

Klimakærlig familiemad i uge 6

Mandag

Ris-pilaf med kartofler og linser

Tirsdag

Spaghetti snydesauce

Onsdag

Rugbrød med fredsfisk

Torsdag

Hyrdetærte og bagt kål

Fredag

Grøn sushi

Lørdag

Dahl med naanbrød

Søndag

Burritos med refried beans, ærtemole og løgsalsa

Mandag

Ris-pilaf med kartofler og linser

En dejlig alt-i-en-ret med masser af smag. Den kan serveres med lidt hakkede urter og ristede mandler som topping og/eller smørblancheret kål med dukkah ved siden af.

Du skal bruge

400 g kartofler
100 g grønne linser
200 g basmati ris
1 løg
1 fed hvidløg
2 gulerødder
1 tsk stødt koriander
1 tsk stødt spidskommen
4 laurbærblade
4 dl grøntsagsbouillon
1 tsk salt
1 spsk olivenolie

1. Pil og hak løg og hvidløg helt fint.
2. Rengør kartofler og gulerødder, og skær dem i tern på ca. 1 x 1 cm.
3. Steg løg og hvidløg i olie i en stor gryde, indtil de er klare. Tilsæt kartofler og gulerødder, og steg videre i 4-5 minutter. Tilsæt koriander, spidskommen og laurbærblade, og lad det stege under omrøring i ½ minut, indtil krydderierne dufter kraftigt.
4. Tilsæt ris og linser, og steg i 3 minutter, indtil risene bliver klare.
5. Hæld bouillon i gryden, og tilsæt salt. Læg låg på gryden, skru ned for varmen og lad risene simre i 15-20 minutter, til al væden er absorberet.
6. Server - eventuelt med hakkede mandler og persille ovenpå eller ved siden af i små skåle.

Tirsdag

Spaghetti snydesauce

Spaghetti med kødsauce er mine børns absolutte livret. Jeg laver den gerne med oksekød og bacon, men vi har eksperimenteret med at lave den uden kød. For klimaet og morskabens skyld.

Jeg har været ret skeptisk over for plantefars, men de nye typer ært-fars fra fx Naturli' kan jeg faktisk meget godt lide. Når jeg laver "kødsauce" med det, laver jeg den fuldstændig, som jeg plejer, bare med plantefars og en teske røget paprika i stedet for oksekød og bacon.

Jeg har også eksperimenteret med at lave "snydesauce" med linser, nødder og oliven. Jeg er blevet ret glad for resultatet, og det er den opskrift, jeg vil dele her. "Snydesaucen" tager lidt tid at lave, men til gengæld er der mad til flere dage - det er den perfekte rest til at have i fryseren eller køleskabet. Faktisk smager den endnu bedre dagen efter. Brug den på præcis samme måde, som du bruger almindelig kødsauce.

Du skal bruge

3 gulerødder

½ knoldselleri

2 pastinakker

200 g brune champignon

1 løg

2 fed hvidløg

50 g sorte oliven

50 g hasselnødder

2½ dl grønne linser

1 dåse hakkede tomater

5 dl grøntsagsbouillon

3 laurbærblade

1 tsk røget paprika

1 spsk oregano

1 spsk rødvinseddike

Sådan gør du

1. Pil og hak løg og hvidløg helt fint.
2. Rengør alle rodfrugterne, og skær dem i små tern på $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ cm
3. Skær bunden af svampene og vask dem, men hurtigt og forsigtigt, så de suger så lidt vand som muligt. Hak dem fint, så de kan minde lidt om hakket kød i retten.
4. Hak oliven og nødder fint, så de også kan minde lidt om hakket kød i størrelsen.
5. Kom olie i en gryde, og steg løgene ved mellem varme, indtil de har taget lidt farve.
6. Skru op for varmen og tilsæt svampene. Hvis der kommer vand ud af svampene, så steg videre, indtil vandet er fordampet, og steg så lidt mere. Tilsæt eventuelt lidt mere olie. Det er vigtigt, at du gør dig umage med at stege svampene, indtil de er blevet brune. Det er bruningen, der gør, at svampene smager godt. Det er ligesom med kød. Hvad smager bedst? En grillet bøf eller en kogt bøf? Så bliv ved med at stege svampene, indtil de er blevet brune.
7. Tilsæt rest gulerødder, pastinakker og knoldselleri. Steg et par minutter.
8. Tilsæt nødder og oliven, og steg lidt videre.
9. Tilsæt linser, grøntsagsbouillon, laurbærblade, røget paprika, oregano, hakkede tomater og eddike.
10. Lad retten simre, indtil alt er mørt og gerne til linserne er blevet helt smattede. Det tager ca. 45 min.
11. Smag til og server med spaghetti, parmesan og frisk basilikum.

Onsdag

Rugbrød med fredsfisk

I dag er der rugbrød til aftensmad, og vi skal have fisk, selvom der er vegetar-uge. Vi skal nemlig have fredsfisk: panerede pastinakker serveret ligesom du ville servere smørrebrød med fiskefillet.

Du skal bruge

2 pastinakker

Neural olie til stegning fx solsikkeolie

1/2 dl kikærtemel eller rugmel

1 dl mælk eller plantedrik

2 dl rasp - helst panko (japansk rasp), men almindelig rasp kan også bruges.

1 tsk paprika

1 tsk karry

1 tsk fint salt

Salt og peber

Sådan gør du

1. Tænd for ovnen på 200°C varmluft.
2. Skræl og skær pastinakkerne ud i skiver på langs ca. 1 cm i tykkelsen. Læg dem på en bageplade, og pensl dem med lidt olie, salt og peber. Bag i 12-15 min. Lad dem herefter køle lidt af.
3. Imens laver du panering:
4. Bland mel og mælk i en skål.
5. I en anden skål blandes rasp med paprika, karry og salt.
6. Dyp hver pastinak i blandingen af mel og mælk og derefter i rasp.
7. Steg fredsfiskene på panden i rigeligt olie. Vend dem efter 2-3 minutter, når de er sprøde og gyldne.
8. Server fredsfiskede med remoulade, citron skiver og godt rugbrød.

Torsdag

Hyrdetærte og bagt hvidkål

Hvis du har en rest kødsauce - med eller uden kød - eller en anden kraftig gryderet, kan det forvandles til denne britisk klassiker, ved at bage resten med kartoffelmos oven på.

Som tilbehør kan du servere knasende, bagt kål.

Du skal bruge

1 kg kartofler

75 g smør eller plantesmør

2 spsk parmesan, friskrevet (kan undlades)

Lidt revet muskatnød (kan undlades)

1 spsk rasp

salt

sort peber, friskkværnet

ca. 4 dl snydesauce (det er en rest-ret, så mængden af sauce må gerne variere)

Sådan gør du

1. Skræl kartoflerne.
2. Kom dem i en gryde og kog dem møre.
3. Hæld vandet fra kartoflerne, men gem 1-2 dl af kogevandet.
4. Tilsæt smør og pisk godt igennem med en håndmikser, indtil kartoffelmosen er cremet og luftig. Tilsæt løbende kogevand, indtil du er tilfreds med konsistensen.
5. Smag til med parmesanost, muskatnød, salt og peber.
6. Fordel kødsaucen i et smurt ovnfast fad, og fordel bagefter kartoffelmosen pænt henover.
7. Drys over med rasp og eventuelt lidt ekstra, revet parmesan.
8. Bag i ovnen ved 180 grader varmluft i 30-45 minutter, til toppen er gylden og alt er ryggede varmt.
9. Server.

Bagt hvidkål

Et kvart hvidkål

1 fed hvidløg

3 kviste timian

1 skive hvid brød - gerne tørt og kedeligt

3 spsk dl olivenolie

½ dl friskrevet parmesan

1 spsk revet, økologisk citronskal

1 håndfuld bredbladet persille

Sådan gør du

1. Skær det kvarte hvidkålshoved ud i 2-3 cm tykke både.
2. Læg dem i en si og hæld kogende vand over.
3. Afdryp og bred dem ud på en bageplade.
4. Hak hvidløg fint.
5. Smulder brød.
6. Riv bladene af timiankvistene.
7. Kom olie i en pande, og steg hvidløg, timian og brød, indtil det er gyldent.
8. Afkøl, bland med parmesan og smagt til med salt og peber.
9. Drys blandingen hen over kålen, og bag i ovnen ved 220°C varmluft i ca. 10 minutter, indtil osten og kålen er gylden.
10. Drys med fintrevet citronskal og hakket persille.

Fredag

Grøn sushi

Herhjemme er sushi den absolutte livret, og vi elsker at lave det selv. Jeg bruger bare grødris, men du kan sagtens opgradere og købe rigtige sushiris. Jeg putter alt muligt indeni og er inspireret af den koreanske ret "Kim Bap". Her ruller man marinerede ris ind i noritang, ligesom i japan, men man putter kogt skinke, kimchi (fermenteret, krydret kål) og pølse i. Hvis man slipper normerne lidt, kan det på den måde blive en glimrende tøm-køleskabet ret.

For det meste fylder jeg min sushi med frugt og grønt. Jeg tager hvad sæsonen har at byde på, og så skærer jeg det i helt tynde stave og organiserer et lille saml-selv-sushi bord. Derefter hjælper børnene med at rulle deres egne maki-ruller. Jeg har ikke alverdens udstyr - man kan sagtens bare bruge et stykke bagepapir i stedet for sushimåtter.

Mine børn synes desuden, at det er ret fedt at få maki-ruller, som ikke er skåret ud, med på madpakke. Altså en slags sushi-durum.

Du skal bruge

Ris:

5 dl grødris

8 dl vand

Marinade:

1 tsk salt

5 spsk risvinseddike

2½ spsk sukker

Fyld:

1 gulerod

½ agurk

½ mango

Lidt kål

Lidt porre

2 spsk ristet sesam

Eventuelt nogle fyldige smagsgivere: miso, gomadressing, wasabi, smøreost naturel, silketofu, kimchi eller hvad du nu kan finde på.

Desuden:

8 plader nori-tang

Til servering:

Wasabi

Syltet ingefær

Soja

Sådan gør du

Ris:

1. Lav risene i god tid - mindst en time før du skal rulle sushi. De skal nemlig køle ned til stuetemperatur, før du kan bruge dem.
2. Bland risvinseddike, sukker og salt i en lille gryde, og varm det op, indtil sukker og salt er opløst. Lad marinaden køle af.
3. Kom ris og vand i en anden gryde, og kog i 15 minutter med låg på.
4. Sluk og lad risen trække under låg i 10 minutter.
5. Hæld marinaden over risene og rør rundt med en dejskraber. Smag risene til. Måske skal de have mere salt, sukker eller eddike.
6. Kom risene i en skål, og lad dem køle godt af.

Fyld:

1. Skær frugt og grønt i tynde stave.
2. Rist sesam på en tør pande.
3. Kig i dine skabe efter sjove ting, man kan putte i.

Rulning;

1. Kom koldt vand i en skål til at dyppe fingre og ske i, så risene ikke klitrer helt fast på dig.
2. Læg en tangplade med den glatte side nedad på en sushimåtte eller et stykke bagepapir.
3. Fordel ris i et lag på ½ cm på 2/3 dele af arket.
4. Fordel dit fyld i en stribe midt på risene.

5. Rul tangrullen fast sammen, og lad den ligge med foldningen nedad, imens du laver de næste ruller.
6. Hvis tangen ikke vil lukke, kommer du lidt vand på fingeren og stryger langs kanten.

Lørdag

Dahl med naanbrød

Dahl er måske den mest serverede vegetarret overhovedet. Veganernes kødsauce. Indernes leverpostejsmad. Indbegrebet af folkekøkken. For mig at se, er det, der gør forskellen på en god og en kedelig dahl, at man tager sig tid til at riste og morte krydderierne. Det gør hele forskellen. Desuden skal den helst serveres med frisk koriander, citron og eventuelt en klat yoghurt.

Retten kan serveres med ris eller med naanbrød - og fordi vi fik ris i går, får du en opskrift på naanbrød ☺

Du skal bruge

2 løg
3 fed hvidløg
3-4 cm frisk ingefær
1 spsk olie til stegning
1 tsk korianderfrø
1 tsk spidskommenfrø
4 hele nelliker
8 kapsler grøn kardemomme
5 cm hel kanel eller en tsk stødt kanel
1/4 knoldselleri eller 2 pastinakker
3 gulerødder
2 dl røde linser
1 tsk garam masala eller karry
4 laurbærblade
1 dåse hakkede tomater
5 dl grøntsagsbouillon
Salt og friskkværnet peber
Saften fra en halv citron

Sådan gør du

1. Flæk kardemommekapslerne og pil frøene ud.
2. Kom korianderfrø, spidskommen, nelliker og kardemommefrø på tør pande og rist, indtil de dufter. Knus derefter i en morter.
3. Pil og hak og løg og hvidløg fint.
4. Skræl og riv ingefær fint.
5. Rengør gulerødder og knoldselleri og skær dem i små tern på 0,5 x 0,5 cm.
6. Kom lidt olie en gryde og steg løg, hvidløg og ingefær.
7. Tilsæt gulerod og knoldselleri (eller pastinak) og steg et par minutter.
8. Tilsæt spidskommen, koriander, kardemomme, laurbærblade, nelliker, kanel, garam masala/karry, linser, hakkede tomater og bouillon. Lad retten simre i 30 minutter, indtil linserne er møre. Smag til med salt, peber og citron.

Naanbrød

Du skal bruge

25 g gær
1 dl lunkent vand
1 dl mælk
1 æg, sammenpisket
1 dl græsk yoghurt
3 spsk olivenolie
1 tsk salt
1 tsk sukker
450 g hvedemel

Pensling og smag

20 g smør
2 fed hvidløg

Sådan gør du

1. Lun vand og mælk, indtil det er lillefingervarmt.
2. Kom det i en skål eller røremaskine.
3. Opløs gær i væsken.
4. Tilsæt æg, yoghurt, olivenolie, sukker, salt og halvdelen af melen. Ælt det grundigt igennem, og tilsæt så lidt efter lidt mere mel.
5. Ælt dejen godt. Den skal være smidig, men ikke for hård og ikke for klistret. Kom dejen i en skål, og lad den hæve til dobbelt størrelse i en times tid.
6. Del dejen i 4 og form dem flade i dråbeform.
7. Lad dem hæve et kvarters tid på en bageplade med bagepapir.
8. Smelt smør.
9. Hak hvidløg fint.
10. Pensl dem med smør og drys med hvidløg.
11. Bag dem i en forvarmet ovn ved 230 grader varmluft i omkring 10 minutter.

Søndag

Burritos med re-fried beans, ærtemole og løgsalsa

En dejlig saml-selv ret til søndag aften - den sydamerikanske udgave af durum. Løgsalsa er måske mest for voksne med erfarne munde, men burritos er for alle. Du kan tilføje flere ting til at putte indeni, hvis du har lyst. Fx ris, snittede grøntsager, revet cheddar og diverse rester. Hvis du har naan til overs fra i går, så server retten med dem - eller også kan du købe tortillas i brugsen eller fladbrød hos grønthandleren.

Re-fried beans Du skal bruge

100 g tørrede bønner, som du sætter i blød i vand i mindst 12 timer og koger i 2-3 timer, før vi går i gang

eller 1 dåse bønner på dåse (kidney, sorte eller borlotti bønner)

2 spsk tomatkoncentrat

2 løg

2 fed hvidløg

2 tsk knust spidskommen

1 tsk røget paprika eller røget chili (chipotle)

2 tsk oregano

2 spsk tørrede svampe eller soltørrede tomater

Sådan gør du

1. Skær løg i små tern.
2. Kom olie på en pande, og lad løgene stege ved svag varme i 10-15 minutter.
3. Knus hvidløg.
4. Knus svampe i blender, morter eller hak dem fint med en kniv. Hvis du bruger soltørrede tomater, så hak dem fint.
5. Når løgene har stegt, så tilsæt hvidløg, svampe/soltørrede tomater og spidskommen. Lad det stege et minuts tid.
6. Hæld vandet fra bønnerne og kom dem på panden. Mos dem lidt med grydeskeen. Tilsæt oregano, tomatkoncentrat, salt og chili.
7. Tilsæt eventuelt lidt vand eller fond, hvis retten er for tør. Smag til.

Ærtemole

Et alternativ til guacamole. Jeg elsker avokadoer, men det meste af tiden skal de rejse virkeligt langt for at komme hertil, og de kræver ekstreme mængder vand under dyrkning. Derfor er avokado en luksus-spise for mig, og ærtemole er en fint alternativ i min søndags-burrito.

Du skal bruge

300 g frosne ærter
1 fed hvidløg
1 citron
1 tsk salt
4 stilke frisk mynte (kan undlades)

Sådan gør du

1. Kog vand i en lille gryde.
2. Pil hvidløg, skyl mynten og pil bladene af, mens du venter på at vandet koger op.
3. Tilsæt ærterne, når vandet koger.
4. Så snart vandet koger igen, hælder du ærterne over i en si og skyller dem med koldt vand.
5. Blend ærter, hvidløg, mynteblade til en glat creme. Smag til med citronsaft, salt. Tilsæt en slat olivenolie, hvis cremen ikke vil blive glat.

Løgsalsa

Jeg elsker denne salsa, som tilbehør til sydamerikanske og arabiske retter. Den kan pifte alt op. Der sker en ret fantastisk udvikling af rå rødløg, når du krammer den med salt og sukker og giver den citronsaft. For mig har den erfaring gjort, at løg nu er blevet tilbehør, lige så meget som det er en ingrediens, i retter.

Du skal bruge

2 rødløg
1 fed hvidløg
1 tsk sukker
1 tsk salt
1 citron
50 g mandler
1 bundt frisk koriander eller persille
1 frisk chili (kan undlades helt)

Sådan gør du

1. Pil løg, og skær det i tynde både.
2. Bland løg sukker og salt og kram løgene, så salt og sukker bliver masseret godt ind. Lad det trække lidt.
3. Rist mandler på en tør pande, og hak dem groft.
4. Knus hvidløg, og hak det fint.
5. Skyl urter, og hak dem groft.
6. Fjern kernerne fra chilien, og hak den fint.
7. Bland løg med saften fra citronen, hvidløg, urter og mandler. Smag til. Tilsæt chili efter smag.