

MÅNEDENS OPSKRIFT

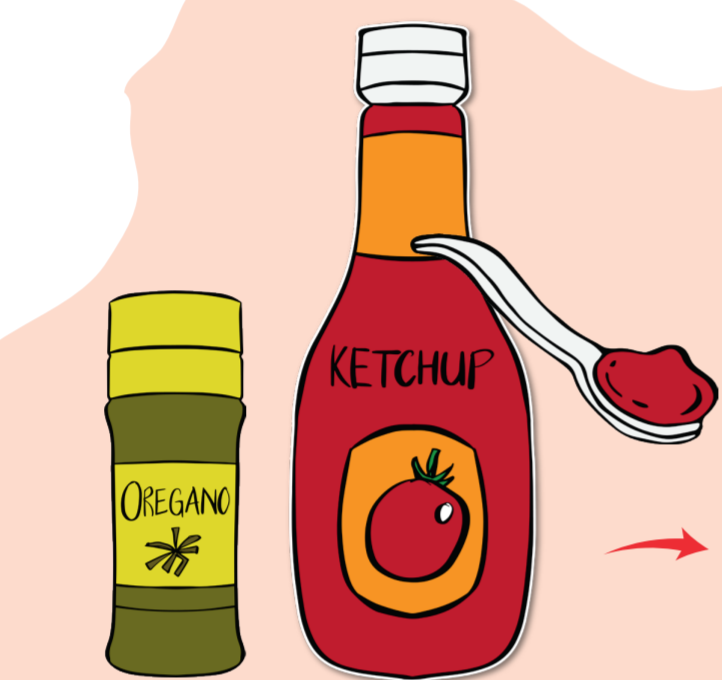
RUGBRØDSTOAST

DET SKAL I BRUGE (TIL 1 TOAST):

- 2 skiver rugbrød
- 1 skive ost (max 17 % fedt)
- 1 spsk. ketchup
- Et drys oregano



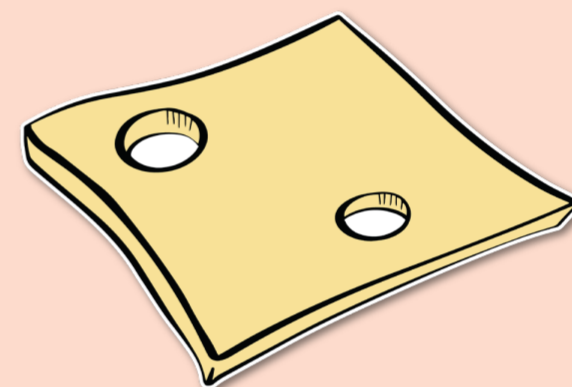
Se videoen her



1 Smør ketchup ud på den ene skive rugbrød og drys med oregano.



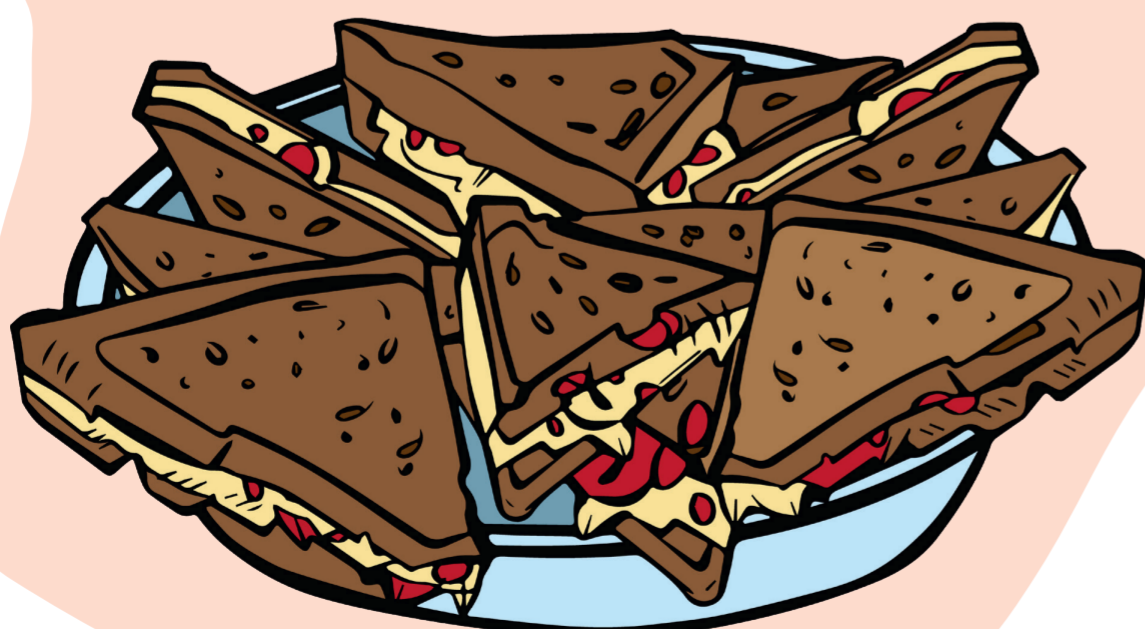
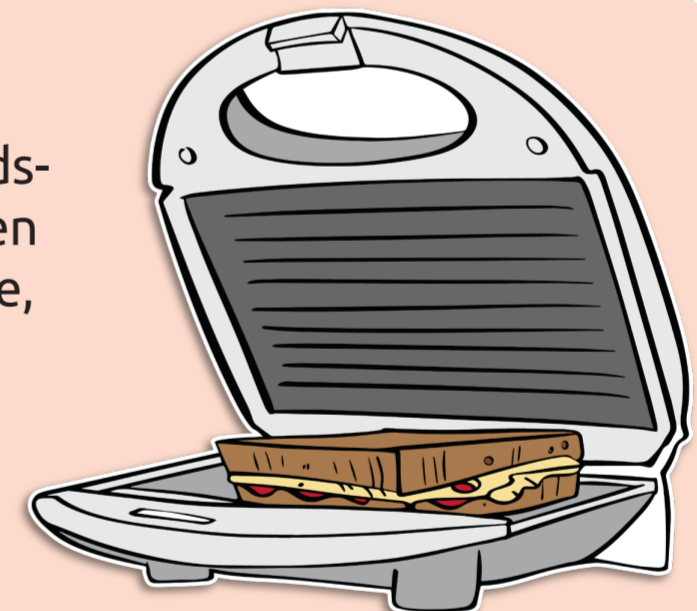
2 Læg ost på - og læg den anden skive rugbrød på.



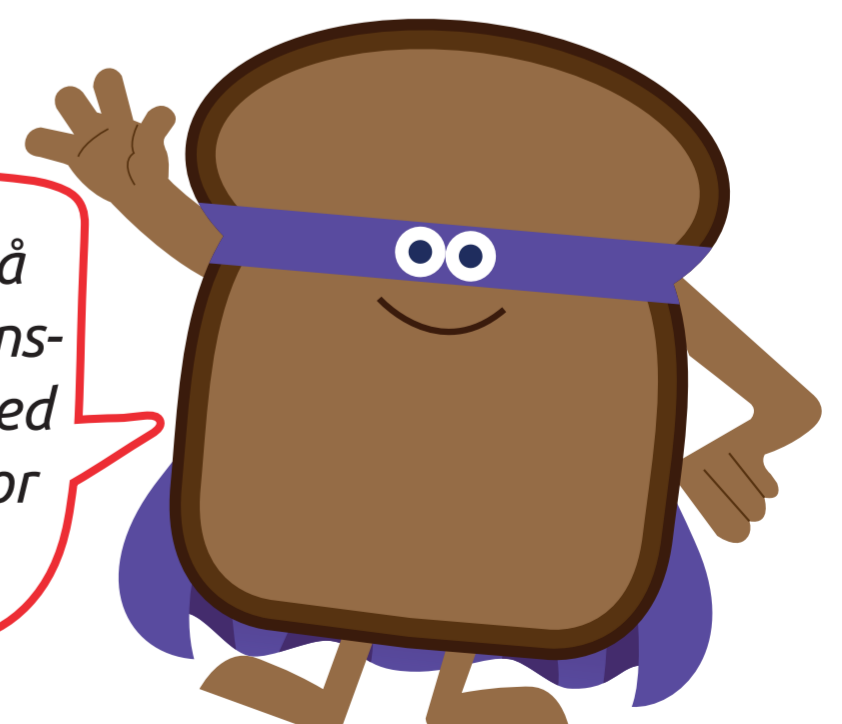
4 Servér toasten med et stykke køkkenrulle omkring, eller skær den i kvarte og del med en ven.



3 Læg rugbrødsklapperen i en toastmaskine, indtil den er sprød.



Toasten er også god med fuldkornstostbrød, og med pesto i stedet for ketchup.



MÅNEDENS OPSKRIFT

RUGBRØDSSTÆNGER

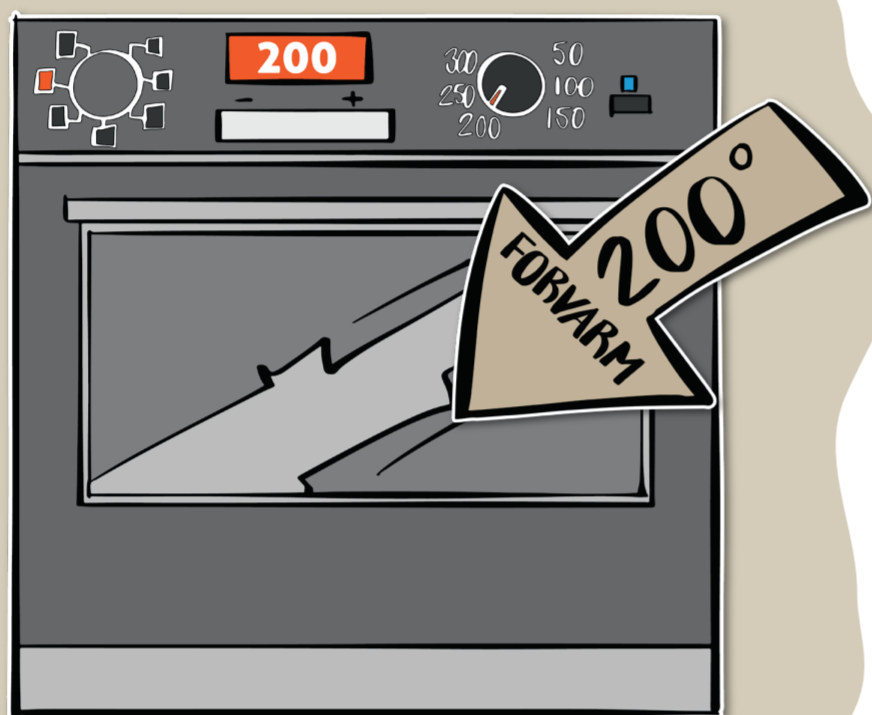
DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

6 skiver rugbrød, 1½ spsk. olie, lidt salt, tørret krydderi, fx timian

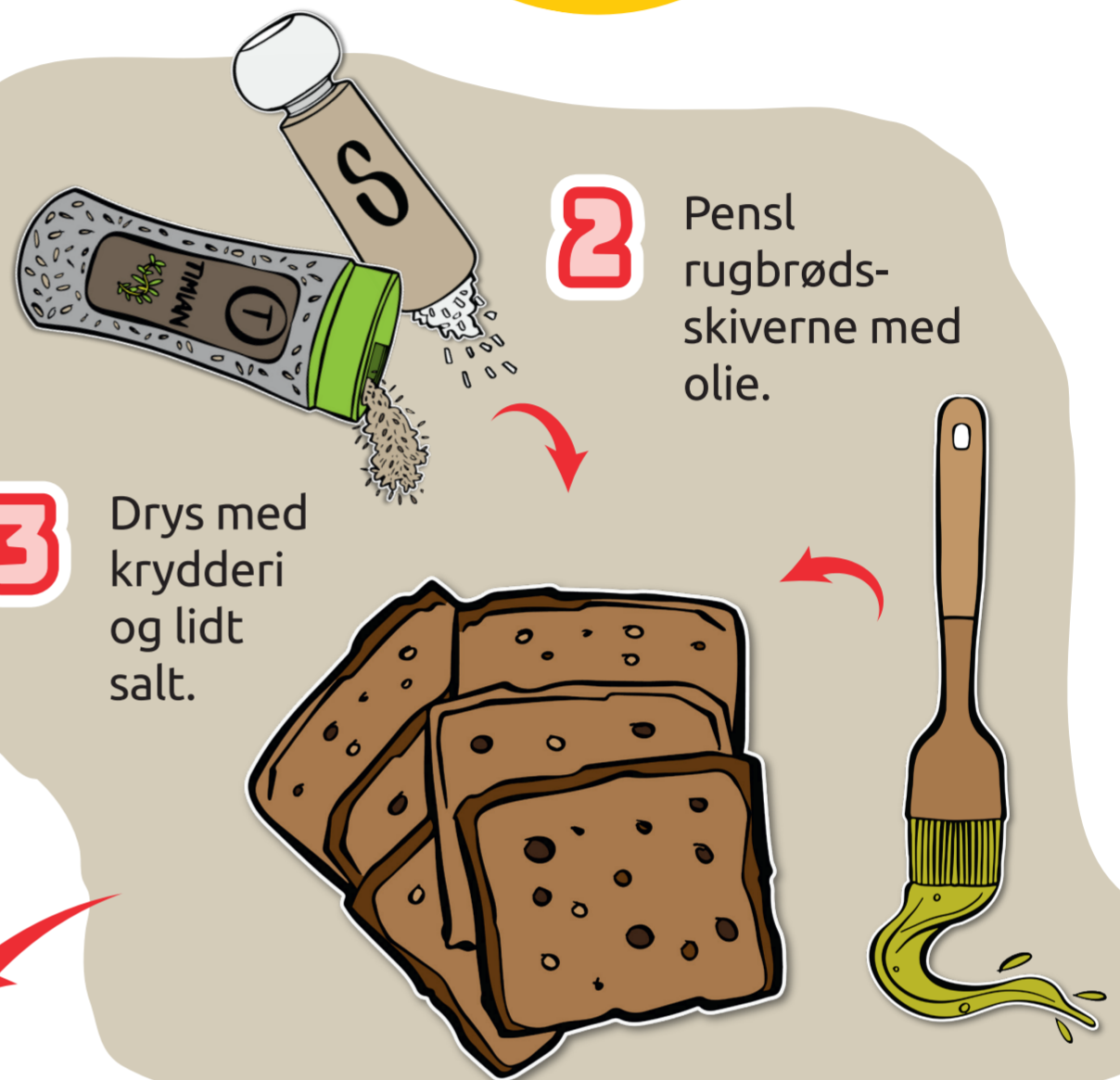


Se videoen her

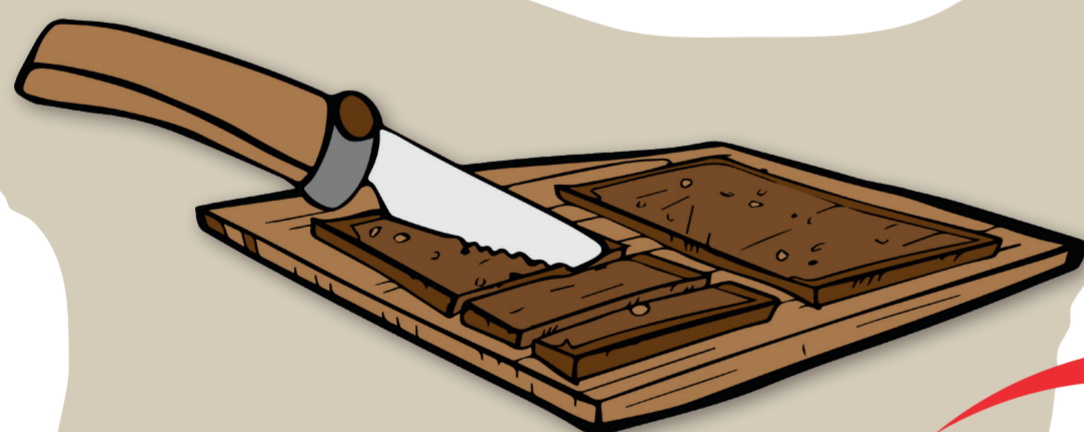
1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft.



2 Pensl rugbrøds-skiverne med olie.

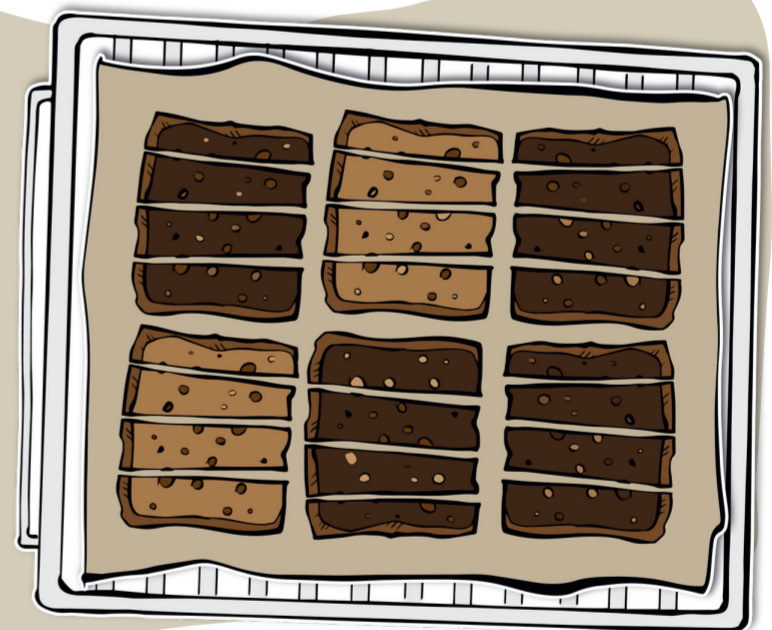


3 Drys med krydderi og lidt salt.



4 Skær brøds-kiverne i stænger (ca. 1 cm brede).

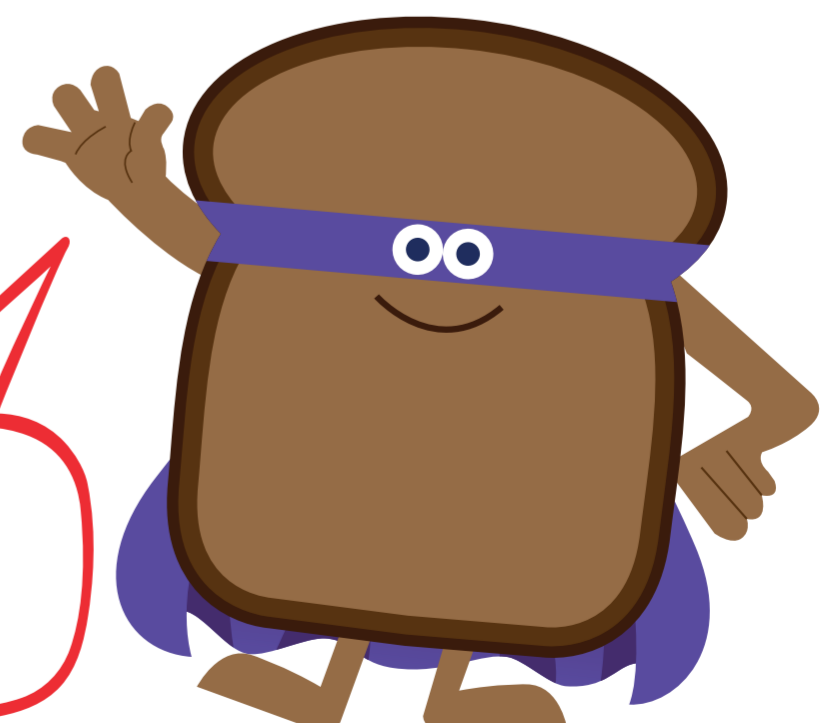
5 Læg brød-stængerne på en bage-plade med bagepapir.



6 Bag stængerne i ca. 15-20 minutter, til de er sprøde.



Du kan sagtens bruge tørt rugbrød til stængerne.



MÅNEDENS OPSKRIFT

SNYDEPIZZA

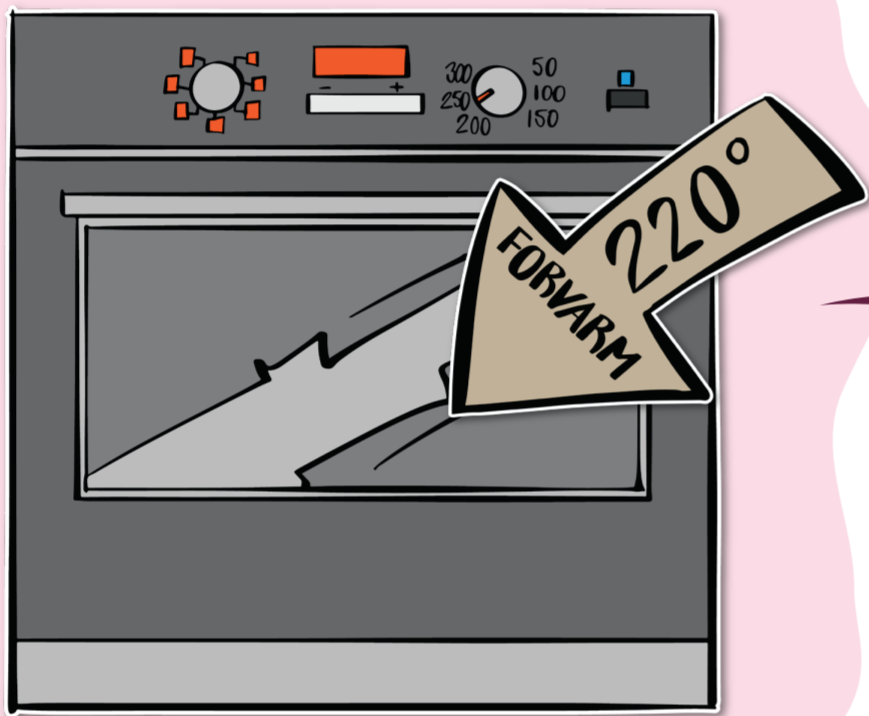
DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

- 2 dl færdiglavet tomatsauce
- 3 grove pitabrød
- 150 g revet mozzarella-ost
- Fyld (fx 1 lille dåse majs, 1 peberfrugt skåret i tern)
- Krydderier (fx oregano) og basilikum som pynt

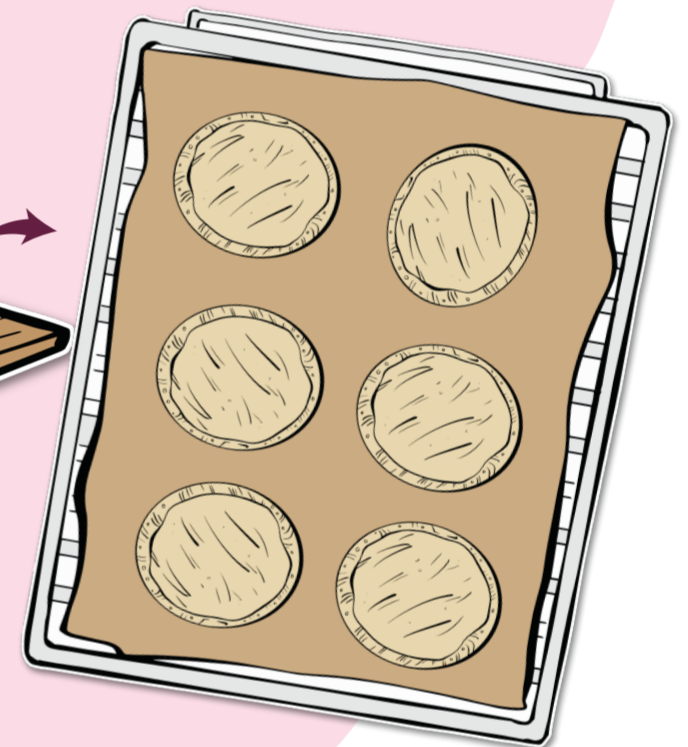


Se videoen her

1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft.



2 Halvér pita-brødene, så hvert pitabrød bliver til to små pizzabunde. Læg dem på en bageplade med bagepapir.



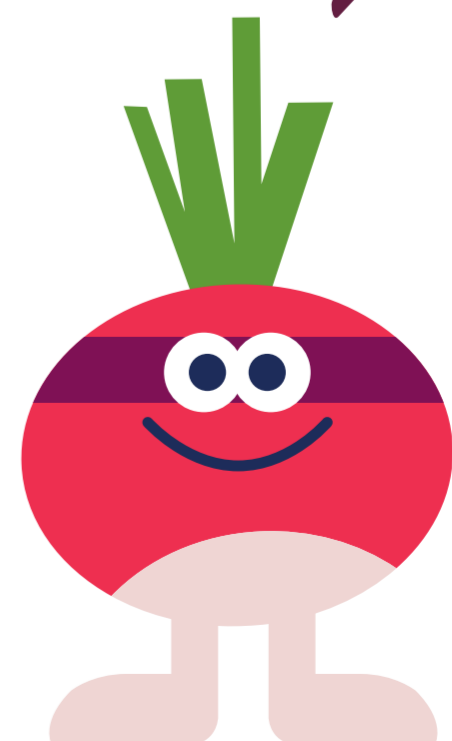
3 Læg tomatsauce, ost, fyld og krydderier på bundene.



4 Bag pizzaerne i 7-9 minutter.



Pynt med lidt basilikum, når pizzaerne er færdigbagt.



MÅNEDENS OPSKRIFT

TORTILLA-CHIPS

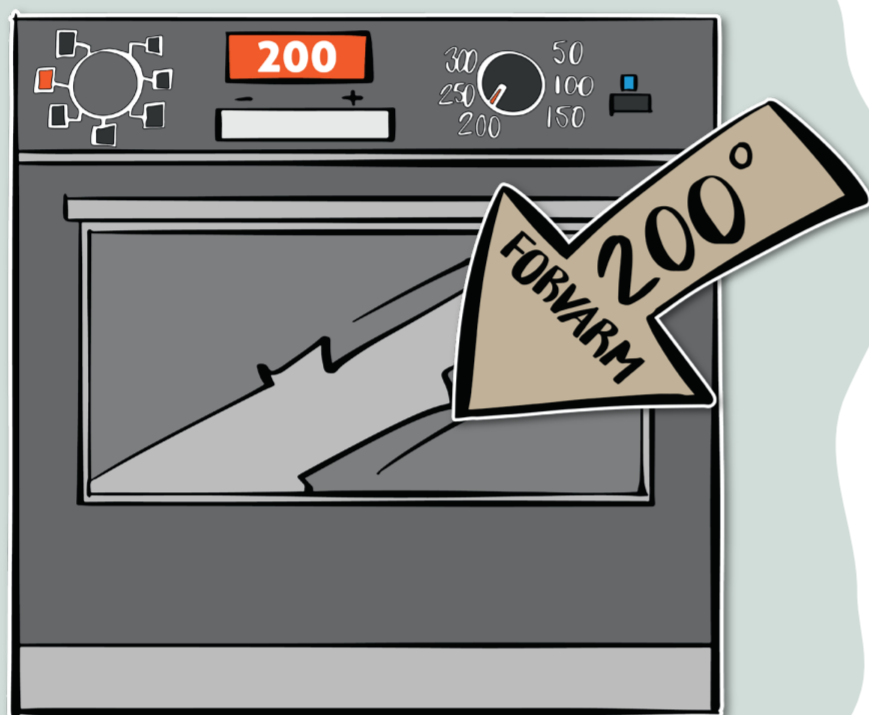
DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

3 tortilla-wraps med fuldkorn, 1,5 spsk. olie og lidt fint salt

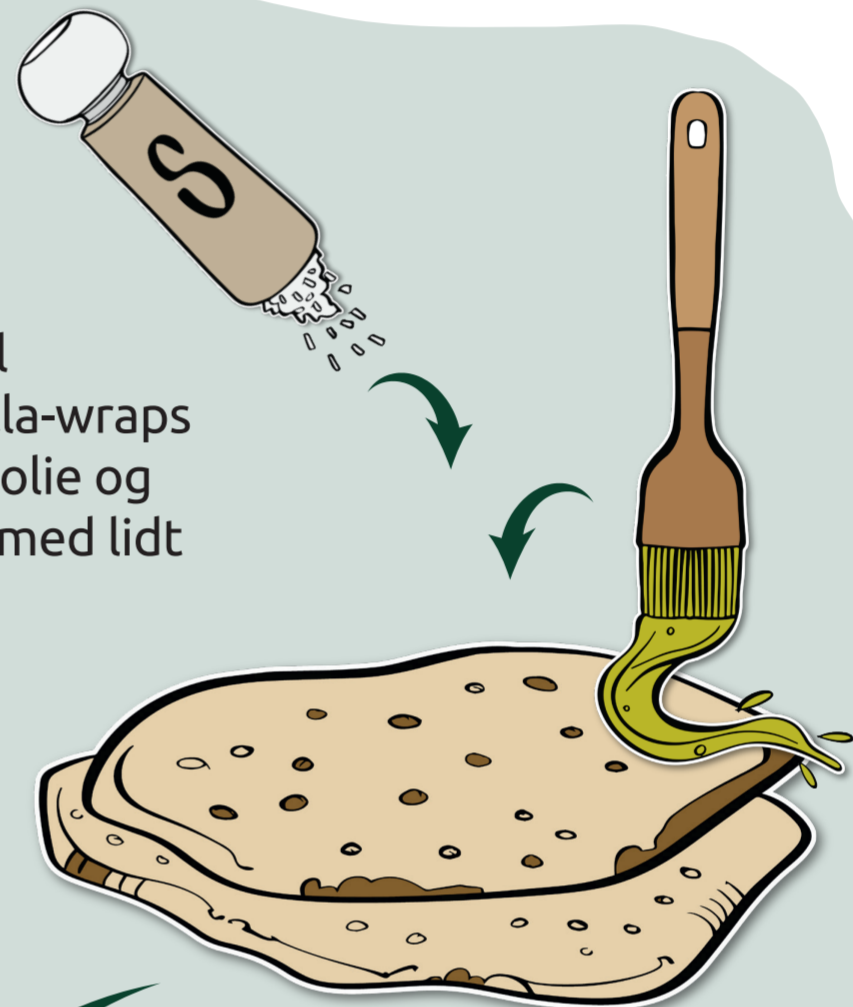


Se videoen her

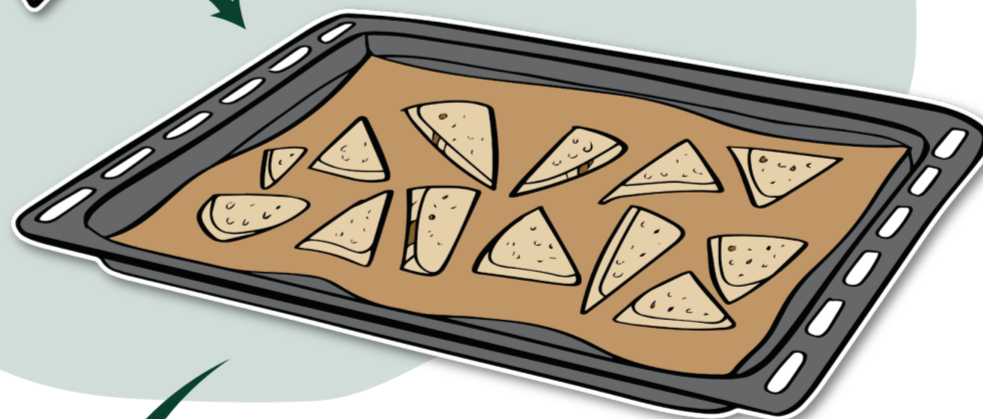
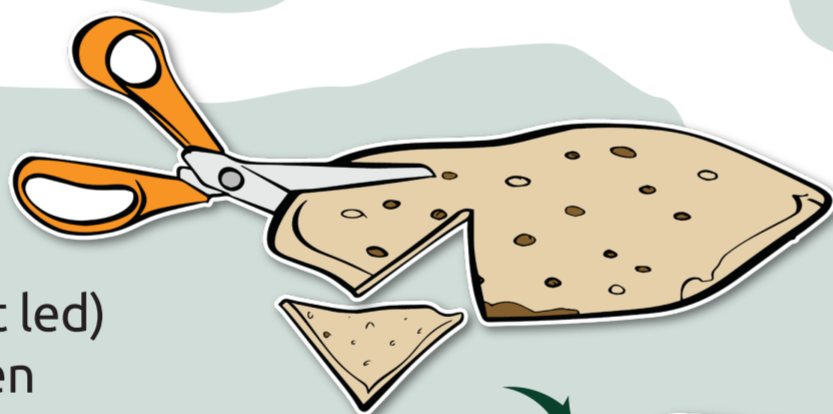
1 Tænd ovnen på 200 grader.



2 Pensl tortilla-wraps med olie og drys med lidt salt.



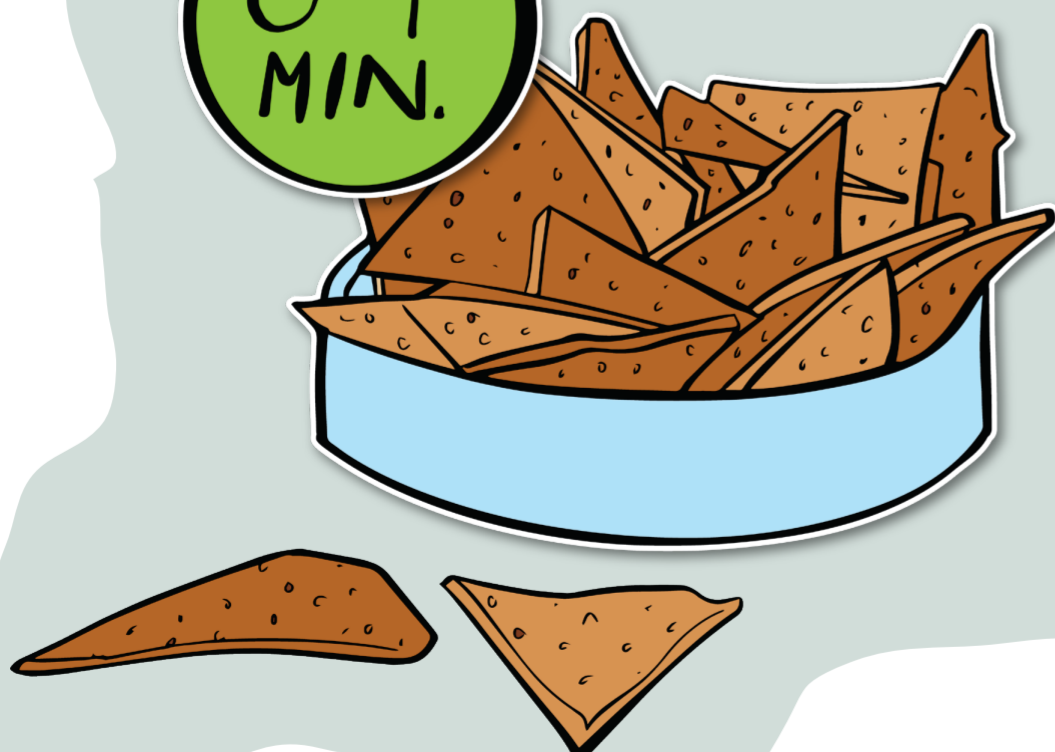
3 Klip wraps i små trekantede (4-5 cm. på hvert led) og læg dem på en bageplade med bagepapir.



Prøv også at drysse med lidt tørret basilikum, oregano eller andre krydderier.

5-7 MIN.

4 Bag trekantede i ovnen i 5-7 minutter. Hold godt øje med dem, så de ikke brænder på.



STØTTET AF:

novo nordisk fonden

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

HELLO KITCHEN

SMAG DIG FREM

MÅNEDENS OPSKRIFT

BØNNEFRITTER

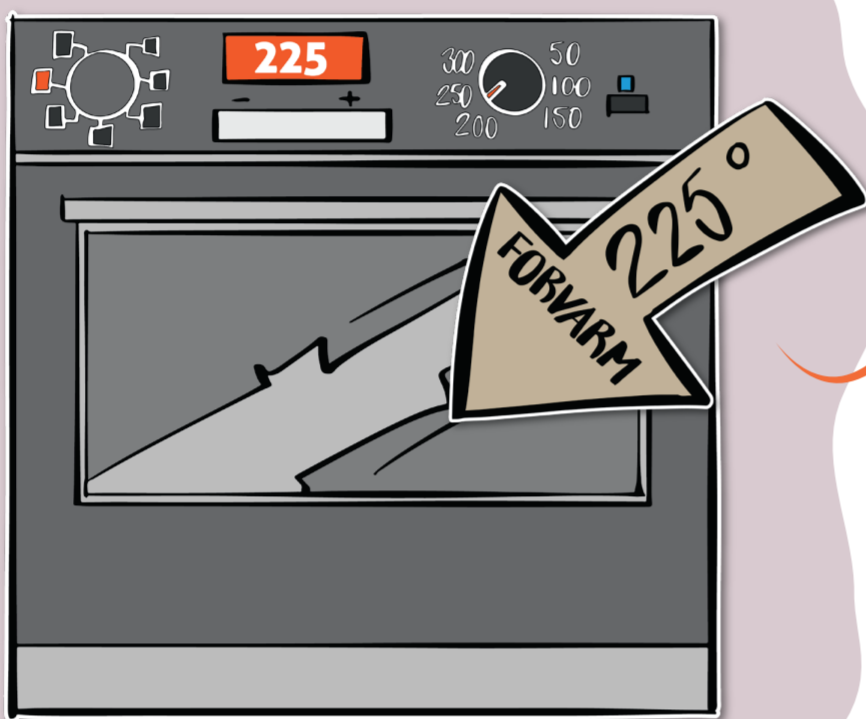
DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

1 pose frosne grønne bønner (ca. 450 g), 2 spsk. olie, ½ tsk. salt

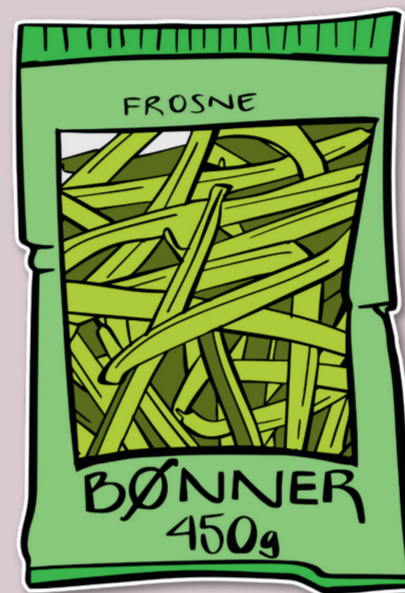


Se videoen her

1 Tænd ovnen på 225 grader varmluft.



2 Læg bønnerne på en bageplade med bagepapir.



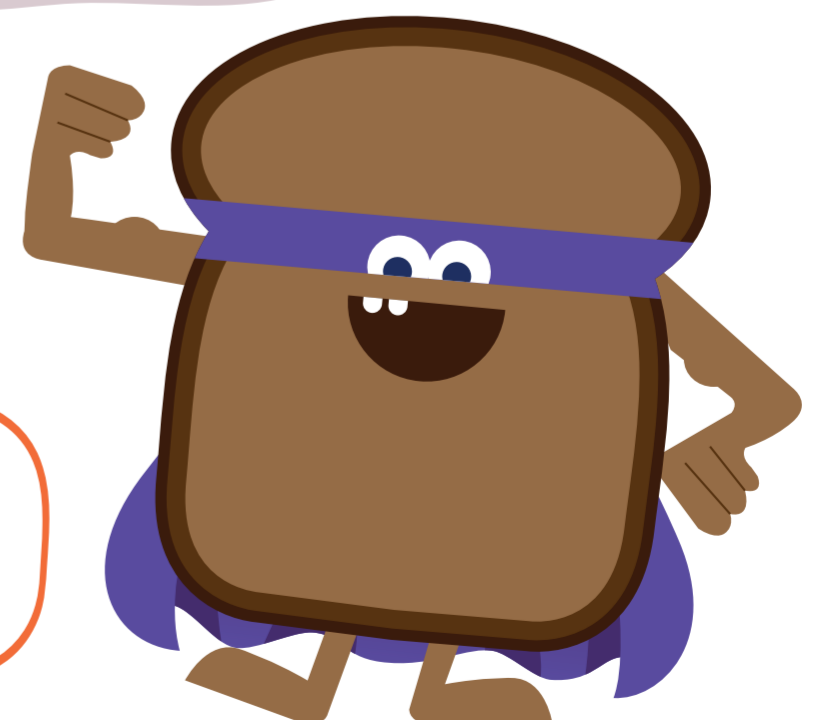
3 Vend bønnerne i olie og salt.



4 Bag bønnerne i ovnen i ca. 20-25 minutter – vend dem undervejs.



Lav dem også som tilbehør til aftensmad.



MÅNEDENS OPSKRIFT

AERTE- ELLER BØNNEDIP

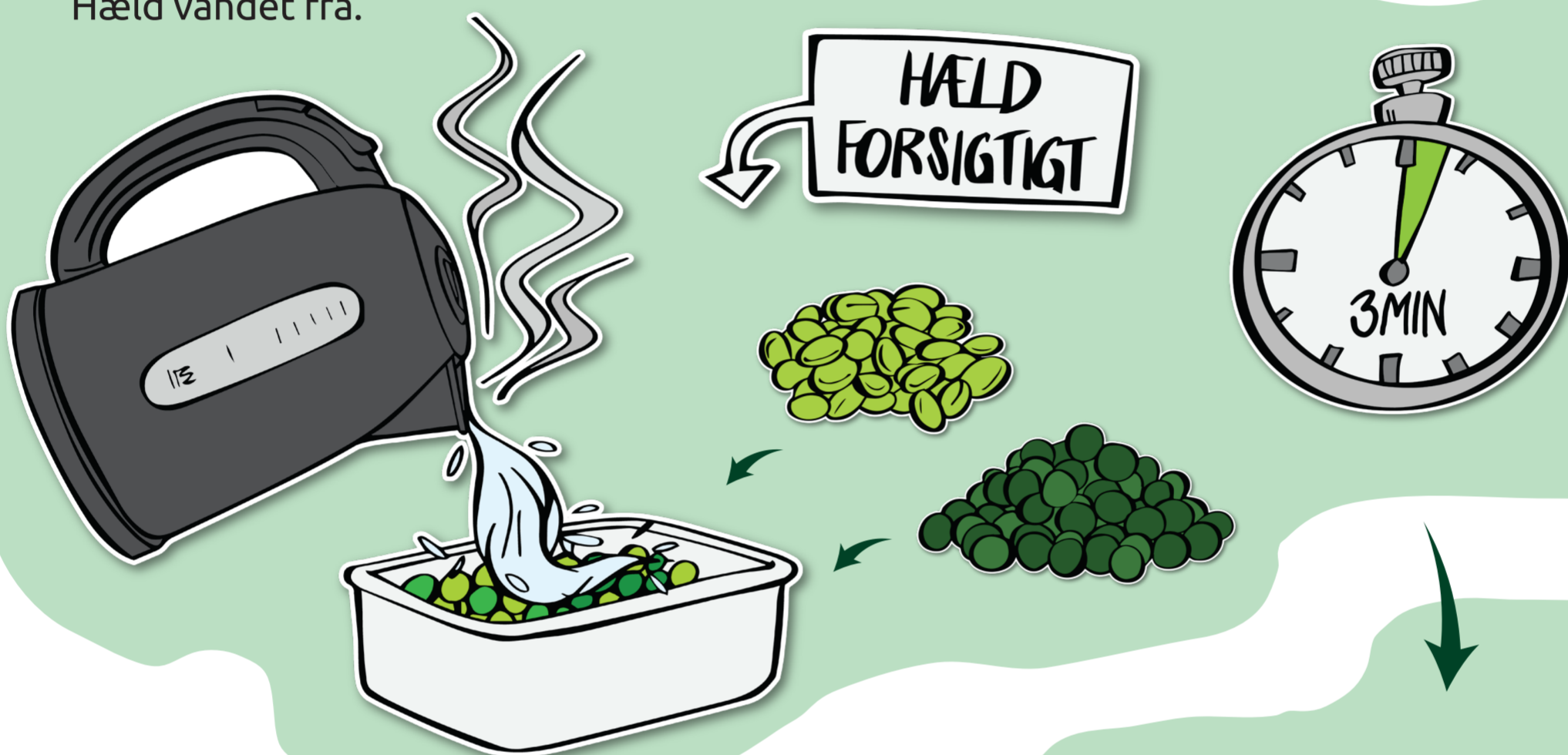
DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

150 g frosne ærter eller edamamebønner, 5 spsk skyr, 1 fed hvidløg, lidt citronsaft og 1/2 tsk. salt

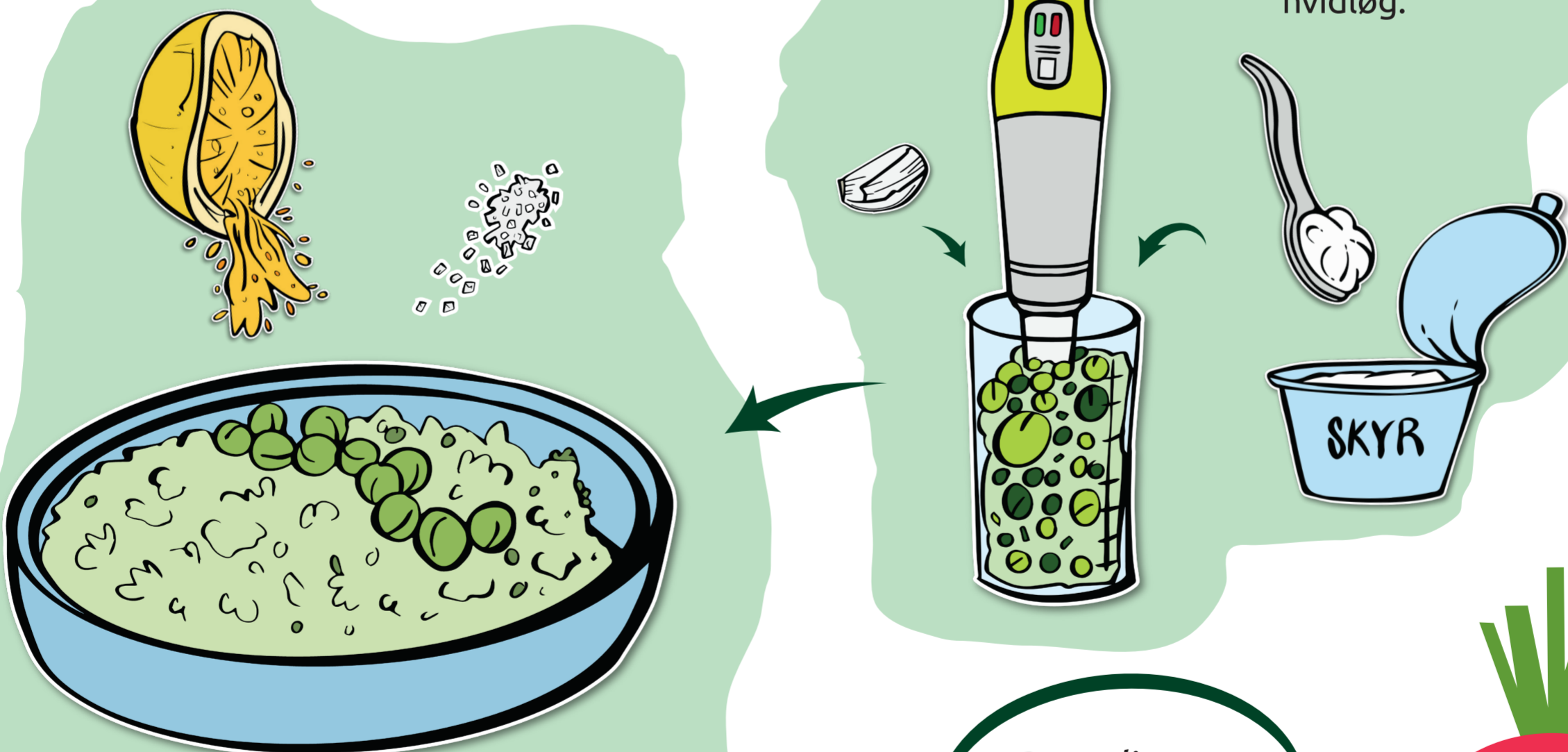


Se videoen her

- 1 Hæld kogende vand over ærterne eller bønnerne, og lad dem stå i 3 minutter. Hæld vandet fra.

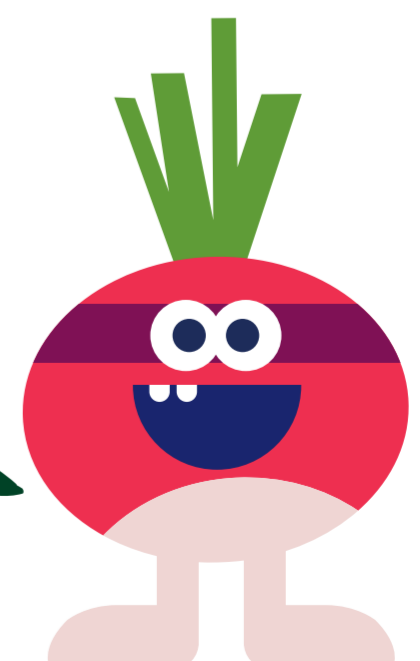


- 2 Blend ærter eller bønner med skyr og hvidløg.



- 3 Smag til med salt og citronsaft.

Prøv dippen med grøntsagsstænger.



STØTTET AF:

novo nordisk fonden

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

HELLO KITCHEN

SMAG DIG FREM

MÅNEDENS OPSKRIFT

SMOOTHIE

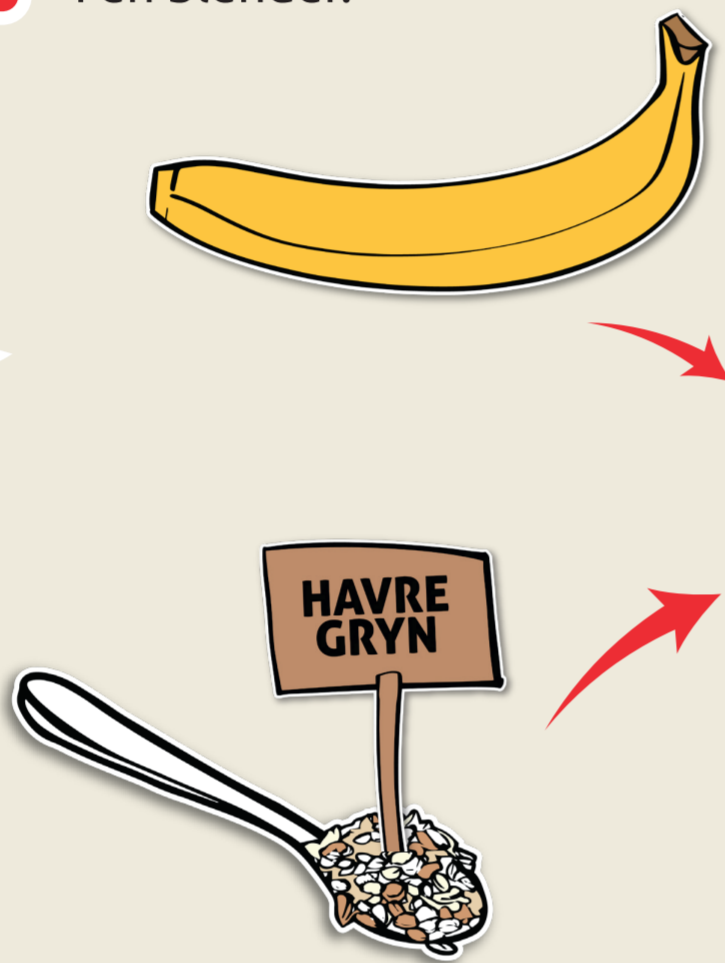
DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

150 g frossen mango, 2 modne bananer, 6 dl appelsinjuice og 2 spsk havregryn

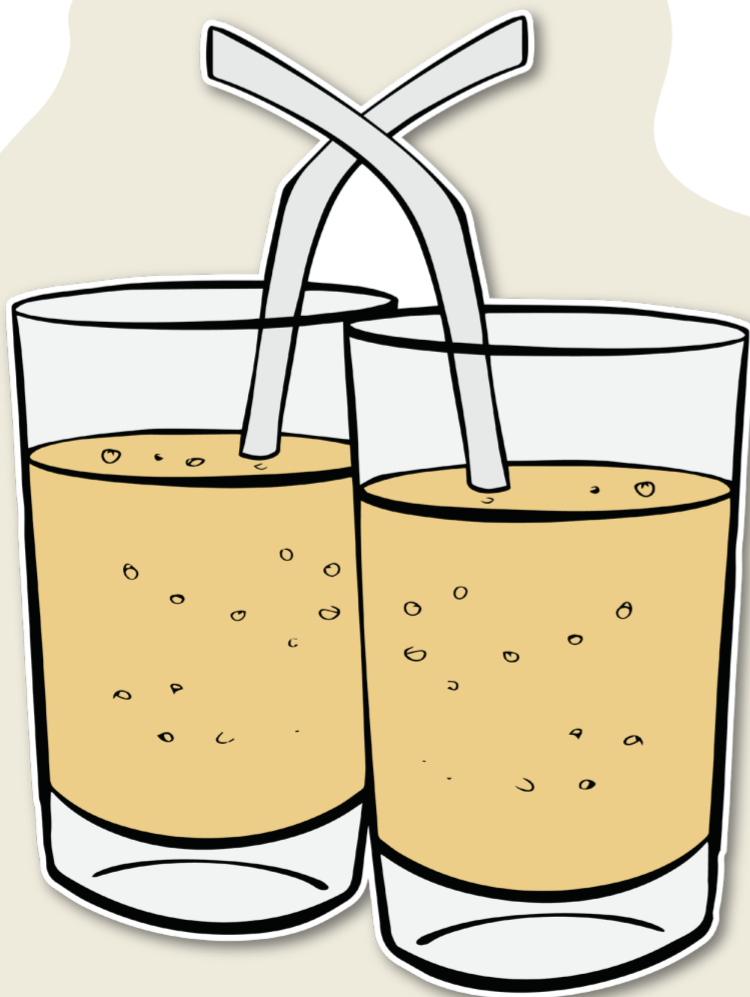


Se videoen her

1 Hæld alle ingredienser i en blender.



2 Blend løs.



I kan lave mange forskellige slags smoothies. Hvis I bruger frosne bær, så husk at give dem et kort opkog inden.

