

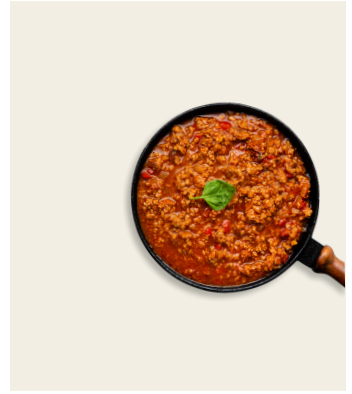
SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS FYLDIG KØDSOVS

Denne kødsovs er gjort ekstra fyldig ved at tilføje en masse grøntsager og bælgfrugter. På den måde kan du spare på kødet uden at gå på kompromis med smag eller mængde. Kødsovsen kan spises med pasta, den kan komme i en lasagne eller bruges som fyld i pirogger eller fyldte pandekager.

DK
SMAG
DIG
FREM



SPIS FYLDIG KØDSOVS

👤 10 personer

🕒 60 minutter

DU SKAL BRUGE

½ dl olivenolie til stegning

400 gram hakket oksekød

100 g bacon i tern (kan undværes)

2 løg

4 store gulerødder skåret i bittesmå tern

5 stængler bladselleri skåret i bittesmå tern

5 fed hvidløg, knuste

2 store spsk tomatpuré

1 spsk tørret timian

1 spsk tørret rosmarin

1 tsk røget paprika

6 laurbærblade

1 dl rødvinseddike

2 dl hele, røde linser

2 dåser hakkede tomater

8 dl grøntsagsbouillon

Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Opvarm olivenolie i en stor gryde. Tilsæt oksekødet og brun det af ved middelhøj varme.

Tilsæt baconen og lad det stege videre i 2 minutter.

Tilsæt alle de finthakkede grøntsager og lad det stege videre under omrøring i cirka 5 minutter, indtil grøntsagerne er bløde.

Tilsæt tomatpuré og krydderier. Lad det stege i 1 minut.

Tilsæt rødvinseddiken og lad den koge ind i 2 minutter.

Skyl linserne og tilsæt dem sammen med hakkede tomater og bouillon.

Lad det simre under låg i mindst 25 minutter – gerne 1-2 timer.

Smag til og server!

Børnetip

Lad børn være med til at måle ingredienserne. Allerede fra de er 5-6 år kan de bruge målebæger med vejledning fra en voksen.

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
bestyrning: novonordisk.com

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:

MADKULTUREN
bedre mad til alle

SLAGELSE
KOMMUNE

SMAG
DIG
FREM

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS SPRØDE GRØNTSAGSDELLER

Grøntsagsdellerne er inspireret af de japanske grøntsagspandekager okonomiyaki. I denne version er de lavet i mindre størrelser, så de kan bruges som et alternativ til kødboller i en ristaffel eller boller i karry. De smager også skønt som en ret i sig selv.

DK
SMAG
DIG
FREM



SPIS SPRØDE GRØNTSAGS- DELLER



Ca. 40 små deller ⌚ 60 minutter

DU SKAL BRUGE

300 g ærtemel

4 dl grøntsagsbouillon

1 tsk salt

2 fed hvidløg, finthakket

3 æg

250 fintsnittede eller revet grøntsager (f.eks. spidskål, gulerødder og løg)

Friskkværnet peber

Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Rør ærtemel og grøntsagsbouillon sammen i en skål, så det bliver en tyk dej. Lad den stå og trække i 10 minutter.

Kom æg, salt, hvidløg og grøntsager i dejen, og rør det godt sammen.

Kom lidt olie på en varm pande, og kom små klatter dej som små frikadeller på panden. Steg dellerne i 2-3 min. på hver side.

Børnetip

Selv børn ned til 5-6 år kan typisk hjælpe med at rive grøntsager på et rivejern med hjælp fra en voksen. Fra de er 9 år kan de hjælpe med at stege på en pande med vejledning fra en voksen.

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
bestilling presso and more

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:

M MADKULTUREN
bedre mad til alle

S SLAGELSE
KOMMUNE

**SMAG
DIG
FREM**

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS KARRYSOVS

Karrysovsen kan bruges til fx boller i karry, kylling i karry eller i en ristaffel. Den er cremet og fuld af smag. Og så kan den spises af de fleste, da den hverken indeholder laktose, gluten eller animalske produkter.



DK
**SMAG
DIG
FREM**



SPIS KARRYSOVS

👤 10 personer

🕒 60 minutter

DU SKAL BRUGE

4 løg, pillet og skåret i både

4 fed hvidløg, pillet og knust

400 g kogte, lyse bælgfrugter (evt. fra dåse) (hvide bønner, kikærter mv)

400 g gulerod, rensset og i grove stykker

400 g pastinak, knoldselleri, blomkål eller anden grøntsag, rensset og i grove stykker

2 spsk mild karry (det er vigtigt at den ikke er stærk)

2 cm ingefær, fintrevet.

1 stk grøntsagsbouillonterning

400 ml kokosmælk

2 spsk æblecider eddike

4 spsk smagsneutral olie

Salt/peber

SÅDAN GØR DU

Kom olien i en stor gryde og steg løgene ved middel varme i 10 minutter.

Tilsæt karry, de øvrige grøntsager og ingefær. Steg og rør rundt i 2-5 minutter.

Tilsæt vand så det lige præcis dækker grøntsagerne. Tilsæt bouillonterning og eddike.

Lad det koge 20-30 minutter under låg, indtil grøntsagerne er møre.

Tag lidt af vandet fra grøntsagerne, men gem det.

Tilsæt bønner og kokosmælk.

Blend det hele med en stavblender. Hvis saucen bliver lidt for tyk, så brug lidt af det vand, som du tidligere tog fra.

Smag til med salt og peber og evt. sukker, eddike og karry.

Børnetip

Karrysovsen her skal smages til for, at den sidder lige i skabet. Og det er børn gode til! Lad dem være med til at tilsætte smagsgivere og give sovsen et sidste pift.

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
boosting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:

MADKULTUREN
bedre mad til alle

SLAGELSE
KOMMUNE

SMAG
DIG
FREM

SPIS DANMARK GRØNNERE



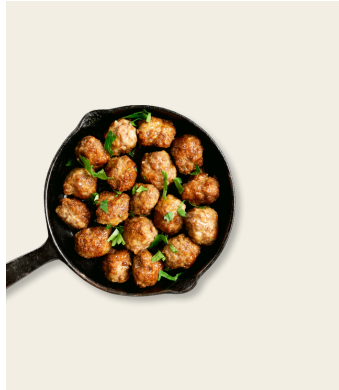
SPIS KØDBOLLER MED GRØNT BOOST

Et godt, gammelt trick, der får pengene til at række længere, er at strække hakket kød. Det betyder, at man blander grøntsager eller bælgfrugter i fars. Som tommelfingerregel, kan man komme $\frac{1}{3}$ grøntsager og bælgfrugter i en fars, uden at det falder fra hinanden. Når man strækker kødet, får man endda dejlige saftige kødboller. Win-win!

DK
SMAG
DIG
FREM



SPIS KØDBOLLER MED GRØNT BOOST



Ca. 20 små deller ⌚ 90 minutter

DU SKAL BRUGE

- 100 g røde splitlinsler
- 150 g fintrevet pastinak, persillerod eller knoldselleri
- 500 g hakket kylling- eller svinekød
- 20 g salt
- 5 g peber
- 250 g finhakket løg
- 5 g finhakket hvidløg
- 5 g hakket timian
- 3 g stødt muskatnødder
- 3 æg
- 300 g hvedemel
- 150 g sødmælk
- Evt. smør og olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Skyl linserne og kog dem derefter i rigeligt vand, med 1 tsk salt, indtil de er helt møre. Det tager ca. 30 minutter. Hæld vandet fra ved at hælde linserne i en si og lad dem køle af.

Kom det hakkede kød i en røremaskine med salt og peber og lad det køre ved mellem hastighed i fem minutter. På den måde rører du kødet "sejt", og det gør, at du kan binde linserne og grøntsagerne ind i farsen.

Kom linsler og de revne grøntsager ned til kødet sammen med løg, hvidløg, timian, muskat, æg, mel og mælk. Rør farsen et par minutter.

Stil dejen på køl i en halv time.

Form og steg kødbollerne på en pande ved middel varme i ½ smør og ½ smagsneutral olie i 4-5 minutter på hver side. Start altid med at stege én testdelle, smag og den mangler salt eller krydderier om tilpas farsen.

Børnetip

Selv små børn kan være med til at skylle og skrælle grøntsager med hjælp fra en voksen. Ældre børn kan være med til at snitte og hakke.

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
boosting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:

 MADKULTUREN
bedre mad til alle

 SLAGELSE
KOMMUNE

SMAG
DIG
FREM