

Klimakærlig Familiemad i uge 8

Mandag

Pasta Panik med frisk basilikum

Gendyrk: basilikum og lav bønnespirer

Tirsdag

Braiserede linser med bagt knoldselleri og flowersprouts

Gendyrk: gulerod

Onsdag

Smørrebrød med gravad gulerod (skal laves 1-2 dage i forvejen) og resten af den bagte knoldselleri

Gendyrk: dildfrø

Torsdag

Dobbeltbagte kartofler med stenbiderrogn og porre vinaigrette

Gendyrk: forårsløg

Fredag

Blåmuslinger dampet i æblemost, kartoffelbåde og tartarsauce

Gendyrk: kartoffel

Lørdag

Pirogger med kål

Gendyrk: kål

Søndag

Miso suppe med silketofu, ris og porre og bønnespirer

Så: karse

Mandag

Pasta Panik med frisk basilikum

En pastaret til de hårde dage. Udnyt resterne af weekendens bløde brød og forkæl jer selv med denne nemme, men meget lækre pastaret. Server med gnavegrønt eller en let salat.

Du skal bruge

500 g spaghetti

100 g smør

300 g tør ost (fx parmesan)

100 g tørt, lyst brød

1 dl olivenolie

Friskkværnet peber

Frisk basilikum

Sådan gør du

1. Skær/riv brødet ud i små stykker
2. Kom olien på en pande og steg brødkrummerne sprøde. Stil til side.
3. Riv osten.
4. Sæt ca. 3 liter vand til at koge med 1 tsk salt.
5. Kom spaghetti i kogevandet.
6. Når pastaen er halvt færdig, hældes $\frac{3}{4}$ af vandet fra.
7. Tilsæt smør og ost og rør rundt indtil pastaen er færdig og saucen er tyk.
8. Smag til og anret med de stegte brød og basilikum oven på.

Tirsdag

Braiserede linser med bagt knoldselleri og flowersprouts

Flowersprouts, også kaldet "blomstrende rosenkål" og "Kalettes", er en særlig sort af rosenkål, hvor bladene er større, krøllede, og selve kålen er mere åben. De er mildere i smagen end almindelig rosenkål og meget smukke. Sammen med bagt knoldselleri og braiserede linser, får du et rustikt måltid, som forhåbentligt vækker nysgerrigheden.

Bagt knoldselleri med brunet smør

Knoldenes smag udvikler sig fantastisk, når man bager dem. Jeg stiller tit de hele, bagte knolde på bordet, så man selv skal grave "kødet" ud med en ske.

Du skal bruge

2 hele knoldselleri

1 spsk olivenolie

50 g smør

1 tsk citronsaft

salt og peber

3 spsk hel boghvede

Sådan gør du

1. Vask selleri grundigt, og læg dem i et ovnfast fad. Pensl selleri med olie, og bag dem i ovnen i 2 timer ved 180°C, så de bliver bløde hele vejen igennem.
2. Smelt smørret ved lav varme i en lille gryde, til det begynder at bruse op og bliver gyldent. Krydr med salt, peber og citronsaft.
3. Ris boghveden på en tør pande.
4. Skær en åbning i selleriens top, og hæld det brunede smør over. Drys med boghvede. Server.

Braiserede linser

Den mest simple måde at servere linser på. Hold øje med, at du ikke koger linserne helt i smadder – de skal beholde formen.

Du skal bruge

1 løg
2 fed hvidløg
2 stilke bladselleri
1 gulerod
2 spsk olivenolie
250 g grønne linser
7 dl grøntsags- eller hønsebouillon
1 tsk citronsaft

Sådan gør du

1. Rens løg og hvidløg, og hak dem fint.
2. Rens bladselleri og gulerod, og skær dem ud i små tern.
3. Varm 1 spsk olie i en gryde, og steg det hakkede løg, hvidløg og bladselleri i et par minutter ved middel varme.
4. Tilsæt linserne og steg i et minut.
5. Tilsæt bouillon. Læg låg på gryden, skru ned for varmen, og lad linserne simre i cirka 20 minutter.
6. Smag til med salt og peber. Hæld eventuelt overskydende bouillon fra. Rør 1 spsk olivenolie og 1 tsk citronsaft i linserne.
7. Server.

Blancherede flowersprouts

Denne kål er et godt alternativ til den lidt mere hardcore rosenkål. De skal endeligt ikke tilberedes i for lang tid - så mister de deres friskhed og knas.

Du skal bruge

200 g flowersprouts

20 g smør

1 dl vand

½ tsk salt

Sådan gør du

1. Skyl dine flowersprouts. Skær bunden af dem, hvis de er tørre og hårde.
2. Kom vand, smør og salt i en gryde. Tænd på høj varme.
3. Når vandet koger, tilsæt kålene og rør rundt i et minuts tid, indtil de lige akkurat er faldet lidt sammen.
4. Server med det samme.

Onsdag

Smørrebrød med gravad gulerod og resten af den bagte knoldselleri

Lav noget sjovt, vegansk smørrebrød med disse landtidsbagte rodfrugter. Resterne af den bagte knoldselleri kan bruges, ligesom du normalt ville bruge hamperyg. De gravade gulerødder kan bruges, som du normalt vil bruge gravad laks - eller til grøn sushi.

Gravad gulerod

Du skal bruge

300 g store gulerødder

300 groft salt

2 ark noritang

Evt. tørret dild

Marinade

1,5 dl koldpresset rapsolie

1 ark noritang

3 tsk æblecidereddike

½ tsk røget paprika

Sådan gør du

1. Skrub gulerødderne grundigt, så der ikke er noget som helst jord på.
2. Rul dem eventuelt i tørret dild, hvis du har det - det kan også undlades.
3. Rul hver gulerod ind i en plade noritang - klip tangen til, så det passer i størrelsen.
4. Drys et saltlag på 0,5 cm i bunden af et lille ildfast fad.
5. Kom gulerødderne i fadet og drys resten af salten over.
6. Bag i 1,5 time ved 200° C.
7. Marinade: Bland olie, eddike og paprika til en marinade i en skål eller bøtte. Skær en plade noritang i strimler og kom

dem i marinaden.

8. Tag rødderne ud af ovnen og børst dem forsigtigt fri for salt, tang og evt. dild.
9. Skær enderne af gulerødderne og skær dem i tynde skiver. Kom gulerødderne i marinaden.
10. Kom gulerødderne på køl og lad det trække i 1-2 dage. Server som gravad laks.

Torsdag

Dobbeltbagte kartofler med stenbiderrogn og porre vinaigrette

Stenbiderrogn og porre er noget af det fineste, vi har i vintersæsonen. Nyd dem!

Dobbeltbagte kartofler med stenbiderrogn

Du skal bruge

4 store bagekartofler
4 store spsk creme fraiche 18 %
100 g revet rød cheddar
1 æg
salt og peber

Til servering

200 g rensset stenbiderrogn
1 fintsnittet forårsløg
4 tsk creme fraiche 18%

1. Vask kartoflerne, prik dem med en gaffel og bag dem ved 200 grader i 45-60 minutter, til de er møre og gyldenbrune i skallen - de skal ikke pakkes ind i stanniol.
2. Lad de bagte kartofler afkøle let, skær toppen af på langs, og skrab indmaden ud af skallen med en ske - det gør ikke noget, at der sidder lidt kartoffel tilbage i skallen.
3. Mos kartoffel-indmaden sammen med creme fraiche, cheddarost, æg, salt og peber til en jævn kartoffelmos.
4. Fyld mosen tilbage i de tomme kartoffelskaller og bag kartoflerne ved 200 grader i ca. 15 minutter.
5. Anret de varme kartofler på et fad, pynt med en klat creme fraiche, stenbiderrogn og finthakkede forårsløg oven på.

Porre vinaigrette

Varme porre suger smag af marinaden og bliver til at andet end en kedelig grøntsag i denne ret.

Du skal bruge

3 porrer

groft salt

2 ansjosfileter

1 spsk kapers

1 tsk sennep

1 håndfuld bredbladet persille

2 spsk æbleeddike

1 tsk honning

1 spsk olivenolie

Salt og peber

Sådan gør du

1. Start med at lave vinaigretten.
2. Hak ansjoser, kapers, persille groft. Bland det sammen med sennep, eddike, honning og olie. Smag til.
3. Rens porrerne, og skær dem i stykker på 4-5 cm.
4. Kom vand og lidt salt i en gryde. Når det koger, tilsætter du porrerne og koger dem, til de er helt møre - ca. 5-7 minutter.
5. Fisk de møre porrer op af vandet, og kom dem direkte over i vinaigretten. Vend dem rundt, og smag til igen. Server dem lune.

Fredag

Blåmuslinger dampet i æblemost, kartoffelbåde og Sauce tartare

I Danmark har vi altid spist muslinger. De er overalt i havet omkring os. Vikingerne gjorde det også. Det er billigt, sundt og sjovt. Hvis du er i tvivl, om hvordan du renser dem, så er det næsten nemmest at finde en YouTube-video, hvor du kan se, hvordan man gør. Få gerne dine børn til at hjælpe dig - det er sjovt med de levende muslinger.

Du kan købe vakuumpakkede, levende muslinger i mange supermarkeder. De er lidt i dvale pga. vakuumet og reagerer derfor langsommere end dem i net. Det er der ikke noget i vejen med, men hvis du gerne vil vise børnene - eller dig selv - at levende muslinger lukker sig, når man banker på skallen - så husk at reaktionstiden er hurtigere hos muslinger i net.

Muslinger i æblemost

Du skal bruge

1 kg blåmuslinger

50 g smør

2 dl æblemost

1 fed hvidløg

1 løg

2 spsk æblecidereddike

4 kviste timian

2 gulerødder

1 pastinak

1 dl piskefløde

Evt. 1 tsk dildfrø

Sådan gør du

1. Rens blåmuslingerne ved at vaske dem i koldt vand og fjerne "skægget".
2. Tjek om nogle af muslingerne er åbne. Er de åbne, kan du slå dem mod bordplanen. Lukker de sig, er de levende og kan spises. Forbliver de åbne, skal de kasseres, da muslingen er død og potentielt fordærvet.

3. Kom de levende muslinger i en skål, læg et viskestykke over og kom dem på køl.
4. Rens gulerødder, hvidløg, pastinak og løg. Skær dem i små tern.
5. Kom smør i en gryde og tænd på middel varme.
6. Steg alle grøntsagerne sammen med hele timiankviste og eventuelt dildfrø.
7. Tilsæt æblemost og eddike. Smag til.
8. Skru op for varmen og hæld de rensede blåmuslingerne i. Lad dem dampe, til de har åbnet sig. Det tager ca. fem minutter. Muslingerne, der ikke har åbnet sig under dampningen i gryden, skal kasseres. Server.

Sauce Tartare

Seriøst lækker dip - også rigtig god i hjemmelavede fiskeburgere.

Du skal bruge

1 dl mayonnaise
1 dl cremefraiche 18 %, eller 38 %
2 spsk kapers
4 cornichoner
1 tsk dijon sennep
1 halv øko citron
1 halvt rødløg
salt
sort peber, friskkværnet

Sådan gør du

1. Hak kapers, cornichoner og det halve rødløg fint.
2. Riv skallen af en halv citron.
3. Pres saften ud af en halv citron.
4. Rør alle ingredienserne godt sammen og smag til.

Kartoffelbåde

Du skal bruge

1 kg kartofler
1 spsk olivenolie
1 tsk fint salt

Sådan gør du

1. Vask kartoflerne godt, og skær dem i både.
2. Kom kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir, vend med olie og salt.
3. Spred kartoflerne ud og bag ved 180 C i ca. 30 min. Vend dem gerne et par gange under vejs.

Lørdag

Pirogger med kål og svampe

Østeuropas indbagte pizzaer. Er også gode til at have med på tur eller i madpakken. Server dem fx med en tomatsauce og snack-grønt eller en salat.

Du skal bruge

Dej:

15 g gær

75 g smør

1,5 dl mælk

2 æg

350 g hvedemel

50 g fuldkornsmel, fx grahamsmel

1 tsk salt

Fyld:

1 løg

1 fed hvidløg

1 håndfuld persille

250 g champignon

250 g hvidkål

25 g smør

Saften og skal fra en halv citron

1 tsk hele spidskommen

1 tsk mild karry

Sådan gør du

Dej:

1. Smelt smør i en gryde. Tilsæt mælk og varm, indtil det er lunt.
2. Hæld væsken i skål og opløs gæren i væsken.
3. Tilsæt 1 æg, mel og salt. Ælt til en smidig dej. Brug eventuelt mere mel, hvis dejen klistrer.
4. Lad dejen hæve tildækket 1 time.

Fyld:

1. Rens løg, hvidløg og persille, og hak det fint.
2. Rens champignoner og skær ud i små tern.
3. Snit hvidkål fint.
4. Smelt smør på en stor pande.
5. Tilsæt champignoner, og brun dem godt.
6. Tilsæt løg og hvidløg, og steg et par minutter
7. Tilsæt hvidkål, karry og spidskommen, og steg indtil kålen faldt lidt sammen.
8. Tilsæt persille, og smag til med salt, peber, citronsaft og citronskal.
9. Lad blandingen køle af.

Form pirogger:

1. Del dejen i 8 dele. Rul ud til cirkler.
2. Læg fyld i midten af hver cirkel. Fold sammen, og luk med hjælp af en gaffel.
3. Lad hæve overdækket 15 minutter.
4. Pisk 1 æg, og pensl piroggerne.
5. Bag i ovnen ved 225 grader i cirka 12 minutter.

Søndag

Misosuppe med silketofu, vintergrønt, bønnespirer og boghvede.

En nem og lækker suppe med sprød boghvede, blød tofu og bønnespirer, I selv har spiret.

Miso er en traditionel japansk pasta, som laves af fermenterede sojabønner. Den giver umami til vegetariske retter - altså fyld og kraft til smagen. Den kan købes i de fleste større supermarkeder, og fås i lys, rød og mørk. Jeg bruger den mørke i denne suppe.

Du skal bruge

1 l grøntsagsfond
2 spsk miso
olivenolie
1 pakke silketofu
1 porre
1 håndfuld bønnespirer
2 gulerødder
¼ hvidkål
4 blødkogte æg
2 dl hel boghvede

Sådan gør du

1. Rist boghvede på en tør pande. Stil til side.
2. Rengør alle grøntsager.
3. Skær porrerne i tynde ringe, gulerødderne i tynde skiver og kål i strimler
4. Skær hvidløg i tynde skiver
5. Skær silketofuen i små tern - lidt større end spilleterninger.
6. Steg porrer, gulerod, kål, chili og hvidløg i lidt olie, indtil porren er blevet blød.
7. Hæld 1 l varm bouillon over.
8. Rør misoen ud heri, og smag til med salt eller sojasauce og citronsaft.

9. Anret i skåle, og kom halverede æg, silketofu og bønnespirer
i. Drys boghvede på ved servering.