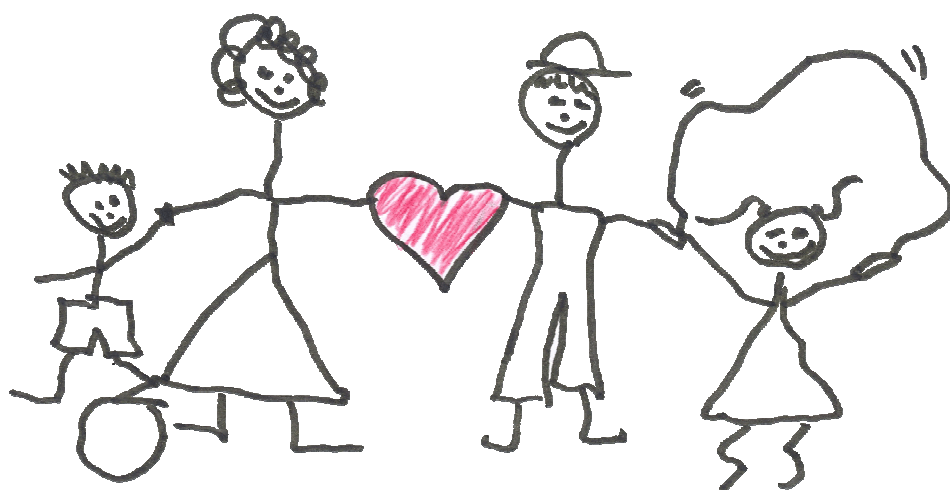


MAD UDEN KØD

OPSKRIFTSAMLING



Opskrifter

GRØN LASAGNE	3
RISPILAF MED KARRY OG ANANAS	4
CHILIRET	5
RISBØFFER MED STUVEDE RODFRUGTER	6
FALAFEL MED PITABRØD	7
GRØNTSAGSFRIKADELLER MED GRÆSKARFRITTER	8
SPINATTÆRTE MED OST OG GRØN SALAT	9
SVAMPERISOTTO	10
VIETNAMESISKE PANDEKAGER	11
GRØNTSAGSSUPPE MED PASTA	12
COURGETTE-FRIKADELLER MED KARTOFFELMOS OG TOMATSAUCE	13

Grøn lasagne

Ingredienser:

200 g lasagneplader
1 tsk. rapsolie til pensling af ovnfast fad
1,2 kg tomater eller 3 dåser flåede tomater
2 mellemstore løg
2 store peberfrugter
250 g champignoner (1 bakke)
3 store fed hvidløg
200 g hytteost 1,5%
1 spsk. rapsolie
2 spsk. friskhakket merian eller 2 tsk. tørret
2 spsk. hakket basilikum eller 2 tsk. tørret
1 tsk. groft salt
½ tsk. peber

Gratinerings:

100 g revet ost, højst 13 gram fedt pr. 100 g

Tilbehør:

Grøn blandet salat gerne af grove grønsager
f.eks. gulerødder, spidskål, bønner, blomkål

Tilberedningstid: 1 ½ time

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Bring vandet i kog i en stor gryde. Skær stilkene af tomaterne. Vend dem om og snit et lille kryds i bunden af hver tomat. Sænk en

tomat ad gangen ned i det kogende vand i 8 - 15 sekunder afhængig af modenhed, til skindet ruller væk fra krydset.

Tag tomaten op og lad den køle lidt af. Pil derefter hele skindet af og hak tomaten. Løg og peberfrugter hakkes fint. Champignoner skæres i skiver. Løg og peberfrugter svitses i olien i en gryde. De hakkede tomater og champignoner fyldes i gryden. Kog over middelstærk varme til fyldet bliver tykkere, ca. 10-15 minutter. Hytteost, hakket hvidløg, merian, basilikum, salt og peber tilsættes. Et ovnfast fad smøres med olie og lasagneplader og fyld lægges lagvis. Start med plader og slut med fyld.

Sæt lasagnen i køleskab og lad den trække mindst ½ time, gerne mere. Indstil ovnen på 200 grader. Drys osten over lasagnen og bag den ca. 30 minutter på ovnens midterste rille.

Energi indhold pr. person:

1940 kJ / 462 kcal

Energifordeling:

Protein: 21 %

Kulhydrat: 57 %

Fedt: 22 % (ca. 12 gram pr. person)

Kilde: www.hjerteforeningen.dk

Rispilaf med karry og ananas

Ingredienser:

2 spsk. olie
2 tsk. ostindisk karry
2 dl jasminris (ca. 160 g)
4 grofthakkede zittauerløg (ca. 200 g)
2 store grofthakkede fed hvidløg
3 dl grønsagsbouillon
1 spsk. sød chilisaUCE
1 tsk. groft salt
1 dåse kikærter (ca. 400 g)
½ liter vand
200 g frosne ekstrafine ærter
200 g Apetina 3% i tern naturel - afdryppet
200 g frisk ananas i stave

Pynt:

ristede sesamfrø

Tilbehør:

sød chilisaUCE

Tilberedningstid: 30 min.

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Varm olien i en tykbundet gryde ved kraftig varme, tilsæt karry og lad den riste et øjeblik. Svits ris, løg og hvidløg ca. 1 min. og kom bouillon, chilisaUCE og salt i. Kog blandingen ved svag varme og under låg i ca. 18 min. - rør af og til. Skyl kikærterne. Bring vandet i kog i en lille gryde, tilsæt kikærter og ærter og bring atter vandet i kog. Lad de 2 slags ærter dryppe af i en sigte og vend dem i retten sammen med ostetern og ananas. Server straks med sesamfrø som drys og ekstra chilisaUCE.

Tip: I stedet for en dåse kikærter kan man bruge en dåse røde kidneybønner i lage.

Energi pr. person:

2238 kJ / 533

Energifordeling:

Protein: 19%

Kulhydrat: 60%

Fedt: 21%

Kilde: www.arla.dk

Chiliret

Ingredienser:

1/2 stk. grøn peberfrugt
1/2 stk. løg
1 1/2 fed hvidløg
1/2 spsk.
olie
1 dåse flåede tomater
1/2 dåse kidneybønner
200 g tørrede pintobønner
175 g majs på dåse
3 dl vand
1 1/4 dl basmatiris
1 1/2 tsk. chili
3/4 tsk. spidskommen
1/2 spsk. frisk oregano

Tilberedningstid: 40 min.

Antal: Hovedret til 5 personer

Fremgangsmåde:

Hak grøntsagerne og pres hvidløget. Svits grøntsager og hvidløg i olien i en stor gryde.

Rør de resterende ingredienser i og bring det i kog. Skru ned for varmen, læg låg på og lad det simre til risene er færdige (ca. 20-25 min.). Rør af og til undervejs.

Tilsæt hakket oregano ca.5 min før retten er færdig.

Energi indhold pr. person:

1592 kJ / 379 kcal

Energifordeling:

Protein: 18%

Kulhydrat: 74%

Fedt: 8%

Kilde: www.opskrifter.dk

Risbøffer med stuede rodfrugter

Risbøffer:

200g naturris
50g Cheasy friskost 6%
150g champignoner
2 spsk. sesamfrø
100g løg
½ dl skummetmælk
2 æg
½ dl rasp
1 spsk. soya
1 spsk. olivenolie
salt & Peber

Stuede rodfrugter:

500g gulerødder
300g selleri
200g persillerødder
4 dl skummetmælk
3 spsk. hvedemel
½ bundt persille
½l vand

Tilberedningstid: ca. 1 ½ time

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Risbøffer:

Kog risene i ½ l vand tilsat ½ tsk. salt i 45 min.

Lad risene køle af, før de blandes med friskosten.

Skær champignonerne i tynde skiver og hak løget fint.

Rist sesamfrø på en tør pande i ca. 3 min.

Rist dernæst champignonerne til al væde er fordampet og de begynder at tage farve.

Rør de kogte ris med æg, mælk, rasp og soya. Bland løg, champignoner, sesamfrø, salt og peber i.

Form risbøfferne med en spiseske, sæt dem på en bageplade beklædt med bagepapir og tryk dem lidt med skeen.

Steg dem ved 200 grader til de er gyldne.

Stuede rodfrugter:

Skær gulerødder, selleri og persillerødder i terninger.

Put grønsagerne i ½l kogende vand og kog dem til de er knap møre.

Tag dem op med en hulske.

Bring kogevand og 3 dl af mælken i kog.

Jævn med hvedemel rørt ud i resten af mælken og kog saucen igennem i ca. 5 min.

Smag til med salt.

Tilsæt grønsagerne og kog stuvningen igennem.

Tilsæt til sidst persillen.

Energi indhold pr. person:

2310 kJ/ 550 kcal (683g)

Energifordeling:

Protein: 18%

Fedt: 22%

Kulhydrat: 60%

Kilde:

<http://slynggebarn.amandur.dk/forum/archive/index.php/t-3824.html>

Falafel med pitabrød

Ingredienser til 40 falafler:

400 g tørre kikærter eller 2 dåser forkogte kikærter
1 stort bundt persille
1 helt hvidløg
75 g tahin
1 tsk. bagepulver
1 løg
1 tsk. hele korianderfrø
1 tsk. hel spidskommen
saft af ½ citron
1 spsk. salt
Olie til stegning

Tilbehør:

12 pitabrød
Blandet salat

Tilberedningstid: ca. 30 min. (evt. 12 timers iblødsætning)

Antal: Hovedret til 6 personer

Fremgangsmåde:

Kikærterne skylles grundigt og sættes i blød natten over i rigeligt vand.
Næste dag hældes vandet fra og der tjekkes grundigt for småsten.

Kikærter, persille og løg køres gennem kødhakkeren, eller i foodprocessor og blandes grundigt med resten af ingredienserne.

Form til små flade deller på ca. 25 g. Klem dem grundigt sammen i håndfladen. Steg i meget varm olivenolie ved høj varme til falaflerne er godt gennemstegt.

Spis som fyld i pitabrød med salat og tahinsauce eller evt. med tzatziki, salat og brød.

Det er en stor portion, men de rå falafler kan frysnes.

Energi indhold pr. person:

3346 kJ / 797 kcal

Energifordeling:

Protein: 15%

Kulhydrat: 59%

Fedt: 26%

Kilde: www.Dr.dk, Camilla Plum - den sorte gryde

Grøntsagsfrikadeller med græskarfritter

Ingredienser:

300g Kartoffel
80 g Knoldselleri
150g Gulerod
80g Grønne ærter
1 stk. Løg ~75 g
2 stk. Hønseæg ~100 g
100g Rasp
50g Hvedemel
40g Havregryn
0,25 tsk. Sort peber ~0,6 g
1 tsk. Havsalt ~5 g
2 spsk. Majsolie ~27,3 g

Græskarfritter:

1 Hokkaido græskar
2 spsk. raps- eller olivenolie
1 rød chili
2 dl appelsinsaft
eventuelt sukker
1 bundt mynte

Tilberedningstid: 45 min.

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Græskarfritter:

Skær græskarret i kvarte og fjern kernerne. Skær de kvarte græskar i smalle både eller mindre stykker og skræl dem en kniv. Læg græskarstykkerne i en pose og hæld olien. Luk posen og ryst grundigt, så olien bliver fordelt. Kom dem i en lille bradepande eller ovnfast fad. Skær chilien i skiver eller hak den og kom den ved sammen med appelsinsaften. Bag græskarrene ved 225 grader i ca. 25 minutter, til de er gyldenbrune. Drys eventuelt med en smule sukker, hvis de trænger til en smule mere farve. Hak mynten og vend den sammen med det ovnbagte græskar inden serveringen.

Frikadeller:

Skræl kartofler, gulerødder og selleri, og skær dem i mindre stykker. Kog de udskårne grønsager sammen med ærterne, til de er møre. Hæld vandet fra, og lad grønsagerne dampe tørre.

Riv løgene fint eller hak dem groft.

Mos grøntsagerne, og rør dem sammen med æg, rasp, løg, hvedemel, havregryn, salt og peber.

Form "farsen" til frikadeller, og steg dem i olie i ca. 10 minutter på hver side.

Energi indhold pr. person:

1911 kJ / 455 kcal

Energifordeling:

Protein: 11%

Kulhydrat: 59%

Fedt: 30%

Kilde: www.madopskrifter.nu og www.hjerteforeningen.dk

Spinattærte med ost og grøn salat

Ingredienser:

Dej

5 g gær

1½ dl vand

½ tsk. salt

1 spsk. rapsolie

1½ dl (100 g) grahamsmel

2½ dl (150 g) hvedemel

Fyld:

5 løg (300 g), i skiver

300 g spinat, hel

1 tsk. rapsolie

1 dl (50 g) mager fetaost (max 30+/17 g fedt pr. 100 g)

2½ dl letmælk

2½ spsk. majsstivelse

1 æg

¼ tsk. muskatnød

½ tsk. salt

1 knsp. peber

Grøn salat

1 icebergsalat

1 dåse ananas i tern

4 tomater i både

½ agurk i tern

Dressing

2 dl fromage blanc eller fromage frais

2 spsk. ananasjuice (dåse ananas i egen saft)

1 bundt purløg

½ tsk. salt

1 knsp hvid peber

Tilberedningstid: 1 time + 1 times hævnings

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

1. Gæren opløses i væsken. Salt, olie og grahamsmel røres i
2. Dejen æltes smidig med hvedemel
3. Dejen stilles til hævnings 1 time
4. Dejen rulles tyndt ud og lægges i et stort smurt tærtfad. Bunden prikkes med en gaffel
5. Tærtebunden forbages ved 200 grader i 8 min
6. Stilken pilles af spinaten, og bladene blanches i kogende vand i en gryde med rigelig vand i 2 minutter
7. Spinaten hældes i en sigte, knuges for vand og hakkes groft med en kniv. Du kan også vælge at købe spinat fra frost. Denne spinat er blancheret og skal derfor kun optøs og knuges for vand
8. Løgene svitses i rapsolie i en gryde, spinaten tilsættes og gryden tages af varmen
9. Majsstivelsen blandes med mælk, æg og krydderier og blandes i gryden med grøntsager
10. Fyldet fordeles på den forbagte tærtebund og osten fordeles over tærten
11. Tærten bages ved 180 grader i 35 minutter

Alle ingredienserne til salaten vaskes, snittes og blandes.

Ingredienserne til dressingen blandes sammen og serveres til salaten

Energi pr. person:

1800 kJ / 430 kcal

Energifordeling:

Protein: 20 %

Kulhydrat: 64 %

Fedt: 16 % (8 g)

Kilde: www.hjerteforeningen.dk

Svamperisotto

Ingredienser:

250 g svampe
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 spsk. citronsaft
50 g soltørrede tomater
1 løg
2 spsk. olivenolie
4 dl risottoris, 340 g
2 dl tør hvidvin
8 dl vand el. hønsebouillon (evt. pulver + vand)
75 g frisk revet parmesanost
salt og peber
tilbehør:
4 skiver hvedebrød, 200 g
Timian eller persille

Tilberedningstid: 60 min.

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Del evt. svampene i mindre stykker og hak hvidløget. Varm olien op på en pande og svits svampe og hvidløg heri. Tilsæt citronsaft og lad den koge væk.
Udblød tomaterne i varmt vand i ca. 20 min. .
Hak løget fint. Varm olien op i en rustfri stålgrøde og svits løget i olien uden at det tager farve. Tilsæt risene og lad dem opsuge resten af olien under omrøring, så de bliver klare i kanten. Kom hvidvinen ved og lad den koge ind under omrøring. Dræn og hak tomaterne og kom dem ved. Kom herefter vand ved ad flere omgange under omrøring, så vandet bliver opsuget af risene mellem hver tilsætning. Risen skal være cremet og have lidt bid, når den er færdig efter ca. 15 - 18 min. Tilsæt svampene og den revne parmesan og lad osten smelte. Smag risottoen til med salt og peber, drys med timian eller persille og server den rygende varm med brød til.

Energi pr. person:

2800 kJ / 680 kcal

Energifordeling:

Protein 11 %

Kulhydrat 66 %

Fedt 13 %

Kilde: www.hjerteforeningen.dk

Vietnamesiske pandekager

Ingredienser

Dej:

3 dl rismel
½ spsk. gurkemeje
3 spsk. sukker
lidt salt
ca. 4 dl kokosmælk light
Solsikkeolie

Fyld:

200 g tofu
2 skivede løg
200 g bønnespirer
1 lille stykke ingefær
2 fed presset hvidløg
4 forårsløg
150 g sukkerærter
50 g frisk kokosnød i flager
200 g store salatblade – evt. Iceberg

Fiskesauce

Tilberedningstid: 35 min.

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Dej:

De tørre ingredienser til dejen blandes op i en skål og der tilsættes kokosmælk indtil dejen minder om pandekagedej.

Fyld:

Tofu skæres i tern og steges i solsikkeolie. Tofuen tages op og kommes over i en wok med lidt sesamolie i til en lynstegning. Her tilsættes skivede løg, bønnespirer, finthakket ingefær og hvidløg. Tilsæt hakkede forårsløg, snittede sukkerærter og flager af kokosnød. Der skal røres godt og skrues ned for blusset.

Steg pandekagerne i solsikkeolie.

Kom fyldet på den ene halvdel af pandekagen og fold sammen. Den lille pandekage lægges på et salatblad - kom et lille stæk lime og fiskesauce over - rul den sammen og spis!

Energi pr. person:

1785 kJ / 425 kcal

Energifordeling:

Protein: 11 %

Kulhydrat: 56 %

Fedt: 33 %

Kilde: www.dr.dk

Grøntsagssuppe med pasta

Ingredienser:

100 g bladselleri
2 løg
1 gulerod
250 g. broccoli
1 squash
1 fed hvidløg
2 mellemstore kartofler
1 tsk. raps- eller olivenolie
2 spsk. hakket persille
100 fuldkornspasta

Tilberedningstid: 40 min.

Antal: Hovedret til 4 personer

Fremgangsmåde:

Skær bladselleri, løg, gulerødder, squash og broccolistokken i tern.

Skær blomsten af broccolien ud i små buketter. Varm olien op i en gryde.

Kom grøntsagerne i en gryde sammen med det hele fede hvidløg og kartoflerne, som blot skal være skrællede og delt i to.

Tilsæt salt og lad grøntsagerne stege i gryden ved middelsvag varme i 5 minutter uden at brune. Rør indimellem i gryden.

Tilsæt 1 l. vand og lad suppen simre i ca. 15 min.

Tag de 5 stykker kartoffel op. Blend kartoflerne med 2 dl. af suppen. Kom de blendede kartofler tilbage i suppen.

Kog pasta ved siden af i vand tilsat lidt salt inden serveringen og kom dem i suppen når denne er færdig.

Smag til med salt og peber og tilsæt persille. Spis suppen med masser af godt brød.

Energi pr. person:

1800 kJ / 430 kcal

Energifordeling:

Protein: 15 %

Kulhydrat: 74 %

Fedt: 11 % (5 g).

Kilde: www.hjerteforeningen.dk

Courgette-frikadeller med kartoffelmos og tomatsauce

Ingredienser:

600g courgetter
200g kogte kartofler
100g finthakket løg
180g rugmel
1 æggehvide
1 dl skummetmælk
1 tsk. salt
½ tsk. peber

Kartoffelmos:

500g Kartoffler
300g blomkål
2 spsk. smør
2 dl letmælk
salt

Tomatsauce:

2 dåser hakkede tomater'
1 spsk. olivenolie
2 rødløg (fint hakkede)
2 fed hvidløg (fint hakkede)
1 spsk. tomatpuré
nogle basilikum blade (hakkede)
salt
sort peber fra kværn
1 knsp. sukker

Fremgangsmåde:

Courgetterne rives groft og lægges i en sigte. Der drysses salt over og courgetterne trækker i 10 min.

Herefter pakkes de ind i et rent viskestykke og resten af væden knuges fra.

Blandes med revne kartofler, hakket løg, rugmel, æggehvide, mælk og peber til en fars. Farsen sættes koldt i ½ time og røres derefter igennem.

Formes til frikadeller med en ske og placeres på en bageplade med bagepapir.

Bages i ovnen ved 200 grader i ca. ½ time.

Kartoffelmos:

Skræl kartoflerne og skær dem i kvarte. Kog dem i letsaltet vand i 15 min. Skyl og skær blomkålshovedet i mindre stykker. Stykkerne koges med kartoflerne, når der er ca. 7 minutter tilbage af kogetiden. Hæld vandet fra.

Varm smør og mælk i en lille gryde over svag varme, til smørret er smeltet. Pisk langsomt smørblandingen sammen med de kogte kartofler, til mosen er blød og cremet. Smag til med salt og peber.

Tomatsauce:

Varm olien, tilsæt løg og hvidløg og svits dem klare. Tilsæt tomatpuré og svits et øjeblik. Tilsæt basilikum bladene, salt, peber og sukker. Tilsæt tomaterne og kog ca. 20 minutter. Lad saucen simre i yderligere 5 minutter. Til sidst smages til med salt, peber og sukker.

Energi pr. person:

2.238 kJ / 533 kcal

Energifordeling:

Protein: 13 %

Kulhydrat: 65 %

Fedt: 22 %

Kilde: <http://www.4livet.dk/Qvinderne.dk/vegetar.htm>