
1 squash, groftrevet
1 dåse hvide bønner, dræned
1 dl revet parmesan
1 dl revet ost
Salt og peber
1 spsk. Maizena
1 dl vand
Olie eller smør til at smøre fadet

Sprød krumme

1 dl revet ost
1 dl rasp (fx panko)
1 spsk. tørret oregano

Salat

1 fennikel
1 æble
200 g spidskål (eller hvidkål)
1 dl hytteost
2 spsk. olie (fx olivenolie)
2 spsk. citronsaft
Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- 1 Kog pastaen i saltet vand efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra.
- 2 Bland tomatbase med finthakket eller revet hvidløg, groftrevet squash, dræned hvide bønner, parmesan og revet ost. Krydr med salt og peber.
- 3 Rør maizena ud i vand og bland det i tomatsaucen.
- 4 Vend den kogte pasta sammen med tomatsaucen og kom det hele i et smurt ildfast fad.
- 5 Bland ingredienserne til den sprøde krumme og fordel den over pastaen.
- 6 Bag retten i ovnen ved 200 °C i ca. 30 minutter, til overfladen er gylden.
- 7 Imens laves salaten: Skær fennikel, æble og kål fint eller i ønskede stykker, og vend det med hytteost, olie og citronsaft. Smag til med salt og peber.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevilling people.university

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
BAGTE RØDDER I
KRYDRET TOMATSOVS





SPIS BAGTE RØDDER I KRYDRET TOMATSOVS

👤 4 personer

🕒 45 minutter

INGREDIENSER

800 g valgfri rodfrugter (fx kartofler, persillerod, selleri, gulerod eller jordskok)
2 porrer
4 spsk. olie (fx olivenolie)
0,5 l tomatbase
1 dåse hakkede tomater
2 dl hakket persille
2 dl græsk yoghurt
2 spsk. olie
4 æg
Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

- 1 Vask rodfrugterne og skær dem i grove, ensartede stykker.
- 2 Rens porrerne og skær dem i tykke skiver.
- 3 Bland rodfrugter og porrer med olie, tomatbase og hakkede tomater. Kom det hele i et ildfast fad.
- 4 Bag retten i ovnen ved 225 °C i ca. 30 minutter, eller til grøntsagerne er møre.
- 5 Hak persillen og kom yoghurten i en skål.
- 6 Varm olie på en pande og steg 4 spejlæg. Krydr med salt og peber.
- 7 Anret de bagte rødder med en skefuld yoghurt, hakket persille og et spejlæg på toppen.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Beveling people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
TOMATCURRY MED KOKOS,
KIKÆRTER OG BAGT KÅL





SPIS TOMATCURRY MED KOKOS, KIKÆRTER OG BAGT KÅL

👤 4 personer

🕒 45 minutter

INGREDIENSER

Tomatcurry

2 spsk. olie
2 tsk. fintrevet ingefær
2 fed hvidløg, finthakket eller revet
2 tsk. garam masala
0,5 l tomatbase
1 dåse kokosmælk
1 dåse hakkede tomater
2 dåser kikærter, drænedes
2 dl ris (fx basmati)
2 spsk. citronsaft
Salt og peber

Bagt kål

300 g spidskål
2 spsk. olie (fx sesamolie)
1 spsk. sesamfrø
Salt

Topping

2 dl yoghurt
1 dl hakket koriander

FREM GANGSMÅDE

- 1 Varm olien op i en tykbundet gryde ved middel varme. Steg fintrevet ingefær, hvidløg og garam masala kort, til det dufter.
- 2 Tilsæt tomatbase, kokosmælk, hakkede tomater, drænedes kikærter og ris.
- 3 Lad curryen koge under omrøring i ca. 10 minutter. Sluk for varmen, læg låg på gryden, og lad retten trække i ca. 10 minutter.
- 4 Imens forberedes den bagte kål: Skær kålen i grove stykker, vend den med olie, salt og sesamfrø, og kom den i et ildfast fad.
- 5 Bag kålen i ovnen ved 225 °C i ca. 10 minutter.
- 6 Smag curryen til med citronsaft, salt og peber.
- 7 Anret curryen med bagt kål, yoghurt og hakket koriander.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevilling people.university

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv