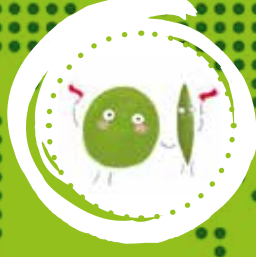
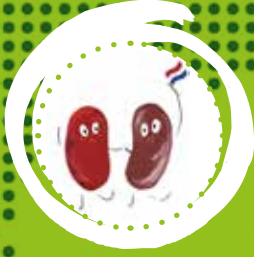
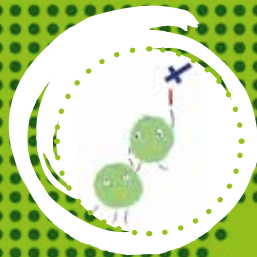
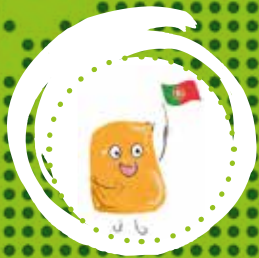


Easy Peasy Opskrifter med bælgfrugter fra hele verden til børn





Forord

Bælgfrugter er en billigt og miljøvenligt alternativ til animalsk protein og tilfører adskillige mikro- og makronæringsstoffer. Indtaget af bønner, linser og andre bælgfrugter har altid været højt i landene i Mellemøsten og Asien, hvorimod indtaget blandt europæiske forbrugere ikke når de ernæringsmæssige anbefalinger.

Vi ønsker med denne bog at styrke interessen for bælgfrugter blandt børn og deres forældre ved at gøre det let at tilberede en mangfoldighed af lækre retter. Bælgfrugter, dvs. bønner, ærter, linser, kikærter, lupiner og sojabønner, varierer meget i smagen og kan tilberedes på mange forskellige måder. Bælgfrugter findes i mange farver og former og det er med til at gøre bælgfrugter visuelt attraktive for børn.

Med denne bog, som består af en samling opskrifter, information om tilberedningsmetoder, og generelle oplysninger om bælgfrugter, håber vi at I som forældre vil lade børnene deltage i tilberedningen af måltider med bælgfrugter. Børnene vil være glade for at tilberede deres egen mad, og børn vil gerne lære mere om sunde fødevarer og hvor maden kommer fra. "Den lille bælgfrugt manual" bidrager med korte og generelle instruktioner om tilberedning af bælgfrugter. Herefter følger introduktionen af "De små bælgfrugt-venner", som fører jer gennem bogen.

Bogen er et resultat af EU projektet TRUE (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe). Projektets formål er at fremme bæredygtig dyrkning af bælgfrugter og arbejde for at øge forbruget af bælgfrugter i Europa.



Indholdsfortegnelse

- Den lille bælgfrugt manual7
- De små bælgfrugt-venner11
- Vidste du at...?13

Forretter

- Alb-linse salat med egeløv salat16
- Salat med tun og sortøje-bønner18
- Hestebønnesuppe med popcorn20
- Hummus med friturestegte grøntsager22
- Salat med linser, kikærter og citron24
- Linsesuppe fra Skotland26
- De tre søstres suppe28
- Suppe med hvide bønner og tomater30

Baggrundsfarverne ved opskrifterne vil hurtigt oplyse dig om hvor retten stammer fra: **Nordeuropa**, **Centraleuropa**, landene om **Middelhavet**, eller fra et **ikke-europæisk land**.

Hovedretter

- Almôndegas de feijão com arroz (Bønnekugler med ris og æg)...34
- Baked beans med æg36
- "Kødboller" med kikærter og hvidløg38
- Chili sin carne40
- Torsk en papillotte med bønner i mange farver42
- Fasolka po Bretonsku.(Krydret gryderet med hvide bønner)44
- Harira (Marokkansk kikærtgryde)46
- Hrstková polievka (Stuvning med bælgfrugter og perlebyg)48
- Tærte med grøntsager og linser50
- Mamaliga52
- Minestrone54
- Omelet med grønne ærter56
- Ospriada (Bønnegryde med grøntsagssauce)58
- Ærtesuppe60
- Pieroger med linser62
- Dhal med røde linser og kokos64
- Schnüsch-gratin (Gryde med alt godt fra haven)66
- Tagliatelle med linser68
- Colcannon med hvide bønner70



Småretter

- Puré af hestebønner74
- Legu-tella76
- Medu Vada (Linse-donuts)78
- Mini-hamburgere med lupiner80
- Ristede kikærter82
- Socca (Kikærtebrød)84

Desserter

- Æblekage med kikærter88
- Brownies med kidney beans90
- Prestigio brasileiro
(Konfekt med ris, hvide
bønner og chokolade)92

- Om forfatteren93
- Tak til94
- Henvisninger96



Den lille bælgfrugt manual

Der er en tendens til, at tilberedning af bælgfrugter bliver anset for besværlig, hvilket fører til et fravalg af denne råvare i kosten. Forkogte bælgfrugter er en hyppigt anvendt råvare, som gør anvendelsen i madlavning let. Forkogte bælgfrugter kan købes i supermarkedet.

Tørrede bælgfrugter er relativt billigere i indkøb og skal tilberedes, før de anvendes i madlavningen. Tørrede bælgfrugter er mere smagfulde og næringsrige end de forkogte produkter. Vi anbefaler, at I prøver at bruge de tørrede bælgfrugter – det kræver kun lidt planlægning. På de næste sider følger et hurtigt overblik over måder at tilberede og opbevare bælgfrugter.

Værd at vide:

Opskrifterne i bogen anfører både den tørrede og tilberedte mængde. Så hvis du bruger tørrede bælgfrugter, så brug den **lille mængde**, der er angivet. Hvis du bruger forkogte bælgfrugter, skal du bruge den **store mængde**, der er angivet. Følg instruktionerne på de næste sider.

Hvis tilberedningsmetoden afviger fra de generelle metoder, vil det fremgå af opskriften.



Ingredienser:

- 1 mellemstort løg
- 4 gulerødder
- 4 fed hvidløg
- 4 stilke bladselleri
- 1 butternut squash
- 2 tskf. rapsolie
- 2l grønsagsbouillon
- **260g (600g) kidney beans**
- 1 dåse majs (285g)
- 2 tskf tørret timian
(eller 4 tskf frisk timian)
- 1 tskf peber



Den lille bælgfrugt manual

Tilberedning af bælgfrugter tager tid, men det er tiden værd!
Her er mindst 4 gode grunde til selv at tilberede bælgfrugter:

1. Du får et meget mere **FARVERIGT** resultat
2. Tørrede bælgfrugter er billigere end forkogte bælgfrugter på dåse
3. Du kan tilberede større mængder og fryse den overskydende portion
4. Det er nemmere end du tror:

Dagen før:



Hæld så meget koldt vand over bønnerne eller kikærterne, at de er helt dækket (1 del bælgfrugter til 3 dele vand) og lad det stå i blød natten over. Den proces forkorter kogetiden og fjerner indholdsstoffer, der kan føre til luft i maven.

Dagen efter hældes vandet fra og bælgfrugterne skylles under rindende vand.



Bælgfrugterne bringes i kog (2-3 dele vand til 1 del bælgfrugter) og koger i 45-90 minutter.

Hold øje med gryden og mærk af og til på bælgfrugterne. Hvis de føles bløde mellem fingrene, er de færdige.

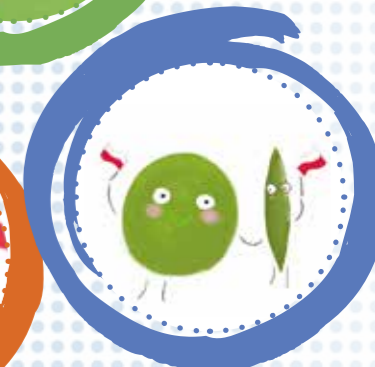
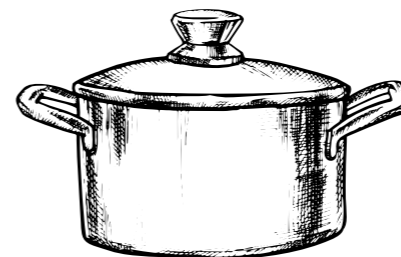
Den lille bælgfrugt manual

Opbevaring af bælgfrugter er endnu nemmere end tilberedning:

- Tørrede bælgfrugter kan opbevares i måneder uden at tabe næringsværdi! Det er vigtigt at du opbevarer bælgfrugterne på et tørt, mørkt og køligt sted.
- Hvis du fryser tilberedte bælgfrugter, har de en holdbarhed på op til 6 måneder. Tag dem ud fra frys et par timer før de skal anvendes og lad dem tø op i køleskabet.

100g tørrede bønner eller kikærter svarer til ca. 220-250g tilberedte bælgfrugter. Kogetiden afhænger ikke kun af opbevaringsformen og alderen på bælgfrugterne men også af, hvilken ret du skal bruge dem til. Til hummus skal kikærterne være mere møre end hvis de skal bruges en Chili sin carne.

Baggrundsfarverne ved opskrifterne vil hurtigt oplyse dig om hvor retten stammer fra: Nordeuropa, Centraleuropa, landene om Middelhavet, eller fra et ikke-europæisk land.



Mange venner har delt deres favorit-opskrifter med os. Kan du sige hvor de kommer fra?

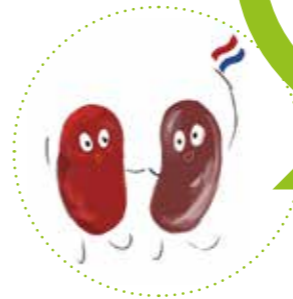


De små bælgfrugt-venner

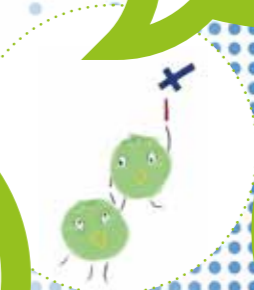
Jeg er lupinen og portugiserne elsker mig. Det er nok fordi jeg er fuld af folat (vitamin B9), jern, zink. Måske også fordi jeg er så sød.... Jeg skal vise dig nogle fantastiske burgere!



Vi er de sorte og røde bønner. Kan du gætte hvem af os, der har fået for meget sol...Vi vil gerne vise dig torsk pakket i pergamentpapir!



Vi er de grønne ærte-venner og vi er så populære, at vi også bliver brugt som foder til husdyr. Du kan købe os som dybfrosne, friske eller tørrede ærter.



Jeg er den hvide bønne. Jeg er lidt større, men det gør ikke noget. Jeg er fuld af protein og jeg elsker jer alle sammen. Jeg viser jer den irske ret Colcannon, som altid er populær til St. Patricks dag i Irland!



De små bælgfrugt-venner

Jeg er hestebønne.
Hjemme i Tyskland kalder de mig den "fede bønne" – men jeg er så meget mere end det! Jeg kan vokse i lavlandet såvel som i bjergene. I øvrigt, har du nogensinde set en bønne blive til popcorn – vent og se!



Jeg er den sorte bønne og jeg er klar til at sætte tænderne i din mad! Især når der bydes på den lækre Mamaliga! Hold øje hvis det er ved fuldmåne..



Vi er linse-familien! Vi findes i mange forskellige former og farver og vi vil vise dig, hvordan man tilberede de berømte polske pieroger!



Jeg er prinsesse Catarina og jeg kommer hele vejen fra Brasilien. Den sortøjede bønne kaprede mig på dens skib, men nu er jeg fri!



Raww, jeg er den sortøjede bønne og jeg kommer fra det vilde hav til din tallerken! Se bare hvor godt jeg passer til havets dyr f.eks. i en tunsalat!



Jeg er kikærten og jeg kan blive til lækker hummus! Vidste du at en person fra en af de mest prominente familier i det gamle Rom, Cicero, er opkaldt efter mig?



Vidste du...

...at til 1 kg bælgfrugter behøver du 10 gange mindre vand end til samme mængde oksekød?



...at bælgfrugter er en billig kilde til proteiner, som er vigtige for mange processer i din krop?



...at det høje indhold af fibre holder dig mæt indtil næste måltid?

...at bælgfrugter indeholder folat og kalk, som er vigtige stoffer for din vækst?



...at mennesker spiste bælgfrugter allerede for 10.000 år siden?



Forretter



Alb-linse salat med egeløv salat

Vidste du at:

...at Alb-linser er en speciel sort, som er hjemmehørende i en egn i det sydvestlige Tyskland. I den lokale dialekt kaldes disse linser for „Alb-Leisa“.



8 portioner



60 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 287 kcal

Fedt: 15g

heraf mættet fedt: 1,2g

Kulhydrater: 33g

heraf sukkerarter: 11g

Protein: 8,5g

Kostfibre: 7,6g

Tilberedning

Rens linserne og bring dem i kog i grønsagsbouillon. Kog i 20 minutter eller til de er møre. Hæld dem op i en si, og sæt vandet til side.

Skær skalotteløg i små tern og rist dem i varm olie til de er gennemsigtige. Tilsæt druejuice og kog ind til der er 3 tskf væske tilbage. Tilsæt 2-3 tskf. eddike. Rens bladselleri og gulerødder. Skær gulerødderne på langs i tynde skiveer (brug en kartoffelskræller). Skær bladsellerien i tynde skiver. Blog gulerødder og bladselleri med lidt salt og mariner grøntsager. Rens og tør salaten og pluk den i mundrette bidder. Hak persillen fint. Bland linser med den reducerede druejuice, tilsæt gulerødder, bladselleri, olie og persille. Tilsmag med salt.

Denne salat er traditionelt blevet serveret som tilbehør til kødretter som f.eks. indbagt svinekød.

Ingredienser:

- 250g tørrede Alb linser
- 500 ml grønsagsbouillon
- 2 skalotteløg (50g)
- 2 tskf. neutral olie
- 250ml druejuice
- 3 tskf. rødvinseddike
- 300g bladselleri
- 3 gulerødder (350g)
- ½ egeløvssalat (300g)
- 8 stængler persille
- 6 tskf. valnøddeolie (eller oliven olie)

Salat med tun og sortøjede bønner

Denne salat er en populær sommerret i Portugal og består af mange ingredienser, der er kendte fra det portugisiske køkken.

 6 portioner

 15 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 296 kcal

Fedt: 14g

heraf mættet fedt: 2,3g

Kulhydrater: 16g

heraf sukkerarter: 4g

Protein: 27g

Kostfibre: 3,2g

Tilberedning

Kog ægget, hak tomater, løg, salat og grøn peber. Pres citronsaft over grøntsagerne, tilsæt olivenolie, salt og peber. Tilsæt bønnerne og tun og bland det hele godt rundt. Pil ægget og del det i skiver. Server salaten med oliven, persille og æg.

Ingredienser:

- 2 æg
- 200 g cherry tomater
- 1 lille løg
- 200 g salat
- 1 grøn peber
- 1/2 citron
- 50 ml olivenolie
- Persille
- Lidt sorte oliven
- Salt
- Peber
- 100g (230g) sortøjede bønner
- 3 dåser tun i vand

Hestebønne- suppe med popcorn

Du kan lave flere popcorn og
nyde dem som dessert!

 6 portioner

 60 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 458 kcal

Fedt: 19,9g

heraf mættet fedt: 10g

Kulhydrater: 52g

heraf sukkerarter: 5,8g

Protein: 21g

Kostfibre: 16g

Tilberedning

Hvis du bruger friske hestebønner: Tag bønnerne ud af skallen, og blancher bønnerne kortvarigt i saltet vand. Hæld bønnerne op i en si, pres vandet væk og fjern skrællen ved at presse bønnerne mellem fingren. Hvis du bruger frosne hestebønner, lad dem tø op mens du tilbereder det øvrige.

Hak skalotteløg og hvidløg fint. Skræl og hak kartoflerne (1/2cm tern). Smelt smør i en gryde ved mellemvarme, tilsæt skalotteløg og hvidløg, og rør indtil det er gennemsigtigt. Tilsæt kartoflerne og rør i 2 minutter. Tilsæt druejuice og eddike. Tilsæt grønsagsbouillon, 100ml fløde og 350g hestebønner. Lad det koge i 8-10 min uden låg ved mellemvarme. Tilsmag med salt og peber.

I en anden gryde varmes olivenolie og majs-kerner op ved mellemvarme. Læg låg på og vent på, at kernerne begynder at poppe. Når alle kerner er poppet, tages gryden fra varmen. Tilsæt sød paprika og bland forsigtigt. Skær tomaterne i halve. Tilsæt resten af fløden til suppen, bring suppen i kog og tag gryden af varmen. Purer suppen fint med en stavblender og tilsmag med salt, peber og citronskal. Server med tomater, resten af hestebønnerne og popcorn.

Ingredienser:

- 2kg friske hestebønner eller 600g frosne hestebønner
- 80g skalotteløg
- 1 fed hvidløg
- 100g kartofler
- 20g smør
- 4 tskf. vermouth (kan erstattes med 2 tskf. druejuice og 2 tskf. eddike)
- 700ml grønsagsbouillon
- 200ml fløde
- 8 cherry tomater
- 1 spskf. citronskal (helst økologisk)
- Salt
- Peber

Til servering:

- 40g majs-kerner
- 2 tskf. olivenolie
- sød paprika

Hummus med friturestegte grøntsager

Det kan være lettere, at tilberede hummus hvis kikærterne er varme, så du kunne overveje selv at tilberede kikærterne fremfor at bruge de forkogte. Du kan også variere grøntsagerne og bruge f.eks. rødbeder eller auberginer.

 6 portioner

 60 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 889 kcal

Fedt: 66,4g

heraf mættet fedt: 8g

Kulhydrater: 61g

heraf sukkerarter: 7g

Protein: 16g

Kostfibre: 9g

Tilberedning

Hummus:

Hæld kikærterne op i en foodprocessor. Tilsæt citronskal, citronsaft, tahin, hvidløg, stødt spidskommen, salt, peber, paprika og olivenolie.

Kør maskinen indtil kikærterne er purede og alle ingredienserne er rørt godt sammen. Tilsæt så meget af vandet, at hummus opnår den ønskede bløde konsistens. Kør maskinen igen indtil hummus er helt homogen og blød. Smag på hummus og tilsæt evt. mere salt, peber og citronsaft.

Friturestegte grøntsager:

Opvarm fritureolien i en stor gryde. Skræl og skær grøntsagerne i større stykker. Bland mel og æg og tilsæt evt. lidt vand for en lidt mere flydende konsistens. Hæld brødkrummer (rasp) ud på en tallerken. Når olien er varm nok (der kommer bobler rundt om en tændstik, når den holder ned i olien), skrues ned for varmen. Vend grøntsagerne i æg-melblandingen og derefter i brødkrummer. Frituresteg grøntsagerne i olien indtil de er gyldne og sprøde.

Ingredienser:

Hummus:

- 250 g tørrede kikærter (400 g forkogte)
- 1,5 liter vand
- 1 strøgen spskf. salt
- 100 g tahin
- 150 ml olivenolie
- 1 strøgen spskf. stødt spidskommen
- ½ - 1 spskf salt
- Friskkværnet peber
- Revet skal af 1 citron
- Saft fra 1-2 citroner – efter smag
- ½ fed hvidløg
- Chiliflager til servering

Friturestegte grøntsager:

- 125g mel
- 1 æg
- 2l olie til friturestegning
- 200g brødkrummer (rasp)
- 400g blandede grøntsager (gulerødder, asparges, græskar, squash)

Salat med linser, kikærter og citron

Vidste du at...?

... det er en tradition i Italien at spise en portion linser før nytårs-aften. Så får man held og penge i det nye år?

 5 portioner

 60 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 349 kcal

Fedt: 12g

heraf mættet fedt: 1,6g

Kulhydrater: 46g

heraf sukkerarter: 3,6g

Protein: 17g

Kostfibre: 13g

Tilberedning

Pil og halver 2 fed hvidløg. Rens linserne under rindende vand i en si. I en mellemstor gryde blandes linserne, de 2 fed hvidløg, 2 tskf. olivenolie og 1l vand. Bring vandet i kog og skru ned, og lad linserne simre til de er gennemkogte og møre (20-35 min). Lad linserne dryppe af og kassér hvidløgene.

Hak det sidste fed hvidløg og pres citronerne. Blandt det med sennep, honning eller ahornsirup, salt og peber i en lille skål. Hak radiser og krydderurter. I en stor serveringsskål blandes linserne, kikærter, radiser og krydderurter. Hæld dressingen over og vend rundt.

Ingredienser:

- 3 store fed hvidløg
- 250g tørrede sorte Beluga linser eller franske grønne linser
- 4 tskf. olivenolie
- 2 citroner
- 1 spskf. Dijon sennep
- 1 spskf. honning eller ahornsirup
- ¼ tskf. salt
- Peber
- 1 stort bundt radiser
- ¼ kop friskhakkede krydderurter (f.eks. mynte og dild)
- 60g (150g) kikærter

Linsesuppe fra Skotland

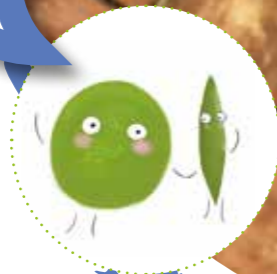
Linser er meget farverige. De findes i brune, grønne, røde og sorte varianter. De røde linser koger hurtigst møre, da de er afskallede.



4 portioner



25 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 298 kcal

Fedt: 6,3g

heraf mættet fedt: 0,9g

Kulhydrater: 48g

heraf sukkerarter: 8,4g

Protein: 14g

Kostfibre: 9,2g

Ingredienser:

- 225 g tørrede røde linser
- 2 gulerødder
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1,5 tskf. olivenolie
- Peber
- 1 laurbærblad
- 1,5l grønsagsbouillon
- Salt
- En smule citronsaft

Til servering:

- Lidt hakket persille
- Ristet brød

Tilberedning

Rens linserne godt. Skræl og hak gulerødder, løg og hvidløg. Varm olivenolien op med et lille drys peber i en sauterpande ved middelvarme. Når olien er varm tilsættes løg og gulerødder. Sauter i få minutter indtil grøntsagerne begynder at blive bløde, tilsæt hvidløg, og rist til grøntsagerne tager lidt farve. Tilsæt linserne, laurbærblad og grønsagsbouillon. Lad det simre ved lav varme i 15-20 minutter indtil linserne er blevet bløde. Tilsæt lidt citronsaft lige før servering og server retten varm med hakket persille og ristet brød.

De tre søstres suppe

Vidste du at..?

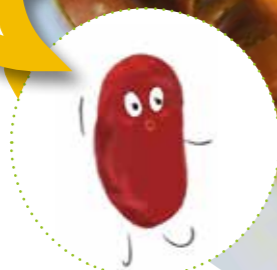
...at "De tre søstre", majs, bønner og squash, er de afgrøder, som de amerikanske stammer hyppigst dyrkede og spiste.



8 portioner



25 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 257 kcal

Fedt: 4,2g

heraf mættet fedt: 0,4g

Kulhydrater: 49g

heraf sukkerarter: 9,9g

Protein: 9,9g

Kostfibre: 11g

Tilberedning

Skær løget i tern, hak hvidløg og grøntsager og skær squash i tern. Varm olien op i en sautepande. Tilsæt løg og sauter over mellem varme, rør hyppigt indtil løget er gyldent, det tager ca. 2 minutter. Tilsæt gulerødder, hvidløg, bladselleri og sauter i yderligere 8 minutter, eller indtil grøntsagerne bliver bløde. Tilsæt grønsagsbouillon og bring retten i kog.

Skrud ned og tilsæt squash. Lad retten simre under låg i ca. 8 minutter og rør jævnlige. Tilsæt bønner, majs, timian og peber. Rør rundt og lad retten simre i yderligere et par minutter, indtil squash er bløde at stikke i med en gaffel.

Server med ristet fuldkornsbrød.

Ingredienser:

- 1 mellemstort løg
- 4 gulerødder
- 4 fed hvidløg
- 4 stilke bladselleri
- 1 butternut squash
- 2 tskf. rapsolie
- 2l grønsagsbouillon
- 260g (600g) kidney beans
- 1 dåse majs (285g)
- 2 tskf tørret timian (eller 4 tskf frisk timian)
- 1 tskf peber

Suppe med hvide bønner og tomater

I Portugal starter alle måltider med en suppe!

 8 portioner

 35 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 175 kcal

Fedt: 3,8g

heraf mættet fedt: 0,6g

Kulhydrater: 29g

heraf sukkerarter: 3,5g

Protein: 8g

Kostfibre: 6,4g

Tilberedning

Hak radise, løg, hvidløg og tomater. Skræl kartoflerne og skær dem i kvarte. Sæt 1 kop af de kogte bønner til side. Varm 2 tskf olivenolie i en gryde og tilsæt alle grøntsagerne og resten af bønnerne. Tilsæt vand så det dækker.

Bring retten i kog og lad det koge mørt (ca. 20 minutter). Blend retten med en stavblender, så der opnås en cremet og homogen konsistens.

Hæld retten op i serveringskåle og dryp med resten af olivenolien og rør rundt. Server med resten af bønnerne og hakket persille.

Ingredienser:

- 1 radise
- 1 lille løg
- 2 fed hvidløg
- 5 tomater
- 2 kartofler (mellemstore)
- 220g (500g) hvide bønner
- 5 tskf. olivenolie
- Salt
- Peber

Til servering:

- Friskhakket persille

Hovedretter



Almôndegas de feijão com arroz

(Bønnekugler med ris og æg)

Jeg elsker at være med til at
rulle de lækre bønnekugler!

 4 portioner

 60 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 261 kcal

Fedt: 6,6g

heraf mættet fedt: 1,6g

Kulhydrater: 36g

heraf sukkerarter: 0,9g

Protein: 14g

Kostfibre: 5,4g

Tilberedning

Kog risene og 2 æg. Hak persille. Pil og hak de kogte æg.

Hæld bønner og ris op i en skål og bland med en gaffel. Varm en pande op, tilsæt olie og derefter blandingen af ris og bønner, persille, mel og de hakkede æg. Rør indtil det løsner sig fra panden. Tilsmag med salt og lad det køle af.

Slå det sidste æg ud i en skål og rør det med en gaffel. Form 16 kugler (brug våde hænder) og rul først kuglerne i det rå æg og dernæst i brødkrummer. Varm en god sjat olivenolie i en pande og steg kuglerne indtil de er gyldne.

Server med tomatsauce og en salat (f.eks. grøn salat)

Ingredienser:

- 60g ris
- 3 æg
- 2 tskf. persille
- 120g (260g) Catarina bønner (eller andre bønner)
- Olivenolie
- 3 tskf. hvedemel
- Salt
- Brødkrummer

Til servering:

- Tomatsauce
- En salat du godt kan lide

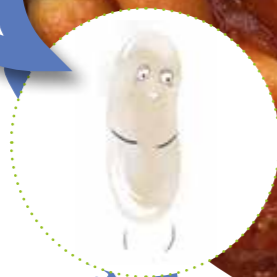
Baked beans med æg

Vidste du at..?

...at denne ret, som i dag anses for en typisk del af engelsk morgenmad, var oprindeligt inspireret af retter fra det sydlige Frankrig og Amerika?

 4 portioner

 25 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 584 kcal

Fedt: 18g

heraf mættet fedt: 2,5g

Kulhydrater: 83g

heraf sukkerarter: 27g

Protein: 22,5g

Kostfibre: 22,5g

Ingredienser:

- 100ml ahornsirup
- Salt
- Peber
- ¼ spskf røget paprika
- 2 laurbærblade
- 110g (250g) hvide bønner
- 400g hakkede tomater (fra dåse)
- ½ tskf tørret oregano
- 2 løg
- 4 tskf. neutral olie
- 3 tomater
- 3 æg

Til servering:

- Brød
- Tomater
- Friskhakkede krydderurter

Tilberedning

Varm ahornsirup op til kogepunktet i en gryde. Tilsæt salt, peber, paprika, laurbærblade, bønner, oregano og tomater. Lad det koge i 10 minutter.

Skær løget i skiver. Varm 2 tskf. olie i en gryde og steg løget i 5 minutter ved mellemvarme. Skær tomaterne i halve. Hæld løgene over i en skål og steg tomaterne i 2 minutter.

I en anden pande varmes resten af olien op og ægget steges. Fjern laurbærbladene fra bønnerne.

Server baked beans med æg, tomater, friske krydderurter og ristet brød.

”Kødboller” med kikærter og hvidløg

Vidste du at..?

..at i det gamle Rom brugte man kikærter som ”popcorn” og spiste det til gladiatorkampe?

 4 portioner

 35 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 420 kcal

Fedt: 19g

heraf mættet fedt: 2,25g

Kulhydrater: 48g

heraf sukkerarter: 10g

Protein: 17g

Kostfibre: 9,7g

Tilberedning

Varm ovnen op til 190° C

Pil og hak løg, hvidløg og persille.

Varm en sauterpande op til mellemvarme, tilsæt olie og løg. Steg løgene til de er bløde, rør jævnligt. Tilsæt hvidløg og rør indtil det dufter. Hæld løg og hvidløg over i en

foodprocessor. Tilsæt kikærterne, brødkrummer, persille, oregano, salt, peber og æg. Lad blandingen køre i maskinen, til den bliver ligesom dej. Brug våde hænder til at forme kugler (diameter 2 cm) af kikærtblandingen. Sæt kuglerne i rækker på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag kuglerne i 20 minutter eller til de er gyldne. Vend kuglerne når halvdelen af bagetiden er gået.

Til saucen ristes sesamfrø på en tør pande uden fedtstof. Pres citronen og bland med de øvrige ingredienser.

Server en frisk salat til retten.

Ingredienser:

Kødboller”:

- 1 lille løg
- 4 fed hvidløg
- 2 spskf frisk persille
- 3 tskf. neutral olie
- 200g (460g) kikærter
- 60g brødkrummer (fuldkornshvede-brød)
- 1 spskf tørret oregano
- ½ tskf salt
- ½ tskf peber
- 1 æg

Sauce:

- 1 tskf sesamfrø
- ½ citron
- 200g yoghurt
- 1 tskf. tahin

Til servering:

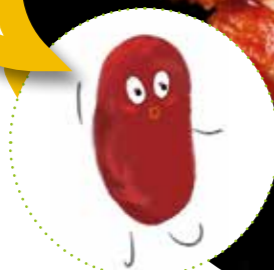
- En frisk salat, f.eks. med revne gulerødder, grøn salat mv.

Chili sin carne

Linserne giver retten en konsistens, der minder om hakket kød.

 8 portioner

 70 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 469 kcal

Fedt: 10g

heraf mættet fedt: 1,8g

Kulhydrater: 75g

heraf sukkerarter: 12g

Protein: 24g

Kostfibre: 20g

Tilberedning

Hak løg og hvidløg fint. Skræl gulerødder, rens bladselleri og skær begge dele ud i fine tern (1/2 cm).

Varm olien op i en stor gryde og steg løg og hvidløg i 3 minutter. Tilsæt halvdelen af gulerødder og bladselleri, og steg i 2 min. Tilsæt linser, tomatpuré, spidskommen, paprika og laurbærblade og steg i 2 min.

Tilsæt de hakkede dåsetomater og grønsagsbouillon, læg låg på og kog i 20 min. Derefter tilsættes resten af gulerødder og bladselleri, og kog videre i yderligere 20-25 min, rør jævnligt. Hvis retten bliver for tykflydende tilsættes mere grønsagsbouillon. Tilsæt bønnerne og bring retten i kog. Kog i 2 min.

Hak chokoladen og lad den smelte med chilien. Tilsmag med salt, peber, eddike. Server med ris, en halv citron og friskhakket koriander på toppen.

Ingredienser:

- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 250 g gulerødder
- 250 g bladselleri
- 4 tskf. olivenolie
- 500 g linser
- 1 tskf. tomatpuré
- 1 tskf. stødt spidskommen
- 1 tskf. sød paprika
- 2 laurbærblade
- 2 dåser hakkede tomater (à 400g)
- 1,5l grønsagsbouillon
- 110g (250g) kidney beans
- 25 g mørk chokolade, 70 %
- Salt
- Peber
- 2 tskf. mørk balsamico eddike

Til servering:

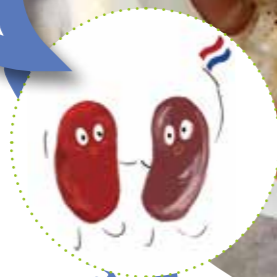
- Ris
- Yoghurt
- Feta ost
- Friskhakket koriander
- 4 limefrugter

Torsk en papillotte med bønner i mange farver

Prik forsigtigt hul i bunden af pakken, så kommer fiskesaften ud på din tallerken.

 4 portioner

 30 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 538 kcal

Fedt: 22g

heraf mættet fedt: 13g

Kulhydrater: 49g

heraf sukkerarter: 6,7g

Protein: 37g

Kostfibre: 13g

Ingredienser:

- 300g gulerødder
- 2 fed hvidløg
- 1 citron
- 130g (300g) hollandske brune bønner eller andre brune bønner
- 130g (300g) røde kidney bønner
- 4 torskfileter (å 120g)
- 100g kryddersmør
- 8 rosmarinkviste
- Salt
- Peber
- Pergamentpapir (bagepapir)

Til servering:

- Brød

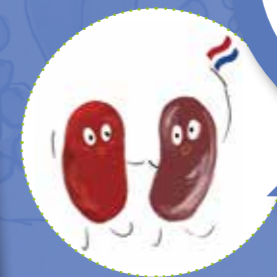
Tilberedning

Opvarm oven til 180° C. Skræl og hak gulerødder og kog dem til de er møre. Pres hvidløget og skær citron i skiver.

I en skål blandes bønnerne og gulerødder, og tilsæt så hvidløget. Gør 4 stykker bagepapir klar (30x30cm) og placer en torskefilet midt på hvert stykke papir. Tilsæt salt og peber. Brug en ske til at øse bønne-gulerødsblandingen ovenpå fisken. Tilsæt 25 g kryddersmør, 1 skive citron, 2 små rosmarinkviste til hver portion.

Fold papiret så det lukker rundt om fisken og bind en snor om pakken. Bag pakkerne i oven i 20 minutter. Server med brød til.

En papillotte betyder i "pergament". Papiret holder på fugten, så fisken dampes forsigtigt i pakken.



Fasolka po Bretońsku

(krydret gryderet med hvide bønner)

Vidste du at..?

...at de polske soldater spiste denne ret under Anden Verdenskrig, og at soldaterne tog opskriften med hjem til Polen efter krigen?

 5 portioner

 100 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 423 kcal

Fedt: 7,7g

heraf mættet fedt: 1g

Kulhydrater: 70g

heraf sukkerarter: 13g

Protein: 23g

Kostfibre: 17g

Ingredienser:

- 1 stort løg
- 4 fed hvidløg
- Olivenolie
- 2 laurbærblade
- 1 tskf. allehånde
- 400g tørrede hvide bønner
- Salt
- Peber
- ½ tskf tørret oregano
- 600g drænedede tomater fra dåse
- 180g tomatpuré
- 2 tskf. merian
- 1 tskf kommenfrø

Til servering:

- Brød

Tilberedning

Skær løget i tern, pi løg hak hvidløget. Varm olivenolie i en pande, tilsæt løg og steg i 5 min. Tilsæt hvidløg, 1 laurbærblad og allehånde og steg i 2 minutter indtil hvidløget tager farve. Tilsæt bønnerne, 1 kop vand, salt, peber og oregano. Rør rundt og lad retten koge under låg i ca. 1 time.

Tilsæt de drænedede tomater, tomatpuré, merian, 1 laurbærblad og kommenfrø, og kog i yderligere 40 minutter under låg. Hvis retten er for tyktflydende tilsæt mere vand. Server med brød.

Harira

(Marokkansk kikærtegyde)

Du kan bruge dine yndlingsgrøntsager til at gøre denne marokkanske ret endnu mere farverig!



4 portioner



40 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 428 kcal

Fedt: 7g

heraf mættet fedt: 0,7g

Kulhydrater: 80g

heraf sukkerarter: 11g

Protein: 12g

Kostfibre: 10g

Ingredienser:

- 1 mellemstort løg
- 2 fed hvidløg
- 1 stor søde kartofler (sweet potato)
- 2 spskf rapsolie
- 2 tskf stødt kanel
- 2 tskf stødt spidskommen
- 2 tskf hakket koriander
- 225g frosne ærter
- 1 dåse hakkede tomater
- 750 ml grønsagsbouillon
- 100g (250g) kikærter
- Salt
- Peber

Til servering:

- 240g ris

Tilberedning

Hak løg og hvidløg, skræl og skær søde kartofler i tern (1,5cm). Varm olien op i en sautepande ved mellemvarme og steg løget i 2-3 minutter. Tilsæt kanel, spidskommen, koriander, og hvidløg og rør rundt. Kog videre ved svag varme i 2 minutter. Tilsæt søde kartofler, frosne ærter og rør rundt, så grøntsagerne er blandet godt med krydderier og olien. Tilsæt grønsagsbouillon. Bring retten i kog, skru ned og lad retten simre til de søde kartofler er møre, ca. 25 minutter.

Tilsæt kikærterne og retten simrer endnu 5 minutter til de søde kartofler føles møre, når man stikker i dem med en gaffel. Tilsæg med salt og peber.

Serveres med ris.

Hrstková polievka

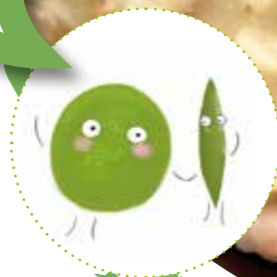
(stuvning med bælgfrugter og perlebyg)

Vidste du at..?

... at det gavner din fordøjelse at drikke mindst 2 glas vand, når du spiser bælgfrugter

 7 portioner

 90 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 619 kcal

Fedt: 16g

heraf mættet fedt: 1,3g

Kulhydrater: 96g

heraf sukkerarter: 7,6g

Protein: 26g

Kostfibre: 26g

Ingredienser:

- 100g tørrede brune linser
- 120g tørrede butter beans
- 110g tørrede gule ærter
- 110g perlebyg
- 2 gulerødder
- Hakket persille
- 1 bladselleri
- 1 fed hvidløg
- 1 løg
- 2 tskf. neutral olie
- ½ tskf. mel
- ½ tskf stødt rosa peber
- Salt
- Peber

Til servering:

- Brød

Tilberedning

Hæld alle bælgfrugterne op i en skål og lad dem stå i blød natten over. Dagen efter vaskes bælgfrugterne godt igennem. Skyl perlebyggen og kog bælgfrugter og byg i masser af frisk vand i mindst 40 minutter, eller til det er mørt. Rør jævnlige og tilsæt evt. mere vand.

Skræl gulerødder og bladselleri og hak persille. Tilsæt grøntsagerne, når bælgfrugterne er møre. Pres hvidløget og tilsæt lidt sort peber. Kog retten godt igennem.

Skær løget i små tern. Varm lidt olie op i en sautepande og steg løget gyldent. Tilsæt mel og afbag indtil melet får en gylden farve. Til sidst kommer rosa peber i. Kom afbagningen op i suppen lige før suppen er færdigkogt, rør godt rundt og lad retten koge lidt efterfølgende. Tilsæt evt. mere vand, samt salt og peber.

Server med brød.

Tærte med grønsager og linser

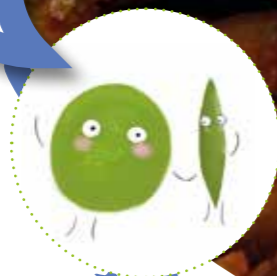
Du kan lave en skøn, sød dessert af æggehvinderne – spørg dine forældre om du må lave marengs.



6 portioner



120 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 434 kcal

Fedt: 7,4g

heraf mættet fedt: 0,9g

Kulhydrater: 59g

heraf sukkerarter: 5,4g

Protein: 18g

Kostfibre: 12g

Tilberedning

Forvarm ovnen til 220° C. Skræl grøntsagerne og løg og skær dem i små stykker. Pil og hak hvidløget fint. Opvarm olien i en stor gryde og steg løgene ved mellemvarme indtil de tager lidt farve.

Tilsæt grøntsagerne og steg videre i 5 minutter. Tilsæt druejuice og tomatpuré.

Kog op og lad væsken koge ind. Tilsæt linser, dåsetomater og grønsagsbouillon, og bring det i kog. Lad det koge i 45 min ved mellemvarme.

Efter 20 minutter tilsættes timiankviste.

Mens retten koger, skrælles kartofler og søde kartofler og skæres i små stykker. Kom kartoflerne i en gryde og lad dem koge i letsaltet vand.

Efter 5 minutter tilsæt søde kartofler og kog videre i 15 minutter.

Kog ægget i 10 minutter, så det bliver hårdkogt. Køl ægget under koldt vand, pil det og skær det i halve.

Tilsmag linse-grønsagsblandingen med salt og peber og hæld blandingen op i et ovnfast fad.

Placer de halverede æg på linseblanding.

Hæld vandet fra kartoflerne, tilsæt ost og salt, og mos kartoflerne. Tilsæt en æggeblomme af gangen og rør godt mellem hver.

Placer kartoffelmosen ovenpå linseblanding med en ske. Retten bages i oven i 25-30 minutter.

Ingredienser:

- 500 g blandede rodfrugter, f.eks. gulerødder, knoldselleri, persillerod
- 2 løg
- 1 fed hvidløg
- 3 tskf. neutral olie
- 125 ml druejuice
- 4 tskf. tomatpuré
- 150 g tørrede bjerglinser
- 1 dåse flåede tomater (ca. 400g)
- 500 ml grønsagsbouillon
- 12 kviste timian
- 300 g kartofler
- 500 g søde kartofler (sweet potatoes)
- Salt
- 4 æg
- Peber
- 50 g cheddar ost
- 2 æggeblommer

Mamaliga

(polenta)

Mamaliga (Polenta) betyder "brød af guld" på rumænsk. Mamaliga er en vigtig del af den rumænske kost og bliver serveret på mange forskellige måder: med marmelade om morgenen, som sandwich til frokost eller som tilbehør til aftensmaden..

 4 portioner

 40 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 532 kcal

Fedt: 19g

heraf mættet fedt: 6,5g

Kulhydrater: 73g

heraf sukkerarter: 2,7g

Protein: 20g

Kostfibre: 16g

Ingredienser:

- 2 skalotteløg
- 1 citron
- 2 tskf. olivenolie
- 1 tskf stødt spidskommen
- 250g (600g) sorte bønner
- 100ml grønsagsbouillon
- Salt
- 150g groft malet majsmeel
- 375ml mælk
- 375ml vand
- 3 tskf. smør eller margarine

Til servering (forslag):

- Cheddar ost
- Creme fraiche
- Salsa
- Avocado skiver

Tilberedning

Rens skalotteløg og skær dem i tern. Pres citronen. Opvarm olien i en stor pande ved mellemvarme, tilsæt skalotteløg og lad dem stege indtil de tager farve, ca. 7 minutter. Tilsæt spidskommen og lad det koge i yderligere 1-2 minutter indtil krydderierne dufter. Skru ned for varmen, tilsæt de sorte bønner og grønsagsbouillon. Kog retten indtil det begynder at tykne; rør regelmæssigt. Tilsæt citronsaften og smag til med salt.

Til polenta: pisk majsmeel sammen med 250ml af mælken i en mellemstor skål og sæt det til side. Bring resten af mælken og vand i kog i en mellemstor gryde. Skru ned for varmen, tilsæt majsmeelsblandingen og kog blandingen, rør regelmæssigt, indtil blandingen begynder at tykne. Blanding vil løsne sig fra grydens sider efter 7-10 minutter. Tag gryden af varmen, rør smør og salt i.

Anret polenta i små skåle og hæld bønnerne over, tilsæt cheddarost, creme fraiche, salsa og avocado skiver.

Minestrone

Denne italienske suppe kan spises som forret eller hovedret



6 portioner



100 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 499 kcal

Fedt: 10g

heraf mættet fedt: 3,7g

Kulhydrater: 79g

heraf sukkerarter: 12g

Protein: 25g

Kostfibre: 23g

Tilberedning

Skær løg, hvidløg, gulerødder, bladselleri, squash og porre i skiver. Hak kartoflerne i små stykker. Varm en gryde op med 2 tskf. olivenolie. Tilsæt løg, hvidløg, gulerødder, bladselleri, squash og porre. Sauter i 10 minutter, rør med en træske indtil grøntsagerne bliver bløde. Tilsæt juice og eddike, og lad halvdelen af væsken fordampe. Tilsæt kartoflerne, laurbærblad, grønsagsbouillon og de flåede tomater. Rør rundt, læg låg på og lad retten koge i ca. 30 minutter indtil grøntsagerne bliver bløde. I mellemtiden, hak persillen fint og pil bladene af timiankvistene. Efter 30 minutter, tilsæt pasta til retten og lad det koge i 10 minutter, rør jævnlgt med en træske. Tag gryden af varme og tilsæt de kogte bønner, persille, timianblade, salt og peber.

Server med revet parmesanost.

Ingredienser:

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 2 stilke bladselleri
- 1 squash
- 1 porre
- 1 kartoffel
- 2 tskf. olivenolie
- 50ml druejuice
- 50 ml eddike
- 1 laurbærblad
- 1l grønsagsbouillon
- 800 g flåede tomater, hakkede
- ¼ bundt persille
- Frisk timian
- 100 g pasta (små skaller)
- 400g (900g) hvide bønner
- Salt
- Peber

Til servering:

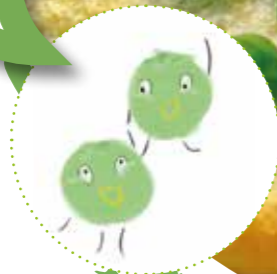
- 100 g parmesanost

Omelet med grønne ærter

Denne opskrift på omelet er let og et farverigt eksempel på, hvordan du kan bruge bælgfrugter i din daglige kost.

 2 portioner

 20 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 219 kcal

Fedt: 15g

heraf mættet fedt: 6,9g

Kulhydrater: 5,1g

heraf sukkerarter: 2,1g

Protein: 14g

Kostfibre: 1,7g

Tilberedning

Lad ærterne tøj op. Del æggene i hvider og blommer. Pisk æggehvinderne stive. I en anden skål piskes æggeblommerne med salt og peber. Vend forsigtigt de piskede æggehvider i blommerne.

Smelt smør på en pande. Hæld halvdelen af æggemassen på panden og lad det stivne ved lav varme. Spred ærter ud på æggemassen. Efter 3 minutter, læg låg på panden og lad det stege i 10-12 minutter. Gentag processen for resten af æg, smør og ærter.

Ingredienser:

- 60g frosne ærter
- 4 æg
- Salt
- Peber
- 2 spskf smør

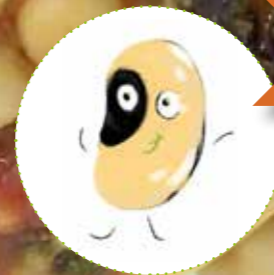
Ospriada

(bælgfrugtgyde med grønsagssauce)

Du kan kalde denne opskrift for det store bælgfrugt-party!

 5 portioner

 90 min



I Grækenland elsker vi alle former for bælgfrugter!

Næringsværdi af 1 portion

Energi: 648 kcal

Fedt: 24g

heraf mættet fedt: 4,4g

Kulhydrater: 83g

heraf sukkerarter: 12g

Protein: 27g

Kostfibre: 19g

Tilberedning

Lad bælgfrugter og spelt stå i blød natten over. Dagen efter hældes vandet fra og bælgfrugter og spelt hældes op i en gryde. Tilsæt 2l vand. Tilsæt bouillonterning og laurbærblade og lad det koge ved høj varme i 40-45 minutter, rør regelmæssigt.

I mellemtiden, skræl og hak hvidløg og løg, skær grønsagerne i stykker. Varm en pande op med olien og steg løg og hvidløg kortvarigt. Tilsæt grønsagerne. Skru ned for varmen og tilsæt de flåede tomater og tomatpuré. Lad det koge i yderligere 30 minutter. Efter 20 minutter, tilsæt resten af olivenolien, salt, peber og resten af krydderierne. Lad det koge uden låg så det tykner lidt.

Når bælgfrugterne er kogt møre, hældes vandet fra og da tilsættes grønsagssaucen. Lad det koge yderligere 15-20 minutter indtil retten har fået en ensartet karakter.

Server med citronsaft og krydr med lidt kardemomme.

Ingredienser:

- 60g tørrede hvide bønner
- 60g tørrede Catarina bønner
- 60g tørrede røde kidney beans
- 60g tørrede sorte bønner
- 60g tørrede sortøje bønner
- 60g tørrede kikærter
- 55g tørrede brune linser
- 55g tørrede grønne linser
- 55g tørrede røde linser
- 45g tørret spelt
- 2 laurbærblade
- 1 terning grønsagsbouillon
- 1-2 fed hvidløg
- 1-2 rødløg
- 1 stilk bladselleri
- 1-2 gulerødder
- 1 lille squash
- 100g ekstra jomfru olivenolie
- 390g flåede tomater, hakkede
- 36g tomatpuré
- 2 tskf salt
- 1 tskf sukker
- 2 spskf. frisk persille
- ½ tskf tørret timian
- ½ tskf sort peber

Ærtesuppe

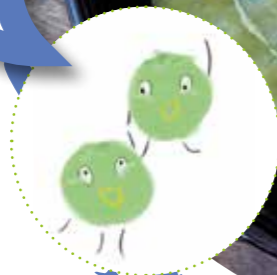
Ærtesuppe er en populær ret i de nordiske lande. I Finland er det en tradition at servere denne suppe om torsdagen – efterfulgt af pandekager med flødeskum og jordbærsyltetøj som dessert!



6 portioner



120 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 137 kcal

Fedt: 7,4g

heraf mættet fedt: 0,9g

Kulhydrater: 13g

heraf sukkerarter: 5,4g

Protein: 4,9g

Kostfibre: 2,7g

Tilberedning

Lad ærterne stå i blød natten over. Dagen efter hældes ærterne gennem en sigte og renses godt. Pil og hak løget. I en stor gryde opvarmes olivenolie ved mellemvarme. Tilsæt løg og lad det stege til det er blødt. Tilsæt vand, salt, merian og ærterne. Bring suppen i kog og lad det simre i mindst 2 timer. Tilsæt mere vand hvis suppen bliver for tyk. Hvis suppen er for tynd, så lad den koge videre uden låg. Smag til med salt og peber.

Server med sennep og brød.

Ingredienser:

- 500 g hele tørrede grønne ærter
- 1 løg
- 3 tskf. olivenolie
- 2,5 l vand
- 2 tskf fint salt
- 2 tskf tørret merian
- Salt
- Peber

Til servering:

- Sennep
- Rugbrød eller knækbrød

Pieroger med linser

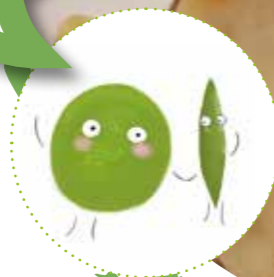
Alle familier i Polen spiser pieroger. Det kræver en indsats at tilberede pieroger, og bedstemor og husmødre laver selv pieroger til familien. Ved juletid servers pieroger med fyld af kål og champignon.



6 portioner



120 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 804 kcal

Fedt: 41g

heraf mættet fedt: 8,3g

Kulhydrater: 94g

heraf sukkerarter: 6,1g

Protein: 23g

Kostfibre: 17g

Ingredienser:

Linsefyld:

- 250g tørrede bjerglinser (eller 600g forkogte)
- 2 store løg
- 8-10 tskf. neutral olie
- Salt
- Peber

Dej:

- 500g hvedemel
- ½ tskf. salt
- 60ml neutral olie
- Ca. 200ml varmt vand

Til servering:

- 300g crème fraiche

Tilberedning

Vask linserne og lad dem stå i blød over natten. Dagen efter koges linserne i 45-60 minutter. Hæld linserne op i en si og skyl dem under hanen.

Hak løg, varm panden op med lidt olie og steg løget. Lad det køle af.

Tag halvdelen af de stegte løg og bland det med linserne, kom blandingen på panden og lad det stege lidt så vandet fordamper. Tilsæt salt og peber, og sæt blandingen på køl så den bliver hård.

Bland mel, salt og olie og tilsæt vand i små portioner under omrøring. Fortsæt indtil dejen let kan skilles med fingrene. Lad den hvile for 10-15 minutter. Ælt dejen igennem på et bord med lidt mel på. Rul dejen ud til 4 mm tykkelse, skær runde dejskiver på 7 cm i diameter ud, brug et glas. Brug en ske til at sætte en spskf fyld på hver dejskive. Fugt kanterne af dejskiven med vand, fold skiven på midten og pres de to halvdele sammen med en gaffel så de små pakker lukkes.

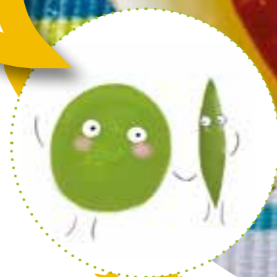
Bring en stor gryde med letsaltet vand i kog. Tilsæt pieroger og lad dem koge i 3 to 5 minutter eller til pierogerne flyder op til overfladen. Tag dem op med en hulske. Server med creme fraiche og de stegte løg.

Dhal med røde linser og kokos

Denne ret er fra Indien og indeholder mange specielle indiske krydderier.

 4 portioner

 50 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 512 kcal

Fedt: 29g

heraf mættet fedt: 19g

Kulhydrater: 52g

heraf sukkerarter: 9,6g

Protein: 16g

Kostfibre: 11g

Tilberedning

Pil og hak løg og hvidløg fint. Varm olien op i en gryde, tilsæt sennepsfrø, læg låg på og vent til frøene er poppet.

Tilsæt så løg og hvidløg og lad det stege ved lav varme, rør hele tiden. Tilsæt dåsetomater, tomatjuice og kokosmælk, og lad det simre i nogle minutter. Tilsæt krydderierne lidt efter lidt. Tilsæt linserne og lad det simre i 25-30 minutter med låg på. Rør jævnligt indtil linserne er bløde. Check retten efter 15 minutter. Tilsæt mere grønsagsbouillon hvis væsken er fordampet. Retten skal være en cremet masse når den er færdig.

Ingredienser:

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 3 tskf olivenolie
- 1 tskf sennepsfrø
- 2 dåser flåede tomater i tern (à 425ml)
- 200ml tomatjuice
- 1 dåse kokosmælk
- 2 tskf chilipulver
- 1 tskf cayenne peber
- 2-3 tskf stødt spidskommen
- 1 tskf stødt koriander
- 2 tskf stødt Garam Masala
- 175 g røde linser
- 150 ml grønsagsbouillon
- Salt
- Hvid peber

Schnüs-Gratin

(Gryde med alt godt fra haven)

Schnüs er et nordtysk udtryk og betyder noget i retning af "en tur gennem haven". Til denne forårsret kan du bruge alle slags grønsager.

 4 portioner

 45 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 614 kcal

Fedt: 29g

heraf mættet fedt: 16g

Kulhydrater: 73g

heraf sukkerarter: 16g

Protein: 22g

Kostfibre: 18g



Tilberedning

Bland smør og mel godt og frys det ned i små terninger. Vask kartoflerne godt og kog dem i saltet vand. Hæld vandet fra og lad kartoflerne køle af.

Skræl gulerødder og skær dem ud i lange stave. Kog hestebønnerne i saltet vand i 8-10 minutter. Pres vandet af hestebønnerne og gnid skallen af mellem fingrene. Bælg ærterne eller tag dem ud fra fryseren. Rens de grønne bønner og skær dem i halve. Skræl kålrabi og skær den i små tern. Hak skalotteløg fint. Pil kartoflerne og skær dem i skiver. I en stor gryde bringes mælk og fløde i kog. Tilsag med salt, peber og stødt muskatnød. Tilsæt de frosne smør-mel terninger lidt efter lidt. Bring gryden i kog igen og lad det koge i 5 minutter uden låg, rør regelmæssigt.

Fjern stilkene fra persillen, gem nogle af stilkene, og hak persillen fint. Smelt 30g smør i en gryde og steg skalotteløg indtil det skifter farve, tilsæt bouillon og lad det koge lidt ind. Tilsæt gulerødder og grønne bønner, og lad det koge i 5 minutter med låg på. Tilsæt kålrabi og ærter og lad det koge i yderligere 5 minutter. Tilsæt så hestebønnerne og kartoffelskiver og kog i 2 minutter. Hæld det hele op i mælkeblandingen sammen med persillen. Tilsæt mere salt, peber og muskatnød efter smag.

Ingredienser:

Persillesauce:

- 25g smør
- 25g mel
- 700ml mælk
- 150ml fløde
- Salt
- Peber
- Stødt muskatnød
- 1 bundt persille (ca. 70 g)

Grønsager:

- 600 g kartofler
- Salt
- 250 g gulerødder
- 250 g frosne hestebønner
- 250 g friske ærter
- 250 g grønne bønner
- 1 kålrabi (glaskål) (ca. 300 g)
- 2 skalotteløg
- 30g smør
- 200ml grønsagsbouillon



Tagliatelle alla lenticchiese

(tagliatelle med linser)

Denne opskrift er inspireret af den italienske ret spaghetti bolognese, men her erstattes kødet med linser.

 2 portioner

 45 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 518 kcal

Fedt: 15g

heraf mættet fedt: 2,1g

Kulhydrater: 81g

heraf sukkerarter: 16g

Protein: 15g

Kostfibre: 8,6g

Ingredienser:

- 50g bjerglinser
- 1 mellemstor gulerod
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 5 tomater
- Olivenolie
- 60ml balsamico eddike
- Salt
- Peber
- Oregano
- 100ml hvidvin (kan erstattes af eddike eller druejuice)
- 200 g tagliatelle (tørret eller frisk)

Tilberedning

Kom linserne i en gryde og tilsæt 200 ml vand. Bring gryden i kog og lad det koge i 20-30 minutter. Tilsæt lidt salt og peber.

Skær gulerod, løg, hvidløg og tomater i små stykker. Varm olien op i en pande. Steg løg og gulerod og lad det brune lidt. Tilsæt så tomater og hvidløg og kog i 1 minut og tilsæt så balsamico eddiken, lidt salt, peber, oregano, hvidvin og lad det koge.

Når linserne er bløde, hældes de op i sauceblandingen i panden.

Hvis det er tørret pasta: Bring en stor gryde vand i kog, og når vandet koger, hæld pastaen i vandet; følg kogetiden angivet på pakken. Hvis det er frisk pasta: Lad det koge i 2-3 minutter. Hæld den kogte pasta op i panden med linsesauce, rør rundt i 1 minut og server retten.

Colcannon med hvide bønner

Før i tiden blev denne irske ret blandet med forskellige ting for at forudsige, hvad der ville ske i fremtiden: Om dem der fandt en ring sagde man, at de ville blive gift i det følgende år, og fandt man en knap forblev man ugift.



 6 portioner

 60 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 530 kcal

Fedt: 6,3g

heraf mættet fedt: 0,9g

Kulhydrater: 48g

heraf sukkerarter: 8,4g

Protein: 14g

Kostfibre: 9,2g

Tilberedning

Kom kartoflerne op i en gryde og dæk med saltet vand. Bring gryden i kog, skru ned og lad kartoflerne koge uden låg i 30 minutter. Pil grønkålen fra stilkene, rens under vand og hak kålen. Hæld vandet fra kartoflerne og pil dem. Hak purløget.

Bræk blomkålsbuketterne ud og kog dem møre, ca. 10 minutter. Kog bønnerne op i en gryde med 2 tskf. smør. Varm gryden op ved mellem varme indtil bønnerne er gennemvarme, og kom bønnerne op i en food processor. Tilsæt blomkålen og bland til en jævn masse, tilsæt lidt af mælken for en jævn konsistens; sæt blandingen til side.

Ingredienser:

- 3 mellemstore kartofler
- 1kg bundt frisk grønkål
- 1 bundt purløg
- 1 mellemstort blomkål (ca. 500g)
- 200g (460g) hvide bønner
- 6 tskf. smør
- 4 fed hvidløg
- 150ml piskefløde
- 150ml sødmælk
- Salt
- Peber
- Olivenolie
- Eddike

Pil og hak hvidløget. Smelt 3 tskf smør i en sauterpande ved mellem varme. Tilsæt hvidløget og steg i 2 minutter. Tilsæt den hakkede grønkål og kog indtil kålen er blød og skinnende grøn. Rør ofte. Tilsæt mælk og fløde, og lad blandingen simre.

Skær de pillede kartofler i skiver og tilsæt dem til kålblanding. Mos blandingen ad flere omgange. Tilsæt de hvide bønner, det meste purløg, og fortsæt med at røre indtil blandingen er ensartet. Tilsæt evt. en smule olivenolie. Smag til med salt, peber og eddike og drys med resten af purløget. Serveres varm med en smørklat på toppen.

Småretter



Puré af hestebønner

Denne ret stammer fra de ægæiske øer og er traditionelt blevet serveret med friske blæksprutter fra Middelhavet. De voksne får også en græsk drik kaldet Tsipouro.



6 portioner



30 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 167 kcal

Fedt: 7,7g

heraf mættet fedt: 0,7g

Kulhydrater: 20g

heraf sukkerarter: 5,9g

Protein: 6,1g

Kostfibre: 5,9g

Tilberedning

Blancher hestebønnerne kortvarigt i kogende vand tilsat salt. Hæld bønnerne over i en si, pres vandet af, og gnid skallen af bønnerne med fingrene.

Hak løg, hvidløg og gulerødder fint. Varm 2 tskf olivenolie op i en gryde sammen med løgene. Efter 2-3 minutter, tilsæt gulerødder og hvidløg, og rør rundt.

Tilsæt hestebønnerne og 1 kop vand. Læg låg på gryden og lad det koge i 10 minutter eller til vandet er fordampnet. Tag gryden fra varmen og lad det køle af, og hæld derefter blandingen op i en blender. Blend massen til det bliver til en puré. Smag til med salt, peber, olivenolie og citronsaft.

Serveres med karamelliserede løg og tomater.

Ingredienser:



- 500g frosne hestebønner
- 3 store gulerødder
- 1 fed hvidløg
- 1 stort løg
- 1 laurbærblad
- 1 citron
- 4 tskf olivenolie
- Salt
- Peber

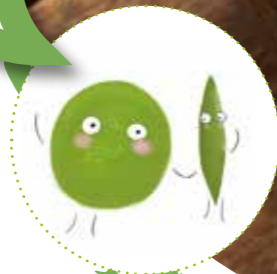
Til servering:

- 1 løg
- 2 tomater

Legu-tella

Denne delikatesse er et mere bæredygtigt, sundere og billigere alternativ til de industrielt fremstillede chokoladesmørrepålæg.

 10 portioner
 20 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 156 kcal

Fedt: 7,3g

heraf mættet fedt: 5,5g

Kulhydrater: 17,7g

heraf sukkerarter: 9,5g

Protein: 9,8g

Kostfibre: 2,1g

Tilberedning

Opvarm de kogte bønner (eller linser) og puddersukker i en gryde ved lav varme i 5 minutter, rør jævnlige. Bønnerne skulle gerne afgive noget vand, og skru så ned for varmen og tilsæt resten af ingredienserne. Vend blandingen med en ske indtil chokoladen er smeltet. Hæld blandingen op i en blender og blend til en ensartet masse.

Legu-tella kan opbevares i køleskabet i op til 10 dage.

Ingredienser:

- 250g godt kogte og afskallede hestebønner eller røde linser
- 80g puddersukker
- 40g kokosolie eller anden olie
- 75g chokolade (gerne med 60 % kakao)
- 5g kakaopulver hvis du er glad for chokoladesmag

Du kan også tilsætte dine favoritsmager til din Legu-tella: kanel, frugter eller kokos. Der er ingen grænser for dine kreative ideer!



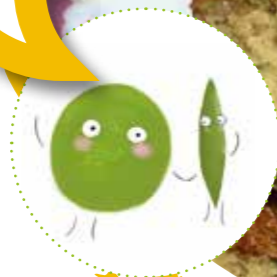
Medu Vada

(Linse-donuts)

Disse "linse-donuts" stammer fra Indien, hvor de traditionelt serveres friturestegte. Hvis du foretrækker blot at stege "linse-donuts" skal du bruge 1 tskf olie til hver "donut". Vend den på panden så den steger på begge sider. Når den er sprød, er den færdig.

 4 portioner

 40 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 543 kcal

Fedt: 36g

heraf mættet fedt: 3,6g

Kulhydrater: 44g

heraf sukkerarter: 3,6g

Protein: 15g

Kostfibre: 11g

Tilberedning

Lad linserne stå i blød i mindst 2 timer i koldt vand. Hæld linserne op i en si så vandet løber fra. Mas spidskommen og peberkorn i en morter.

Pil og hak løget groft, skær chilien (peberfrugt) ud. Varm olien op i en pande.

Hæld linser, løg, chili (eller peberfrugt), krydderier og salt i en blender og blend til en tyk pasta. Tilsæt lidt vand hvis det bliver for tykt. Tilsæt lidt brødkrummer (rasp) hvis det bliver for tyndt. Dryp lidt af pastaen i den varme olie. Hvis der dannes bobler og pastaen hæver straks er olien klar.

Ingredienser:

- 250g halve urd-bønner eller bjerglinser
- 1 tskf sorte peberkorn
- 1 tskf spidskommen
- 1 løg
- 2 grønne chillier (eller 1 chili eller grøn peberfrugt hvis du ikke ønsker en stærk ret)
- Rapsolie til friturestegning
- Salt

Til servering:

- Yoghurt
- Chutney (f. eks. mango eller tomat)

Gør hænderne våde og form en lille kugle af pastaen. Brug tommelfingeren til at lave et hul midt i kuglen (som en "donut"). Placer forsigtigt kuglen i den varme olie og lad den stege til den gyldenbrun på begge sider.

Server med yoghurt og din foretrukne chutney.

Mini-hamburgere med lupiner

I Portugal spiser man lupiner som snacks!

 3 portioner

 60 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 286 kcal

Fedt: 5g

heraf mættet fedt: 0,57g

Kulhydrater: 45g

heraf sukkerarter: 5,9g

Protein: 22g

Kostfibre: 11g

Ingredienser:

- 250g lupiner fra dåse
- 1/2 blomkål (500g)
- 2-3 tskf kikærtemel
- 1-2 tskf. hvedemel
- 2 tskf karry
- 1 tskf. frisk basilikum
- 1 tskf. frisk persille

Til servering (forslag):

- 3 boller, f.eks. pitabrød
- 1 tomat
- 1 rødløg
- 1/2 avocado
- 1/4 agurk
- Grøn salat, f.eks. iceberg

Tilberedning

Forvarm ovnen til 180° C.

Hæld lupinerne op i en si og rens under rindende vand. Gnid skallen af og sæt lupinerne til side.

Kog blomkålen i saltet vand til den er mør. Hæld alt vandet fra og hæld blomkål og lupiner op i en blender. Tilsæt kikærtemel og hvedemel indtil det bliver til en dej. Tilsæt karry og de friske krydderurter.

Form 12 små burgere med hænderne og bag dem i ovnen i 30-40 minutter. Efter 25 minutter vendes burgerne. Hvis burgerne skal spises senere, varmes de på en stegepande i lidt olie.

Server burgerne med de friske grøntsager, salat og pita-brød eller boller.

Ristede kikærter

Vidste du at.?

...denne type snacks er meget populær i Tunesien? Der kan du købe ristede kikærter i alle små kiosker i byerne.

 4 portioner

 15 min



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 234 kcal

Fedt: 8,1g

heraf mættet fedt: 1g

Kulhydrater: 31g

heraf sukkerarter: 5,4g

Protein: 10g

Kostfibre: 6,1g



Tilberedning

Lad kikærterne stå i blød natten over. Dagen efter skylles og afvandes kikærterne. Lad dem tørre godt på køkkenrulle. Hæld olivenolie op i en pande og tilsæt kikærterne. Rør nu og da så alle kikærterne bliver ristet.

Når de er sprøde og brune, hældes de over i en skål, tilsæt salt og de foretrukne smage.

Ingredienser:

- 300g tørrede kikærter
- 4 tskf. olivenolie
- Salt
- Til smag: krydderurter eller krydderier

Du kan også prøve nye smage: Tørret timian eller oregano, paprika eller honning er også rigtig godt til ristede kikærter!



Socca

(kikærtebrød)

Denne ret er meget populær i Nice, Frankrig.



6 portioner



20 min
+ 12 timers
hviletid



Næringsværdi af 1 portion

Energi: 297 kcal

Fedt: 18g

heraf mættet fedt: 2,4g

Kulhydrater: 24g

heraf sukkerarter: 4,5g

Protein: 9,4g

Kostfibre: 4,6g

Tilberedning

Bland kikærtemel og vand med en håndmixer. Tilsæt salt og lad blandingen hvile natten over. Dagen efter varmes ovnen op til 250° C på varmluftsfunktion.

Smør en bageplade (eller læg bagepapir på en bageplade). Rør kikærteblandingen igennem og tilsæt olivenolie, rosmarin samt salt og peber.

Lad bagepladen blive varm (2-3 minutter i ovnen), og hæld derefter kikærteblandingen forsigtig op på pladen, brug en dejskraber.

Lad det bage i 7-12 minutter indtil overfladen begynder at boble og blive brun. Skær socca'en ud på pladen og server med salt og peber og tomater på toppen.

Ingredienser:

- 250 g kikærtemel
- 500 ml vand
- Salt
- Peber
- 60ml olivenolie
- 2 tskf. frisk rosmarin

Til servering:

- Salt
- Peber
- Tomater

Dessert



Æblekage med kikærter

Du kan også lave muffins med denne opskrift ved at hælde dejen i muffins forme. Kikærtemuffins er en rigtig lækkerbiskken.

 12 portioner

 90 min



Næringsværdi af 1 stykke

Energi: 237 kcal

Fedt: 9,9g

heraf mættet fedt: 4,4g

Kulhydrater: 35g

heraf sukkerarter: 19g

Protein: 8,8g

Kostfibre: 3,6g

Ingredienser:

- 750g æbler
- 60g valnødder
- 220g + 3 tskf. sukker
- 4 tskf kanel
- 175g (400g) kikærter
- 3 store æg
- 120g + 1 tskf. smør
- 55g rapsolie
- 1 tskf. vanillesukker
- 200g hvedemel
- 1 tskf. bagepulver
- ¼ tskf stødt muskat
- ¼ tskf salt
- 120ml mælk

Til servering:

- Flormelis

Tilberedning

Varm ovnen op til 175° C. Rens æblerne og fjern kernehuset. Hak æblerne og valnødder. Bland æbler og valnødder med 3 tskf. sukker og 3 tskf kanel, og sæt det til side. Rens kikærterne og lad vandet dryppe fra kikærterne. Hæld dem og æg op i en food processor eller blender og bland massen til den er jævn, og sæt den til side.

I en stor skål blandes smør, rapsolie og resten af sukkeret indtil det er en jævn masse. Tilsæt kikærteblandingen og vanillesukker, og bland masserne godt sammen.

I en mellemstor skål blandes mel, bagepulver, 1 tskf kanel, stødt muskat og salt. Hæld melblandingen og mælk i smørblandingen og rør så det blandes. Smør og drys en form med mel (22 x 33 cm eller Ø24 cm) og hæld dejen op i formen. Hæld æbleblandingen over og pres det let ned i dejen, brug bagsiden af en ske. Kagen bages midt i ovnen i 55-60 minutter, eller til der ikke længere hænger dej på en kødnål, der stikkes ned midt i kagen. Hvis kagen bliver for mørk på overfladen, dækkes med sølvpapir. Afkøl kagen helt før den skæres ud i 18 stykker. Drys med flormelis før servering.

Brownies med kidney beans

Jeg er sikker på at du ikke kan smage mig i denne kage!

 6 portioner

 60 min



Næringsværdi af 2 stykker

Energi: 384 kcal

Fedt: 16g

heraf mættet fedt: 9,5g

Kulhydrater: 56g

heraf sukkerarter: 33g

Protein: 8,8g

Kostfibre: 6,6g

Tilberedning

Varm ovnen på til 200° C.

Skyl og purer kidney beans, smelt smørret.

I en stor skål blandes det smeltede smør, æg, puddersukker, vanillesukker, de purerede bønner, kakaopulver og melet, indtil det er blevet til en jævn masse. Hæld dejen op i en form beklædt med bagepapir.

Bag kagen i 25 minutter eller til den er gennembagt.

Lad kagen køle af i formen og skær den så i små firkanter.

Ingredienser:

- 100g (225g) kidney beans
- 100g smør
- 2 æg
- 1 tskf vanillesukker
- 200g puddersukker
- 40g kakaopulver
- 80g fuldkornshvedemel

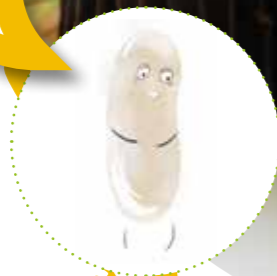
Prestígio Brasileiro

(Konfekt med ris, hvide bønner og chokolade)

Du kan bruge alle typer chokolade, men kagechokolade er godt, fordi den ikke smelter så hurtigt i hænderne.

 20 portioner

 60 min



Næringsværdi af 1 stykke konfekt

Energi: 136 kcal

Fedt: 8,1g

heraf mættet fedt: 4,9g

Kulhydrater: 14g

heraf sukkerarter: 5,5g

Protein: 2,9g

Kostfibre: 1,7g

Tilberedning

Kog risen med mælk, kokosmælk og sukker indtil risen er blød, rør regelmæssigt. Kogetiden er ca. 20-30 minutter.

Tilsæt de hvide bønner og ælt massen med en gaffel. Tilsæt kokosmel og sæt blandingen til side.

Smelt chokoladen. Kom lidt chokolade i bunden af en lille chokoladeform og sæt det på køl. Når chokoladen er stivnet, kom en lille portion risblanding op i chokoladeformen og sæt det på køl igen. Til sidst kommes et låg af stivnet chokolade på de små forme. Tag konfekten ud af formen, når konfekten er stivnet.

Ingredienser:

- 100g hvide ris
- 500ml mælk
- 100ml kokosmælk
- 5 tskf. sukker
- 25g (60g) hvide bønner
- 30g kokosmel
- 250g mørk chokolade (60 %)



Om forfatteren

Eva Lingemann studerer Ernæring og Diætetiske Fødevarer ved GFE Hohenheim Universitet i Tyskland. Eva interesserer sig for bæredygtighed, miljøforhold og fødevarer, og det motiverede Eva til at uddanne sig indenfor global fødevarerforsyning. Eva er glad for at prøve nye fødevarer og nye retter, og tager gerne inspiration fra andre kulturer med i sit køkken.

Denne rejse med bælgfrugter har været meget inspirerende og lærerig. Selvom Eva ikke har en have, er det alligevel lykkedes for hende at dyrke bønneplanter.

Tak til

Jeg vil gerne rette en tak til mine vejledere professor Marta Wilton Vasconcelos og professor Elisabete Pinto, som introducerede mig til det spændende TRUE projekt og derved motiverede min forkærlighed for bælgfrugter.

Også en stor tak til Styliani Siomou for hendes vidunderlige og søde tegninger, hendes store inspiration og selskab.

Tak til Emma Heijden på 7 år, som har tegnet hendes tallerken og skabt en fantastisk baggrund til denne e-bog.

Tak til mine kolleger på GFE Hohenheim Universitet, som fik min drøm gjort til virkelighed.



Henvisninger

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição
- 25+26) <http://www.rampantscotland.com>
- 27+28) <https://www.canada.ca>
- 34+35) <https://www.gutekueche.at>
- 38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 40+41) <http://www.fao.org>
- 44+45) <https://www.canada.ca>
- 48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
- 58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
- 64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 68+69) <https://randallbeans.com>
- 71+72) <http://www.fao.org>
- 75+76) <http://www.fao.org>
- 77+78) <https://www.e-konomista.pt>
- 81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
- 84+85) <https://pulses.org>

Projektstøtte og Kontakt



Transition paths to sustainable
legume-based systems in Europe



TRUE har modtaget støtte fra EUs program for Forskning og Innovation
Horizon 2020 under aftale nummer 727973.

Den danske oversættelse er udarbejdet af IFAU Instituttet
for Fødevarerstudier & Agroindustriel Udvikling.



Institut for Fødevarerstudier &
Agroindustriel Udvikling - IFAU

Kontakt:

Karen Hamann
karen@ifau.dk

www.ifau.dk

www.true-project.eu

