

# Klimakærlig familiemad i uge 7

## **Mandag**

Kåldolmere med ris, løg og svampe  
+ bagte jordskokker og rygeostcreme

## **Tirsdag**

Selleriburger

## **Onsdag**

Hasselbagt kålrabi  
+ Skinstegt kuller  
+ jordskok salat

## **Torsdag**

Rugbrød med rødbedetartar og stenbiderogn

## **Fredag**

Pakora med ris og raita

## **Lørdag**

Manakish med løg og gulerødder + gulerodshummus

## **Søndag**

Bondesuppe med kål og bønner

Mandag

## **Kåldolmere, bagte jordkokker og rygeostcreme**

### **Kåldolmere med ris, løg og svampe**

Klassiske kåldolmere er fyldt med svinekød, men her prøver vi en udgave med løg, ris og svampe. Find en kål med så store, løse blade som muligt - det gør retten nemmere at lave.

#### **Du skal bruge**

4 store yderblade af savojkål eller hvidkål

Vand

100 g champignon eller andre svampe

2 løg

1 stort fed hvidløg

3 stilke frisk timian

1 spsk æblecidere eddike

2 spsk ekstra jomfruolivenolie

2 dl kogt ris eller korn

1 spsk olivenolie

2 spsk fløde eller plantefløde

ca. 5 dl boullion

Kødsnor

#### **Sådan gør du**

1. Vask kålbladene og kog dem 1 minut i vand der dækker. Lad dem dryppe af i en sigte.
2. Rengør og hak svampene i små tern.
3. Rengør og hak løg i små tern.
4. Hak hvidløg og timian fint.
5. Varm olie og brun svampe grundigt. Smag dem til med salt og peber så de smager godt. Kom dem derefter ned i en skål.
6. Kom olie på panden igen, steg løg, hvidløg, timian og 1 spsk æblecidereddike i 5-10 min ved lav varme. Smag dem til med salt og peber undervejs.
7. Kom de stegte løg ned i skålen med svampene.
8. Kom risene i og rør det hele sammen.

9. Tilsæt fløden lidt ad gangen. Massen skal være formbar - ikke flydende.
10. Smag fyldet til.
11. Tør de afdryppede kålblade i et viskestykke.
12. Skær de nederste 3-4 cm af midterstokken. Fordel 1/4 af fyldet på og saml kålbladet omkring til en lille pakke, der bindes sammen med kødsnor. Lav tre pakker mere.
13. Varm olie i en stegepande eller gryde med låg. Steg pakkerne 1-2 minutter på hver side.
14. Hæld bouillon ved og kog dolmerne under låg i 10 minutter ved middelvarme.

## **Bagte jordkokker**

Seriøst, det smager af slik!

### **Du skal bruge**

600 g jordkokker

1 spsk olivenolie

1 spsk æblecidereddike

Salt og peber

### **Sådan gør du**

1. Tænd ovnen på 180°.
2. Vask og skrub jordkokkerne grundigt med en børste - de er alt for besværlige at skrælle.
3. Skær dem i halve - eller i kvarte hvis de er store.
4. Kom dem på en bageplade med bagepapir og vend med æblecidereddike, salt og olie.
5. Bag dem i ovnen i 25-35 minutter, indtil de er møre og gyldne.
6. Hvis de føles lidt tørre når de kommer ud, så giv dem lidt ekstra olivenolie.

Tip: De bagte jordkokker kan med fordel vendes med friske, hakkede urter. Hvis din menu er mere asiatisk, så prøv at vende de bagte jordkokker med kimchi-sauce og frisk koriander. Det er såååå godt.

## **Rygeostcreme**

Dem perfekte dip til søde, bagte rodfrugter eller til at smøre på en rugbrødsfad.

### **Du skal bruge**

200 g rygeost - gerne 10% og uden kommen

1 dl creme fraiche 18 %

1 tsk citronsaft

1 tsk rørsukker

flagesalt

sort peber, friskkværnet

### **Sådan gør du**

1. Bland rygeost, 0,5 dl cremefraiche, rørsukker, citronsaft, salt og peber i en foodprocessor.
2. Tilsæt lidt ekstra creme fraiche indtil den har den perfekte konsistens.

Tirsdag

### **Burgere med selleribøf**

Burgere er altid et hit. De kan varieres i det uendelige og gøres til et stort projekt, hvis man bager brioche boller og hjemmesylter agurker - eller det kan gå lynhurtigt med færdigkøbte burgerboller, bøf (m/u kød) og ketchup.

I skal bare gøre præcis det, der gør jeres vinterferie allermest dejlig for jer! Her får i min udgave af en burgerbøf lavet af en af sæsonens verdensstjerner - nemlig knoldselleri.

### **4 selleribøffer**

#### **Du skal bruge**

500 g knoldselleri

100 g cheddar

2 fed hvidløg

2 dl rasp

2 æg

1 tsk salt

Lidt peber

2-3 spsk smagsneutral olie

#### **Tilbehør**

Burgerboller, fintsnittet kål, rygeostcreme eller ketchup og majo, syltede agurker og rå rødløg.

Hvis I er en sulten familie, så lav bådkartofler og sellerifritter on the side.

#### **Sådan gør du**

1. Rens og riv knoldselleri.
2. Riv osten.
3. Hak hvidløget fint
4. Bland selleri, ost, hvidløg, æg og rasp og krydr med salt og peber. Rør farsen godt og form 4 bøffer.
5. Kom olie på en pande og steg selleribøfferne gyldne ved middel varme. De skal have ca. 5 min. på hver side. Pas på de ikke brænder på.

Onsdag

### **Hasselbagt kålrabi med skinstegt kuller og jordskoksalat**

Kålrabi var engang en af de grøntsager som vi kunne takke for, at vi overhovedet kunne overleve vinteren i det kolde nord. Den er en c-vitaminbombe og holder sig frisk på lageret hele vinteren.

Jeg kan godt lide den i kartoffelmos eller kogt i fond - eller hasselbagt som her.

### **Hasselbagt kålrabi**

#### **Du skal bruge**

1 Kålrabi

1 spsk smeltet smør - eller plantesmør

Salt og peber

#### **Sådan gør du**

1. Rengør kårabien og skær skrællen af.
2. Skær den i runde skraver på 3 cm tykkelse.
3. Lav en masse snit 2/3 ned i kårabiskiverne. Snit på begge ledder, så der dannes små firkanter.
4. Krydr med salt, peber og smeltet smør
5. Bag dem i ovnen ved 200 grader almindelig ovn i 20 - 30 minutter.

## **Skindstegt kuller**

Kuller er en af sæsonens dejlige fisk. Den er god at stege med skind på, da det bliver sprødt og knasende. Du vil kunne finde kuller hos din fiskehandler eller fx rema 1000.

### **Du skal bruge**

4-500 g. kullerfillet - et stykke per person

2 spsk smør

1 tsk smagsneutral olie

1 tsk salt

Lidt peber

### **Sådan gør du**

1. Skær to små riller ned i skindet på fileterne - så bøjer de ikke når du steger dem.
2. Salt gerne kullerfileterne en time før du steger dem (men du kan også gøre det, mens de er på panden)
3. Kom lidt olie på panden, sku op på høj varme og kom kullerfileterne med skindsiden nedad. Kom derefter smør ved.
4. Steg kullerfileterne i ca. 3 minutter eller indtil skindet er sprødt. Man kan se at fisken er ved at være færdig, når fiskekødet bliver hvidt og lamellerne skiller en lille smule.
5. Vend filterne og steg dem meget kort på den anden side.
6. Ta dem af panden og server straks.



## Jordskoksalat med æble

Rå jordskokker er lækkert og smager lidt af hasselnødder. Der er dog nogen, der prutter ekstra meget, når de har spist rå jordskokker. Så de kan I jo passende finde ud af, her i vinterferien 😊

### Du skal bruge

300 g jordskokker

1 æble

50 g hasselnødder

1 spsk. olivenolie

1 spsk æblecidereddike

1 tsk honning

1 tsk sennep

4 kviste frisk timian

### Sådan gør du

1. Start med at lave dressingen: Bland olivenolie, honning, sennep, salt og peber. Hæld langsomt æblecidereddike i, imens du pisker.
2. Rist hasselnødder på en tør pande. Hak dem groft og lad dem køle af.
3. Skrub jordskokker grundigt, og skær dem i meget tynde skiver - gerne på et mandolinjern.
4. Skær æblet i tynde skiver.
5. Vend jordskokker og æbler sammen med dressingen.
6. Anret på et lille fad. Drys hasselnødderne oven på. Riv bladene af timianen og drys dem oven på.

Torsdag

### **Rugbrød med rødbedetartar og stenbiderrogn**

Sæsonens vildeste luksus er stenbiderrogn. LØB ned til din fiskehandler og køb den friske rogn, og server den på rugbrød med kolde, kogte kartofler, en god majo og citron. Det behøves du ikke en opskrift på. Til gengæld kan du få en opskrift på rødbedetartar til den anden skive rugbrød.

Rødbeder udvikler deres smag helt fantastisk, når de bages i ovnen. De bliver intense og lidt lakridsede. Jeg er vild med dem - men også væsentligt mere vild med dem end mine børn. Men på rugbrød fungerer de godt for os alle.

### **Rødbedetartar**

#### **Du skal bruge**

500 g rødbeder, hele med skræl

50 g valnødder

½ tsk rålakridspulver (ikke lakridsrod) kan undlades.

1 tsk rødvinseddike

2 stængler frisk estragon (kan undlades)

1 spsk olivenolie

Salt og peber

#### **Sådan gør du**

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Vask og tør rødbederne og kom dem på en bageplade. Du skal ikke skære noget af.
3. Bag dem i ca. 2 timer - indtil de er helt møre.
4. Lad rødbederne køle af (evt. i køleskabet til dagen efter).
5. Skær enderne af rødbederne og pil skrællen af.
6. Riv rødbederne på den grove side af et rivejern eller hak dem meget fint. Kom massen i en skål.
7. Rist valnødderne på tør pande og hak dem derefter fint.
8. Skyl estragon, pil bladene af stænglen og hak dem fint.
9. Bland rødbede, valnødder, estragon, lakrids, olivenolie og eddike. Smag til med salt og peber.
10. Server på brød.

Fredag

### **Pakora med raita**

Pakora er indiens frikadelle. En vegansk lækkerbissen, som kan være en snack, forret eller del af en hovedret. Jeg serverer dem som aftensmad sammen med ris og den indiske yoghurtsalat "raita" - som minder en del om tzatziki. Grøntsagerne i begge retter kan varieres alt efter hvad der er i sæson.

### **Du skal bruge**

500 g grøntsager (fx 300 g kartofler, 100 g løg, 100 g gulerod)

250 g kikærtemel

2 tsk. salt

2 tsk. stødt spidskommen

2 tsk. stødt koriander

2 tsk. paprika

3 dl vand (lunkent)

2 dl smagsneutral olie

Tilbehør

Ris til hele familien

### **Sådan gør du**

1. Rens grøntsagerne, og riv dem groft eller skær dem i skiver.
2. Bland kikærtemel, salt, spidskommen, chili, koriander og paprika. Tilsæt det lunkne vand lidt ad gangen, og pisk imens, så du får en glat og tyktflydende dej. Vend grøntsagerne i dejen.
3. Varm olien op i en pande.
4. Steg klatter af "farsen" på størrelse med frikadeller. Steg et par stykker ad gangen i den varme olie i 2-3 minutter på hver side, til de er gyldenbrune og sprøde. Der er meget olie på panden, så vær forsigtig og pas på at du ikke brænder dig.
5. Lad dem dryppe af på fedtsugende papir.

## **Raita**

### **Du skal bruge**

2 ½ dl yoghurt (mindst 2,5 % - helst 10 %)

1 tsk nigellafrø (kan undlades)

2 fed hvidløg

200 g gulerødder

200 g æbler

1 håndfuld frisk mynte, koriander eller persille

½ dl mandler

### **Sådan gør du**

1. Rør evt. yoghurten med nigellafrø.
2. Riv eller pres hvidløg og kom det i yoghurten.
3. Smag til med salt og peber.
4. Rist mandler på en tør pande. Hak dem fint.
5. Skyl og hak urten.
6. Rens gulerødder og æbler, og skær dem i små terninger på 0,5x0,5.
7. Bland alting sammen. Smag til.

Lørdag

### **Manakish med løg og gulerod + gulerodshummus**

Manakish er arabiske morgenbrød. De minder lidt om pizza, men dejen er sødere og blødere. Jeg serverer dem som aftensmad - gerne sammen med stak gnavegrønt og hummus.

#### **Manakish**

##### **Du skal bruge**

##### **Til dej:**

500 g hvedemel

50 g gær

1 spsk sukker

0.5 tsk salt

5 spsk havregryn

4 spsk yoghurt naturel

4 spsk olivenolie

3 dl lunkent vand

##### **Til løgfyld**

4 løg

1 tsk hel spidskommen

2 spsk æblecidereddike

1 tsk salt

Peber

1 spsk olivenolie

½ tsk chiliflager (kan undlades)

##### **Til gulerodsfyld:**

2 løg

3 gulerødder

5 kviste frisk timian

2 fed hvidløg  
1 spsk olivenolie  
Salt og peber

### **Sådan gør du**

#### **Dej:**

1. Smulder gæren og rør den ud i vandet i en stor, dyb skål. Tilsæt yoghurt, olie, mel, sukker, salt og havregryn.
2. Ælt dejen godt igennem i ca. 10 minutter - gerne på røremaskine. Sæt dejen til side og lad den hæve med et viskestykke over i ca. 30 minutter. Gør fyldet klar imens.

#### **Løgfyld:**

1. Pil skrællen af løgene og skær dem i tynde både.
2. Kom olie på en pande og steg løgene med eddike, salt, spidskommen og evt. chili ved svag varme i 15 min.
3. Smag til.

#### **Gulerodsfyld:**

1. Rengør gulerødderne og riv dem groft.
2. Pil skrællen af løgene og skær dem i tynde både.
3. Knus og hak hvidløg.
4. Skyl timian og riv bladene af kvistene,
5. Kom olie på en pande og steg det hele sammen i 10 min ved middel varme.
6. Smag til.

#### **Dej, fortsat:**

3. Del dejen op i 10-12 boller og rul hver bolle ud til flade, runde bunde, som er 1 cm tykke.
4. Fordel fyldet på brødene.
5. Bag dem i en forvarmet ovn i ca. syv minutter ved 250 grader.

## **Gulerodshummus**

Du kan bruge hvilken som helst slags rodfrugter i din humus. Brug gerne rester af bagte rodfrugter hvis du ligger inde med det.

### **Du skal bruge**

500 g gulerødder

1 dåse kikærter

½ citron

1 spsk tahin

1 tsk stødt spidskommen

1 tsk karry (mild)

1 nip chiliflager

2 spsk olivenolie

Salt

### **Sådan gør du**

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Rens gulerødderne og skær dem i mindre stykker.
3. Kom gulerødderne på en bageplade, vend dem med lidt olivenolie og bag dem i 20-30 min, indtil de er møre.
4. Lad gulerødderne køle lidt af, inden du blander dem med resten af ingredienserne.
5. Hæld vandet fra kikærterne - men gem det.
6. Blend gulerødderne med alt det andet i en foodprocessor eller med een stavblender. Tilsæt lidt af kikærtevandet, hvis humusen ikke har væske nok. Den skal være cremet - ikke bastant.
7. Smag til med citronsaft, krydderier og salt.

Søndag

### **Bondesuppe med brød, kål og bønner**

Slut ugen af med den dejlig, varmende suppe med grøntsager og bønner. Hvis du ikke har lyst til bønner, så skift dem ud med fuldkornspasta. Hvis du har andre grøntsager på lager, så brug dem.

#### **Du skal bruge**

2 ds Bønner (hvide bønner fx cannellini eller smørbønner)

Eller hjemmekogte bønner - 150 g. i tørret vægt.

1 Løg

1 fed Hvidløg

2 Gulerødder

1 stængel blegselleri

1 Porre

4 spsk olivenolie

2 rosmarinkviste

2 timiankviste

5 laurbærblade

1 dåse hakkede tomater

8 dl grøntsagsbouillon

300 g palmekål (eller grønkål)

Salt og peber

Evt. en endeskive parmesan.

Tilbehør: Parmesan og et godt brød

#### **Sådan gør du**

1. Dræn bønnerne og blend halvdelen af dem til en puré med lidt vand.
2. Pil løg og hvidløg og hak dem fint.
3. Skyl og rens gulerødder, blegselleri og porre og hak dem fint.
4. Kom olivenolie i en stor gryde og steg løg og hvidløg ved middel varme i et par minutter.
5. Tilsæt de hakkede grøntsager, rosmarin, timian og laurbærblade og steg i 5-6 minutter.



6. Kom dåsetomater, bønnepuré, de resterende bønner, bouillon og evt. parmesanende i gryden.
7. Læg låg på og lad suppen simre i 1 time.
8. Skyl kålen og strip den fra stilken.
9. Hak den groft.
10. Fjern rosmarin- og timiankviste fra gryden, kom kålen i og kog i 2 minutter.
11. Smag til og server. Riv parmesan over suppeskålene og spis med et godt brød.