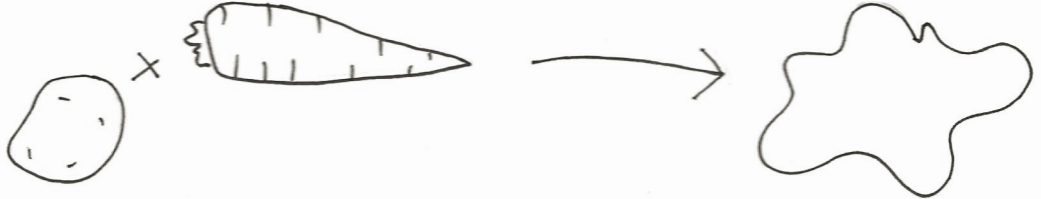


UGE 5

Ugens menu:

Mandag

Rodfrugtsuppe med kokos og ingefær + dukkah + urter + rester



Tirsdag

Hvid fisk i supperest + smørblancherede gulerødder og grønkål + bulgur

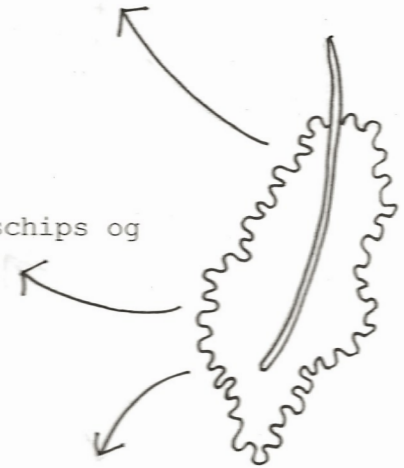
Husk: kom bønner i blød - de skal koges i morgen



Onsdag

Brændende klimakærlighed

= vegansk kartoffelmos med krydrede bønner, grønkålschips og kartoffelskrællechips



Torsdag

(kylling dag 1)

Helstegt citronkylling med ovnbagte rodfrugter + appelsinsalat

Fredag

Saml-selv pizza med rester og grønt fyld

Lørdag

(kylling dag 2)

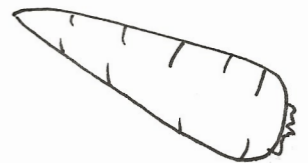
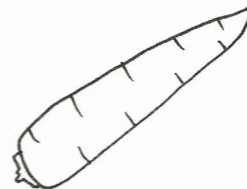
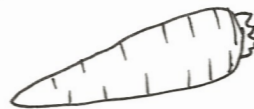
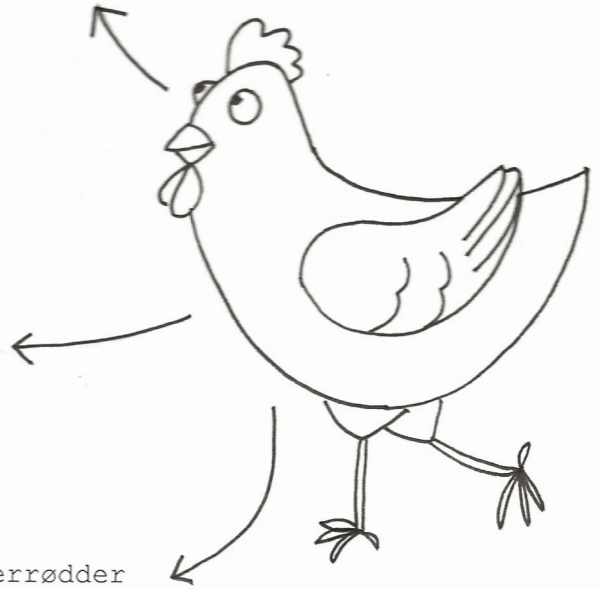
DIY kop-nudler med stegt tofu



Søndag

(kylling dag 3)

Smørrebrød med hønsesalat, bacon og skorzonerødder



Rodfrugtsuppe med kokos og ingefær

Denne simple rodfrugtsuppe er en af min datters livretter. Min søn og jeg synes dog, at den er en lidt kedelig i sig selv. Derfor serverer jeg suppen med dukkah og andre slags toppings, som jeg anretter i små skåle, så man selv kan sammensætte sit måltid - ristaffel style.

Rodfrugtsuppe

til 4 personer

Du skal bruge:

500 g rodfrugter (fx pastinak, persillerod, knoldselleri, jordskok og/eller knoldselleri)

200 g kartofler

2 løg

2 fed hvidløg

20 g frisk ingefær

1 spsk olivenolie

1 tsk stødt spidskommen

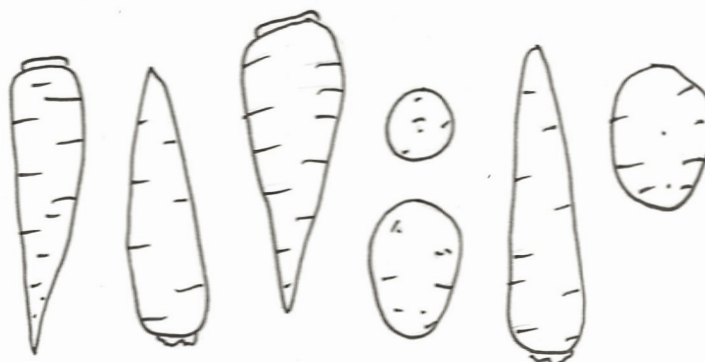
1 tsk stødt koriander

salt og peber

6 dl grønsagsbouillon (min yndlings er Herbamare)

400 g kokosmælk (en dåse)

2 spsk citronsaft



Sådan gør du

1. Rengør rodfrugterne og skær dem i grove stykker.
2. Pil og hak løgene groft.
3. Pil hvidløget.
4. Skyl og hak ingefæren (du behøver ikke skrælle den, hvis den er økologisk).
5. Varm olien i en stor gryde, og steg løg, rodfrugter, spidskommen og koriander i et par minutter. Rør godt rundt hele tiden, så det ikke brænder på, men brunes lidt.
6. Tilsæt ingefær, hvidløg, kokosmælk og bouillon.



7. Kog suppen i ca. 20 minutter, indtil alle rodfrugterne er møre.
8. Blend suppen og smag til med salt, peber og citron. Tilsæt lidt ekstra vand, hvis du synes, at suppen er for tyk.

Dukkah

Dukkah er en marokkansk blanding af ristede nødder og krydderier. Det er en min absolutte yndlings topping - mine børn siger, at det får alt til at smage af chips. Genialt. Jeg drysser det på suppe, kolde, kogte kartofler, salat - alt, som trænger til knas og krydderier. Oprindeligt serveres det med brød, som dyppes i olivenolie og derefter i dukkahen.

Du skal bruge:

- 1 spsk hele korianderfrø
- 1 spsk. hel spidskommen
- 1/2 dl sesamfrø
- 1/2 dl mandler (eller solsikkefrø, hasselnødder eller en blanding af de nødder, du har i skabet)
- 1,5 spsk. flagesalt
- Lidt friskkværnet peber

Sådan gør du

1. Rist mandlerne på en tør pande ved middel varme, indtil de er blevet lysebrune. Hak dem fint og kom dem i en skål.
2. Rist sesamfrø, indtil de har taget farve og begynder at dufte og hoppe. Kom dem ned til mandlerne.
3. Rist spidskommen og koriander, indtil de dufter. Kom dem i en morter eller minihakker og knus dem.
4. Bland nødder, krydderier og salt sammen.
5. Server og gem resten i et lufttæt glas.



Yderlig toppings til Suppen

Frisk koriander eller persille

Evt. rester, chili og brød



Toppings FTW

Toppings er en kæmpe vinder. De færreste børn er vilde med chili, friske urter og kraftige krydderier fra det øjeblik de begynder at spise den samme aftensmad som resten af familien. Derfor kan aftensmaden i børnefamilier godt blive en kedelig affære for de voksne. Det er ikke meningen, og dine kloge børn skal nok opdage, hvis du synes, at maden er kedelig - og tage ved lære af det.

Men der er råd for kedelige måltider! Tænk ristaffel og udvid til mange flere retter. Alle simple aftensmadsretter kan peppes op med toppings. Det er også min løsning, hvis jeg har allergikere, veganere og kødelskere ved samme bord. Oven i det, er det en smart måde at få brugt små rester, som ellers er svære at få brugt. En pølse-ende i små tern, et halvt stykke bagt fisk plukket i små stykker, tørt brød bagt sprødt med lidt olie, eddike og alt. Slå kreativiteten løs med toppings.



Hvid fisk i supperest med smørblancherede gulerødder og grønkål

Udnyt gårsdagens supperest og lav lynhurtig aftensmad. Panikker du nu, fordi rub og stub af gårsdagens suppe blev spist? Så følg opskriften på "lynhurtig tomatsauce" på side xx og brug tomatsauce i stedet for suppe.

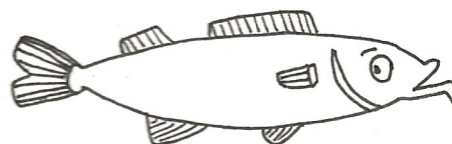
Hvid fisk i supperest

Du skal bruge

150 g hvid fisk voksen og 100 g per barn under 8 år

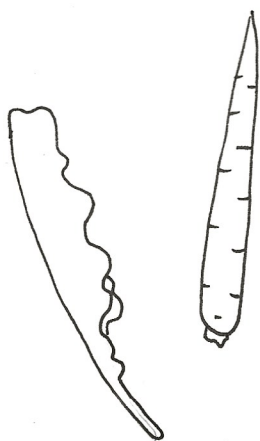
Køb hvid fisk i sæson, fx filet af mørksej, torsk, kuller eller kulmule. Spørg din fiskehandler, hvad der er i sæson og fanget på bæredygtig vis.

2-4 dl suppe



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Skær fisken ud portioner, så der er et stykke til hver.
3. Find et lille, ildfast fad og kom fisken i.
4. Hæld suppen over.
5. Kom fadet i ovnen og bag fisken i ca. 20 min - eller indtil lamellerne på fiske lige akkurat begynder at skille. Fisk bliver tørt, hvis det får for meget, så hold øje med det.

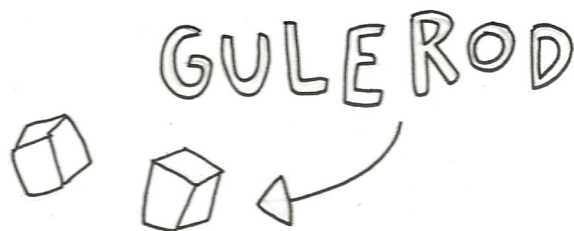


Smørblancherede gulerødder og grønkål



Du skal bruge

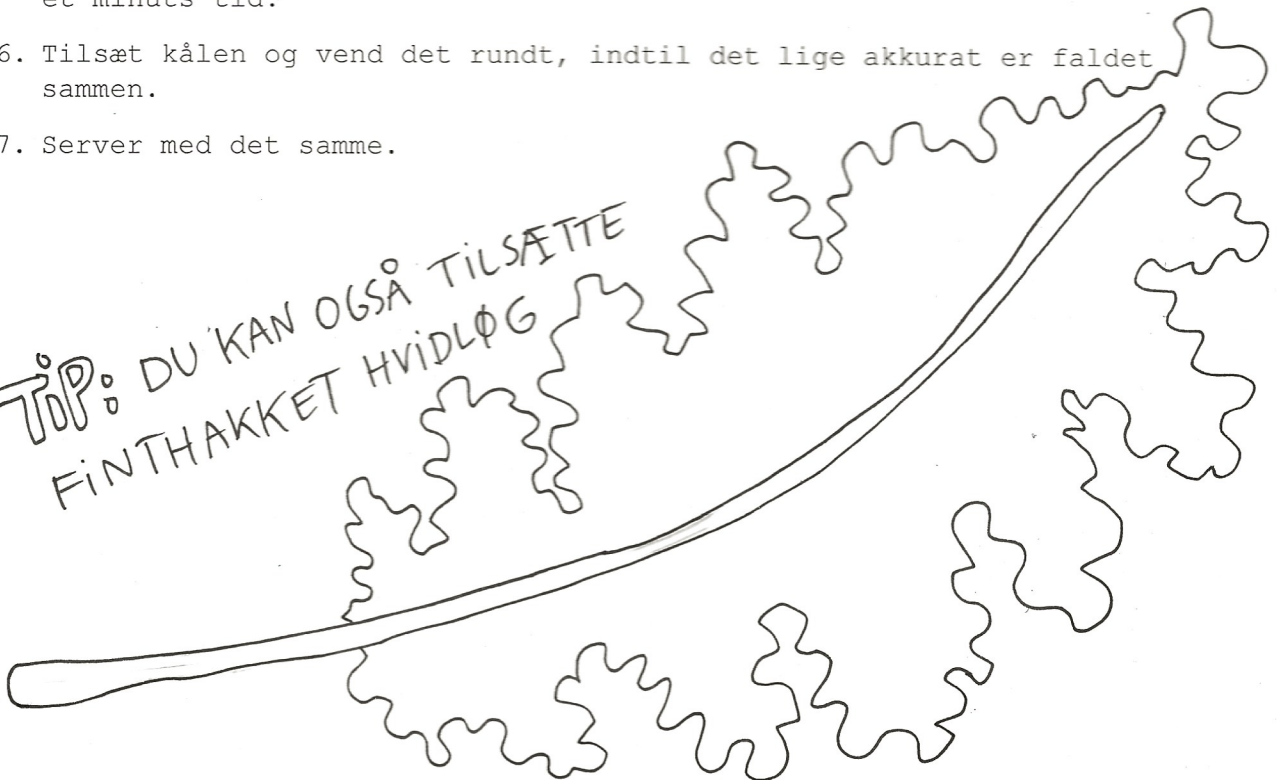
- 200 g gulerod
- 12 stængler grønkål
- 20 g smør
- 2 spsk vand
- 1 citron
- ½ tsk salt
- ½ tsk sukker



Sådan gør du

1. Rengør guleroden og skær den i små tern på ½ x ½ cm.
2. Skyl grønkålen og riv bladene af stænglen. Riv bladene i grove stykker.
3. Riv skallen af halvdelen af citronen med et fint rivejern. (Skær derefter citronen i både og brug dem som tilbehør.)
4. Kom vand, smør, salt, sukker og citronskal i en gryde. Tænd på høj varme.
5. Når smørret er smeltet, tilsætter du gulerodstern og rører rundt i et minuts tid.
6. Tilsæt kålen og vend det rundt, indtil det lige akkurat er faldet sammen.
7. Server med det samme.

TIP: DU KAN OGSÅ TILSÆTTE
FINTHAKKET HVIDLØG





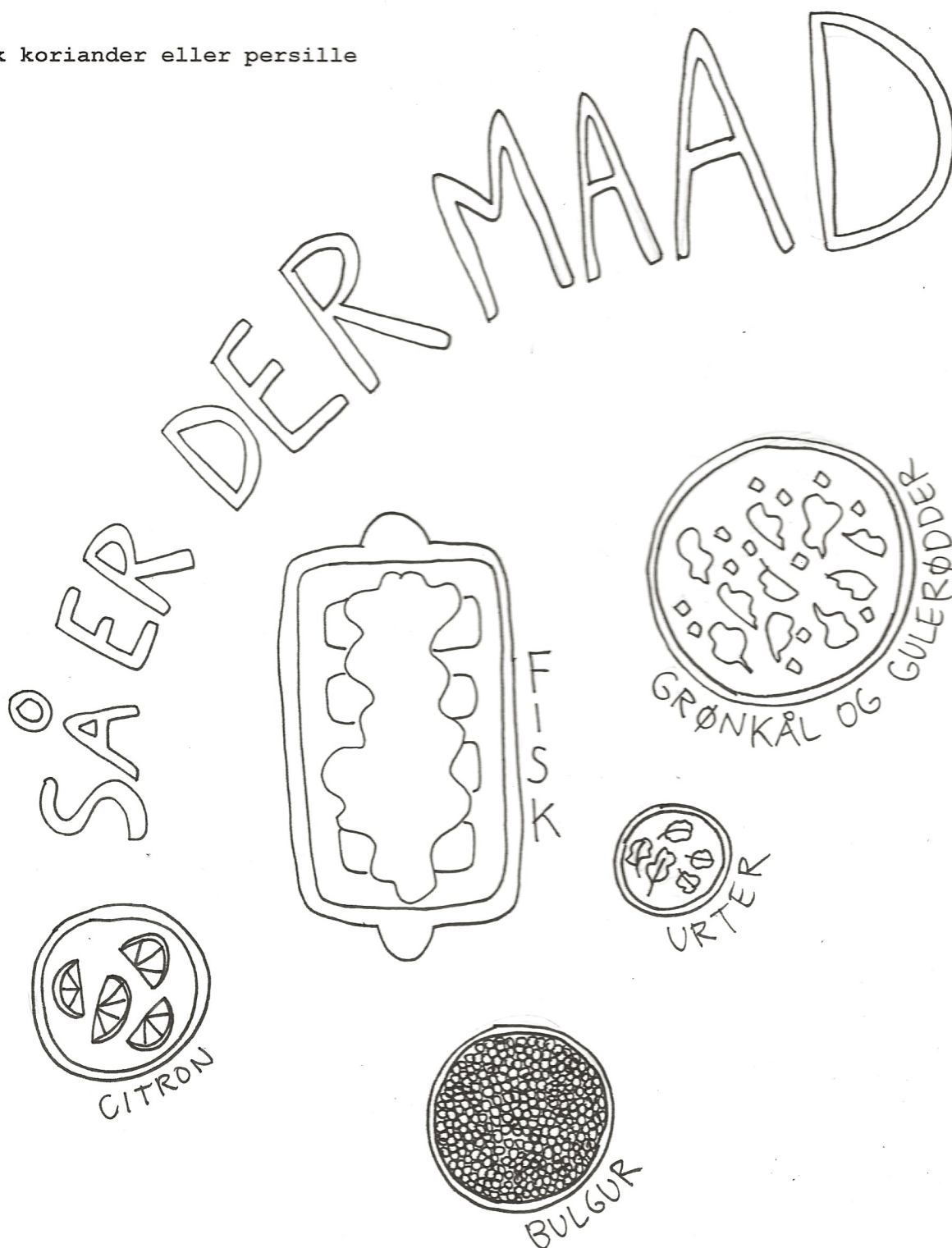
Tilbehør til Fisk i supperest

Bulgur (eller ris, perlespelt eller hvad du har i skabene)

Kog 1-1,5 dl per person efter anvisning på pakken

Citron i både

Frisk koriander eller persille



Lynhurtig Tomatsauce

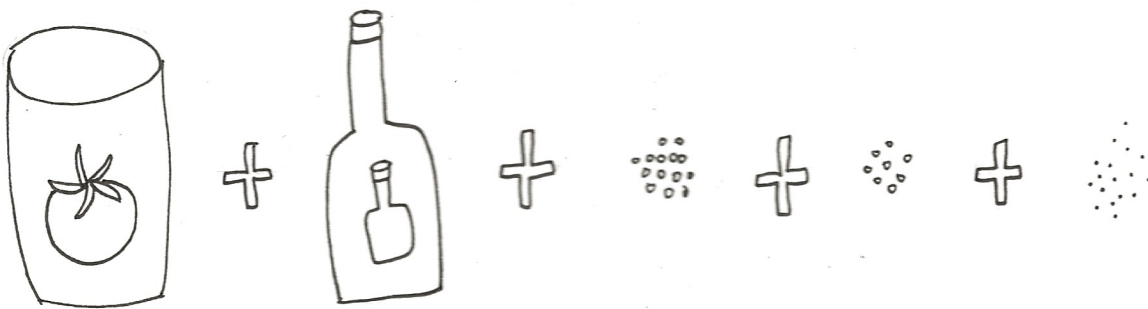
Du skal bruge

- 1 dåse flåede tomater
- 1 spsk rødvinseddike
- 1 tsk salt
- 1 tsk sukker
- Lidt friskkværnet peber.



Sådan gør du

1. Kom det hele i en lille gryde og kog det op.
2. Blend med en stavblender.
3. Smag til.



Voilà

Brændende klimakærlighed

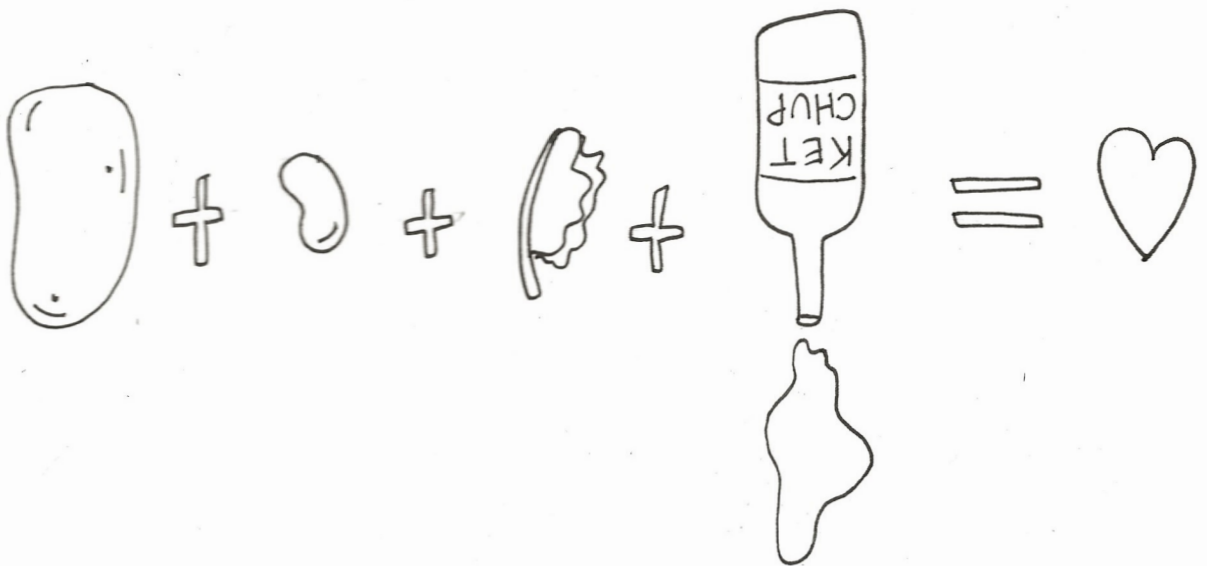
= kartoffelmos med krydrede bønner, grønkålschips og kartoffelskrællechips

For mig er kartoffelmos rigtig komfort-food. Oven i det, er kartoflen noget af det mest klimavenlige, man kan spise. Derfor er denne kød-fri udgave af klassikeren "Brændende Kærlighed" en ægte klimakærligheds-ret.

Mosen skal toppes med noget sprødt, salt, syrligt og fedt. Her er mine forslag, men du kan også udnytte knas, slatter og krummelurer fra dine skabe.

Server også gerne retten med engelsk sauce og ketchup eller den lynhurtige tomatsauce.

Server retten som en saml-selv ret, så man selv vælger sin topping.



Krydrede bønner

I denne opskrift koger du selv dine bønner. Det tager lidt tid og planlægning - men det er det hele værd.

Bælgfrugter er fænomenale til at suge smag. Kog dem i krydret kogevand og mariner dem, mens de stadig er lune. Så får du bønner som aldrig før.

Hvis du har mulighed for det, så se om du kan skaffe danske, tørrede bønner. De er svære at få fat på, men seriøst lækre.

Du skal bruge

200 g tørrede bønner fx sorte bønner, kidneybønner eller bolotti bønner

1 løg

3 laurbærblade

2 fed hvidløg

2 tsk røget paprika

1 tsk spidskommen

1 tsk hele korianderfrø

1 tsk rødvinseddike

1 spsk olivenolie

Salt og peber



Sådan gør du

Dag 1

1. Kom bønnerne i en skål med koldt vand. Dæk skålen til, fx med en tallerken, og lad dem trække i mindst 12 timer. De kan bare stå på køkkenbordet.

Dag 2

Kog bønnerne

1. Skyl de udblødte bønner i en si, og kassér vandet.
2. Kom bønnerne i en gryde og dæk dem med rigeligt frisk vand.
3. Pil et løg og to fed hvidløg. Halver løget.



4. Kom løget, hvidløget, 1 tsk hel spidskommen, 1 tsk hele korianderfrø og laurbærblade ned til bønnerne. Dæk bønnerne med rigeligt vand.
5. Kog bønnerne i 1½ - 2 timer indtil de er helt møre.
6. Hæld kogevandet fra bønnerne, og kassér løg og urter.

Krydr bønnerne

7. Kom de varme bønner i en skål
8. Tilsæt eddike, røget paprika, olivenolie, salt og peber.
9. Smag til og server

Tip:

Du kan krydre bønnerne yderligt med fx knust, ristet spidskommen, knuste, ristede korianderfrø, lidt kartoffel-kogevand, finthakket ansjos, dukkah og/eller friske urter. Gi den gas! Bønner skal være uimodståelige - ikke kedelige.



Grov, vegansk kartoffelmos

Hvis du og din familie elsker den klassiske kartoffelmos med smør og mælk, så lav endeligt den. Men du kan også prøve denne veganske udgave, hvor du udnytter kogevandet, som er sprængfyldt med smag og vitaminer.

Får du ikke brugt al kogevandet, så gem det gerne og brug det som base/fond til en gryderet, suppe eller til at koge ris i.

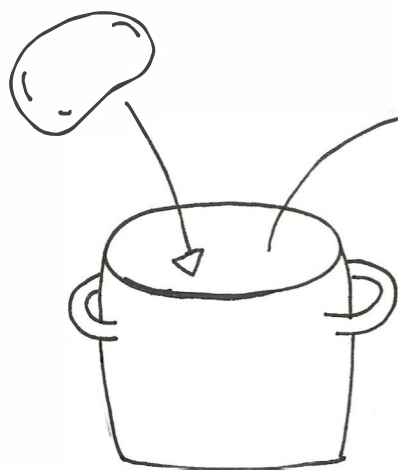
Du skal bruge

- 1 kg kartoffeler
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk salt
- 1 tsk sennep
- Friskkværnet peber



Sådan gør du

1. Vask kartoflerne grundigt. Skræl dem og gem skrællerne til chips.
2. Kom kartoflerne i en gryde, og kom vand ved, så det lige akkurat dækker kartoflerne.
3. Kog kartoflerne, indtil de er godt møre.
4. Hæld vandet fra kartoflerne - men gem vandet.
5. Mos kartoflerne ud med et piskeris eller et kartoffelmosejern.
6. Rør de meste kartofler med olivenolie, salt, sennep og peber. Spød mosen op med kogevandet, indtil mosen har den rette konsistens. Smag til.



KARTOFFEL-
KOGEVAND
= GULD

Grønkålschips



Du skal bruge

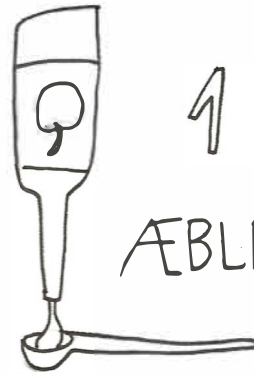
300 g grønkål

1 spsk olie

1 spsk æblecidereddike

1 tsk fint salt

J

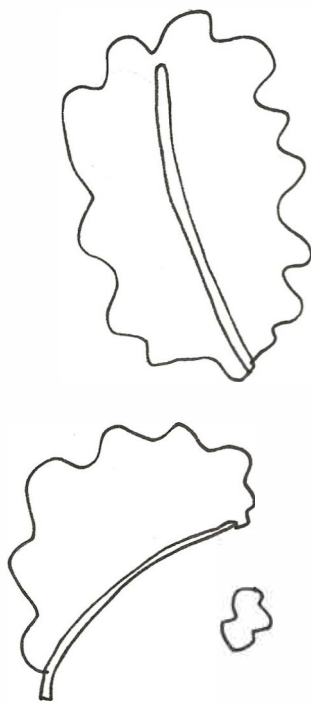


1 SPSK

ÆBLECIDER-
EDDIKE

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 150 grader varmluft.
2. Riv bladene af stokkene. Skyl bladene grundigt og tør dem med et rent viskestykke.
3. Fordel bagepapir på to bageplader.
4. Vend grønkålsbladene med salt og olie og fordel dem bagefter ud på bagepladerne, så der ikke er nogen der ligger oven på hinanden
5. Bag chipsene i ca. 20 min. Hold godt øje med dem. Der skal helt sprøde, men ikke brune og brændte.



SRØDT

GRØNT

=

GODT

GRØNT



Kartoffelskrællechips

Du skal bruge

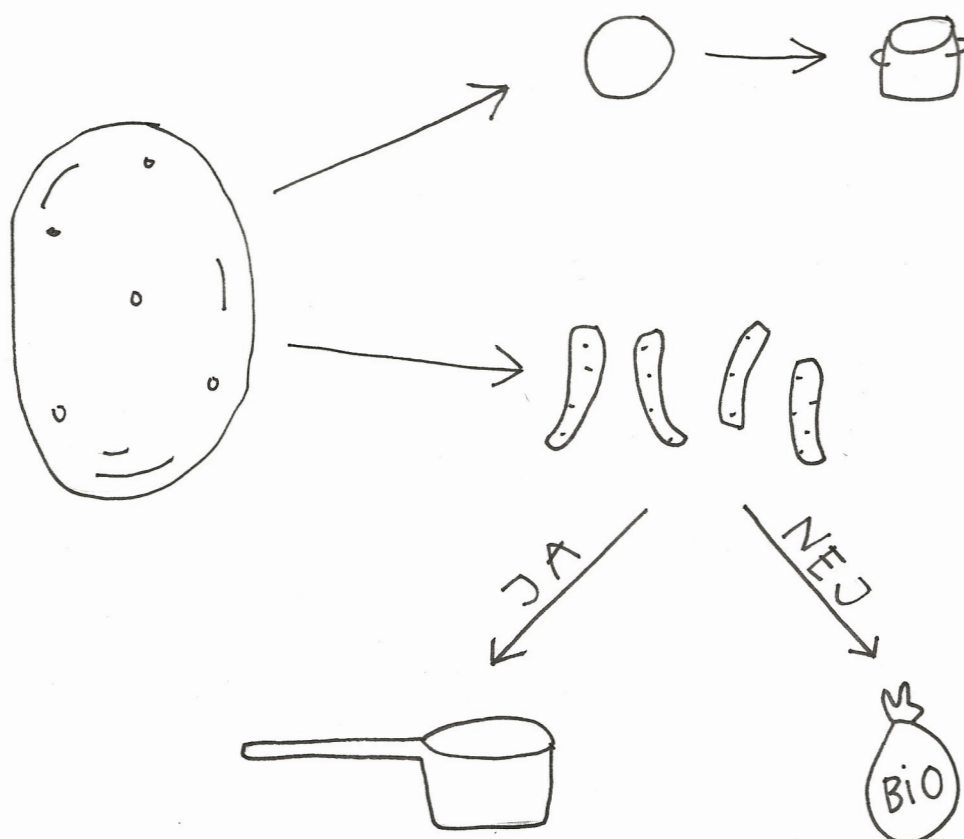
Kartoffelskræller (eller skræller fra andre rodfrugter)

½ l smagsneutral olie (fx majsolie eller rapsolie)

Salt

Sådan gør du

1. Dub skrællerne tørre i et rent viskestykke.
2. Kom olien i en lille gryde og tænd på middel varme.
3. Test om olien er varm ved at starte med at fritere en kartoffelskræl og se om den bliver sprød.
4. Fisk skrællen op en hulske.
5. Når olien er varm nok, friteres en lille håndfuld skræller ad gangen.
6. Kom dem på en tallerken med et stykke køkkenrulle, som kan suge overskydende olie.
7. Drys med salt og server.





En kylling - tre dags aftensmad - dag 1

Helstegt citronkylling med ovnbagte rodfrugter og appelsinsalat

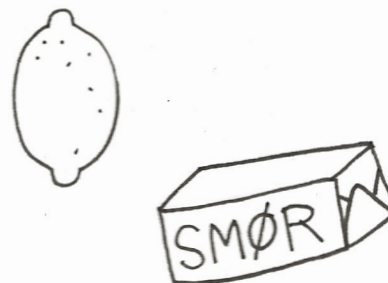
Køb en kylling, som har haft et godt liv, udnyt rub og stub og få den til at række til tre dage. Vi starter med helstegt kylling, derefter nudelsuppe og til sidst hønsesalat på smørrebrød.

OBS: I dag skal du også koge suppe på kyllingskroget - gør det eventuelt, mens I spiser aftensmaden.

Helstegt citronkylling

Du skal bruge

En hel kylling, som har haft det godt
40 g blødt smør
2 fed hvidløg
1 citron
1 håndfuld persille
1 tsk salt
1 løg



Sådan gør du

1. Vask kyllingen både indvendigt og udvendigt. Dub den tør med køkkenrulle og kom den i en stor jerngryde eller et ildfast fad.
2. Hak hvidløg fint, og rør det sammen smørret, saften fra en halv citron, salt og peber.
3. Pil løget og del det i kvarte.
4. Skyl persillen.
5. Smør kyllingen grundigt med kryddersmørret - brug hænderne.
6. Fyld kyllingen med resten af citronen, persillen og løget.
7. Steg kyllingen i ovnen ved 200 graders varmluft i ca. 45 min (indtil kernetemperaturen er 75 grader). Hvis skindet ikke er helt sprødt, så giv den 5 ekstra minutter på grill.
8. Trancher kyllingen og server lår og bryst.

HUSK AT KOGE SUPPE PÅ SKROGET OG PLUKKE KØDET

Kom skroget af hønen tilbage i det ildfaste fad, men kassér citron og persille. Kom 1,5 l vand og kog det i 1½ time, fx mens I spiser aftensmad. Køl det af. Gem suppen til nudlerne i morgen. Pluk alt overskydende kyllingekød af knogler og gem det til hønsesalaten (du kan sagens vente med at gøre det til den dag, hvor du skal lave hønsesalat og skroget er koldt)



Ovnbagte rodfrugter

Du skal bruge

250 g kartoffel

750 g rodfrugter (fx gulerod, pastinak, kartoffel og rødbede)

1 løg

4 fed hvidløg

5 stængler frisk timian

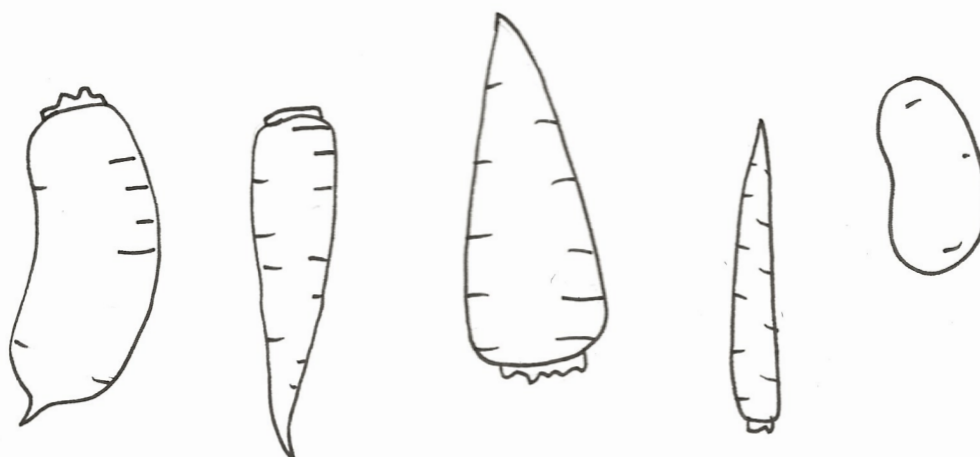
1 tsk honning

3 spsk olivenolie

Salt og peber

Sådan gør du

1. Skær alle rodfrugterne i lige store både.
2. Rens og pil løget og skær det i både. Knus hvidløg.
3. Bland det hele med olie, honning, timian, salt, peber og kom det i et fad eller på en bageplade med bagepapir.
4. Bag ved 200 grader varmluft i 25-30 minutter.





Salat af appelsin og grønkål

Du skal bruge

150 gram grønkål
2 appelsiner
1 kvart granatæble
Olivenolie

Sådan gør du

1. Vask kålen. Sling den eller dub den tør med et viskestykke. Hiv bladene af stænglerne. Snit kålen fint. Anret kålen på et fad eller stor tallerken.
2. Skær skrællen af appelsinerne og skær den ud i skiver. Anret appelsinerne oven på kålen.
3. Fordel granatæblekerner over salaten, og slut af med at dryppe lidt olivenolie over.



Saml-selv pizza med rester og grønt fyld

Lad alle familiemedlemmer samle deres egen pizza ud fra hvad I nu har - eller lav pizza til hinanden. Gør det sjovt. Leg med sammensætningerne eller lav pizzaportrætter af hinanden.

Dej

Du skal bruge

25 g gær

2,5 dl vand

1 spsk olivenolie

1 tsk groft salt

125 g grahamsmel

225 g hvedemel

PS. MAN KAN OGSÅ
LAVE SNYDEPIZZA
PÅ PITABRØD ELLER
TORTILLAS

Sådan gør du

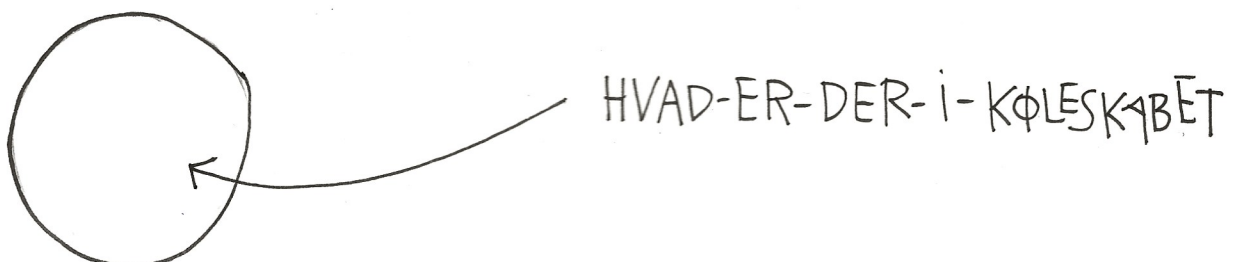
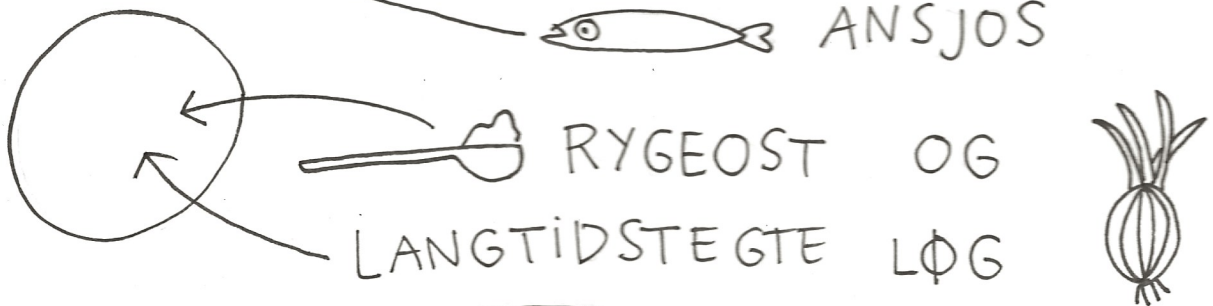
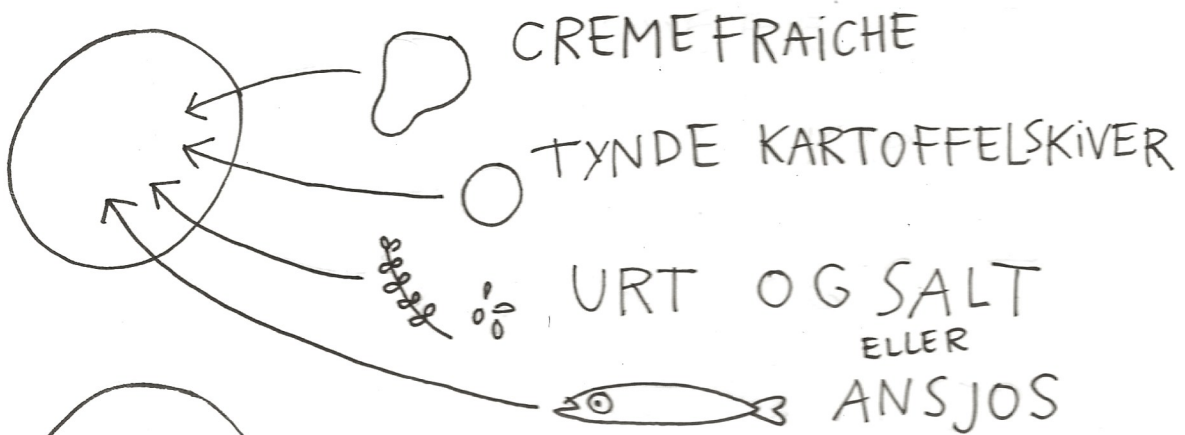
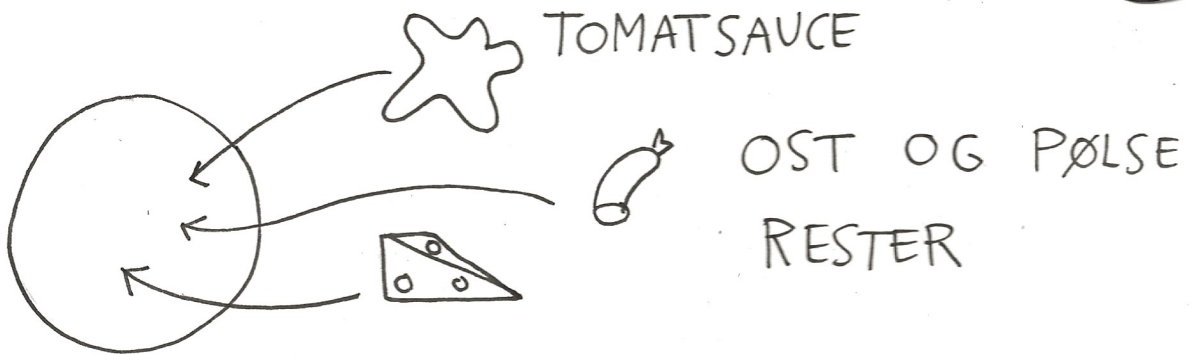
1. Rør gær og vand sammen i en skål. Tilsæt olie, salt og de to slags mel (hold lidt hvedemel tilbage - nogle gange skal dejen have lidt mindre mel, andre gange lidt mere). Ælt dejen godt sammen med hænderne eller en røremaskine.
2. Dæk skålen med et viskestykke og lad den hæve et lunt sted i ca. ½ time.
3. Form dejen til fire boller og rul dem flade og runde, og kom dem på hver sit stykke bagepapir.
4. Kom topping på og bag dem ved 220 graders varmluft i 7-10 min., eventuelt på en bagesten.

Toppings

Kan være alt: kartofler og andre rodfrugter i tynde skiver, rygeost, rester, den lynhurtige tomatsoauce, pesto, pølse og paprika.



Eksempler på klimakærlige pizzaer



En kylling - tre dags aftensmad - dag 2

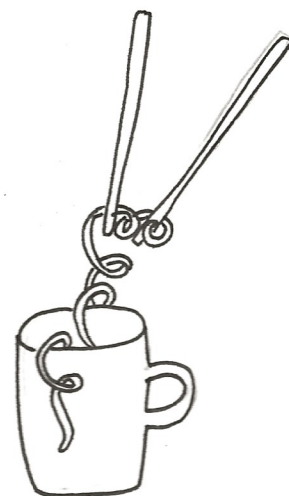
DIY kop-nudler med stegt tofu

Saml jeres egne kopnudler ved middagsbordet og server stegt tofu oven på. Hvis børnene er små og utålmodige, kan du dog med fordel for-koge nudlerne inden servering.

Kopnudler

Du skal bruge

- 1 stor kop eller patentglas per person
- 200 g æggenudler per person
- 1 l hønsebouillon (fra i forgårs)
- 2 guleroder
- 1 porre
- 250 g champignon
- 200 g grønkål
- 200 g optøede edamame bønner



Sådan gør du

1. Rens og snit alle porre, gulerødder og champignon, og skær dem i papirstynde stykker.
2. Skyl og hak grønkål fint.
3. Kog suppen op og smag den til. Måske skal den have lidt ekstra grøntsagsbouillon-granulat og soja, før den er spændende.
4. Knæk nudlerne lidt og fordel dem i kopperne.
5. Fordel grøntsagerne i glassene.
6. Hæld kogende suppe over og læg en underkop på, så varmen ikke forsvinder. Efter et par minutter er nudlerne klar til at blive spist.
7. Kom stegt tofu oven på.



Stegt tofu med soja og honning

Du skal bruge:

200g fast tofu

1,5 spsk soja

1 spsk honning

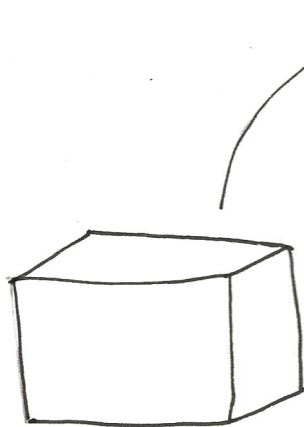
1 spsk citronsaft

1 tsk revet ingefær



Sådan gør du

1. Bland soja, sirup, limesaft og revet ingefær i en skål.
2. Skær tofuen i firkanter på 1 x 1 cm.
3. Varm en lille pande op og steg tofuen ved høj varme i et godt lag neutral olie.
4. Når tofuen har taget farve, hældes dressingen over.
5. Lad koge ind til en sirup ved lav varme. Når siruppen er tyk, er tofuen færdig.



OGSÅ
KALDET
SOJA-
BØNNE
OST



En kylling - tre dags aftensmad - dag 3

Smørrebrød på hønsesalat med bacon og skorzonerrødder + det løse

Pluk selv de mindste hønsekødsrester af skroget op hønen, og lav en dejlig smørrebrødssalat uanset mængden. Forkæl salaten med lidt bacon, fed creme fraiche og skorzonerrødder - også kaldet fattigmandsasparges.

Skorzonerrødder er en lidt glemt og spøjs rodfrugt. Derfor kan den også være lidt svær at finde. Hvis du ikke kan opdrive den, så køb oldschool asparges på dåse og brug dem i stedet.

Hønsesalat

Du skal bruge

Alle hønsekødsresterne plukket af skroget (eller et stegt kyllingebryst)

100 g bacon i skiver

250 g champignon

10 g smør

1 spsk smagsneutral olie

1 dl cremefraiche 38%

0,50 dl mayonnaise

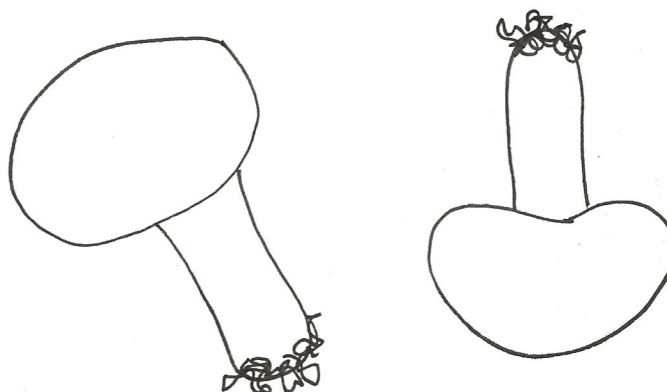
1 knivspids karry, medium

1 tsk dijon sennep

Salt og peber

200 g skorzonerrødder eller 100 g asparges på dåse

1 spsk æblecidereddike (til kogning af skorzonerrødder)



Sådan gør du

Kog skorzonerrødderne

1. Skræl skorzonerrødderne og læg dem i en skål med vand og saften fra en halv citron. Hvis ikke man gør det med det samme, bliver de lynhurtigt brune.
2. Skær dem i stykker af 5 cm, og kom dem i en gryde med vand, 1 spsk salt og 1 spsk æblecider eddike.
3. Kog dem, til de er møre - ca. 10 min. Hæld dem igennem en si, og lad dem dryppe og køle godt af.

Selve hønsesalaten

1. Rens champignonerne og skær dem i kvarte.
2. Steg bacon på en pande i lidt smør, til det er sprødt. Skær bacon i tern og læg til side på en tallerken.
3. Varm panden med baconfedt godt op med lidt ekstra olie og smør. Steg champignonerne på panden ved høj varme til de er brune og lækre. Smag dem til med salt og peber, og lad dem køle af.
4. Rør dressingen sammen af mayonnaise, creme fraiche, karry og dijonsennep, salt og peber. Smag til.
5. Vend hønsekødsresterne, champignon, skorzonerrødder og bacon i dressingen - gem eventuelt lidt bacon til pynt.
6. Smag til

Desuden skal du bruge

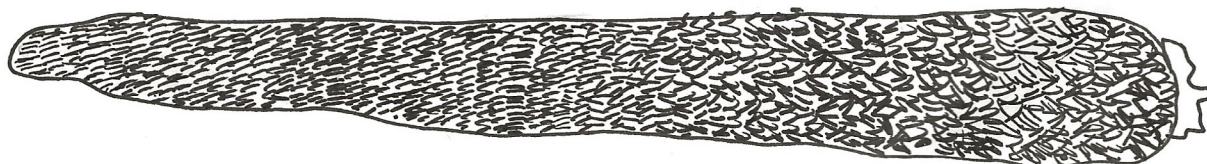
Et godt rugbrød

Karse til pynt



Sådan gør du

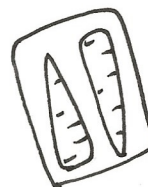
Enten skal du hygge dig med at anrette højtbelagt smørrebrød ud fra de ovennævnte ingredienser eller også skal du lave alle tiders saml-selv bord



Eksempler på klimakærligt smørrebrød

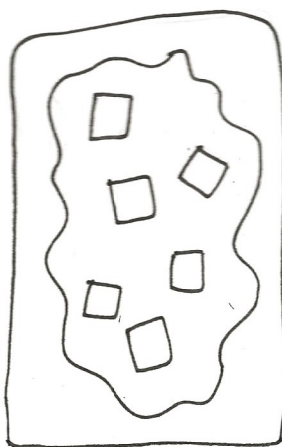


KARTOFFELMAD
MED RISTEDE
LØG



GRAVAD

GULEROD



RØDBEDE TARTAR

(OPSKRIFTER
KOMMER I NÆSTE UGE)

ÆRTE-
MOLE

