

PORRETÆRTE

Tilbered en mørdej. Forbages i tærtbund i ca. 10 min, ved 200 grader.

Skær porrerne i tynde ringe, svitses i smør/olie.

Tilsæt urteekstrakt/evt. tamari.

FYLD: Pisk A-38, æg, salt, pepper og ost sammen.

4 porrer. Fordel porrerne på den forbagte mørdejsbund, hæld æggeblandingen over. smør/olie. Tærten bages færdig ved 200 grader i ca. 20/25 min.

1 ts urteekstrakt/event 1 ts tamari

2 dl A-38

2 æg

salt, peber

50 g revet ost

CHAMPIGNON-PATE

3 løg

3 fed hvidløg

smør/olie

1/2 kg champignon

50 gram hasselnødder

3 tykke skiver groft brød

1 spsk timian

2 æg

2 dl bouillon

sat, peber

1 bundt persille

Hak løg, svits dem i smør/olie sammen med presset hvidløg. Rens og skiv champignonerne, steg dem på en tør pande.

Hæld væsken fra.

Hak nødderne groft, ristes på tør pande.

Bland champignoner, nødder, smuldret brød og timian.

Pisk æg sammen og rør dem i sammen med bouillon.

Smak til med salt og peber.

Hæld farsen i en smurt form, bages i ovnen ved 200 grader i ca 1 time.

Læg folie over i den sidste del af bagetiden, hvis pateen bliver for mørk.

Pynt med groft hakket persille.

Server med flutes, råkost, salat.

GROV PESTO

Et bundt frisk persille

3-4 fed hvidløg

cherrytomater (ca. 10 stk.)

1/2 dl god olivenolie

frisk basilikum

200 gram valnødder

salt, peber

Persillen skylles, hakkes groft, pres hvidløg over.

Tilsæt salt, peber, olivenolie, basilikum.

Hak cherrytomatene og nødderne, tilsæt disse.

Rør det hele godt sammen.

Tilsæt evt. Lidt mere olie hvis pestoen er for tør.

Dette er en grov pesto, ikke som almindelig pesto. Meget god!

HUMUS (grov)

5 dl kikærter
3 fed hvidløg
1 spsk tamari
2 spsk tahin
saften av 3-4 citroner
1-2 bundt groft - hakket persille
1-2 dl finhakket charlotteløg
1/4 tsk cayennepeber/chili
salt, peber
event. Lidt olie hvis den bliver for tør.

Kikærtene sættes i blød aftenen før.
Kog kikærtene.
Purer GROFT.
Bland pureen med de øvrige ingredienserne.

Ikke spare på citron og chili, og husk at den skal være groft pureret.
Serveres ved siden af f.eks. råkost, porretærte, champignon-pate.

KARTOFFEL-GRATIN

8 middelstore kartofler
30 gram smør
olivenolie
1 fed hvidløg
salt, peber
ca. 200 gram brødsulder
ca. 125 gram revet cheddar ost
50 gram nyrevet parmesan

Skræl kartoflerne i tynde skiver.

Varm smør, blandes med hvidløg, salt, peber.

Læg skiftevis i formen:

kartoffel-skiver, penslet med smør-blandingen, strø over et lag med brødsulder, strø ost over.

Fortsæt at fylde formen lagvis med dette, til formen er fuld. Afslut med ost på toppen.

Ca 190 grader i oven i ca 1 time.

QUINOA SALAT

Kog quinoa og bland med f.eks. tørret abrikos, grønne ærter, brennesle(topper).
Bruges i stedet for ris.

RÅKOST-VARIANTER

Et vigtigt princip mht råkost er, at man skal hakke ingrediensene fint, så smagen af de forskellige ting blandes godt.

Det meste er godt sammen. Eksperimenter!

Kål er meget sundt - og undervurderet !

RØDBEDER OG GULERØD

Revet rødbede blandes med revet gulerod.

Lidt olivenolie, lidt citron.

KÅL

Hvidkål, rødkål og æblestykker (bidder).

Citron-olivenolie.

GRØNKÅLSSUPPE

5 jordkokker
1 løg
2 fed hvidløg

1 frisk chili
200 gram hakket grønkål
2 gulerødder
200 gram flåede tomater
5 dl vand
2 dl piskefløde
salt, peber
olie

Skær samtlige grønsager i små tern.
Svitses .
Kom vand på sammen med flåede tomater.
Kog suppen op.
Smag til med fløde, salt og peber.

NB! Grønkålen kommes i gryden og koges med i ca. 5 min. (ikke længere, da bliver den kedelig)
Server suppen straks derefter med godt groft nybagt brød til.

JORDSKOKSALAT

(4 personer)

250 gram jordkokker
2-3 gulerødder
50 gram pinjekærner

Marinade:
3 spsk olie
citronsaft
salt, peber

Skrub jordkokkerne, og høvl dem fint på et rivejern.
Skræl gulerødderne, og snit dem i meget fine skiver.
Rist pinjekærner på en tør pande.
Rør marinaden sammen og vend

jordkokkerne og gulerødderne heri.
Drys de sprøde pinjekærner over til sidst.
Pynt evt. med friske krydderurter.

DRUESALAT

450 gram stenfrie druer
1 lille charlotteløg/finhakkes
2 spsk hakket bredbladet persille (eller mere)
1 ts knust rosenpeber (vigtig!)
2 ts RØD Balsamico
1 ts god olivenolie
salt, peber.

Denne ret er meget god til rugbrød, skinke, forskellig lunch, eller som frisk "salat".

FOCCACIA-BRØD

Lav dej som du plejer, med salt, gær.
Den skal være ganske våd.
Lad den stå i ca. 3 timer.
Mens dejen hæver, lav marinade, som sættes i køleskab.

MARINADE:

olivenolie, salt, peber, og urter/
basilikum, timian, oregano

Hæv dejen i aluminiums-former (ikke for stor mængde, da det efterhæver relativt meget. Resultatet skal ikke være for tykke Foccacia)
Efterhæver i ca. 45 min.

Prik hul med en gaffel, eller lav "fordybninger" med fingrene. Hæld over marinaden.
Drys evt. over med friske urter.

Ca 200-230 grader i ovnen til de er passende gyldenbrune.

Grønsagsfrikadeller

(til ca 4-5 personer)

Persillerod

pastinak

selleri (ikke for meget)

gulerod (5,6 mellemstore)

1/2 delen af mængden skal være gulerod, og 1/2 delen persillerod+pastinak+selleri tilsammen.

4-5 æg

2 store løg

hvidløg

krydderurter (efter eget valg)

koriander (2-3 tsk)

spidskommen (kun lidt!)

salt, peber

evt. lidt mel

Kogt ris (det binder sammen, og gir en god, sprød konsistens ved stegning)

Alt hakkes i en

kødhakkemaskine, hvidløg

blandes i.

Ris og æg røres i.

NB! Steges ved svag varme

, langsomt, i ca 15-20 min.

Vendes flere gange undervejs.

Man kan bruge alle slags rodfrugter og kartofler.