

Økologisk, sundt og klimavenligt

Opskrifter til groconsult

24. august 2012



v/ Birte Brorson

Laksesnack

4 personer (3 stk. til hver). (Dette er en sommerret, agurker og frisk salvie fås i vinterhalvåret kun fra energikrævende drivhuse - CO₂ belastningen bliver herved fem til ti gange højere end grønt fra friland).

2 - 3 skiver økologisk røget laks (ca. 150 g)

12 skiver agurk á ca. ½ cm's tykkelse

ca. 60 g økologisk hvidløgsost

skal af ½ citron

3 – 4 friske salvieskud

12 stk. pindemadspinde

Agurken skylles og skæres i lidt tykke, pæne skiver, som placeres fordelt på et fad

Lakseskiverne skæres i 12 strimler, som rulles og læges oven på agurkeskiverne

Flødeosten lægges i små klatter oven på laksen med en teske eller sprøjtes på med en sprøjtepose

Citronskallen strimles med et luliennejern. Alternativt skrælles det yderste af skallen af i spåner med en kartoffelskræller. Spånerne skæres i tynde strimler.

Salvien skylles og bladene skæres i strimler.

Flødeosten pyntes med strimler af citronskal og salvie

Pindemadspindene stikkes i hver af laksesnacksene

Frikadeller med bulgur

4 – 6 personer, der bliver ca. 15 - 20 deller á ca. 45 g rå vagt af denne portion.

400-500 g hakket kyllingekød
3 sp.sk. havregryn (eller mel eller rasp)
200-250 g kogt bulgur, (eller ris, quinoa eller speltkærner m.v.)
175 g fint hakkede løg
3 æg
½ - 1 dl vand
Salt og peber
Koldpresset olivenolie og lidt smør til stegning .

Bulguren koges efter forskriften på posen – ellers er det en god idé at bruge rester af ris, bulgur m.v.

Løgene hakkes meget fint i hånden.

Kødet røres sejt med saltet, hvorefter peber, løg og kogt afkølet bulgur tilsættes.

Æggene røres grundigt ind i farsen.

Vand røres grundigt ind i farsen.

Farsen stilles på køl ca. ½ time, så den samler sig.

Konsistensen justeres evt. med mere vand.

Steg en prøvedelle og smag evt. til med mere salt og peber.

Frikadellerne steges: Brun begge sider hurtigt ved kraftig varme. Skru ned og læg låg på. Når dellerne er møre tages låget af og der gives et øjeblik på fuldt blus til de bliver sprøde igen. Låg sparer på energien.

TIPS:

Stræk kødet i dine farsretter: Ca. 1/3 af kødet erstattes af vegetabilsk fyld (bulgur som her, rå revne grøntsager eller rester af tilberedte grøntsager, som hakkes med en kniv) inden det røres i farsen).

Linsefrikadeller

Stor portion til madpakker. Der bliver ca. 40 deller á ca. 45 g rå vægt af denne portion.

600 g kogte linser, helst lepuy eller belugalinser (eller 250 g rå linser, rester af kogt ris, bulgur, quinoa eller speltkærner m.v.)
15 dl havregryn (eller mel eller rasp)
100 g fint hakkede løg
200 g revne blandede rå grøntsager (kål, gulerødder eller andre rodfrugter)
4 æg
100 g tomatpure
5 sp.sk. sojasauce eller tamari
Salt og peber (spar på saltet, da sojaen er salt)
Spidskommen
Tørrede chiliflager
Koldpresset olivenolie og lidt smør til stegning

Linserne skylles og koges efter forskriften på posen – ellers er det en god idé at bruge rester af ris, bulgur m.v.

Løgene hakkes meget fint.

Grøntsagerne rives meget fint.

Bulgur, grøntsager og løg røres med tomatpuré, soja, salt, peber, spidskommen og chili.

Æggene røres grundigt ind i farsen.

Farsen stilles på køl ca. ½ time, så den samler sig.

Konsistensen justeres evt. med vand eller havregryn, til den er passende til deller.

Steg en prøvedelle og smag evt. til med mere salt, peber, spidskommen og chili.

Frikadellerne steges på pande i smør og olivenolie. Brun begge sider hurtigt ved kraftig varme. Skru ned og læg låg på. Når dellerne er møre tages låget af og der gives et øjeblik på fuldt blus til de bliver sprøde igen. Låg sparer på energien.

Birtes hvidkålssalat med ristede kerner og gedeost

300 g hvidkål (kan blandes med spidskål, rosenkål, grønkål m.v. afhængigt af sæson)
50 g grønkål (eller persille om sommeren)
1 æble
50 g rosiner
50 g græskar- eller solsikkekærner
½ - 1 sp.sk. tamari/soyasauce
50 g gedeost (kan udelades)

Marinade:

¾ olivenolie
2 sp.sk. l vineddike
2 fed hvidløg
Ca. 15 korn rosenpeber (kan udelades)
½ - 1 tsk. rørsukker
salt

Hvidkålen klargøres og kommes i en bred flad salatskål eller tærtefad. Skal være meget småt og tyndt snittet .

Grønkålen skylles og snittes – så fint som persille. Brug også bladstænglerne.

Marinaden blandes, hældes over kålen og det blandes grundigt. Smag til, det skal være en kraftig marinade!

Æblerne skylles og skæres i kvarte befriet for kernehusene. Skæres i tern og blandes i salaten sammen med rosinerne.

Rist kærnerne i tamari (læs nedenfor) og afkøl.

Pynt salaten på toppen med drys med ristede kærner og gedeost i minitern. På dette kursus er valgt blød gedeost, som evt. sprøjtes på i minitoppe.

Tamariristede kærner: Kom lidt olie og fint salt på panden sammen med kærnerne, tænd på fuldt blus, når kærnerne er ristet lysebrune (græskarkærnerne popper) tilsættes tamari/soyasauce under hurtigt omrøring. Hæld straks på et stykke køkkenrulle og skil kærnerne ad med en gaffel. OBS! Pas på med at tilsætte salt, hvis tamarien er salt – læs på flasken.

TIPS:

*Kål og sur-sød olieeddikemarinade med hvidløg er grundsalaten, alle øvrige ingredienser kan udelades efter ønske og økonomi. Prøv evt. også at drysse med knust tørristet serranoskinke.
Giv salaten et grønt pift – om sommeren med frisk hakket persille, om vinteren med frisk fint hakket og evt. let blancheret grønkål. Om foråret må det grønne vente, til der er friske mælkebøtter eller skvalderkål at hakke i.*

Bønnesalat i sensommerudgave

4 personer

75 g tørrede kikærter eller forskellige tørrede bønner
300 g friske grønne bønner, erstattes uden for sæsonen af broccoli eller anden kål
Salt
1 lille rødløg
2 stk. modne tomater (erstattes af soltørrede tomater om vinteren)
½ lille bdt. persille (kun om sommeren, undlades om vinteren, hvor persillen – ligesom tomaterne kommer fra drivhus)

Marinade:

½-¾ dl olivenolie
1½ -2 sp.sk. mørk balsamico eddike
1 drys chiliflager (frisk chili om sommeren)
salt

Kikærter eller bønner lægges i blød i rigeligt vand i køleskabet NATTEN OVER.

Iblødsætningsvandet kasseres!

Kikærter eller bønner koges helt møre i friskt vand (ca. 30 – 40 minutter) og afkøles. Tilsæt evt. timian og/eller diverse urterester under kogningen for at give smag. (Stilke, toppe, hvidløgsskaller, rodfrugtskræller osv.)

De grønne bønner skylles grundigt og befries for bund og spids

Bønnerne og skæres i 2 – 3 stykker og dampes i vand med lidt salt i en pande med låg eller en bred gryde. Dampes kun i meget få minutter, skal stadig have bid og være friskt grønne.

Bønnerne tages op med en hulske og lægges til afkøling på viskestykke.

De soltørrede tomater skæres i ultra fine tern, olien gemmes til marinaden.

Persillen skylles og hakkes fint. Tag stilkene med i hakningen eller brug dem til persto.

Marinaden røres sammen og smages til.

Kikærter, grønne bønner, løg og tomater blandes med dressingen. Smages til igen!

Persillen drysses over, hvis den er i sæson

Thomas's 24 timers brød

Brødet er nemt og vandbesparende fordi der ikke kommer dej på hverken bord eller fingre. Desuden ælter det sig selv!!

1 kg hvedemel
7 ½ dl koldt vand
10 g gær
20 g salt
Olie til smøring af bageform

Gæren udblødes i det kolde vand

Det hele røres let sammen og kommes i to stk. godt smurte, 2 liters bageforme. Dejen æltes IKKE, skal blot samles med en grydeske, kan virke tør, men tilsæt kun ekstra vand, hvis det er helt umuligt at samle dejen.

Sæt film eller et vådt viskestykke over formene og sæt til hævnning ved stuetemperatur i 24 timer. Gerne inde i ovnen med lukket låge, så behøver dejen ikke at være tildækket.

Bag brødet ved 180 – 200 °C i ca. 35 min. Sluk ovnen og tag brødet ud, men hold ovnlågen lukket. Tag brødet ud af formen og kom det tilbage i den varme ovn, hvor det står yderligere 15 – 20 minutter og "sætter" sig i eftervarmen.

Disse tider er kun vejledende. Der er stor forskel på ovne, forme osv.

TIPS:

Eksperimenter gerne med at blande forskellige meltyper og med at tilsætte nødder og kerner efter smag.

Brødet er langtidshævet uden brug af køleskab, det sparer CO₂!