
HVERDAGS
FAVORITTER
Stinna Guldmann Marker og Julie Bruun
Mere end 100 nemme
og lækre retter

HVERDAGS FAVORITTER

Mere end 100 nemme og lækre retter

Stinna Guldmann Marker & Julie Bruun

INDHOLD

10 Indledning
15 Mød Julie & Stinna

17 **MORGENMAD**
24 Kompotter
29 Granola
34 Grød
40 Toppings

51 **BRØD**

67 **DRIKKEVARER**

81 **FROKOST**
106 Dips, snacks og tilbehør

127 **SALATER**

149 **AFTENSMAD**
173 Vegetarretter
185 Kødretter

197 **SUNDERE SØDE SAGER**

230 Ingrediensregister

INDLEDNING

Måltidet er et samlingspunkt ...
... et øjeblik, hvor der hygges, snakkes, grines og funderes over dagens begivenheder sammen med dem, vi holder mest af. Det er et øjeblik, hvor vi sætter dagens gøremål på pause og bare nyder hinandens selskab og den mad, vi har tilberedt sammen.

Det var netop vores fælles kærlighed til det gode måltid, der bragte os sammen. Vi er to unge kvinder, Julie og Stinna. Vi mødtes første gang på en café, hvor vi brugte arbejdstiden på at lave og spise en masse skøn mad og drikke utallige kopper kaffe. I dag deler vi ikke vores opskrifter med cafékunder, men i stedet med læserne på hver vores blog. Det er vores store passion at udvikle opskrifter, som andre får glæde af, og denne fælles interesse er stadig i centrum, når vi ses og bruger timer på at eksperimentere i køkkenet. Det er sådan, størstedelen af kogebogens opskrifter er blevet til.

Med denne kogebog ønsker vi ...
... at dele opskrifter, der kan blive en del af din hverdag. Lette, tilgængelige, sunde og velsmagende retter, som du vil få lyst til at lave igen og igen – selv når du kommer træt hjem en torsdag eftermiddag. Bogen er fyldt med opskrifter på den mad, vi holder af at spise i hvert vores hjem. Vores hverdagsfavoritter. Sunde og smagfulde opskrifter uden svære fremgangsmåder og med ingredienser, der kan fås i det lokale supermarked. Hverdagsmad kan hurtigt blive en kedelig omgang og for nogle endda et stressmoment. Det synes vi, er en skam. Det behøver nemlig ikke være svært at tilberede sund, varieret og god mad alle ugens dage, og med denne kogebog vil vi vise dig hvordan.

Når vi går i køkkenet ...
... er det altid smagen, der er i fokus. Men kan vi gøre maden lidt sundere hist og her, er det kun en bonus. Vi tror på sund fornuft, men mener også, at der skal være plads til hygge. Vores opskrifter er så vidt muligt lavet fra bunden og uden hvidt, raffineret sukker. Dog er der altid plads til lidt mørk chokolade i en dessert eller mel til bagværk – alt sammen, fordi vi ikke vil gå på kompromis med den gode smag.

Hverdagsfavoritter er inddelt i 7 kapitler ...
... Under Morgenmad finder du opskrifter til både hurtige og langsomme morgener samt morgenmad, der kan tages med og spises på farten. Kapitlet Brød byder på en samling af nemme og sundere opskrifter, og under Drikkevarer finder du både juices, smoothies og iskaffe. I Frokost-kapitlet har vi samlet idéer til madpakken, da frokosten de fleste hverdage spises uden for hjemmet, samt forslag til nemme måltider, til når vi samles midt på dagen. Derudover får du vores bedste opskrifter på dips, snacks og tilbehør. Salat-kapitlet bugner af grønt og skønt ... Kapitlet Aftensmad byder på et udvalg af både tærter, pizza, supper og burgers. En del af opskrifterne er lavet af Stinna, der er vegetar, mens andre er med kød og fisk og dermed lavet af Julie. Til sidst i bogen finder du alle de lækre Søde sager, hvor opskrifterne alle har fået et sundere twist, så du med god samvittighed kan forsøde hverdagen.

Vi er så glade for, at du netop nu står med vores kogebog i dine hænder, og vi håber at kunne inspirere dig til at finde skåle, gryder og tallerkner frem. Rigtig god fornøjelse med alle bogens opskrifter og velbekomme.

Kærlig hilsen

Stinna & Julie








Julie
Stinna

MØD JULIE & STINNA

Sammen er vi veninder, madnørder, bloggere, kaffeelskere, grinebidere og forfattere af vores første kogebog. Selvom vi har meget tilfælles ser vores hverdage dog temmelig forskellige ud, og vores præferencer er ikke altid ens, når vi går i køkkenet. De fleste af bogens opskrifter har vi udviklet sammen, mens et udvalg er vores personlige favoritter.

JULIE

Jeg er 28 år og bor i Aarhus med min kæreste Mads og vores søn Noah på halvandet år. Til dagligt arbejder jeg med kost og træning som uddannet fysioterapeut, fitnessinstruktør og kostvejleder. Jeg har et højt energiniveau, elsker når tingene går stærkt, og så er jeg kæmpe fan af god mad i lækkert selskab. På min blog deler jeg inspiration til sund mad og et aktivt familieliv. Mine opskrifter henvender sig ofte til børnefamilier, som gerne vil lave overskuelige opskrifter fulde af smag.

STINNA

Jeg er 27 år og bosat i Aarhus med min kæreste Rasmus. Jeg er uddannet sygeplejerske, men er endnu ikke færdig med livet som studerende, da jeg snarest planlægger at læse videre. På min blog deler jeg opskrifter til alle, der ligesom jeg har en travl hverdag, men som gerne vil spise godt og sundt. Jeg er vegetar og elsker særligt at eksperimentere med sunde, søde snacks, der kan gøre læsningen lidt mere fornøjelig. Og så er det mig, der sørger for at holde styr på Julie, når tempoet er så højt, at vi andre ikke kan følge med.

Vi vil elske at se billeder, hvis I bruger vores opskrifter. Del dem meget gerne med os på
Instagram @stinnagm @juliebruunsblog #hverdagsfavoritter



MORGENMAD

Morgenmad kan starte en hel diskussion. Nogle elsker det og glæder sig allerede til måltidet, inden de går i seng, mens andre ikke spiser noget før klokken 12. Vi er på holdet af morgenmads-entusiaster, og vi synes, det er vigtigt, at man starter dagen med tanken fyldt med god energi. Det er ikke altid, vi har tid til den vilde brunchanretning, og derfor vil kapitlet her hovedsageligt byde på nemme og hurtige morgenløsninger, som stadig sikrer dig den bedste start på dagen. Her er morgenmad, du kan tage med på farten, morgenmad, du kan spise under dynen, men også morgenmad, du kan sidde og nippe til i flere timer i weekenden.





Chiagrød med vanilje

Chiagrød er en klassiker hjemme hos os. Den kolde, cremede grød smager bare så skønt. Vi er især helt tossede med at blande den op med skyr, da det giver den fede konsistens et syrligt modspil. Chiafrøene er proppet med sundhed, og så er de enormt drøje i brug. De binder op til 10 gange deres vægt i væske, så selvom de er lidt dyre, kan man få en ganske stor portion ud af få frø. Her er chiafrøene sat i blød i kokosmælk, men du kan sagtens bruge vand. Vil du have lidt luksus, så prøv denne version.

6 PORTIONER

5 spsk. chiafrø, 1 dåse kokosmælk, 1 tsk. vaniljepulver, 3 spsk. agavesirup/akaciehonning, 400 g skyr

1

Kom chiafrø i en lufttæt beholder sammen med kokosmælk, og rør godt rundt, så frøene blandes med væsken. Stil beholderen på køl i mindst 2 timer eller natten over.

2

Tilsæt næste dag vanilje, agavesirup og skyr, og rør godt rundt. Spis gerne din chiagrød med en æblekompot (side 26) og granola med æble og kanel (side 32). Toppes med friske hindbær.

TIP:

Chiagrød kan sagtens holde sig nogle dage i køleskabet. Tag blot lidt fra om morgenen, og tilføj skyr samt den smag, du ønsker.

Chiagrød med chokolade

Vores chiagrød med chokoladesmag er lavet på mandelmælk, da det giver en sødme og en cremet konsistens, som virkelig er lækker. Mandelmælk kan dog være en smule dyrt, men kan nemt erstattes af almindelig komælk eller kokosmælk.

6 PORTIONER

5 spsk. chiafrø, 4 dl mandelmælk, 40 g mørk chokolade, 3 spsk. agavesirup, 400 g skyr

1

Kom chiafrø i en lufttæt beholder, og tilsæt mandelmælk. Rør godt rundt, så frøene blandes med væsken. Stil skålen på køl i mindst 2 timer eller natten over.

2

Hak den mørke chokolade fint, og kom denne, agavesirup og skyr i skålen, og rør godt rundt. Spis gerne din chiaskyr med granola (side 30).





CHIAGRØD

MED APPELSIN

Har du lyst til at pifte din klassiske chiagrød en smule op, kan du eksperimentere med andre smagsvarianter. Denne opskrift med appelsin er mere frisk og syrlig og er derfor helt perfekt med vores granola (side 30).

3-4 PORTIONER

2 store appelsiner
4 spsk. chiafrø
2 spsk. agavesirup
400 g skyr

1. Pres appelsinsaften i en skål, og tilsæt chiafrø. Rør godt rundt, så frøene blandes med væsken. Stil skålen på køl i mindst 2 timer eller natten over.
2. Tilsæt agavesirup og skyr, og rør godt rundt inden servering. Top gerne med mango-passionsfrugt-puré (opskrift side 27), granola (grundopskrift side 30) og friske blåbær.


Blommekompot
Æblekompot

KOMPOTTER

Kompotter er geniale oven på en portion chiagrød, skyr eller havregrød, da det giver et sødt og syrligt twist. Alle vores favoritkompotter er super nemme at lave, og så er de uden tilsat hvidt raffineret sukker.



Æblekompot

1 LILLE SYLTETØJSGLAS

3 æbler, 1 dl vand, ½ tsk. vaniljepulver

1
Fjern kernehusene, og skær æblerne i tern.

2
Kom æbletern, vand og vaniljepulver i en gryde, og bring den i kog.

3
Lad gryden koge, indtil æblerne er godt bløde.

4
Mos kompotten med en gaffel.

5
Hæld kompotten i en bøtte eller et skoldet syltetøjsglas, og opbevar den i køleskabet.

Hindbærkompot

1 LILLE SYLTETØJSGLAS

250 g frosne hindbær, 1 dl vand, 1 tsk. vaniljepulver, 1 spsk. agavesirup, 2 spsk. chiafrø

1
Kom hindbær, vand, vaniljepulver og agavesirup i en gryde, og bring den i kog.

2
Lad gryden koge, indtil hindbærrene er kogt ud.

3
Tag gryden af varmen, og rør chiafrøene i kompotten.

4
Lad kompotten køle af. Imens suger chiafrøene væske til sig, så kompotten bliver tykkere.

5
Hæld kompotten i en bøtte eller et skoldet syltetøjsglas, og opbevar den i køleskabet.

Blommekompot

1 LILLE SYLTETØJSGLAS
5 blommer, ½ dl vand, 1 spsk. agavesirup

1
Skær blommerne i små tern.

2
Kom blommer, vand og agavesirup i en gryde, og bring den i kog.

3
Lad gryden koge, indtil blommerne er kogt godt ud.

4
Mos kompotten med en gaffel.

5
Hæld kompotten i en bøtte eller et skoldet syltetøjsglas, og opbevar den i køleskabet.

Mango-passions-frugt-puré

1 LILLE SYLTETØJSGLAS
1 mango, 2 passionsfrugter

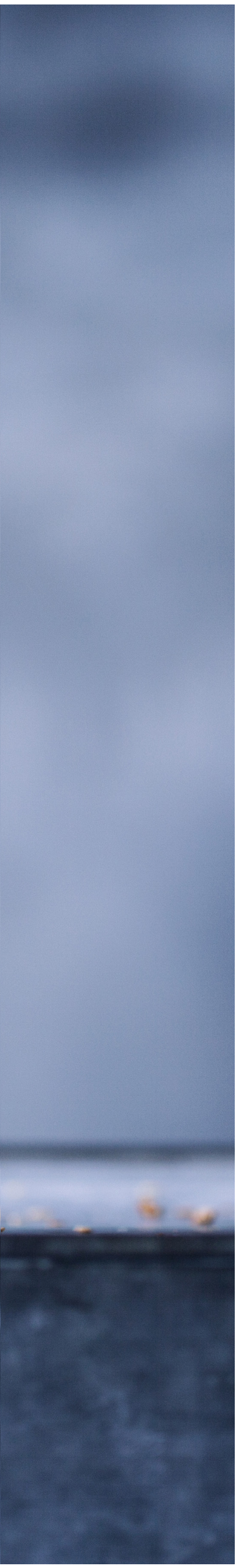
1
Fjern skræl og den store sten fra mangoen, og blend kødet til en ensartet puré.

2
Tilsæt passionsfrugternes lækre indhold, og rør rundt.

3
Hæld puréen i en bøtte eller et skoldet syltetøjsglas, og opbevar den i køleskabet.

TIP:
Tilsæt flere chiafrø til din kompot, og forvandl den til en lækker marmelade med en tykkere konsistens.





GRANOLA

Hvad er en chiagrød og en kompot uden et drys knasende sprød og sød granola? For os er den i hvert fald ikke lige i øjet uden. Vi er vilde med granola, og vi har det begge altid på lager. Selv en kedelig omgang havregryn med mælk bliver et festmåltid med lidt granola på toppen. Her får du vores tre favoritopskrifter på granola: En neutral udgave samt to eksempler på, hvordan den kan peppes lidt op. Hvis du kun skal prøve én opskrift, vil vi anbefale chokogranolaen. Vi er begge helt enige om, at det er den bedste, vi længe har smagt.

GRANOLA

GRUNDOPSKRIFT

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Kom havregryn, solsikkekerner, kokosmel og hørfrø i en skål
3. Hak mandlerne groft, og kom dem i skålen.
4. Rør vand, agavesirup, rapsolie og salt sammen, og hæld det i skålen.
5. Mos det hele godt sammen, så væsken fordeler sig, og fordel så blandingen på en beklædt bageplade.
6. Bag granolaen i 30 minutter. Vend rundt i bagepladen 3 gange undervejs.
7. Tilføj evt. kokoschips, efter granolaen er kommet ud, og lad den køle helt af, inden den opbevares i en lufttæt beholder.

EN STOR BØTTE GRANOLA

2½ dl finvalsede havregryn
½ dl solsikkekerner
½ dl kokosmel
½ dl hørfrø
1 dl mandler
½ dl vand
2 spsk. agavesirup
⅔ dl smagsneutral olie (eksempelvis rapsolie)
1 tsk. salt
1 håndfuld kokoschips (kan undlades)

Julie:

"I min familie og blandt mine veninder florerer en opskrift fra min svigermor på en fantastisk granola. Hun har næsten altid en pose med til mig, når hun kommer på besøg, men når jeg har forsøgt at gøre hende kunsten efter, er den aldrig blevet helt lige så god. Derfor har jeg videreudviklet opskriften, så den smager præcis som min svigermors, men også kan laves uden hendes magi."



GRANOLA

MED ÆBLE OG KANEL

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Kom havregryn, solsikkekerner, kokosmel og hørfrø i en skål.
3. Hak mandlerne groft, og kom dem i skålen.
4. Bland kokosolie, agavesirup, salt, kanel og vand, og hæld det i skålen.
5. Mos det hele godt sammen, så væsken fordeler sig. Kassér kernehuset fra æblet. Skær æblet i små tern, og tilføj det til skålen. Fordel så blandingen på en beklædt bageplade.
6. Bag granolaen i 30 minutter. Vend rundt i bagepladen 3 gange undervejs.
7. Hak chokoladen, og lad granolaen køle helt af, inden den tilføjes. Opbevar granolaen i en lufttæt beholder.

EN STOR BØTTE GRANOLA

2 dl havregryn
½ dl solsikkekerner
½ dl kokosmel
½ dl hørfrø
1 dl mandler
1 spsk. kokosolie
1 spsk. agavesirup
½ tsk. salt
1 spsk. kanel
2 spsk. vand
1 æble

GRANOLA

MED CHOKOLADE

Nu til vores favorit over dem alle! Denne granola har vi glædet os særligt meget til at dele med dig. Vi er vilde med kombinationen af appelsin og chokolade, smagen er intens, og konsistensen er sprød og lækker.

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Kom havregryn, solsikkekerner, kokosmel og hørfrø i en skål.
3. Hak mandlerne groft, og kom dem i skålen.
4. Rør kokosolie, agavesirup, salt samt appelsinskal og -saft sammen, og hæld det i skålen.
5. Mos det hele godt sammen, så væsken fordeler sig, og fordel så blandingen på en beklædt bageplade.
6. Bag granolaen i 30 minutter. Vend rundt i bagepladen 3 gange undervejs.
7. Hak chokoladen, og lad granolaen køle helt af, inden den tilføjes. Opbevar granolaen i en lufttæt beholder.

EN STOR BØTTE GRANOLA

2 dl havregryn
½ dl solsikkekerner
½ dl kokosmel
½ dl hørfrø
1 dl mandler
1 spsk. kokosolie (fast)
1 spsk. agavesirup
½ tsk. salt
skal fra 1 hel appelsin
saft fra ½ appelsin
60 g mørk chokolade



GRØD

En god grød er i vores optik både let salt, en smule sød, dejlig cremet og hverken for våd eller for tør. Vi elsker at koge vores grød på mandelmælk, da den har en sød og nøddeagtig smag, men du kan også sagtens bruge almindelig mælk eller vand.

Når vi snakker grød, er én ting selve grøden og noget andet (og mindst lige så vigtigt) alle de lækre toppings, du kan komme oven på. En god, solid portion havregrød er selvfølgelig et must, men her giver vi også en række idéer til, hvordan du kan sparke liv i den til tider lidt ensformige klassiker.





HAVREGRØD

1 Kom havregryn, vand, mandelmælk, salt og agavesirup i en gryde.

2 Skru op til middel varme, og rør godt rundt undervejs, imens grøden koger ind og får en tykkere konsistens.

TIP: Rør evt. et æg ud i grøden 1 minut inden servering, hvis du ønsker en mere proteinrig og mættende havregrød.

1 PORTION

1 dl havregryn
1 dl vand
1 dl mandelmælk
½ tsk. salt
agavesirup eller honning efter smag

GLUTENFRI GRØD

Denne grød kogt på hirse og kokos er et herligt alternativ til den klassiske grød på havre. Hvis du ikke kan tåle gluten eller får en morgenmadsgæst med cøliaki, er den helt perfekt, da den er naturligt glutenfri.

1. Kom hirseflager, kokosmel, salt, agavesirup og væske i en gryde.
2. Skru op til middel varme, og rør godt rundt undervejs, imens grøden koger ind og får en tykkere konsistens.

2 PORTIONER

1 dl hirseflager
1 dl kokosmel
1 tsk. salt
2 spsk. agavesirup
3 dl væske (vi bruger 1 dl vand og 2 dl mandelmælk)

HINDBÆR-GRØD

Denne smukke og lidt tøsede hindbærgrød tager ikke længere tid at lave end den klassiske havregrød. Tilsæt lidt bær, og, *bum*, så har du den fineste, pink grød, som får dine gæster til at vrikke lidt med øjenbrynene.

1. Kom havregryn, vand og hindbær i en gryde, og tilsæt agavesirup efter smag.
2. Skru op til middel varme, og rør godt rundt undervejs, mens grøden koger ind til en tykkere konsistens.

2 PORTIONER

1½ dl havregryn
3 dl vand
100 g frosne hindbær
1-2 spsk. agavesirup



TOPPINGS

Nu til det vigtigste: Toppings! Det er nemlig dem, der får grøden til både at syne og smage himmelsk.





NUTELLA

Den allerbedste topping er denne nutella. Nu får vi helt sikkert en masse nutella-fans op af stolen, for nej, der er aldrig noget, der vil smage præcis som originalen. Men du må altså lige give denne hjemmelavede udgave en chance! Den smager himmelsk på grød, men er også fremragende på vafler, pandekager eller en hjemmebagt bolle, eksempelvis efter opskriften på side 54.

1 STORT SYLTETØJSGLAS

100 g hasselnødder
100 g mørk chokolade
2 store spsk. kokosolie
10 bløde dadler
2 spsk. kakaopulver
1 knsp. salt
1 dl mælk (evt. fløde)

1. Tænd ovnen på 200 grader. Rist hasselnødderne på en beklædt bageplade i cirka 10 minutter, indtil de bliver gyldne. Kom nødderne i et viskestykke, og gnid dem mod hinanden, så skallerne falder af og kan kasseres.
2. Smelt chokolade og kokosolie sammen i en skål over et vandbad.
3. Fjern stenene fra dadlerne, og kom dem i en blender sammen med den smeltede chokolade og kokosolie. Blend det sammen til en ensartet masse.
4. Tilsæt afskallede hasselnødder, kakaopulver, salt og mælk til blenderen, og blend videre, indtil du opnår en cremet konsistens.
5. Hæld nutellaen i et skoldet syltetøjsglas, og opbevar den på køl i op til en uge.

INGEFÆRSIRUP

Denne sirup har en intens smag af både lime og ingefær. Det er Stinna, som fandt på opskriften, og selvom Julie var en smule skeptisk, må hun siges at være blevet positivt overrasket. Der er masser af pang på smagen, og det er noget, vi begge kan lide! Se siruppen på foto side 48.

1 LILLE SYLTETØJSGLAS

1 dl agavesirup
1 dl vand
100 g frisk ingefær i skiver
saft og skal af 1 økologisk citron

1. Kom agavesirup, vand, ingefær, citronsaft og citronskal i en gryde. Husk at skrælle din ingefær, hvis den ikke er økologisk.
2. Lad det koge i cirka 20 minutter ved middel varme, indtil det tykner som en sirup.
3. Lad siruppen køle af, og hæld den i et skoldet syltetøjsglas. Opbevar siruppen på køl.

DADDELCREME

Denne daddelcreme er vores bud på en sundere karamel. Den søde smag og cremede konsistens smager fremragende oven på havregrød.

1. Fjern stenene fra dadlerne.
2. Kom alle ingredienserne i en gryde, og kog dem sammen, indtil dadlerne er helt bløde.
3. Blend grydens indhold sammen til en ensartet karamel.
4. Hæld karamellen på et glas, og opbevar den på køl.

TOPPING TIL 4 PORTIONER

10 bløde dadler
1 knsp. salt
1 spsk. kokosolie
1-1½ dl mælk

VAFLER

MED CITRON OG BIRKES

Til denne bog ønskede vi at udvikle en sprød vaffel, der var både sød, salt og syrlig i smagen. Det var ikke helt nemt, men efter flere forsøg var opskriften endelig lige i skabet. Faktisk endte det med at blive den bedste vaffelopskrift, vi nogensinde har lavet, og da vi skød billeder til kogebogen, havde særligt Julie svært ved at holde fingrene fra dem.

1. Kom alle ingredienserne i en blender, eller mal havregrynene til mel i en kaffekværn eller minihakker, og pisk melet sammen med de resterende ingredienser.
2. Smør dit vaffeljern med en smule olie, inden vaflerne steges. Pynt med jordbær, blåbær, hasselnødder og nutella.

TIP: Erstat gerne citronskal med appelsin- eller limeskal.

6 STK.
200 g havregryn
3 æg
4 dl mælk
2 spsk. agavesirup
saft og skal af 1 økologisk citron
2 spsk. birkes
½ tsk. bagepulver
½ tsk. salt
1 spsk. kokosolie

Pynt
jordbær
blåbær
hasselnødder
nutella (side 43)





BANAN-PANDEKAGER

MED KANEL

Bananpandekager er noget, vi ofte laver i weekenden, når der er lidt ekstra tid til morgenmaden. Pandekager skriger nemlig bare af hygge, og med lidt lækre toppings, friskbrygget kaffe, et tændt stearinlys og godt selskab, er morgenen tæt på at være helt perfekt. Disse sundere pandekager er super nemme at lave, og så smager de bare så skønt. Her bliver 10 stk. ud af opskriften.

2 PERSONER

3 æg
2 bananer
2 dl havregryn
1 tsk. kanel
½ tsk. salt
kokosolie til stegning

Pynt

hindbærkompot (side 26)
ingefærsirup (side 44)
friske hindbær

1. Kom æg, bananer, havregryn, kanel og salt i en minihakker eller en blender.
2. Smelt lidt olie på en pande, og steg pandekager cirka 1 minut på hver side. Top med hindbærkompot, ingefærsirup og friske hindbær.

TIP: Kom lidt appelsin eller citronskal i pandekagerne for et skønt pift.



BRØD

Vi er ret tossede med brød og spiser næsten altid en bolle sammen med kaffen, når vi mødes. Brød er noget af det, som vi kan spise dagen lang. Om morgenen med en lækker ost på – eller måske vores hjemmelavede nutella. Du får blandt andet opskrifter på et koldhævet brød, på chokolade-banan-boller og gulerodsbrud. Til frokost kan du eksempelvis lave vores grove bagels eller rugbrød. Til aftensmad vil burgerbollerne være glimrende. Du får derudover en opskrift på rødbedeboller, som ikke skal hæve, til når det skal gå rigtig stærkt.

RUGBRØD

Findes der noget bedre end en lun skive hjemmebagt rugbrød med ost? Vi elsker rugbrød, men får det ofte ikke lavet, hvis der skal surdej i. Når lysten til rugbrød melder sig, vil vi bage det i dag, og ikke vente en uge på, at surdejen er klar. Derfor har vi lavet denne opskrift. Rugbrødet har stadig den lækre syrlige smag, masser af saftighed og sprød skorpe, men det kan bages og spises samme dag.

1 RUGBRØD

1 dl rugkerner
1 dl hvedekerner
½ dl græskarkerner
½ dl hørfrø
½ dl solsikkekerner
5 dl vand
¼ pakke gær
1 stor tsk. salt
1 lille spsk. honning
2 spsk. rapsolie
2½ dl hvedemel
3 dl rugmel
1 æggeblomme

1. Kom rugkerner, hvedekerner, græskarkerner, hørfrø, solsikkekerner og vand i en skål, og lad det stå og trække på spisebordet i to timer.
2. Tilsæt gær, salt, honning samt olie til skålen, og rør rundt.
3. Kom mel i lidt af gangen, og rør dejen godt sammen.
4. Lad dejen hæve tildækket i en time på køkkenbordet.
5. Tænd ovnen på 200 grader. Hæld dejen over i en beklædt rugbrødsform eller en silikoneform, og pensl overfladen med æggeblomme.
6. Bag brødet i 25 minutter. Vip det derefter ud af formen, stil brødet direkte på pladen, og bag det 20 minutter mere.



DE PERFEKTE

KOLDHÆVEDE BOLLER



En af opskrifterne i denne bog, som vi har glædet os mest til at dele med jer, er disse boller. Julies lille familie er enormt glade for hjemmebagte boller, og derfor har hun sidste mange år bagte flere gange om ugen. Ofte har resultatet været mere eller mindre tilfældigt, men i forbindelse med vores kogebog gik jagten på de perfekte boller ind! Og heldigvis lykkedes det at nå frem til opskriften! Disse boller er præcis, som boller skal være: Luftige og bløde indeni og sprøde udenpå. De er desuden super fine med den skarpe kant og den lidt sprukne overflade.

10 STK.

10 g gær
1 spsk. salt
2 spsk. olie
5 dl koldt vand
1 dl havregryn
1 dl solsikkekerner
6 dl sigtet speltmel
(alternativt fuldkornsmel, hvis du ønsker grovere boller)
5 dl hvedemel
2 æggeblommer til pensling
græskarkerner som drys

1 Rør gær, salt og olie ud i vandet.

2 Tilføj havregryn, solsikkekerner og melet, og rør godt og længe, indtil du får en helt glat og spændstig dej.

3 Gør et rent viskestykke vådt og vrid det op. Kom det fugtige viskestykke over skålen, og stil den i køleskabet. Lad dejen hæve natten over eller i mindst 8 timer.

4 Tænd ovnen på 250 grader. Fyld et stort ildfast fad med vand, og sæt det i bunden af ovnen.

5 Hæld dejen ud på et meldrysset bord. Vend forsigtigt dejen rundt i melet, så den slipper bordet. Dejen skal ikke ælte – tværtimod skal du arbejde så lidt ved den som muligt.

6 Skær dejen ud i stykker, så bollerne får skarpe kant, og læg dem forsigtigt over på en beklædt bageplade.

7 Pensl bollerne med æggeblommer, og drys med græskarkerner

8 Skru ovnens temperatur ned på 225 grader. Bag bollerne i midten af ovnen i 15 minutter, indtil de er gyldne og sprøde i overfladen.

BOLLER

MED BANAN OG CHOKOLADE

Her har vi at gøre med to af vores yndlingsting: chokolade og banan! Chokoladeboller er normalt noget, vi forbinder med fødselsdage, men disse må man gerne spise lidt oftere, da de faktisk er ganske sunde. Bollerne er nemlig lavet på en grovere mel, og så er de uden sukker og smør. Smør gerne chokoladebollerne med nutellaen fra side 43.

12 STK.

25 g gær
1 spsk. salt
2 spsk. honning
eller agavesirup
4 dl lunkent vand
3 bananer
4 dl havregryn
3 dl groft mel
6 dl hvedemel
100 g mørk chokolade
1 æggeblomme
til pensling

1 Opløs gær, salt og honning i vandet.

2 Mos bananerne med en gaffel. Kom mosen samt havregryn og mel ned i vandet, og rør rundt.

3 Hak den mørke chokolade. Kom det i dejen, og rør godt rundt.

4 Kom et klæde over skålen, og lad dejen hæve på køkkenbordet i en time.

5 Tænd ovnen på 220 grader.

6 Brug et par skeer til at forme boller på en beklædtbageplade. Lad nu bollerne efterhæve i 30 minutter.

7 Pensl med en æggeblomme, og bag bollerne i midten af ovnen i 15 minutter, indtil de er gyldne i overfladen.





GROVE

BAGELS

Har man ikke bagt bagels før, kan det føles lidt specielt at skulle lade dejen ligge og boble løs i kogende vand. Men den særlige tilberedning kan altså noget, for brødet bliver dejligt saftigt og sejt. Pynt dine bagels med lige det, du ønsker. Vi har brugt nigellafrø, græskarkerner og solsikkekerner.

10 STK.

25 g gær
1 spsk. salt
1 spsk. agavesirup
2 spsk. olivenolie
5 dl lunkent vand
600 g hvedemel
300 g grahamsmel
2 æggeblommer
sesamfrø, solsikkekerner, græskarkerner, nigellafrø eller andet drys

1. Rør gær, salt, agavesirup og olie ud i vandet.
2. Tilføj hvedemel og grahamsmel, og rør godt og længe, indtil du får en helt glat og spændstig dej. Det tager cirka 10 minutter.
3. Kom et klæde over skålen, og stil den til hævning på køkkenbordet i en time.
4. Hæld dejen ud på et meldrysset bord. Del den i 10 lige store dele, og form dem som runde boller.
5. Pres et hul gennem midten af hver bolle med en finger, og riv forsigtigt i din bagel, så hullet bliver lidt større.
6. Tænd ovnen på 225 grader, og bring en stor gryde vand i kog.
7. Kom to bagels i gryden ad gangen, og kog dem et minut på hver side. Fisk så de kogte bagels op med gaffel, og læg dem på et viskestykke.
8. Fordel bagelsene på en beklædt bageplade. Pensl med æggeblomme, og drys med toppings.
9. Bag bagelsene i midten af ovnen i 15 minutter, indtil de er flot gyldne.

GULERODSBRUD

Et gulerodsbrud er en sød, blød og luftige bolle, og det er helt klart et af vores yndlingsbrød. Normalt er der godt med både smør og sukker i den klassiske opskrift, så vi har her forsøgt at lave en sundere udgave, der stadig smager lige så dejligt.

20 STK.

5 dl lunken vand
40 g gær
1 spsk. salt
2 spsk. honning eller agavesirup
350 g sigtet speltmel
500 g hvedemel
50 g smør
2 æg, str. M/L
3 store gulerødder
100 g solsikkekerner

1. Kom vand i en skål, og opløs heri gær, salt og honning.
2. Kom sigtet speltmel og hvedemel i en anden skål, og smuldr smørret godt ind i melet.
3. Hæld væsken over i melet, og ælt dejen godt i 5-10 minutter, indtil den er blød og smidig.
4. Læg et klæde over skålen, og lad dejen hæve på køkkenbordet i en time.
5. Riv gulerødderne groft.
6. Kom dejen ud på et meldrysset bord, og lav en fordybning i dejen. Slå æggene ud i fordybningen, og tilsæt også de revne gulerødder og solsikkekerner.
7. Slå dejen sammen rundt om fordybningen, så gulerødder og solsikkekerner fordeles rundt i dejen. Det skal ikke ældtes, men blot vendes sammen, så den stadig er klumpet.
8. Kom håndfulde af dejen over på en beklædt bageplade, og lad så gulerodsbruddene efterhæve en time.
9. Tænd ovnen på 220 grader. Bag bollerne i cirka 15 minutter, indtil de er flot gyldne i overfladen.





GROVE

BURGERBOLLER

Den perfekte burgerbolle skal være blød og luftig. Den skal være stor og flot gylden, og så skal den selvfølgelig drysses med sesamfrø. Disse burgerboller er alt det, og så mætter de godt og smager vidunderligt skønt.
Se, hvordan bollerne kan fyldes, på side 162.

1. Opløs gær i lunkent vand.
2. Tilsæt olie, salt, agavesirup og æg, og rør det godt sammen.
3. Tilsæt fuldkornshvedemel og derefter hvedemel lidt efter lidt, og ælt, indtil dejen ikke længere klistrer.
4. Lad bollerne hæve 1 time under et klæde på køkkenbordet.
5. Tænd ovnen på 225 grader (ikke varmluft).
6. Form boller af dejen, og placér dem på en beklædt bageplade. Giv bollerne et tryk, så de bliver flade, ca. 2 cm høje.
7. Pisk æggeblomme med mælk, og pensl det på bollerne. Drys med sesamfrø.
8. Bag burgerbollerne i 12-15 minutter, indtil de er flot gyldne.

10 STK.
50 g gær
5 dl lunkent vand
2 spsk. olie
1 stor tsk. salt
1 tsk. agavesirup
eller honning
2 æg, str. M/L
250 g fuldkornshvedemel
500-600 g hvedemel
1 æggeblomme
2 spsk. mælk
sesamfrø til toppen

GROVBOLLER

MED RØDBEDE

Selvom vi begge er enige om, at vi her i kogebogen har verdens bedste opskrift på koldhævede boller (side 54), er det ikke altid, vi husker at sætte dej til hævning natten over. Derfor har vi udviklet opskriften på disse lynhurtige, lækre grovboller med rødbede, som ikke skal hæve. Bollerne tager derfor kun 45 minutter at lave (inklusive bagetid), og kan derfor hurtigt bikses sammen, inden vi får gæster.

1. Bland gær, lunkent vand, salt og honning sammen i en skål.
2. Skræl rødbeden, og riv den groft. Rør æg og rødbede ud i skålen.
3. Tilsæt solsikkekerner og mel, og ælt dejen sammen, indtil den ikke længere klistrer.
4. Form bollerne med hænderne, og placér dem på en beklædt bageplade.
5. Sæt bollerne i en kold ovn. Tænd på 200 grader, og giv bollerne cirka 30 minutter, indtil de er gyldne og lyder hule, når du banker dem under bunden.

12 STK.

50 g gær
4 dl lunkent vand
1 spsk. salt
1 spsk. honning
100 g rødbede
1 æg, str. M/L
1 dl solsikkekerner
4 dl fuldkornshvedemel
5 dl hvedemel





DRIKKEVARER

Er du typen, som ikke rigtig føler for at spise morgenmad? Så kan en smoothie eller en juice være en god måde at få energi til dagens første timer. Vi har ikke selv problemer med appetitten på nogle tidspunkter af døgnet, men vi elsker stadig en lækker, iskold og forfriskende drik. I dette kapitel finder du vores favoritter – alt fra smoothies og juices til ingefærshots og iskaffe, der smager særligt dejligt på varme sommerdage.

SMOOTHIES



Chokolade

Denne smoothie er næsten en dessert, dens intense og søde chokoladesmag, kombineret med den cremede konsistens gør den virkelig lækker, og man overvejer lige et øjeblik, om det nu også kan være sundt at starte dagen med sådan en mundfuld. Men gør du bare det.

2 SMÅ GLAS

½ banan, ½ avocado, 1 spsk. kakao, 1 spsk. agavesirup, 2 dl sojamælk med vaniljesmag, 5 isterninger

1

Kom alle ingredienserne i en blender, og kør, indtil du opnår en cremet konsistens.

2

Smag til med agavesirup, og nyd smoothien iskold.

Bær

En smoothie lavet på bær kan alle lide – selv små børn. Så hvis du vil prøve kræfter med en mild og lækker smoothie, der er et sikkert hit, er det denne smoothie, du skal vælge. Skal den være lidt mere vild, kan du tilsætte en smule frisk rødbede.

2 SMÅ GLAS

100 g frosne hindbær (gives et kort opkog inden brug), ½ banan, ½ avocado, 2 dl sojamælk med vaniljesmag, evt. lidt agavesirup

1

Kom alle ingredienserne i en blender, og kør, indtil du opnår en cremet konsistens.

2

Smag til med agavesirup, og nyd smoothien iskold.

Hvis sundheden virkelig skal have et boost, snupper vi en greenie!

En greenie er en grøn smoothie, som indeholder grøntsager. Vi er dog begge enige om, at vores greenies ikke udelukkende skal bestå af grønt, men også indeholde noget frugt – så synes vi nemlig, de smager bedst.



GREENIE

1 Kom alle ingredienserne i en blender, og kør, indtil du opnår en cremet konsistens.

2 Nyd din greenie iskold.

TIP: Hvis du gerne vil have din greenie ekstra sund, kan du tilsætte diverse super foods såsom chlorella, hvedegræs, bipollen eller acaipulver.

2 STORE GLAS

1 banan
1 stor håndfuld spinat
½ avocado
⅓ citron
2 dl sojamælk
med vaniljesmag
et par isterninger
evt. lidt frisk mynte
eller ingefær



JUICER

1
Kom alle ingredienser på nær isterninger i en juicemaskine.

2
Fyld isterninger i et glas, og hæld juicen over. Nyd straks.

PINK
rødbede, æble,
citron, ingefær

GRØN
spinat, ananas, æble,
ingefær, lime

ORANGE
gulerod, appelsin,
citron, ingefær



Pink

Se lige denne smukke farve! Der er ikke noget, der kan give så fin og frisk en farve, som rødbede. Vi er vilde med kombinationen af rødbede, citron og ingefær og har i denne juice tilsat æbler for lidt sødme.

2 SMÅ GLAS

1 stor rødbede (ca. 200 g), 2 æbler, ½ citron uden skal
1 x 1 cm frisk ingefær, isterninger til servering

Grøn

Hvis der er noget, der rigtigt kan give os et boost, er det sådan en grøn sag her. Den er fyldt med lækre ingredienser, og ifølge os er det verdens bedste grønne juice. Det skyldes blandt andet, at kombinationen af ananas og ingefær er helt fantastisk.

2 SMÅ GLAS

2 store håndfulde spinat, 200 g ananas, 3 æbler,
2 x 1 cm frisk ingefær, 1 lime, isterninger til servering

Orange

Denne juice smager lækkert friskt af appelsin og citron. Vi har gjort den endnu sundere ved at tilsætte gulerod, og se lige, hvilken farve den får!

2 SMÅ GLAS

9 gulerødder, 3 appelsiner (skrællet), ½ citron (skrællet)
1 x 1 cm frisk ingefær, isterninger til servering

ISKAFFE

Vi er begge virkelig vilde med kaffe, og for nylig fandt vi ud af, at vi aldrig har haft en aftale, hvor vi ikke har snuppet en kop kaffe. Det er næsten for meget! Når det er sommer, bliver den varme kaffe ikke undladt, men udskiftet med en iskold iskaffe.

2 GLAS

4 dl mandelmælk
2 shot espresso eller 3 tsk. pulverkaffe
1 spsk. agavesirup eller honning
½ tsk. vaniljepulver (kan undlades)
isterninger til servering

1 Rør alle ingredienserne på nær isterninger sammen i et glas.

2 Tilsæt isterninger, og nyd.

TIP: Blend din iskaffe med isterningerne, så den får en tykkere konsistens. Servér f.eks. vores cookies med chokolade og mandler (side 213) til iskaffen.




ml 1000
900
800
700
600
500
400
300
200
100
1¾ Pint
1½
1¼
1
¾
½
¼

INGEFÆRSHOT

UDEN EN JUICER

Ingefær er kendt som en ægte sundhedsbooster, og vi elsker at starte dagen med et stærkt ingefærshot! Dette er en af de mest populære opskrifter på Stinnas blog, og det forstår vi godt, for den er virkelig nem og lækker. Det særlige ved opskriften er, at du skal bruge en blender til at lave shotsene, hvilket gør den ideel for dem, som ikke ejer en juicemaskine.

15 SHOTS

200 g frisk ingefær
1 appelsin
1 citron
2 dl vand

1. Skær ingefæren i mindre stykker. Hvis ingefæren er økologisk, behøver du ikke skrælle den.
2. Skræl appelsin og citron, og kom det i blenderen sammen med ingefær og vand.
3. Blend det hele godt sammen, og si det derefter gennem en sigte.
4. Hæld shotsene på en flaske, og opbevar dem på køl.

TIP: Tilføj superfoods som f.eks. chlorella, bipollen eller hvedegræs, hvis du vil gøre denne sunde drik endnu sundere!



FROKOST

I dette kapitel vil vi dele vores frokostfavoritter med dig. Stinna er ofte på farten, og derfor medbringer hun næsten altid en madpakke. Derfor skal hendes frokost være nem at lave og endnu nemmere at have med på en lang dag hjemmefra. Julie arbejder ofte hjemme og har derfor ikke på samme måde behov for en madpakke. Men når man har travlt, må frokosten stadig gerne være nem. Derfor giver vi i kapitlet lidt idéer til lækre madpakker og frokoster, som man hurtigt kan bikse sammen i køkkenet.



Stinna:

”Jeg elsker et godt stykke rugbrød, og min favoritmad er klart en med basilikumpesto, veggiedeller og syltede rødløg på toppen.”

Julie

”Mit favoritpålæg er laksemousse – især når den toppes med avocado eller agurk”



RUGBRØDS-MADDER

DELUXE

En god rugbrødsmad er der ingenting i vejen med, hvis pålægget er i orden. Her har vi brugt rugbrødet på side 52 til at lave de lækreste smørrebrød.



MADPAKKE-MUFFINS

MED ÆG

Rugbrød med pålæg kan hurtigt blive kedeligt, hvis man har det med på madpakke hver dag. Et mere spændende alternativ kunne være disse madpakkemuffins, som er lavet med æg, krydderurter og grøntsager.

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Pisk æg, majsmel, salt og peber sammen.
3. Skær løg og peberfrugt i små stykker, pres hvidløget, og rør det i æggemassen. Fetaen hakkes og kommes i.
4. Bag muffinsene i 15-20 minutter, indtil de er faste og gyldne i overfladen.

8 STK.

4 æg, str. M/L
1 dl fint majsmel
1 tsk. salt
1 knsp. peber
1 løg
1 rød peberfrugt
1 fed hvidløg
100 g fetaost

Stinna:

”Når jeg har lange dage på studiet, er disse æggemuffins virkelig gode og mættende til frokost. Jeg er også vild med at lave dem med parmesanost og persille!”

KERNEMUFFINS

MED BANAN OG CHOKOLADE

En anden idé til madpakken er denne søde variant af madpakkemuffins, der er lavet med kerner, bananer og mørk chokolade. De er perfekte til en lang dag på studiet, hvor trætheden kan melde sig i løbet af eftermiddagen.

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Mos bananerne med en gaffel, og hak den mørke chokolade og mandlerne groft.
3. Kom bananmos, hakket chokolade og mandler med alle de resterende ingredienser i en skål, og rør det godt sammen.
4. Fordel dejen i 12 muffinsforme – gerne silikoneforme, da de slipper så let.
5. Bag muffinsene i 25 minutter, indtil de er faste og gyldne.

12 STK.

3 bananer
100 g mørk chokolade
200 g mandler
2 tsk. kanel
1 knsp. salt
1 tsk. bagepulver
200 g kerner, f.eks. solsikkekerner eller hørfrø
3 æg, str. M/L





PITAPIZZA

Små pizzaer lavet på pitabrød er virkelig geniale til madpakken, da de kan laves dagen før og sagtens kan spises kolde. Top dem med lige det, du ønsker, eller forvandl dem til tøm-køleskabet-mad, og brug alle de rester, du ellers ikke får spist. For at gøre det nemt, har vi valgt at købe pitabrødene – så tager madpakken nemlig næsten ingen tid at lave!

6 STK.

6 grove pitabrød
6 spsk. tomatsauce (se side 166 for en hjemmelavet variant)
1 rødløg
100 g revet mozzarella
10 cherrytomater
50 g friskhøvlet parmesanost

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Placér pitabrød på en beklædt bageplade, og smør dem med tomatsauce.
3. Skær løg i ringe, og halver tomaterne.
4. Drys med ost, og top med løg og cherrytomater.
5. Bag pitapizzaerne i 10-15 minutter, til osten er smeltet.
6. Top pitapizzaerne med parmesanflager inden servering.

TIP: Erstat tomatsauce med pestoen på side 113.

CASHEWSPREAD

MED SOLTØRRET TOMAT OG BØNNER

Denne spread er super lækker, både hvad gælder konsistens og smag. Hvis du gerne vil have et laktosefrit og vegansk alternativ til en klassisk smøreost, er denne perfekt. Den er rig på protein og umættet fedt og mætter derfor godt, og så har den en dejlig smag af rosmarin og soltørrede tomater.

1. Kom alle ingredienserne i en blender, og blend, indtil cremen er næsten helt ensartet.
2. Smag til med citronsaft og salt.
3. Kom cashewspreaden på et glas, og opbevar det på køl.

TIP! Spis denne spread på en lækker, hjemmebagt bolle, f.eks. vores rødbedeboller (side 64), eller på en skive rugbrød (side 52).

1 STORT SYLTETØJSGLAS

100 g cashewnødder
2 spsk. friskhakket rosmarin
1 spsk. olivenolie
½ dåse kidneybønner (120 gram)
5 store, soltørrede tomater i olie
1 stort fed hvidløg
3 tsk. citronsaft
1-2 tsk. salt
½ dl vand





RUGBRØDS-SANDWICH

MED HØNSESALAT OG PARMASKINKE

Denne kombination er helt perfekt, og har du lavet din hønsesalat på forhånd, tager det nærmest ingen tid at smide sandwichen sammen.

Hønsesalat

1. Skær skalotteløg, peberfrugt og æble i små tern.
2. Hæld vandet fra aspargesene, og hak også disse i mundrette stykker
3. Kom det hele i en skål sammen med hønsekød, karry, skyr, creme fraiche, salt og peber, og rør det hele samme.

TIP: Du kan koge dit hønsekød selv ved at lade kyllingebrysterne simre i kogende vand i cirka 25 minutter. Træk derefter kødet fra hinanden med to gafler.

Sandwich

1. Tænd ovnen på 200 grader. Læg skiver af parmaskinke og tomater på en beklædt bageplade.
2. Bag det i cirka 10 minutter, indtil skinken er sprød, og saml derefter sandwichene.

FYLD TIL 5-6 SANDWICHES

1 skalotteløg
1 lille peberfrugt
1 æble
½ dåse hvide asparges (130 g i drænet vægt)
250 g hønsekød (kan købes færdigkogt på frost)
1 tsk. karry
1 dl skyr
1 dl creme fraiche
1 tsk. salt
½ tsk. peber

2 SANDWICHES

4 skiver parmaskinke
2 håndfulde cherrytomater
4 skiver rugbrød (side 52)

TUNDELLER

Disse tundeller er virkelig nemme, sunde og billige at lave – ja, der er faktisk få grunde til ikke at forsøge sig med dem. Vi har brugt dellerne i en kålwrap, som er smurt med rødbedehummus (side 110).

10 STK.

1 dåse tun i olie
1 knsp. friskkværnet peber
1 spsk. limesaft
½ skalotteløg
1 lille håndfuld frisk dild
1 spsk. grofthakkede kapers
1 æg, str. M/L
½ dl havregryn
3 spsk. smagsneutral olie til stegning

1. Pres vandet fra tunen, og kom det i en skål sammen med et drys peber og limesaft.
2. Hak skalotteløg, dild og kapers fint, og rør det i tunen.
3. Tilsæt æg og havregryn, og rør det hele godt rundt til en fars.
4. Form små tundeller, og steg dem i smagsneutral olie.

TIP: Tilsæt 1 stor tsk. sød chilisauce til farsen for et asiatisk, spicy kick.





PØLSEHORN

Disse pølsehorn er lavet på hvede og speltmel samt med pølser, der er rige på kød. Kom lidt ketchup ind i hornene, før de bages – det er godt for både smag og konsistens.

1. Opløs gær, salt, olie og skyr i vandet.
2. Rør grahamsmel ud i væsken, og tilsæt så hvedemel lidt ad gangen. Ælt dejen godt (brug evt. en røremaskine).
3. Lad dejen hæve 1 time i skålen på køkkenbordet.
4. Tænd ovnen på 200 grader.
5. Rul dejen ud så tyndt som muligt i en stor cirkel. Skær den nu ud i 10 dele, ligesom du ville skære en pizza.
6. Kom 1 tsk. ketchup og ½ pølse på hvert stykke, og rul pølsehornene sammen. Placér dem på en beklædt bageplade.
7. Pensl pølsehornene med æggeblomme, og drys med birkes. Bag dem i cirka 20 minutter, indtil de er flot gyldne.

10 STK.
15 g gær
1 tsk. salt
1 spsk. smagsneutral olie
1 spsk. skyr
2 dl lunkent vand
150 g grahamsmel
225 g hvedemel
ketchup (kan undlades)
5 pølser (gerne med kødprocent på over 75 %)
1 æggeblomme til pensling
blå birkes som pynt

Julie:

”Hvis jeg spørger min kæreste, hvad jeg skal bage, svarer han med garanti pølsehorn. De lækre horn er et rigtigt madpakkehit blandt de fleste – særligt hos børn, der også nemt kan være med i køkkenet, når de skal bages.”

BAGELS MED

LAKSEMOUSSE

Her er et bud på en lækker frokostret, som også fungerer glimrende på en picnic eller som madpakke. Den snaskede laksemousse står perfekt sammen med de saftige og seje bagels. Vi har desuden kommet snittet rødkål, spinat og søde jordbær i.

1 Fjern skindet fra laksen, og mos fisken med en gaffel.

2 Hak æble og dild fint, og rør det sammen med laks, skyr og citronsaft i en skål.

3 Her serveres moussen i en bagel (side 59) med spinat, rødkål og jordbær.

TIP: Kom laksemoussen i en lille bøtte, og tag blot denne med ved siden af dine bagels. Så kan du vente med at samle dem, til når de skal spises.

FYLD TIL 3 BAGELS
125 g varmrøget laks
½ æble
1 lille håndfuld frisk dild
2 store spsk. skyr
1 spsk. citronsaft

Julie:

”Jeg er helt pjattet med laksemousse – særligt denne, hvor den salte og fede laks får modspil fra frisk skyr og syrligt-søde æbler.”





VEGGIEDELLER

Vi elsker veggiedeller som sund og mættende hverdagsmad! Lav gerne en stor portion til aftensmad, og tag dem med til frokost dagen efter. På de følgende sider har vi hver valgt vores favoritudgave, som vi vil dele med dig.



JULIES FAVORIT

VEGGIEDELLER

MED KIKÆRTER OG SPINAT

1 Dræn kikærterne fra dåsen. Kom alle ingredienserne i en blender, og kør, indtil du får en lidt flydende konsistens.

2 Opvarm olien på en pande. Brug en ske til at placere dellerne på panden, og steg dem, så de bliver faste. Drys med sesamfrø, inden du flipper dellerne og steger dem færdig på den anden side.

2-3 PERSONER
½ dåse kikærter (120 g)
2 dl havregryn
3 æg, str. S
½ spsk. salt
¼ tsk. peber
1 stor spsk. mangochutney
½ porre
2 små fed hvidløg
50 g frisk spinat
½ dl smagsneutral olie til stegning
sesamfrø til drys

Julie:

”Denne opskrift har jeg lavet utrolig mange gange – særligt til min lille søn. Dellerne er nemlig virkelig gode til små snuder, som skal til at lære at spise selv. De er nemme at holde ved og bide af, uden at de smuldrer, og så smager de bare så skønt. Til helt små børn vil jeg undlade at komme salt i.”





STINNAS FAVORIT

VEGGIEDELLER

MED FETA OG SOLTØRRET TOMAT

1 Dræn bønnerne fra dåsen, og kom dem i en blender sammen med æg. Blend det sammen til en glat konsistens, og kom det i en skål.

2 Hak persille og rødløg fint, og pres hvidløget. Tilsæt det i skålen sammen med salt, peber, fetaost og havregryn.

3 Hak de soltørrede tomater, og rør dem i skålen. Lad den nu stå i 10-15 minutter, så massen kan samle sig.

4 Opvarm lidt olie på en pande. Form veggie-dellerne mellem hænderne, og steg dem ved middel varme, til de er gyldne på begge sider.

2-3 PERSONER

1 dåse butterbeans
(kan erstattes af kikærter)
2 æg, str. M/L
1 håndfuld bredbladet persille
1 lille rødløg
1 fed hvidløg
1 tsk. salt
1 knsp. friskkværnet peber
50 g fetaost
3 spsk. havregryn
5 halve soltørrede tomater i olie
3 spsk. olie til stegning

Stinna:

”Som vegetar spiser jeg virkelig mange veggiedeller, og denne er min favoritopskrift. Jeg er vild med bønner, og i disse deller har jeg kombineret butterbeans med persille, fetaost og soltørrede tomater. Jeg spiser dem ofte til en salat eller som pålæg på brød – de er nemlig geniale til madpakken.”

DIPS, SNACKS OG TILBEHØR

Okay, lad os lige slå et par ting fast: Salater er bare bedre, hvis de toppes med sprøde nødder. Gulerodsstave er småkedelige, medmindre de dyppes i hummus eller guacamole. En god bøf og en burger spises bedst med lækre fritter til. Og desuden bliver glasset med rødvin inden maden lige dét mere luksus, hvis det nydes sammen med sojamandler. Er det ikke rigtigt? Her har vi samlet vores bedste snacks og dips, som kan (og bør!) serveres til det meste.


Knækbrød
Guacamole
Hummus
Sojamandler

Hummus

En god hummus skal for os være cremet og virkelig smage af noget – perfekt som dip til grøntsagsstænger, fyld i madpandekager eller i en sandwich. Vi bruger kikærter fra dåse, da det er det nemmeste, men har du bedre tid, kan du sagtens udbløde og koge dem selv.

TILBEHØR TIL 6 PERSONER

1 dåse kikærter, ½ dl olivenolie, ½ dl vand, 1 tsk. spidskommen, 1 fed hvidløg, 1 spsk. tahin, saft af ½ citron, ½-1 tsk. salt

1

Dræn kikærterne fra dåsen, og kom derefter alle ingredienserne i en minihakker eller en blender. Kør, indtil du opnår den ønskede konsistens.

2

Smag til med citron og salt, og opbevar din hummus på køl.

Sojamandler

Hvis der er noget, som kan fuldende den perfekte salat, er det sojamandler. Vi lærte begge om den fantastiske salte snack, da vi arbejdede sammen på en lille café i Aarhus. Det blev hurtigt vores fælles yndlingssnack, og vi var heller ikke et sekund i tvivl om, at opskriften skulle med her i kogebogen. Sojamandlerne er super nemme at lave, og kan både bruges som drys på salater eller nydes til et godt glas rødvin.

1 GOD PORTION

3 dl mandler (200 g), 3 spsk. sojasauce

1

Tænd ovnen på 200 grader.

2

Fordel mandlerne på en beklædt bageplade, og dryp sojasaucen over.

3

Vend mandlerne rundt i sojaen, og bag dem i ovnen i cirka 10-12 minutter, indtil de er gyldne.

TIP:

Prøv at tilsætte forskellige krydderier såsom karry, hvidløgspulver eller kanel.

Guacamole

En klassisk guacamole kommer vi ikke udenom! Vi er helt tossede med den cremede avocadodip, så opskriften skulle selvfølgelig med i denne kogebog.

TILBEHØR TIL 4 PERSONER

2 avocadoer, 1 lille fed hvidløg, 1 dl skyr,
1 spsk. limesaft, ½ tsk. salt, 1 knsp. peber

1

Mos avocadoerne, og riv hvidløget. Bland det med skyr, og smag til med limesaft, salt og peber.

2

Opbevar din guacamole i en lufttæt beholder på køl.

TIP:

Hvis du vil give din guacamole et twist, så prøv med edamame-guacamole. Opskriften er den samme – vi har blot tilsat 50 g edamame-bønner, hvilket gør dippen en smule grovere og mere mættende.

Knækbrød

Der findes næsten ikke en bedre snack end et stykke hjemmebagt knækbrød. Hjemme hos os forsvinder de lynhurtigt, og vi forstår godt hvorfor. Spis knækbrødene med ærtedip eller guacamole, eller brug dem som knas i madpakken.

1 BAGEPLADE FULD

1 dl solsikkekerner, 1 dl sesamfrø, 1 dl græskarkerner,
1 dl hørfrø, 1 dl grahamsmel, 2 dl hvedemel,
½-1 tsk. salt, 1 dl olivenolie, 1½ dl vand

1

Tænd ovnen på 200 grader.

2

Bland alle ingredienserne i en skål til en sammenhængende dej.

3

Rul dejen ud i et tyndt lag mellem to stykker bagepapir. Løft det over på en bageplade, og fjern det øverste stykke bagepapir.

4

Skær knækbrødene ud med en skarp kniv, og bag dem i cirka 30 minutter ved 200 grader, indtil de er flot gyldne.

5

Opbevar de afkølede knækbrød i en lufttæt beholder.

Rødbedehummus

En skøn variation af den klassiske hummus er denne fine rødbedehummus. Den er fyldt med smag og har fået sin fine farve ved at rødbeder blendes med. Brug blandt andet rødbedehummusen i sandwiches, hvor den flotte farve virkelig kan peppe en ellers kedelig madpakke op.

TILBEHØR TIL 6 PERSONER

200 g rødbede (2 små rødbeder), 1 dåse kikærter, ½ dl olie, ½ dl vand, 1 tsk. spidskommen, 1 spsk. tahin, 1 fed hvidløg, saft af 1 citron, ½-1 tsk. salt

1

Skræl rødbederne, og skær dem i små tern. Kog ternene i en gryde, så de bliver helt møre.

2

Dræn kikærterne fra dåsen, og blend dem sammen med de kogte rødbedetern og alle de resterende ingredienser, indtil du opnår en cremet konsistens.

3

Smag til med citron og salt, og opbevar rødbedehummussen på køl.

Peberfrugtpesto

Denne dip bør du klart give et forsøg! Smagen af bagte peberfrugter er så god, og når den kombineres med masser af parmesan, hvidløg og citron, bliver den absolut ikke ringere.

1 LILLE SYLTETØJSGLAS

2 røde peberfrugter, 100 g mandler, 3 spsk. citronsaft, 2 knsp. tørret chilipulver, 1 fed hvidløg, ¼ tsk. salt, 50 g parmesan, 4-5 spsk. skyr eller creme fraiche

1

Tænd ovnen på 200 grader.

2

Halvér peberfrugterne, og skær top og kernehus fra. Bag de halve peberfrugter i ovnen i 10 minutter, indtil de er møre.

3

Kom alle de resterende ingredienser i en blender sammen med de bagte peberfrugter, og kør, indtil du opnår en cremet konsistens..

4

Smag til med salt og peber, og opbebar dippen på køl.

Ærtedip

1 SYLTETØJSGLAS

200 g frosne ærter, 1 dl creme fraiche, 2 fed hvidløg, presset, 1 spsk. citronsaft, 1 tsk. salt, 1 knsp. peber

1

Kom de frosne ærter i en skål, og hæld kogende vand over dem. Lad dem stå i 2 minutter, inden vandet hældes fra.

2

Blend ærterne sammen med alle de resterende ingredienser, indtil du opnår en cremet konsistens.

3

Smag ærtedippen til, og opbevar den på køl.

Stinna:

”En stor favorit i mit køkken er denne grønne ærtedip. Jeg bruger den som dressing til salat, som dyppelse til gulerodsstænger eller som en skøn spread i en sandwich.”



Peberfrugt-pesto

Kryddersmør (side 125)



BASILIKUM-PESTO

En ægte klassiker er hjemmelavet basilikumpesto. I vores udgave har vi dog valgt at tilsætte bredbladet persille og skifte pinjekerner ud med mandler, da disse ingredienser ofte er lidt billigere og nemmere at komme til. Brug pestoen på brød, på pizza og som dressing i en salat.

Kom alle ingredienserne i en blender, og kør, indtil du får en cremet pesto. Opbevar pestoen på køl indtil servering.

1 LILLE SYLTETØJSGLAS

1 håndfuld frisk bredbladet persille
2 håndfulde frisk basilikum
50 g mandler
1 fed hvidløg, presset
50 g friskrevet parmesanost
5-6 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
¼-½ tsk. salt

TOMATSALSA

Lav din egen krydrede tomatsalsa, som er frisk, syrlig, stærk og sød på samme tid. Salsaen må gerne være hakket groft, og så skal den selvfølgelig være at finde i en lækker, snasket burger som på side 163.

1. Hak tomaterne groft.
2. Hak krydderurter, hvidløg, chili og rødløg helt fint.
3. Kom det hele i en skål, og tilsæt olie og honning.
4. Smag til med citronsaft, salt og peber.

TILBEHØR TIL 4 PERSONER

10 cherrytomater
1 håndfuld frisk bredbladet persille eller koriander
1 fed hvidløg
2 cm frisk chili
½ rødløg
3 spsk. olivenolie
1 tsk. honning eller agavesirup
½-1 spsk. citronsaft
½ tsk. salt
1 knsp. peber





SYLTEDE RØDLØG

Syltede rødløg kan peppe næsten enhver ret op. Vi spiser dem oven på salat, rugbrødsmadder eller wraps. Denne opskrift er super nem, og du kan tilføje lige de krydderier, du ønsker.

ET STORT GLAS

3 rødløg
4 dl hvid eddike
3 spsk. agavesirup
eller honning
2 tsk. peberkorn

1. Skær rødløgene i skiver, og kom dem i en gryde sammen med eddike og agavesirup. Lad det kort koge op, og tag så gryden af varmen.
2. Hæld grydens indhold over på et skoldet sylteglas, og tilsæt peberkorn. Sæt låg på, og opbevar glasset på køl – gerne i et par dage inden, de skal spises.

BAGTE TOMATER

SEMIDRIED TOMATOES

Bagte tomater er dejligt tilbehør til det meste. Vi elsker særligt at bruge dem i salater, sandwiches eller æggekager.

1. Tænd ovnen på 150 grader.
2. Halvér tomaterne, og placér dem i et lille fad.
3. Hæld lidt olivenolie over, og gnid tomaterne med hvidløg. Drys med salt, peber og finthakket timian.
4. Bag tomaterne i 30 minutter, indtil de er gyldne og rynkede.

1 LILLE SYLTETØJSGLAS

10 cherrytomater
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg, presset
½ tsk. salt
1 knsp. peber
frisk timian
hele stængler timian til pynt





SØDE

KARTOFFEL-FRITTER

Et bud på sundere fritter er disse lavet af søde kartofler. De har den lækreste søde smag samt et sprødt ydre og et blødt indre – perfekt sammen med et godt drys flagesalt.

TILBEHØR TIL 2 PERSONER

3 søde kartofler (500 g)
3 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
½ tsk. peber

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær dine søde kartofler i stænger eller både. Er de økologiske, kan du undlade at skrælle dem, men blot vaske dem grundigt.
3. Fordel fritterne på en beklædt bageplade. Hæld olie over, og drys med salt og peber.
4. Bag fritterne i cirka 25 minutter, til de er møre og let sprøde i overfladen. Servér gerne basilikumpesto til (side 113).

PANEREDE BØNNEFRITTER

Måske du har prøvet at lave bønnefritter? De fleste kender dem nok uden paneringen, men hvis du gerne vil give fritterne lidt mere kærlighed, er det et fantastisk twist. Drys også gerne med lidt parmesan – så forvandles de halvkedelige grønne bønner pludselig til en enormt lækker spise.

1 Tænd ovnen på 175 grader.

2 Hæld kogende vand over bønnerne, så de tør op, og si derefter vandet fra igen.

3 Slå ægget ud i en skål, og bland rasp, salt og peber i en anden skål.

4 Vend først dine bønner i skålen med æg og derefter i rasp, så de dækkes godt. Fordel dem dernæst på en beklædt bageplade.

5 Drys parmesan over bønnerne, og bag dem i cirka 15-20 minutter, indtil de er gyldne og sprøde. Vend dem gerne en enkelt gang undervejs.

TIP: Servér gerne med rødbedehummus (side 110).

TILBEHØR TIL 2 PERSONER

60 g frosne grønne bønner
1 æg
1 dl rasp
2 tsk. salt
½ tsk. peber
2 spsk. parmesan





MAJSKOLBER

MED KRYDDERSMØR

Et must til sommerbordet er majskolber, og endnu bedre er de, hvis de spises med en dejlig kryddersmør. Det eneste minus er, at majs kan være noget så irriterende at pille ud af tænderne bagefter, men det afholder os nu ikke fra at nyde denne fantastiske sommerspise.

1. Riv hvidløg, og hak persillen fint. Bland det derefter med smør og salt.
2. Stil smørret på køl indtil servering. Rul det evt. ind i husholdningsfilm, og kom det i fryseren i 10 minutter, hvis du ønsker at servere det i skiver.
3. Fjern bladene fra majskolberne, og skyl dem godt. Kog dem derefter i rigeligt vand i 15 minutter, indtil de er flot gule. Grilles i 5 minutter på hver side

TILBEHØR TIL 4 PERSONER

4 friske majskolber

Kryddersmør

1 fed hvidløg
1 håndfuld persille
100 g smør
½ tsk. salt



SALATER

Hvis der er noget, vi er enige om, når det gælder det sunde køkken, så er det, at maden skal smage så godt, at man næsten ikke kan forstå, den er sund. Ja, faktisk kan vi bedst lide, hvis den smager lidt forbudt, og vi tænker: "Kan det virkelig passe, at det her er godt for os?", imens vi gnasker os igennem masser af vitaminer, fibre og gode næringsstoffer. Der er bare ikke noget mere sørgeligt end en tør og uinteressant salat uden hverken en lækker dressing, cremet ost, sprøde grøntsager, frisk frugt eller knasende nødder. Derfor har vi i dette kapitel fundet vores 9 favoritsalater, hvor der er både fuld fart på sundhed og smag.







BROCCOLISALAT

MED PEANUTBUTTERDRESSING

Vi er både vilde med peanutbutter og det asiatiske køkken, og i denne salat kombineres de på bedste vis. Salaten kan spises som et måltid i sig selv, men den smager også forrygende til veggiedeller (side 101) eller falafler (side 151).

1. Skær broccolibuketter og stokken i små, mundrette stykker. Snit forårsløg fint. Bland det i en skål.
2. Hæld kogende vand over edamamebønnerne, og lad dem stå i 2 minutter, inden vandet sies fra. Tilsæt dem til skålen, og vend rundt.
3. Lav dressingen ved at røre peanutbutter, vand, sojasauce og lime sammen i en skål.
4. Hak den røde chili meget fint, og skræl og riv ingefæren. Tilsæt det til dressingen, og rør den godt sammen.
5. Hæld dressingen over salaten, og massér den ind i salaten med hænderne, så det hele blandes godt.
6. Top salaten med peanuts, skær æblet i skiver og læg ved, og servér.

TIP: Tilsæt evt. en dåse kikærter til salaten for at gøre den endnu mere mættende.

TILBEHØR TIL 3-4 PERSONER

1 broccoli
2 forårsløg
1 æble
100 g frosne, løse edamamebønner
1 håndfuld ristede og saltede peanuts

Dressing

2 spsk. peanutbutter
3 spsk. vand
2 spsk. sojasauce
saft af 1 lime
3-4 cm rød chili
1 x 1 cm ingefær

BLOMKÅLSSALAT

MED JORDBÆR OG ASPARGES

Denne salat skriger af lune sommeraftener på terrassen med gode venner, et koldt glas vin, grill og god stemning. Grønne asparges og lækre, danske jordbær – dét er sommer for os.

1. Snit blomkålen helt fint eller mere groft, alt efter hvilken konsistens du ønsker, salaten skal have.
2. Skær forårsløgene i skiver, og hak persillen groft. Skær jordbærrene i kvarte. Knæk bunden af aspargesene, og skær dem i skiver på 2 cm.
3. Rør alle ingredienserne til dressingen sammen, og vend den i salaten.
4. Top salaten med feta i mundrette stykker og grofthakkede sojamandler.

TILBEHØR TIL 3-4 PERSONER

1 lille blomkål
1 forårsløg
1 håndfuld bredbladet persille
100 g jordbær
6 grønne asparges
80 g feta eller salatost
1 håndfuld sojamandler (side 108)

Dressing

1 spsk. citronsaft
3 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
1 knsp. peber





FENNIKELSALAT

MED PÆRE OG BLÅBÆR

Denne sprøde sommersalat er ikke bare lækker, men også utrolig smuk med halverede sukkerærter, fine blåbær og sprøde pekannødder. Som dressing har vi valgt en simpel olie-citron-dressing, som fremhæver smagene i denne enkle salat.

1. Skyl feldsalaten, og kom den i en skål.
2. Skær fenniklen i så tynde skiver som muligt, og halvér sukkerærterne. Skær pæren i tynde skiver og avocadoen i skiver. Bland det hele i skålen sammen med blåbærrene.
3. Ryst eller rør alle ingredienserne til dressingen sammen, og vend den i salaten.
4. Drys pekannødderne over salaten inden servering. Rist evt. nødderne på en tør pande, inden de tilsættes, for at give dem mere smag.

TIP: Brug valnødder som drys på salaten, hvis du ikke kan få fingre i pekannødder.

TILBEHØR TIL 3-4 PERSONER

1 pose feldsalat
1 lille fennikel
100 g sukkerærter
1 pære
1 avocado
100 g blåbær
100 g pekannødder

Dressing

1 spsk. citronsaft
3 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
1 knsp. peber

MAROKKANSK

BLOMKÅLS-COUSCOUS

Til denne smagfulde salat har vi hentet inspiration i Marokko. Den er dejlig krydret med blandt andet spidskommen, koriander, persille og limesaft og får god fylde af ristede kikærter. Top med de fineste granatæblekerner for at gøre salaten ekstra smuk og frisk.

1. Lav først dressingen ved at røre alle ingredienserne sammen.
2. Rist pinjekernerne på en tør pande, og stil dem til side.
3. Skyl kikærterne, og steg dem i olie på en varm pande. Tilsæt hvidløg, spidskommen og salt, og lad det stege, indtil kikærterne bliver gyldne. Imens kan du forberede resten af salaten.
4. Kom blomkålsbuketter i en minihakker eller foodprocessor, og kør, så blomkålen bliver hakket meget fint. Dette kan også gøres i hånden.
5. Hak koriander og bredbladet persille groft, og skil kernerne fra granatæblet. Bland det med blomkålscouscousen i en skål.
6. Vend dressingen i salaten, og top med kikærter og pinjekerner.

TILBEHØR TIL 3-4 PERSONER

1 blomkål
30 g pinjekerner
1 lille håndfuld frisk koriander
1 håndfuld bredbladet persille
1 granatæble

DRESSING

3 spsk. limesaft
2 spsk. olivenolie
½ rød chili
½ tsk. spidskommen
¼ tsk. salt
1 knsp. peber

RISTEDE KIKÆRTER

1 dåse kikærter
2 spsk. olivenolie til stegning
1 fed hvidløg, presset
½ tsk. stødt spidskommen
¼ tsk. salt





VIETNAMESISK SLAW

Denne asiatiske slaw er sprød og fuld af smag. Syrlig lime, stærk chili, salte peanuts og sødmefuldt kokospalmesukker er en kombination, som bare er lige i øjet.

1. Lav først dressingen. Riv ingefær og hvidløg, og hak chilien helt fint. Rør det sammen med alle de resterende ingredienser i en skål.
2. Snit hvidkålen i tynde bånd og gulerødderne i tynde stave, og kom det i en skål.
3. Hæld kogende vand over edamamebønnerne, og lad dem stå i 2 minutter, inden vandet hældes fra.
4. Hak basilikum og koriander fint, og kom det i skålen sammen med edamamebønnerne.
5. Vend dressingen i salaten, og top den med ristede peanuts og frisk koriander.

TILBEHØR TIL 3-4 PERSONER

1 håndfuld frisk basilikum
1 håndfuld frisk koriander
+ lidt til toppen
200 g hvidkål
3 gulerødder
100 g edamamebønner
1 håndfuld ristede saltede peanuts

Dressing

2 x 2 cm frisk ingefær
1 fed hvidløg
3-4 cm rød chili
1 spsk. kokospalmesukker
1 spsk. fiskesauce
1 spsk. sojasauce
2 spsk. olivenolie
saft af 1 lime

GULERODSSALAT

MED TAHINDRESSING

Vi har nyfortolket den klassiske gulerodssalat og tilsat den en masse smag fra en krydret og cremet dressing. Lad dig ikke skræmme fra at komme kanel i salaten – det fungerer virkelig godt!

1. Rør alle ingredienserne til dressingen sammen. Tilsæt vand lidt efter lidt, så du får en cremet konsistens.
2. Kør gulerødderne på en spiralizer, så du får lange spaghetti-lignende spiraler, og kom dem i en skål. Du kan også bruge et juliennejern, en kartoffelskræller eller blot rive gulerødderne groft på et rivejern.
3. Hak rødløget fint. Tilsæt det til skålen sammen med dressingen, og vend det rundt.
4. Skil kernerne fra granatæblet, og skær dadlerne i tern. Rist pinjekernerne på en tør pande, så de bliver gyldne. Drys det over salaten sammen med feta i mundrette bidder og en smule koriander.

TILBEHØR TIL 3-4 PERSONER

5 gulerødder
½ rødløg
½ granatæble
30 g pinjekerner
50 g feta eller salatost
5 faste dadler
lidt frisk koriander til toppen

Dressing

2 spsk. lys tahin
3 spsk. citronsaft
skal af 1 økologisk appelsin
4 spsk. appelsinsaft
½ tsk. salt
1 tsk. kanel
2-3 spsk. vand
1 tsk. flydende honning





KARTOFFELSALAT

MED PESTO

Denne kartoffelsalat er en smule græsk inspireret, da den ud over en cremet basilikumspesto også indeholder cherrytomater, feta og oliven. Salaten mætter virkelig godt, da vi også har tilføjet både grønne bønner og butterbeans.

1 Skrub eller skræl kartoflerne, og skær dem i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand i 10-15 minutter, indtil du uden problemer kan stikke en gaffel gennem midten af en kartoffel.

2 Kom kartoflerne i en skål, og vend dem i pestoen. Halvér tomaterne, og tilsæt dem til skålen.

3 Kom de grønne bønner i en skål, og hæld så kogende vand over. Lad det stå et par minutter, inden vandet sies fra igen. Kom bønnerne over til kartoflerne.

4 Dræn butterbeansene fra dåsen, og tilføj dem til skålen. Fordel oliven og smuldret feta over salaten, og servér.

TILBEHØR TIL 4-6 PERSONER

500 g kartofler
(+ 1½ liter vand og 1 tsk. salt til kogning)
½ portion basilikumpesto (side 113) (100 g)
100 g cherrytomater
150 g frosne grønne bønner
120 g butterbeans (en halv dåse)
70 g sorte oliven
70 g feta eller salatost

GRØNKÅLSSALAT

MED SPELTKERNER

Denne salat er en evig favorit, da den både har sprøde og cremede elementer. Lad dig ikke skræmme af den lange ingrediensliste – de fleste af krydderierne til dressingen har du sikkert allerede på lager.

1. Kog speltkernerne i 7,5 dl letsaltet vand i 25-30 minutter. Imens kan du lave dressingen.
2. Bland alle ingredienserne til dressingen sammen, og smag til med salt og peber. Hæld dressingen over speltkernerne, imens de stadig er lune.
3. Skyl grønkålen, og riv bladene af stilkene. Hak dem fint, og kom det i et salatfad.
4. Skær gulerødderne i tynde stave, og hak rødløget fint. Skil kernerne fra granatæblet, og fordel det hele over fadet sammen med speltkernerne.
5. Drys feta i mundrette bidder og hakkede mandler over salaten inden servering.

TILBEHØR TIL 3-4 PERSONER

100 g speltkerner
3-5 grønkålsstilke
2 gulerødder
½ rødløg
kerner fra ½ granatæble
50 g feta
50 g mandler

Dressing

½ dl olivenolie
1 spsk. citronsaft
1 tsk. æblecider- eller balsamicoeddike
1 tsk. agavesirup eller honning
1 tsk. kanel
1 stor tsk. dijonsennep
½ tsk. stødt koriander
½ tsk. stødt spidskommen
½ tsk. stødt gurkemeje
½ tsk. tørret chilipulver
½ tsk. salt
½ tsk. peber





GUACAMOLESALAT

MED QUINOA

Vi er begge vilde med salater, men det skal gerne være en lidt snasket og fyldig en af slagsen. Denne salat er lavet med quinoa og er vendt i cremet guacamole.

1. Kog quinoaen efter anvisning på posen.
2. Skær cherrytomaterne i halve, og kom dem i en skål.
3. Hak agurken i små tern, og kom dem i skålen.
4. Snit forårsløg og rødløg fint, og bland dem i skålen.
5. Skyl spinaten, og kom den i skålen.
6. Blancher sukkerærterne i 1 minut. Skyl dem i koldt vand, og skær dem i halve på langs. Vend dem i salaten, men gem lidt til pynt.
7. Når quinoaen er færdigkogt, skal den skylles hurtigt i koldt vand. Vandet sies fra, og quinoaen kommes i skålen.
8. Lav nu guacamolen, og vend den herefter i skålen.
9. Bland det hele godt, og top med fetaost, sukkerærter og syltede rødløg.

HOVEDRET TIL 2 PERSONER ELLER TILBEHØR TIL 4

2 dl hvid quinoa (ukogt)
200 g cherrytomater
1/4 agurk
1/2 bundt forårsløg
1 lille rødløg
2 store håndfulde frisk spinat
100 g sukkerærter
1 portion guacamole (side 109)
syltede rødløg (side 117)
50 g salatost/fetaost



AFTENSMAD

I dette kapitel finder du opskrifter, som vi er sikre på, at både du og hele familien vil synes om. Kapitlet består af alle de klassiske aftensmadsfavoritter, du sikkert kender, dog lavet med et lidt sundere twist. Glæd dig til vores bud på en lækker tærte, den bedste suppe, vores favoritburger, en fantastisk lækker pizza og meget mere. Du kan både finde inspiration til vegetarisk madlavning og opskrifter med kød, fugl og fisk – fælles for dem alle er, at de er lette at gå til og hurtige at bikse sammen.



KÅLWRAPS

MED FALAFLER

Denne opskrift er til dig, som gerne vil skrue lidt ned for kulhydraterne. Kålwraps er nemlig et glimrende alternativ til brød og pandekager, da de er super sunde .

Lynhurtige falafler

Da Stinna er vegetar, har vi altid måttet finde på opskrifter uden kød, når vi har set hinanden ved spisetid. Her kommer falafler ind i billedet! Det er nok den ting, vi har spist sammen flest gange, for de er det perfekte vegetariske alternativ, som nærmest alle elsker.

1. Hæld vandet fra dåsen, skyl kikærterne og kom dem i en minihakker eller foodprocessor sammen med alle resterende ingredienser undtagen olien.
2. Blend det hele godt sammen, og form falaflerne med en ske. Du kan både lave store eller små falafler.
3. Steg falaflerne på en pande i godt med olie.

TIP: Du kan sagtens bruge tørrede kikærter, som du selv udbløder dagen inden og koger. Det er mere tidskrævende, men til gengæld virkelig lækkert.

3-4 PERSONER

1 dåse kikærter (240 g)
2 store fed hvidløg
2 tsk. salt
1 spsk. spidskommen
1 tsk. tørret koriander
½ tsk. peber
1 stor håndfuld bredbladet persille
2 æg
1 spsk. citronsaft
2 dl havregryn
1 dl smagsneutral olie til stegning

Rødkålswraps med falafler

INGREDIENSER PR. PERSON

1 rødkålsblad
syltede rødløg (side 117)
3 falafler
3 spsk. edamame-guacemole (side 109)
friske krydderurter såsom koriander og bredbladet persille





LAKSETÆRTE

MED DILD

1. Tænd ovnen på 200 grader ved almindelig ovnfunktion (ikke varmluft).
2. Bland alle ingredienserne til tærtedejen i en skål. Ælt dem sammen med hænderne, så du får en sammenhængende dej.
3. Rul tærtebunden ud på et meldrysset bord. Kom den efterfølgende op i en tærteform, og pres så bunden godt ud i formen.
4. Forbag tærtebunden i 10 minutter, så den sætter sig og bliver let gylden. Imens kan du lave fyldet.
5. Kom æg, skyr, citronskal, salt og peber i en skål, og pisk det sammen. Hæld æggemassen over bunden.
6. Skær forårsløg i skrå skiver. Del laksen i mindre bidder. Knæk den hårde ende af aspargesene, og skær resten i mundrette stykker.
7. Fordel forårsløg, laks og asparges over tærten, og bag den dernæst i cirka 40 minutter, til den er gylden, og æggemassen er fast.

TIP: Brug 100 g spinat eller broccoli, hvis asparges ikke er i sæson.

4 PERSONER

4 æg
2 dl skyr
skal af 1 økologisk citron
1 tsk. salt
½ tsk. peber
100 g røget laks
2 forårsløg
1 håndfuld dild
10 grønne asparges

Tærtebund

120 g hvedemel
80 g grahamsmel
1 tsk. salt
1 dl vand
3 spsk. olie

Julie:

”Jeg har valgt at dele en tærte med laks, spinat, asparges og dild, da det er en kombination, der bare holder. Tærten er sund, mættende, og så smager den bare så lækkert!”





VEGETARISK TÆRTE

MED ROSMARIN

4 PERSONER

200 g hytteost
4 æg
1 tsk. salt
50 g friskrevet parmesan
1 tsk. tørret rosmarin (eller en lille håndfuld frisk rosmarin)
1 tsk. tørret timian (eller en lille håndfuld frisk timian)
1 knsp. peber
1 fed hvidløg, presset
1 håndfuld spinat
1 rødløg

Tærtebund

120 g hvedemel
80 g grahamsmel
1 tsk. salt
1 dl vand
3 spsk. olie

1 Tænd ovnen på 200 grader ved almindelig ovnfunktion (ikke varmluft).

2 Bland alle ingredienserne til tærtebunden i en skål. Ælt dem sammen med hænderne, så du får en sammenhængende dej.

3 Rul tærtebunden ud på et meldrysset bord. Kom den efterfølgende op i en tærteform, og pres så bunden godt ud i formen.

4 Forbag tærtebunden i 10 minutter, så den sætter sig og bliver let gylden. Imens kan du lave fyldet.

5 Bland hytteost, æg, salt, parmesan, rosmarin, timian, peber og presset hvidløg i en skål. Pisk det godt sammen. Tilsæt spinat, og rør rundt.

6 Skær rødløget i ringe, og placér dem i den bagte tærteform. Gem et par ringe til at pynte toppen.

7 Hæld æggemassen i tærteformen, og pynt med de resterende løgringe.

8 Bag tærten i cirka 40 minutter, til den er gylden, og æggemassen har sat sig.

Stinna:

”Jeg har altid været vild med tærter, men denne vegetariske variant er min klare favorit. Tærten er skøn til aftensmad, men den kan også gøre en madpakke ekstra lækker.”

SPICY

GRÆSKAR-SUPPE

1 Hak rødløg, hvidløg, ingefær og chili, og steg det i olie i en gryde. Tilsæt spidskommen og koriander, og lad det svitse med.

2 Halvér græskarret, fjern kernerne med en ske, og skær det derefter ud i tern. Du kan sagtens lade skrællen forblive på.

3 Kom græskarternene i gryden. Lad dem stege med i 1 minut, inden de flåede tomater og vandet tilsættes, og gryden bringes i kog.

4 Lad gryden simre i cirka 10 minutter, indtil græskarternene er næsten helt møre. Tilsæt da de røde linser, og lad dem koge med i cirka 15 minutter.

5 Blend suppen, til den er helt glat og cremet, når græskarret og de røde linser er møre.

6 Kom suppen tilbage i gryden, og tilsæt kokosmælken. Bring gryden i kog, og smag til med citron, salt og peber.

7 Servér suppen med de forskellige toppings.

4 PERSONER
1 rødløg
3 fed hvidløg
1 x 1 cm ingefær
½-1 rød chili
3 spsk. olivenolie
til stegning
1 tsk. spidskommen
½ tsk. tørret koriander
1 hokkaidogræskar
1 dåse hakkede tomater
5 dl vand
1½ dl røde linser
1 dåse kokosmælk
saft af ½ citron
2 tsk. salt
1 knsp. peber

Toppings
creme fraiche
sojamandler (side 108)
rød chili
frisk koriander



Stinna:

”Der er næsten ikke noget mere efterårsagtig end en lækker, cremet græskarsuppe. Denne suppe er lavet med skønne krydderier for at give det søde græskar et spicy modspil.”





THAISUPPE

MED KYLLING

1 Kom gulerod, hvidløg og ingefær i en minihakker, og hak det meget fint. Har du ikke en minihakker, kan det hakkes i hånden eller rives på et rivejern.

2 Skær peberfrugten i tern, porrerne i tynde skiver og kyllingen i små mundrette stykker.

3 Opvarm lidt olie i en wok, og svits karrypasta og karry. Tilsæt kyllingen, og lad det stege, til kødet er brunet. Tag da kyllingekødet af panden, og læg det til side.

4 Tilsæt lidt mere olie til panden, og svits derefter alle grøntsagerne. Kom kyllingekødet tilbage i gryden, når grøntsagerne bliver bløde.

5 Tilføj kokosmælk, vand, soja, fiskesauce og kokossukker, og rør rundt.

6 Lad suppen simre i 20 minutter under låg. Tilsæt nudler, og lad suppen koge i yderligere 5 minutter inden servering.

TIP: Hvis du ønsker lidt bid i din suppe, kan grøntsagerne snittes grovere. Du kan også bruge en minihakker, så de hakkes meget fint.

6 PERSONER
3 store gulerødder
3 store fed hvidløg
2 x 2 cm frisk ingefær
1 rød peberfrugt
2 porrer
400 g kyllingefilet
olie til stegning
4 tsk. rød karrypasta
4 spsk. karry
1 dåse bambusskud (120 g)
2 dåser kokosmælk (ikke light)
8 dl vand
6 spsk. sojasauce
4 spsk. fiskesauce
5 spsk. kokossukker
200 g fuldkornsnudler

Julie:

”Denne suppe er den mest populære af alle de +450 opskrifter, jeg har delt på min blog indtil nu. Derfor skal den naturligvis også have en plads her i bogen. Jeg forstår godt, hvorfor opskriften er så besøgt, for jeg er også selv helt tosset med den. Den er dejligt krydret og en anelse stærk, samtidig med at den er sødet med kokospalmesukker.”


Stinna:
”Min favoritburger indeholder guacamole, salat, agurk, rødløg, en vegetarbøf, bagte peberfrugter, tomatsalsa og ost.”
Julie:
”Verdens bedste burger indeholder ifølge mig en oksebøf, guacamole, salat, agurk, bagte peberfrugter, tomatsalsa og BBQ-sauce.”

DEN PERFEKTE
BURGER

Mums! Mød den perfekte burger: Mættende burgerboller, cremet guacamole, spicy salsa, sød og krydret BBQ-sauce, bagte peberfrugter og selvfølgelig en god bøf.

BURGERBOLLE
side 63

GUACAMOLE
side 109

TOMATSALSA
side 114

BBQ-SAUCE
side 165

BAGTE PEBERFRUGTER
side 165

OKSEBØFFER
side 164

VEGGIEBØFFER
side 164

Oksebøffer

Julie:

”Hvis man spørger mig, hvordan en rigtig burger skal se ud, behøver jeg faktisk hverken ost eller bacon. Men en bøf? Dét skal der være i!”

6 BØFFER

450 g hakket oksekød, ½ rødløg, 1 fed hvidløg, 1 spsk. rød chili (finthakket), 1 lille tsk. salt, ½ tsk. peber, 3 spsk. olivenolie til stegning

1

Hak rødløg, hvidløg og chili fint, og kom det i en skål sammen med oksekød, salt og peber.

2

Rør farsen godt sammen, og form bøfferne. Hak forsigtigt på kryds og tværs i overfladen med en kniv, og steg så bøfferne på en grillpande i lidt olie, cirka 4 minutter på hver side.

Veggiebøf

Stinna:

”En veggiebøf er det perfekte fyld i en vegetarisk burger. Navnet bøf er måske lidt misvisende, men dette lækre, vegetariske alternativ smager virkelig skønt i en burger.”

4 STORE BØFFER

1 dåse kidneybønner, 1 æg, 1 lille løg, 2 fed hvidløg, 2 spsk. fuldkornshvedemel, 1 tsk. stødt spidskommen, 1 tsk. salt, 1 knsp. peber, 75 g feta eller salatost

1

Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovnfunktion (ikke varmluft).

2

Hæld vandet fra bønnerne, og skyl dem i en sigte.

3

Kom bønner, æg, mel, løg, hvidløg, spidskommen, salt og peber i en blender eller en minihakker. Blend, til konsistensen er tyk og ensartet.

4

Smuldr fetaost i massen, og rør rundt.

5

Form massen til 4 bøffer, og placér dem på en beklædt bageplade.

6

Hæld en smule olie over bøfferne, og bag dem i 25 minutter, indtil de er gyldne og faste.

BBQ-sauce

Denne sauce er perfekt i en burger. Den er lidt spicy og sød på en gang. Hvis du varmer den op og tilsætter piskefløde, har du en virkelig lækker (omend knap så sund) sauce til bøf og kartofler.

SAUCE TIL 4 BURGERS

3 spsk. olivenolie, 2 spsk. ketchup, 1 spsk. sojasauce, 1 spsk. kokossukker, 1 spsk. æbleeddike, 1 fed hvidløg (presset), 1 spsk. rødløg (finthakket), ⅓ tsk. rød chili (finthakket)

1
Rør alle ingredienserne i en skål, og rør dem sammen.

2
Smag til, så saucen er tilpas stærk, sød og syrlig, og opbevar den derefter på køl indtil servering.

Bagte peberfrugter

1 peberfrugt

1
Tænd ovnen på 200 grader.

2
Halvér peberfrugten, og skær kernehuset fra.

3
Placér de to halvdele med skindsiden opad på en beklædt bageplade, og bag dem i 5 minutter. Skru ovnen over på grillfunktion, og bag dem yderligere 5 minutter.

PIZZA

Hvem er ikke vild med pizza? Vi er i hvert fald! Selvom vi ikke er helt enige om, hvad vores pizza skal toppes med, er der ingen tvivl om, hvordan bunden skal laves. Denne opskrift bruger vi altid hjemme hos os begge.

Pizzabund

2 PIZZAER (BEREGN ½ PIZZA PR. PERSON)

1½ dl lunkent vand, 10 g gær, 2 spsk. olie, 1 tsk. salt, 2 dl speltmel, 2½ dl hvedemel

1

Kom ingredienserne i en røremaskine, og lad den ælte dejen i cirka 10 minutter. Ejer du ikke en røremaskine, opløses gær i vandet, inden de resterende ingredienser tilsættes. Ælt dejen godt og længe, indtil dejen er glat og skinnende.

2

Kom et klæde over skålen, og lad dejen hæve ved stuetemperatur i 1-2 timer, inden pizzabundene rulles ud på et meldrysset bord.

Tomatsauce

En god tomatsauce skal for os være dejlig krydret og med masser af smag. Derfor tilsætter vi både hvidløg og chili.

SAUCE TIL 2 PIZZAER

1 dåse hakkede tomater, 1 stor spsk. tomatpuré, 1 fed hvidløg, 2 cm rød chili, 1 spsk. oregano, 1 tsk. kokospalmesukker eller rørsukker, 1 tsk. salt, ½ tsk. peber

1

Kom hakkede tomater og tomatpuré i en gryde, og bring det i kog.

2

Hak hvidløg og chili fint, og tilsæt det til gryden sammen med oregano og kokossukker.

3

Smag til med salt og peber.




Vegetarpizza med
pesto og kartofler


Pizza med parmaskinke,
figen og gedeost

PIZZA

MED PARMASKINKE, FIGEN OG GEDEOST

1 Tænd ovnen på 225 grader almindelig ovnfunktion (ikke varmluft).

2 Rul pizzabunden ud, og smør den med tomatsaucen.

3 Skær rødløget og gedeost i tynde skiver, og halvér fignerne.

4 Top pizzaen med parmaskinke, rødløg, gedeost og figner. Bag den i cirka 20 minutter, indtil bunden er sprød, og gedeosten er flot gylden.

5 Drys pizzaen med frisk timian, og servér straks.

TOPPING TIL 1 PIZZA
1 dl tomatsauce (side 166)
1 rødløg
1 rulle gedeost
100 g friske figner
100 g parmaskinke
en håndfuld frisk timian

Endvidere
½ portion pizzadej (side 166)

Julie:

”Jeg er helt vild med gedeost – også på pizza, når osten ristes og bliver sprød og cremet på samme tid. Kombineret med friske figner, rødløg og parmaskinke får du en pizzatopping, jeg personligt aldrig bliver træt af.”

VEGETARPIZZA

MED PESTO OG KARTOFLER

1. Tænd ovnen på 225 grader almindelig ovnfunktion (ikke varmluft).
2. Rul pizzadejen ud. Smør den med pesto, og drys med revet mozzarella.
3. Brug et mandolinjern eller en skarp kniv til at skære kartoflerne i helt tynde skiver. Fordel dem over pizzaen.
4. Skær rødløgene i skiver, og fordel dem over pizzaen.
5. Bag pizzaen nederst i ovnen i cirka 20 minutter, indtil bunden er sprød, og osten er gylden.
6. Top med basilikumblade og friskrevet parmesanost, og servér.

TOPPING TIL 1 PIZZA
1 dl basilikumpesto (side 113)
100 g revet mozzarella
2 store kartofler
2 rødløg
flager af parmesan
1 håndfuld bredbladet persille

Endvidere
½ portion pizzadej (side 166)

Stinna:

”Min absolutte yndlingspizza er én, hvor den klassiske tomatsauce er erstattet af hjemmelavet grøn pesto. Jeg topper min pizza med tyndtskårne kartoffelskiver og drysser med frisk parmesan. Det er altid et hit herhjemme, især på dage hvor jeg er tom for idéer til aftensmad”.



VEGETAR-RETTER

Stinna:

”I denne del har jeg samlet mine bedste opskrifter fra mit vegetariske køkken. Jeg er vild med retter, som virkelig smager af noget, og så skal de gerne mætte godt. Derfor anvender jeg for det meste mange krydderier og bælgfrugter i mine opskrifter.”





LINSE BOLOGNESE

MED FULDKORNSSPAGHETTI

1. Hak løget, og pres hvidløgene. Svits det sammen i olivenolie i en stegepande, indtil løgene begynder at blive gyldne.
2. Tilsæt tomatpure, og lad det stege med et par minutter, inden hakkede tomater, basilikum, oregano, timian, vand, kokosmælk, linser og rødvin tilsættes.
3. Hak gulerødder, og tilsæt dem til gryden.
4. Bring gryden i kog, og lad den simre, til linserne har optaget alt væsken.
5. Lad linse-bolognesen simre – jo længere tid, jo mere smag får den.
6. Kog spaghettien efter anvisningen på pakken.
7. Smag bolognesen til med salt og peber, og servér med spaghetti og friskrevet parmesan.

4 PERSONER
1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
2 spsk. tomatpuré
1 dåse hakkede tomater
1 tsk. tørret basilikum
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret timian
2 gulerødder
3 dl vand
½ dåse kokosmælk
200 g røde linser
½ dl rødvin
1 tsk. salt
1 knsp. peber
300 g fuldkornsspaghetti
friskrevet parmesan

Stinna:

”Bolognese får nok de fleste til at tænke på en ret med oksekød, men jeg har her lavet en vegetarisk udgave af røde linser. Linse-bolognesen er med friske krydderurter og serveres med fuldkornsspaghetti.”

MADPANDEKAGER

MED FYLD

1 Lav først fyldet. Hak løget, og pres hvidløgene, og svits det i olivenolie på en pande.

2 Skær cherrytomaterne i halve, og skær peberfrugten i tern. Tilsæt det til panden.

3 Tilsæt spidskommen, koriander, paprika, salt og peber, og lad det svitse med et par minutter.

4 Dræn kikærterne fra dåsen, og tilsæt dem til panden sammen med de hakkede tomater. Lad panden småkoge, imens pandekagerne laves.

5 Pisk alle ingredienserne til pandekagerne godt sammen.

6 Opvarm en smule olie på en pande, og steg pandekagerne. Vend dem, når de er let gyldne.

7 Servér pandekagen med bønnefyld, guacamole, frisk koriander og creme fraiche.

4 PERSONER

1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
200 g cherrytomater
1 rød peberfrugt
2 tsk. tørret spidskommen
2 tsk. tørret koriander
1 tsk. paprika
½ tsk. salt
1 knsp. peber
1 dåse kidneybønner
1 dåse hakkede tomater

Pandekager

2 æg
100 g fint majsmel
2 dl mælk
1 spsk. olivenolie
½ tsk. salt
2 spsk. olie til stegning

Topping

guacamole (side 109)
1 håndfuld frisk koriander
creme fraiche

Stinna:

”Madpandekager er en rigtig hverdagsklassiker. Her er pandekagerne fyldt med bønner, tomater og en masse skønne krydderier og toppet med creme fraiche og guacamole!”





MADVAFLER

MED LINSEFYLD OG ARTISKOKCREME

1 Lav artiskokcremen ved at blende alle ingredienserne sammen til en cremet konsistens.

2 Lav vaffeldejen ved at piske alle ingredienserne sammen til en ensartet masse. Opvarm vaffeljernet, og steg vaflerne i en smule olie.

3 Imens vaflerne steges, laves fyldet. Hak løget, og pres hvidløget, og svits det i olivenolie på en pande.

4 Dræn linserne og de soltørrede tomater, og tilsæt det til panden. Lad det stege et par minutter, og tilsæt så spinaten. Smag til med salt.

5 Servér madvaflen med artiskokcreme og linsefyld, og top med frisk avocado.

2 PERSONER

Artiskokcreme
60 g artiskokker i olie, drænede
1 knsp. salt
2 spsk. olivenolie

Vafler
3 æg
100 g majsmel
1½ dl mælk
¼ tsk. salt
1 knsp. peber
1 tsk. olivenolie til stegning

Linsefyld
1 løg
1 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
1 dl hakkede soltørrede tomater i olie
1 dåse grønne linser
1 stor håndfuld spinat
¼ tsk. salt

Topping
1 avocado

Stinna:

”Et alternativ til de klassiske madpandekager er vafler – en ret, som alle mine gæster altid jubler over. Selvom det måske lyder avanceret at lave sine egne madvafler, er det virkelig hurtigt og nemt.”

OVNBAGT

ÆGGEKAGE

4 PERSONER

1 stor porre
1 rødløg
10 cherrytomater
6 soltørrede tomater i olie
1 håndfuld bredbladet persille
6 store æg
½ dl mælk
20 g friskrevet parmesanost
2 fed hvidløg, presset
1 tsk. salt
½ tsk. peber

1. Tænd ovnen på 175 grader almindelig ovnfunktion (ikke varmluft).
2. Skær porren i tynde skiver, og hak løget fint.
3. Skær tomaterne i halve, og hak persillen.
4. Kom porrer, løg, tomater og soltørrede tomater i en form på 15 x 20 cm beklædt med bagepapir.
5. Pisk æg, mælk, friskrevet parmesan, finthakket persille, hvidløg, salt og sammen, og hæld det over grøntsagerne i fadet.
6. Bag æggekagen, til den føles fast og er gylden i overfladen.

Stinna:

”Æggekage er en skøn hverdagsret til de dage, hvor aftensmaden gerne må være ekstra nem. Der kan bruges lige de grøntsager, du har i køleskabet, men jeg synes, disse smager ekstra godt. Her bages æggekagen i ovnen, hvilket gør opskriften endnu nemmere.”





FRISKE FORÅRSRULLER

MED PEANUTBUTTERDRESSING

1 Kog nudlerne efter anvisningen på pakken., og skyl dem dernæst i koldt vand, så de ikke klistrer sammen.

2 Lav peanutbutterdressingen ved at røre alle ingredienserne sammen. Smag til med limesaft.

3 Skær enderne af bønnerne, og blancher dem ved at hælde kogende vand over dem eller koge dem ganske kort, så de bliver flot grønne.

4 Opvarm olivenolie på en pande, og svits de blancherede bønner i et minut, inden soja-saucen hældes ved. Lad det stege, til sojaen er fordampet, og tag så panden af varmen.

5 Skær agurk i strimler, og avocadoerne i skiver. Hak mynte og koriander groft.

6 Gør rispapir vådt i koldt vand. Dette gøres nemt under vandhanen, så det bliver vådt på begge sider.

7 Læg rispapir på en tallerken, og kom fyld på midten. Fold siderne ind, og rul rispapiret stramt sammen som en forårsrulle.

8 Drys med hakkede peanuts. Servér med sojasauce, peanutbutterdressing og ristede sesamfrø, som rullerne også kan dyppes i.

4 PERSONER

rispapir (2-3 stykker pr. mand)
250 g nudler
250 g friske grønne bønner
2 spsk. olivenolie til stegning
2 spsk. sojasauce
1 agurk
2 avocadoer
1 håndfuld mynte
1 håndfuld koriander
ristede sesamfrø
peanuts

Peters peanutbutterdressing

2 spsk. peanutbutter
1 spsk. sojasauce
½ dl vand
saften fra ½ lime
1 fed hvidløg, revet
1 x 1 cm frisk ingefær, revet

Stinna:

”Da jeg rejste tre måneder rundt i Vietnam, var rispapirsruller at finde alle steder. Nu er jeg vild med at lave mine egne vegetariske variationer, der altid spises med den skønneste peanutbutterdip, som min ven Peter har opfundet. Det gode ved rullerne er, at du kan komme lige det fyld i, du ønsker.”



KØDRETTER

Julie:

”Hvis du spiser kød og fisk og savner inspiration til variation, så du ikke ender med at køre de samme 5 opskrifter på repeat hver uge, er disse opskrifter til dig. Jeg præsenterer nogle af de retter, vi elsker allerhøjest i min lille familie – sunde og simple opskrifter, der let kan gøres børnevenlige.”



THAI-BOLLER

I KARRY

Giv en klassisk omgang boller i karry et asiatisk twist med rød karrypasta. Det danske hverdagshit bliver pludselig lidt mere interessant, når det forvandles til en thai-inspireret simreret.

1. Lav først kødbollerne, da de har godt af at trække lidt. Hak løget fint, og rør det sammen med kød, æg, mælk, havregryn, salt og peber til en fars. Stil farsen i køleskabet mindst 30 minutter, dog gerne op til en time.
2. Kog risene efter anvisningen på pakken.
3. Skær porre, peberfrugt, gulerødder og æble i tern, og riv hvidløg og ingefær fint.
4. Opvarm olien i en wok, og svits kort karrypastaen, inden grøntsagerne tilsættes. Lad dem stege, indtil de begynder at blive bløde.
5. Tilsæt kokossukker, soja, fiskesauce og kokosmælk til wokken, og lad dernæst saucen simre, imens du koger kødbollerne.
6. Tag farsen ud af køleskabet, og bring vandet i kog i en gryde, inden saltet tilsættes.
7. Form kødbollerne med en ske i din håndflade, og kom dem ned i gryden.
8. Lad kødbollerne koge i 8-10 minutter, indtil de tager farve og bliver faste i konsistensen. Tag dem dernæst op, og kom dem over i en dyb tallerken.
9. Kom de kogte kødboller ned i karrysaucen til grøntsagerne.
10. Rist cashewnødderne på en tør pande, så de bliver gyldne. Skær æble og mango i tern. Hak persille, og skær forårsløgene i skiver.
11. Servér karryretten med ris og de forskellige toppings.

4 PERSONER

Kødboller

1 løg
½ kg hakket kalv- og svinekød
1 æg
1 dl mælk
1 dl havregryn
1½ tsk. salt
½ tsk. peber
1,5 liter vand
2 spsk. salt til kogevandet

Sauce

1 porre
1 rød peberfrugt
2 gulerødder
1 lille æble
2 fed hvidløg
2 x 2 cm ingefær
2 spsk. olivenolie
1 spsk. rød karrypasta
1 spsk. kokospalmesukker
1 spsk. sojasauce
1 tsk. fiskesauce
2 store dåser kokosmælk

Endvidere

400 g fuldkornsris
1 håndfuld cashewnødder
1 æble
1 håndfuld persille
½ mango
3 forårsløg

LASAGNE

MED KYLLING OG SPINAT

1. Skær kyllingekødet i strimler. Opvarm olien i bunden af en stor gryde, og brun kyllingestrimlerne.
2. Hak løg, chili, hvidløg, frisk timian og gulerødder helt fint (brug evt. en minihakker). Tilsæt det til gryden, og lad det svitse med, indtil løgene er gennemsigtige.
3. Skær peberfrugten og tomaterne i tern, og kom dem i gryden. Tilsæt hakkede tomater, og bring gryden i kog.
4. Smag til med salt og peber, og lad så gryden simre.
5. Tænd ovnen på 200 grader.
6. Lav ostesaucen ved at blende alle ingredienserne sammen i en minihakker eller en blender. Smag til med salt.
7. Saml nu lasagnen. Start med et lag kødsauce, derefter plader og til sidst ostesauce. Gentag processen en gang eller to, og slut med et lag kødsauce og ostesauce. Drys til sidst raps over toppen.
8. Bag lasagnen i 20-25 minutter, til den er gylden og bobler lækkert på toppen.

TIP: Erstat lasagnepladerne med butternutsquash- eller aubergineskiver, hvis du ønsker et grønnere og glutenfrit alternativ. Er du mere til den klassiske oksekødssauce, kan du også sagtens erstatte kylling med hakket oksekød.

Kødsauce
450 g kyllingebryst
eller inderfilet/brystfilet
1 spsk. olivenolie
1 løg
2 cm rød chili
3 fed hvidløg
1 håndfuld frisk timian
3 gulerødder
1 rød peberfrugt
6 blommetomater
1 dåse hakkede tomater
2 tsk. salt
½ tsk. peber

Ostesauce
100 g cashewnødder
75 g parmesan
1 tsk. friskrevet muskatnød
1 tsk. salt
100 g frisk spinat
2½ dl madlavningsfløde 7 %
eller kokosmælk

Endvidere
150 g friske fuldkorns-
lasagneplader
½ dl rasp

Julie:

”Jeg er vild med lasagne, især hvis den er dejlig saftig og spækket med smag. Min version er lavet med en krydret kyllinge-grøntsags-sauce, en ostesauce på blendede cashewnødder, der er utrolig sund og dejlig mættende.”





PIKANT KYLLING

I FAD

1. Opvarm olivenolien i en gryde, og brun kyllingefileterne. Læg dem dernæst over i et ovnfast fad.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Skær forårsløg, peberfrugter og svampe i grove tern, og hak hvidløg og chili helt fint. Fordel det hele over kyllingen i fadet.
4. Rør paprika, pikantost, hakkede tomater, madlavningsfløde, salt og peber sammen i en skål. Hæld blandingen over fadet, og sæt det derefter i ovnen i 30 minutter.
5. Kog risene efter anvisningen på pakken.
6. Fordel parmaskinke på en beklædt bageplade. Rist det 5 minutter i ovnen, så det bliver sprødt.
7. Servér pikantkyllingen sammen med ris og drys med sprød parmaskinke og frisk timian.

4-6 PERSONER
650 g kyllingefilet
1 spsk. olivenolie
2 forårsløg
2 peberfrugter
250 g champignon
3 fed hvidløg
2-3 cm rød chili
3 spsk. paprika
200 g pikant flødeost
1 dåse hakkede tomater
½ liter madlavningsfløde 7 %
2 tsk. salt
1 lille tsk. peber

Tilbehør
400-600 g fuldkornsris
100 g parmaskinke
1 håndfuld frisk timian
til pynt

Julie:

”Hvis du er på udkig efter en børnevenlig ret, er denne en sikker vinder. Retten blev i hvert fald taget rigtig godt imod af min lille dreng, men også af min kæreste, der ikke altid er så begejstret for mine sundere alternativer. Opskriften minder lidt om koteletter i fad (der bestemt også er en særdeles glimrende ret), men koteletterne er erstattet af kylling, og så har jeg tilføjet masser af grønt og givet saucen et twist af pikantost.”

FYLDTE

PEBERFRUGTER

1 Tænd ovnen på 200 grader.

2 Dræn kikærterne fra dåsen, og bland dem med olivenolie, salt og peber i en skål. Brug en stavblender til at blende det til en cremet konsistens.

3 Hak oliven, mandler, persille og forårsløg, og tilsæt det til kikærtemosen. Steg baconternene og tilsæt også dem, hvis du ønsker.

4 Skær toppen af peberfrugterne, og fjern forsigtigt kernehuset. Fyld peberfrugterne med kikærteblandingen, og top med friskrevet parmesan.

5 Placér de fyldte peberfrugter på en beklædt bageplade, og læg "lågene" ved siden af. Sæt bagepladen i ovnen i 25 minutter, indtil peberfrugterne er flot gyldne.

6 Læg låget på peberfrugterne igen, og servér.

4 PERSONER
½ dåse kikærter
¼ dl olivenolie
1 tsk. salt
½ tsk. peber
100 g sorte oliven uden sten
80 g mandler
1 håndfuld frisk kruspersille
2 forårsløg
100 g bacontern (kan undlades)
4 peberfrugter
50 g parmesan

Julie:

"Fyldte peberfrugter er et bud på en nem og sund ret, som også er ganske æstetisk at servere. Lav dem med eller uden bacon, og server dem gerne med fuldkornsris og en lækker dip – eksempelvis ærtedippen på side 111."





LAKS

MED PERSILLETAPENADE

1 Tænd ovnen på 200 grader.

2 Bland sennep, olivenolie og limesaft i en skål.

3 Hak persillen, forårsløg og kapers groft, og pres hvidløget. Rør det i skålen.

4 Læg laksen på et stort stykke stanniol, og fordel så tapenaden over overfladen af laksen. Bøj siderne af stanniolen op som en kant, og flyt det over på en bageplade.

5 Bag laksen i cirka 20 minutter, indtil den er gennemstegt og saftig.

4 PERSONER
1 lakseside eller
4 laksebøffer
2 tsk. grov sennep
2 spsk. olivenolie
saften af 1 lime
2 store håndfulde frisk
bredbladet persille
2 fed hvidløg
2 forårsløg
2 tsk. kapers

Julie:

”Fisk er så sundt, så sundt, og vi skal gerne spise fisk flere gange i ugen - men det kan altså godt være lidt svært at blive ved med at finde på nye opskrifter. Denne tilberedningsmetode er simpel, og tapenaden sikrer, at den fede laks får et smagsspækket, friskt modspil.”



SUNDERE SØDE SAGER

Hvis der er noget, vi holder af, er det en god kage med en stor kop kaffe til. Vi elsker at eksperimentere med søde sager – særligt hvis det lykkes os at give dem et sundere twist. Når vi udvikler kageopskrifter, er smagen altid det vigtigste, men kan vi gøre ingredienslisten lidt sundere hist og her, uden at det påvirker smagsoplevelsen, elsker vi straks opskriften en smule mere.



KANELSNURRER

Disse kanelsnurrer er lavet med en lidt grov dej og med remonce af dadler og banan. På trods af ingredienslistens sundere alternativer er snurrerne perfekt snaskede og dejligt søde.

10-12 STK.

15 g gær
2 dl lunkent vand
1 tsk. salt
1 tsk. kardemomme
1 spsk. olivenolie
1 spsk. skyr eller neutral yoghurt
1 spsk. agavesirup eller honning
150 g fuldkornshvedemel
225 g hvedemel
1 æggeblomme til pensling

Remonce

8 bløde dadler
100 g smør
1 lille moden banan
2 spsk. kanel

1 Opløs gæren i lunkent vand, og rør derefter salt, kardemomme, olie, skyr og agavesirup i skålen.

2 Tilsæt fuldkornshvedemel og almindeligt hvedemel, og ælt dejen godt sammen, så den ikke længere klistrer. Du kan enten gøre det på en røremaskine eller med hænderne.

3 Lad dejen hæve i en time et lunt sted, imens remoncen laves.

4 Fjern stenene fra dadlerne, og blend dem sammen med smør, banan og kanel i en minihakker. Ejer du ikke sådan en, kan du med lidt tålmodighed mose det sammen med en gaffel.

5 Rul dejen ud i en stor firkant på cirka 40 x 40 cm på et meldrysset bord.

6 Smør remoncen ud på firkanten i et jævnt lag.

7 Fold en tredjedel af dejen ind mod midten, og fold derefter den anden tredjedel over den første, så dejen får tre lag.

8 Rul forsigtigt dejen ud igen så fladt som muligt, men pas på, den ikke sprækker.

9 Skær dejen ud i lange strimler, der er 2-3 cm brede.

10 Skær et snit i strimlerne fra top til bund uden at skære hele vejen igennem, så den forbliver samlet i den ene ende. På den måde får hver to nye strimler, der kan snos om hinanden.

11 Rul de snoede strimler sammen, og luk enden ved at presse den forsigtigt op under bunden af din kanelsnurre.

12 Placér kanelsnurrerne på en beklædt bageplade, og lad dem hæve i 30 minutter. Tænd ovnen på 200 grader.

13 Pensl kanelsnurrerne med æggeblomme, og bag dem i 15-20 minutter, indtil de er flot gyldne.

TIP: Hvis du har besvær med at finde den rette teknik, kan du finde en video på YouTube.

ÆBLEKAGE

Æblekage er en opskrift, der virkelig hører efteråret til. Denne kage er perfekt til de der "hjælp-jeg-får-gæster-om-en-halv-time"-situationer, hvor det hele skal gå lidt stærkt, for den kan nemlig bikses sammen på ingen tid.

8-10 STYKKER

15 bløde dadler
250 g mandler
3 æg
½ tsk. salt
1 spsk. mandelaroma (mandelessens)
den fede del af 1 dåse kokosmælk (opbevaret på køl i 1 døgn)
1 tsk. bagepulver
60 g hvid chokolade (kan undlades)
2 æbler, gerne syrlige
creme fraiche til servering

1. Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel i en skål.
2. Kom mandler, æg, salt, mandelaroma, den fede kokosmælk og bagepulveret i en blender, og kør, til du får en jævn masse.
3. Hæld massen ned til dadlerne i skålen. Tilsæt også grofthakket hvid chokolade, og rør rundt.
4. Tænd ovnen på 200 grader, og hæld dejen i en tærteform med en diameter på 28 cm.
5. Skær æblerne ud i tynde skiver, og anret dem i dejen i et cirkelmønster.
6. Bag kagen i cirka 25 minutter, til den er gylden og giver efter for et let tryk.
7. Servér gerne æblekagen med creme fraiche.





APPELSINKAGE

MED AVOCADOTOPPING

8 STYKKER

15 bløde dadler
200 g mandler
1 tsk. bagepulver
¼ tsk. salt
3 æg
skal fra 2 økologiske appelsiner
1 dl appelsinsaft
70 g mørk chokolade

Topping

15 bløde dadler
1 avocado
1 spsk. kokosolie
2 spsk. vand
1 spsk. kakaopulver

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Fjern stenene fra dadlerne. Mos derefter dadlerne med en gaffel i en skål.
3. Blend mandlerne til mel. Kom mandelmelet ned til dadlerne i skålen sammen med bagepulver, salt, æg, appelsinskal og -saft.
4. Hak den mørke chokolade groft, og rør den i dejen.
5. Hæld dejen i en springform på 20 cm. Bag dernæst kagen i 30 minutter, indtil den er gylden i overfladen og giver efter for et let tryk. Lad derefter kagen afkøle let, imens du laver toppingen.
6. Lav avocadotoppingen ved at fjerne stenene fra dadlerne og mose dem med en gaffel i en skål.
7. Tilsæt avocado, kokosolie, vand og kakaopulver til skålen. Brug dernæst en stavblender til at blende toppingen sammen til en cremet konsistens.
8. Smør avocadotoppingen på den let afkølede kage, pynt med revet appelsinskal og mandler, og servér.

TIP FRA JULIE: "Avocadofrostingen er meget børnevenlig. Min dreng er tosset med avocadotoppingen og får den i ny og næ oven på sin havregrød. Den er perfekt til mindre børn, hvis de skal have lidt sødt, uden det bliver for usundt."

Julie:

"Opskriften på denne kage havde jeg egentlig planer om at dele på min blog. Men efter Stinna havde smagt den en dag, hun var på besøg, plagede hun om at få den med i bogen i stedet – så det kommer den! Kagen smager skønt af mørk chokolade og appelsin og har en lækker, cremet avocadotopping."



KOKOSKAGE

MED AVOCADOTOPPING

Denne kage er ligesom vores appelsinkage pyntet med en avocadotopping. Bunden er dog en helt anden – her er den dejligt sprød med smag af kokos og cashewnødder.

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Kom cashewnødder og kokosmel i en blender, og kør, indtil det bliver til mel.
3. Tilsæt kokosolie, agavesirup, æg, vanilje og salt, og blend igen, så du får en jævn dej.
4. Fordel dejen i en springform med en diameter på 20 cm. Bag dernæst kagen i cirka 20 minutter, indtil den er flot gylden. Lad kagen køle let af, imens du laver avocadotoppingen.
5. Lav cremen ved at fjerne stenene fra dadlerne og mose dem med en gaffel i en skål.
6. Tilsæt kakaopulver, avocadoer, kokosolie og flødeost til skålen, og rør det godt sammen. Fordel toppingen på kagen, og pynt med jordbær, blåbær, kokoschips og mynteblade.

8 STYKKER

Kokosbund
100 g cashewnødder
50 g kokosmel
1 stor spsk. kokosolie
2 spsk. agavesirup
2 æg
⅓ tsk. vaniljepulver
⅓ tsk. salt

Avocadotopping
10 bløde dadler
1 spsk. kakaopulver
1 avocado
1 spsk. kokosolie
100 g flødeost naturel

Pynt
jordbær
blåbær
kokoschips
mynteblade

BANANMUFFINS

Dette må være en af verdens nemmeste kager. Og så tilmed uden hverken gluten, sukker, smør og mel.

1. Tænd ovnen på 200 grader. Kom alle ingredienser på nær chokoladen i en blender, og blend det sammen til en jævn dej.
2. Hak 50 g chokolade groft, og rør det i dejen.
3. Fordel dejen i muffinsforme, og bag dem i ovnen i 20-25 minutter, indtil de er flot gyldne.
4. Hak 50 gram chokolade, og fordel det over muffinsene, når de kommer ud af ovnen, så chokoladen smelter. Lad derefter muffinsene køle af, hvis du ønsker at toppe dem med flødeostcreme.
5. Bland flødeost og creme fraiche, og smag til med citronsaft og honning. Fordel cremen over muffinsene, og pynt til sidst med hakket chokolade og kokoschips.

12 MUFFINS
3 store bananer
3 æg
150 g mandler
1 lille tsk. salt
2 spsk. honning eller agavesirup
1 tsk. bagepulver
2 spsk. kokosolie
100 g mørk chokolade

Flødeostcreme
3 spsk. flødeost
3 spsk. creme fraiche
1 spsk. citronsaft
1 spsk. honning

Toppings
50 g mørk chokolade
20 g kokoschips





SNICKERSKAGE

Denne kage er super nem at lave, og så smager den himmelsk af klassisk snickersbar. Med en kugle iskold vaniljeis og lidt friske jordbær til, så er der vist lagt op til, hvad vi i Jylland kalder en ok fredag aften.

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Fjern stenene fra dadlerne, og mos dadlerne med en gaffel.
3. Blend mandlerne til mel, og rør derefter melet godt sammen med daddelmos, æg og peanutbutter.
4. Fordel dejen i en springform med en diameter på 20 cm. Bag kagen i 25 minutter, indtil den er gylden og giver efter for et let tryk.
5. Fordel peanuts over kagen, når den kommer ud af ovnen. Smelt chokoladen over et vandbad, og hæld det over peanutsene.
6. Lad chokoladen stivne inden servering.

8 STYKKER

25 bløde dadler
150 g mandler
5 æg
100 g peanutbutter

Top

100 g saltede peanuts
100 g mørk chokolade

CHEESECAKE

MED CHOKOLADE OG BLÅBÆR

Vi er helt tossede med de forskellige smage og konsistenser i denne cheesecake. Bunden er sprød, men chewy, og cremen er både sød og syrlig. Mellem bunden og cremen har et lag mørk chokolade sneget sig ind, og endelig er toppen pyntet med friske blåbær.

1. Tænd ovnen på 160 grader. Fjern stenen fra dadlerne, og mos dem med en gaffel i en skål.
2. Blend mandlerne til mel, og rør derefter melet godt sammen med dadler, mandelessens og salt i skålen.
3. Pres bunden ud i en tærteform med en diameter på 20 cm. Bag derefter bunden i 15-17 minutter, indtil den er let gylden og fast.
4. Hak chokoladen, og fordel den over den varme bund, så chokoladen smelter. Lad kagebunden køle af.
5. Lav cremen ved at røre alle ingredienserne sammen. Fordel den på den afkølede bund, og top med blåbær og citronskal.

8 STYKKER

12 bløde dadler
200 g mandler
1 tsk. mandelaroma (mandelessens)
¼ tsk. salt
50 g mørk chokolade

Creme

200 g skyr
200 g flødeost
1 spsk. honning
skal af 1 økologisk citron
2 spsk. citronsaft
korn af 1 vaniljestang

Pynt

blåbær
citronskal





COOKIES

MED CHOKOLADE OG MANDLER

Små, søde cookies, som er sprøde udenpå men dejligt bløde indeni – de er vanedannende gode!

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel i en skål.
3. Hak nødderne og chokoladen groft, og kom dem i skålen.
4. Tilføj agavesirup, havregryn, salt, smør og kokosmel, og mos det hele godt sammen.
5. Form små cookies med hænderne, og placér dem på en beklædt bageplade.
6. Bag cookiesene i 15-20 minutter, indtil de er gyldne og sprøde.

20 STK.

15 bløde dadler
50 g mandler
50 g hasselnødder
60 g mørk chokolade
3 spsk. agavesirup
eller honning
100 g grovvalsede havregryn
½ tsk. salt
50 g smør, stuetemperatur
(kan erstattes af kokosolie)
50 g kokosmel



Snickerskugler

En af de mest populære opskrifter på vores blogs er disse snickerskugler med salte peanuts, søde dadler og mørk chokolade.

30 STK.

150 g bløde dadler, 100 g peanuts,
3 spsk. peanutbutter, 60 g mørk chokolade

1

Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel i en skål.

2

Kom peanuts i en minihakker, og kør, indtil de bliver til mel.

3

Tilsæt peanutmel og peanutbutter til skålen med dadlerne, og ælt dejen sammen.

4

Rul kugler af dejen, og stil dem på køl på en tallerken beklædt med bagepapir.

5

Smelt chokoladen over et vandbad, og rul kuglerne i chokoladen ved hjælp af to gafler.

6

Kom kuglerne tilbage på tallerkenen med bagepapir, og stil dem på køl indtil servering.



Romkugler/trøfler

Romkugler eller trøfler? Ligegyldigt, hvad du kalder dem, er denne klassiker noget af det bedste, vi kan få fingrene i.

20 STK.

100 g mandler, 10 bløde dadler, 2 spsk. agavesirup, 3 tsk. romessens, 4 spsk. kakaopulver, 1 knsp. salt, 2 spsk. vand, 1 dl kokosmel

1

Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel i en skål.

2

Kom mandlerne i en minihakker, og blend dem, til de er finthakkede. Tilsæt melet til skålen sammen med agavesirup, romessens, kakaopulver, salt og vand, og rør det hele godt sammen.

3

Form kugler af massen, og tril dem dernæst i kokosmel.

4

Placér kuglerne på en tallerken beklædt med bagepapir, og stil dem på køl indtil servering.

Bountykugler

Kokos og chokolade er en af de allerskønneste kombinationer.

15 STK.

3 dl kokosmel, 3 spsk. agavesirup eller honning, 4 spsk. flødeost, 1 knsp. salt, 50 g mørk chokolade

1

Rør kokosmel, agavesirup, flødeost og salt sammen i en skål.

2

Tril massen til kugler, og placér dem på en tallerken. Sæt kuglerne på køl i 30 minutter.

3

Smelt chokoladen over et vandbad, og overtræk bountykuglerne ved hjælp af to gafler.

4

Placér kuglerne på en tallerken beklædt med bagepapir, og sæt dem på køl indtil servering.





GULERODSKAGE

MED FLØDEOSTCREME

Vores gulerodskage har en krydret smag af kanel og appelsin og er toppet med en flødeostcreme som et skønt, friskt pift.

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Smelt smørret i en gryde, og kom det i en blender sammen med æg, agavesirup, havregryn, mandler, bagepulver, vanilje og kanel. Blend, til du opnår en ensartet konsistens.
3. Riv gulerødder groft på et rivejern, og rør det i dejen.
4. Beklæd en springform på 22 cm med bagepapir, og fordel dejen heri.
5. Bag dejen i 30 minutter, indtil den er flot gylden og giver efter for et let tryk. Lad den dernæst køle af.
6. Rør flødeost, skyr, citronskal, agavesirup og vaniljepulver sammen i en skål, så du får en ensartet creme. Smør flødeostcremen på den afkølede kage, pynt med hakkede mandler, og servér.

8-10 STYKKER

2 små gulerødder (100 g)
50 g smør
4 æg
1 dl agavesirup eller honning
2 dl havregryn
3 dl mandler
1 tsk. bagepulver
½ tsk. vaniljepulver
3 tsk. kanel

Topping

100 g flødeost
2 dl skyr
skal af 1 økologisk citron
1 spsk. agavesirup
½ tsk. vaniljepulver
mandler, hakkede, til pynt

CRUMBLE

MED HINDBÆR OG KOKOS

En crumble er en skøn kage, som næsten ingen tid tager at lave. Den er altid et hit og kan laves med lige de frugter og bær, som du har derhjemme.

1. Smelt honning og smør sammen i en gryde.
2. Hak mandlerne groft, og bland dem sammen med havregryn, kokosmel og en knivspids salt i en skål.
3. Tilsæt smeltet honning og smør til skålen, og rør det godt sammen.
4. Lav nu fyldet. Kom honning og vaniljepulver i en gryde, og lad honningen smelte.
5. Kom de frosne hindbær i en skål. Hæld den smeltede honning over, og rør rundt, inden hindbærrene fordeles i et aflangt ildfast fad på 11 x 23 cm.
6. Fordel din crumble over, og sæt derefter fadet i ovnen i 40 minutter, indtil den er flot gylden. Crumblen bliver sprød, når den køler en smule af.
7. Servér din crumble lun med creme fraiche og friske hindbær.

TIP: Spis evt. din crumble sammen med en portion skyr, så har du dig en festlig omgang morgenmad.

Crumble
2 spsk. honning
50 g smør eller kokosolie
1 dl mandler
1 dl havregryn
½ dl kokosmel
1 knsp. salt

Fyld
1 spsk. honning
korn af 1 vaniljestang
eller ½ tsk. vaniljepulver
250 g frosne hindbær
(kan erstattes af andre bær eller frugter i tern)

Til servering
creme fraiche
en håndfuld friske hindbær





BANANBRØD

Selvom vi kalder dette et brød, kan man næsten fristes til at kalde det en kage. Brødet er nemlig super sødt og saftigt i smag og konsistens. Men lad os kalde det et brød, for så kan man jo komme smør på!

12-14 STYKKER

12 bløde dadler
4 små bananer
4 æg
2 dl mælk
2 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
2 tsk. kanel
¼ tsk. stødte nelliker
1 tsk. stødt kardemomme
¼ tsk. stødt ingefær
½ tsk. vaniljepulver
200 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel
50 g mørk chokolade

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Blend dadler og banan sammen, eller mos det sammen med en gaffel.
3. Rør mosen sammen med æg, mælk, bagepulver og alle krydderierne i en skål. Tilsæt dernæst mel lidt ad gangen, og rør, til dejen er jævn.
4. Fordel dejen i en rugbrødsform beklædt med bagepapir. Bag brødet i 30 minutter, indtil det er gyldent og giver efter for et let tryk.
5. Hak chokoladen, og fordel den over den varme kage, så den smelter over overfladen.
6. Lad brødet køle af, inden det serveres.

TIP: Du kan undlade nelliker, kardemomme og ingefær, hvis du vil have et helt klassisk bananbrød. Vi synes bare, at de julede krydderier smager umådelig godt.

RAW

CITRONKAGE

Vi lærte hinanden at kende på en rawfood-café, og derfor har vi lavet rigtig mange raw-kager sammen. De er anderledes end almindelige kager, da ingredienserne ikke må opvarmes, og derfor er kagerne altid veganske og som oftest fyldt med masser af nødder og frugt. Denne kage er ikke helt raw, da den er pyntet med mørk chokolade – det kan du dog sagtens undlade, for citron-vanilje-kombinationen smager også dejligt på egen hånd.

8 STYKKER

Bund
150 g mandler
15 bløde dadler
1 knsp. salt

Fyld
200 g cashewnødder
1 dl mandelmælk
½ tsk. salt
1 lille tsk. vaniljepulver
2 spsk. loppefrøskaller
½ dl agavesirup
skal og saft af
1 økologisk citron

Pynt
100 g mørk chokolade (kan undlades)
50 g hindbær

1. Lav først bunden. Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel i en skål.
2. Blend mandler, så de bliver til mandelmel, og tilsæt det til daddelmosen sammen med salt. Mos skålens indhold godt sammen.
3. Pres massen ud i en springform med en diameter på 20 cm. Du kan nu vælge at bage bunden i 10 minutter ved 200 grader for at fremhæve nøddernes smag, men du kan også undlade det, så kagen forbliver raw.
4. Lav fyldet ved at blende alle ingredienserne sammen i en blender, så du opnår en helt cremet og glat konsistens. Fordel det over bunden, og sæt derefter kagen i fryseren i 4 timer, så den sætter sig.
5. Smelt den mørke chokolade over et vandbad, og fordel den over kagen. Pynt med hindbær.





CHOKOBARER

MED HASSELNØDDER

1 Tænd ovnen på 200 grader. Fordel hasselnødderne på en beklædt bageplade, og rist dem i ovnen i 10 minutter.

2 Kom nødderne i et viskestykke, og gnid dem mod hinanden, så skallerne løsner sig.

3 Kassér skallerne, og kom hasselnødderne i en blender. Kør, så nødderne bliver til mel.

4 Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel. Bland daddelmosen med hasselnøddemel, kokosolie, kakaopulver og salt, og rør det hele godt sammen.

5 Pres massen ud på et stykke bagepapir, så det danner en firkant med en højde på ca. 1 cm.

6 Stil massen i køleskabet, imens du smelter chokoladen over et vandbad. Skær derefter firkanten ud i barer, og overtræk dem med chokolade.

7 Drys med lidt hakkede hasselnødder, og lad derefter chokoladen stivne inden servering.

6 BARER
150 g hasselnødder
+ lidt til drys
20 bløde dadler
1 spsk. kokosolie
(stuetemperatur)
2 spsk. kakaopulver
1 lille nip salt
70 g mørk chokolade

Julie:

”Det var egentlig ikke meningen, at denne opskrift skulle med i bogen, da manuskriptet allerede var sendt af sted. Det blev min kæreste dog slemt skuffet over, for ifølge ham er det den bedste opskrift, jeg nogensinde har lavet. Heldigvis lykkedes det mig at snige de populære chokobarer ind på sidste side alligevel, og jeg håber, de bliver et lige så stort hit hos dig som hos min kære mand.”

TAK

Vi skylder en kæmpe tak til en masse fantastiske mennesker, som har bidraget på hver sin måde. Denne bog eksisterede ikke uden jer.

Først en tak til det bedste team overhovedet: Emma Martiny for at give os muligheden for at lave denne bog og for at hjælpe os hele vejen igennem, både med idéer, tekst og billedinspiration. Tak til Winnie Methmann, vores super dygtige fotograf, for de flotteste billeder vi kunne ønske os. Selvfølgelig også et tak til FADL's Forlag og hele holdet bag for at indfri denne drøm og give os næsten frie hænder hele vejen igennem.

Der skal også lyde en stor tak til vores søde kærester.

Julie: Tak til min kæreste Mads for ikke blot at lægge smagsløg og den kritiske pegefinger til, men også fordi du uden at tøve har passet vores skønne knægt, mens jeg har brugt så mange timer sammen med Stinna.

Stinna: Tak til min kæreste Rasmus, som har prøvesmagt vores opskrifter og altid er kommet med gode råd og rettelser samt tak for at være evigt sulten og spise den mad, jeg laver.

Tak til vores søde venner og veninder for at teste vores mange opskrifter, og en særlig tak til Michelle, Tina, Joanna og Charlotte for at se søde ud på vores stemningsbilleder taget nede i baggården. Derudover tak til Stinnas bachelormakkere, Charlotte og Marie, for at være så forstående under bacheloropgaven.

Tak til Julies svigermor for lån af granolaopskrift og til Stinnas ven Peter for verdens lækreste peanutbutterdressing.

En tak til firmaet Vangsgaard Treat for at levere nødder, kerner og frø til vores opskrifter.

Tak til grønthandleren fra torvemarkedet på Ingerslevs Boulevard for lån af flotte grøntsager og medvirken på vores billeder.

Sidst, men ikke mindst, tak til dig, som læser med. Både på vores blogs, men også fordi du nu står med denne bog i dine hænder. Vi bliver enormt glade for at se, at vores opskrifter bliver brugt rundt omkring. Tak til dig, som tagger os på dine billeder, og som kommenterer vores indlæg.

Stinna & Julie



INGREDIENSREGISTER

AGURK
Den perfekte burger 163
Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Rugbrødsmadder deluxe 83

APPELSIN
Appelsinkage med avocadotopping 203
Chiagrød med appelsin 23
Granola med chokolade 33
Gulerodssalat med tahindressing 140
Ingefærshot 79
Orange juice 75

AVOCADO
Appelsinkage med avocadotopping 203
Bærsmoothie 69
Chokoladesmoothie 69
Fennikelsalat med pære og blåbær 135
Greenie 72
Guacamole 109
Guacamole med edamamebønner 109
Guacamolesalat med quinoa 147
Kokoskage med avocadotopping 205
Madvafler med linsefyld og artiskokcreme 179

BANAN
Bananbrød 221
Bananmuffins 206
Bananpandekager med kanel 49
Boller med banan og chokolade 56
Bærsmoothie 69
Chokoladesmoothie 69
Greenie 72
Kanelsnurrer 199
Kernemuffins med banan og chokolade 86

BASILIKUM
Basilikumpesto 113
Kartoffelsalat med pesto 143
Vegetarpizza med pesto 171
Vietnamesisk slaw 139

BLOMKÅL
Blomkålssalat med jordbær og asparges 132
Marokkansk blomkålscouscous 136

BLOMME
Blommekompot 27

BLÅBÆR
Cheesecake med chokolade og blåbær 210
Fennikelsalat med pære og blåbær 135

CASHEWNØDDER
Cashewspread 90
Kokoskage med avocadotopping 205
Lasagne med kylling og spinat 188
Raw citronkage 222
Thai-boller i karry 187

CHIAFRØ
Chiagrød med vanilje 20
Chiagrød med appelsin 23
Chiagrød med chokolade 20
Hindbærkompot 26

CHOKOLADE
Appelsinkage med avocadotopping 203
Bananbrød 221
Bananmuffins 206
Boller med banan og chokolade 56

Bountykugler 215
Cheesecake med chokolade og blåbær 210
Chiagrød med chokolade 20
Chokobarer med hasselnødder 225
Cookies med chokolade og mandler 213
Granola med chokolade 33
Kernemuffins med banan og chokolade 86
Nutella 43
Raw citronkage 222
Snickerskage 209
Snickerskugler 214
Æblekage 200

CHILI, FRISK

BBQ-sauce 165
Broccolisalat med peabutbutterdressing 131
Lasagne med kylling og spinat 188
Marokkansk blomkålscouscous 136
Oksebøffer 164
Pikant kylling i fad 191
Spicy græskarsuppe 158
Tomatsalsa 114
Tomatsauce til pizza 166
Vietnamesisk slaw 139

CITRON

Bananmuffins 206
Basilikumpesto 113
Blomkålssalat med jordbær og asparges 139
Cashewspread 90
Cheesecake med chokolade og blåbær 210
Fennikelsalat med pære og blåbær 135
Greenie 72
Grønkålssalat med speltkerner 144
Gulerodskage med flødeostcreme 217
Gulerodssalat med tahindressing 140
Hummus 108
Ingefærshot 79
Ingefærsirup 44
Laksemousse 98
Laksetærte med dild 154
Lynhurtige falafler 151
Orange juice 75
Peberfrugtpesto 110
Pink juice 75
Raw citronkage 222
Rødbedehummus 110
Spicy græskarsuppe 158
Tomatsalsa 114
Vafler med citron og birkes 46
Ærtedip 111

DADLER

Appelsinkage med avocadotopping 203
Bananbrød 221
Cheesecake med chokolade og blåbær 210
Chokobarer med hasselnødder 225
Cookies med chokolade og mandler 213
Daddelcreme 45
Gulerodssalat med tahindressing 140
Kanelsnurrer 199
Kokoskage med avocadotopping 205
Nutella 43
Raw citronkage 222
Romkugler/trøfler 215
Snickerskage 209
Snickerskugler 214
Æblekage 200

FETAOST

Blomkålssalat med jordbær og asparges 139
Grønkålssalat med speltkerner 144
Gulerodssalat med tahindressing 140
Kartoffelsalat med pesto 143
Madpakkemuffins med æg 85
Veggiebøffer 164
Veggiedeller med feta og soltørret tomat 105

GRANATÆBLE

Grønkålssalat med speltkerner 144
Gulerodssalat med tahindressing 140
Marokkansk blomkålscouscous 136

GRÆSKARKERNER

De perfekte koldhævede boller 55
Grove bagels 59
Knækbrød 109
Rugbrød 52

GRØNNE BØNNER

Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Kartoffelsalat med pesto 143
Panerede bønnefritter 122

GULERØDDER
Grønkålssalat med speltkerner 144
Gulerodsbrud 60
Gulerodskage med fløde ostcreme 217
Gulerodssalat med tahindressing 140
Lasagne med kylling og spinat 188
Linse bolognese med fuldkornsspaghetti 175
Orange juice 75
Thai-boller i karry 187
Thaisuppe med kylling 161
Vietnamesisk slaw 139

HAKKEDE TOMATER
Lasagne med kylling og spinat 188
Linse bolognese med fuldkornsspaghetti 175
Madpandekager med fyld 176
Pikant kylling i fad 191
Spicy græskarsuppe 158
Tomatsauce 166

HAKKET KØD
Oksebøffer 164
Thai-boller i karry 187

HAVREGRYN
Bananpandekager med kanel 49
Boller med banan og chokolade 56
Cookies med chokolade og mandler 213
Crumble med hindbær og kokos 218
De perfekte koldhævede boller 55
Granola grundopskrift 30
Granola med chokolade 33
Granola med æble og kanel 32
Gulerodskage med flødeostcreme 217
Havregrød 37
Hindbærgrød 39
Lynhurtige falafler 151
Thai-boller i karry 187
Tundeller 94
Vafler med citron og birkes 46
Veggiedeller med feta og soltørret tomat 105
Veggiedeller med kikærter og spinat 102

HASSELNØDDER
Chokobarer med hasselnødder 225
Cookies med chokolade og mandler 213
Nutella 43

HINDBÆR
Bærsmoothie 69
Crumble med hindbær og kokos 218
Hindbærgrød 39
Hindbærkompot 26
Raw citronkage 222

HØRFRØ
Granola grundopskrift 30
Granola med chokolade 33
Granola med æble og kanel 32
Knækbrød 109
Rugbrød 52

INGEFÆR
Broccolisalat med peabutbutterdressing 131
Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Grøn juice 75
Ingefærshot 79
Ingefærsirup 44
Orange juice 75
Pink juice 75
Spicy græskarsuppe 158
Thai-boller i karry 187
Thaisuppe med kylling 161
Vietnamesisk slaw 139

KAKAO
Appelsinkage med avocadotopping 203
Chokobarer med hasselnødder 225
Chokoladesmoothie 69
Kokoskage med avocadotopping 205
Nutella 43
Romkugler/trøfler 215

KANEL
Bananbrød 221
Bananpandekager med kanel 49
Granola med æble og kanel 32
Grønkålssalat med speltkerner 144
Gulerodskage med flødeostcreme 217
Gulerodssalat med tahindressing 140
Kanelsnurrer 199
Kernemuffins med banan og chokolade 86

KARRY
Rugbrødssandwich med hønsesalat og parmaskinke 93
Thaisuppe med kylling 161

KARTOFLER
Kartoffelsalat med pesto 143
Søde kartoffelfritter 121
Vegetarpizza med pesto og kartofler 171

KIDNEYBØNNER
Cashewspread 90
Madpandekager med fyld 176
Veggiebøffer 164
Veggiedeller med feta og soltørret tomat 105

KIKÆRTER
Fyldte peberfrugter 192
Hummus 108
Kålwraps med falafler 151
Lynhurtige falafler 151
Marokkansk blomkålscouscous 136
Rødbedehummus 110
Veggiedeller med feta og soltørret tomat 105
Veggiedeller med kikærter og spinat 102

KOKOSMEL
Bountykugler 215
Cookies med chokolade og mandler 213
Crumble med hindbær og kokos 218
Glutenfri grød 38
Granola grundopskrift 30
Granola med chokolade 33
Granola med æble og kanel 32
Kokoskage med avocadotopping 205
Romkugler/trøfler 215

KOKOSMÆLK
Chiagrød med chokolade 20
Chiagrød med vanilje 20
Lasagne med kylling og spinat 188
Linse bolognese med fuldkornsspaghetti 175
Spicy græskarsuppe 158
Thai-boller i karry 187
Thaisuppe med kylling 161
Æblekage 200

KORIANDER, FRISK
Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Gulerodssalat med tahindressing 140
Marokkansk blomkålscouscous 136
Spicy græskarsuppe 158
Tomatsalsa 114
Vietnamesisk slaw 139

KYLLING
Lasagne med kylling og spinat 188
Pikant kylling i fad 191
Thaisuppe med kylling 161

LAKS
Laks med persilletapenade 195
Laksemousse 98
Laksetærte med dild 154

LIME
Broccolisalsat med peabutbutterdressing 131
Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Grøn juice 75
Gucamole 109
Guacamole med edamamebønner 109
Laks med persilletapenade 195
Marokkansk blomkålscouscous 136
Tundeller 94
Vietnamesisk slaw 139

LINSER
Linse bolognese med fuldkornsspaghetti 175
Madvafler med linsefyld og artiskokcreme 179
Spicy græskarsuppe 158

MANDLER
Appelsinkage med avocadotopping 203
Bananmuffins 206
Basilikumpesto 113
Blomkålssalat med jordbær og asparges 139
Cheesecake med chokolade og blåbær 210
Cookies med chokolade og mandler 213
Crumble med hindbær og kokos 218
Fyldte peberfrugter 192
Granola grundopskrift 30
Granola med chokolade 33
Granola med æble og kanel 32
Grønkålssalat med speltkerner 144

Gulerodskage med flødeostcreme 217
Iskaffe 76
Kernemuffins med banan og chokolade 86
Peberfrugtpesto 110
Raw citronkage 222
Romkugler/trøfler 215
Snickerskage 209
Sojamandler 108
Spicy græskarsuppe 158
Æblekage 200

MANGO
Mango-passionsfrugt-puré 27
Thai-boller i karry 187

NUDLER
Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Thaisuppe med kylling 161

PARMASKINKE
Pikant kylling i fad 191
Pizza med parmaskinke, figen og gedeost 170
Rugbrødssandwich med hønsesalat
og parmaskinke 93

PARMESANOST
Basilikumpesto 113
Fyldte peberfrugter 192
Lasagne med kylling og spinat 188
Linse bolognese med fuldkornsspaghetti 175
Ovnbagt æggekage 180
Panerede bønnefritter 122
Peberfrugtpesto 110
Vegetarisk tærte med rosmarin 157
Vegetarpizza med pesto 171

PEANUTBUTTER
Broccolisalsat med peanutbutterdressing 131
Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Snickerskage 209
Snickerskugler 214

PEBERFRUGT
Bagte peberfrugter 165
Fyldte peberfrugter 192
Lasagne med kylling og spinat 188
Madpakkemuffins med æg 85
Madpandekager med fyld 176
Peberfrugtpesto 110
Pikant kylling i fad 191
Rugbrødssandwich med hønsesalat
og parmaskinke 93
Thai-boller i karry 187
Thaisuppe med kylling 161

PERSILLE
Basilikumpesto 113
Blomkålssalat med jordbær og asparges 139
Fyldte peberfrugter 192
Kryddersmør til majskolber 125
Laks med persilletapenade 195
Lynhurtige falafler 151
Majskolber med kryddersmør 125
Marokkansk blomkålscouscous 136
Ovnbagt æggekage 180
Thai-boller i karry 187
Tomatsalsa 114
Veggiedeller med feta og soltørret tomat 105

PINJEKERNER
Gulerodssalat med tahindressing 140
Marokkansk blomkålscouscous 136

ROSMARIN, FRISK
Cashewspread 90
Vegetarisk tærte med rosmarin 157

RØDBEDE
Grovboller med rødbede 64
Pink juice 75
Rødbedehummus 110

RØDLØG
BBQ-sauce 165
Grønkålssalat med speltkerner 144
Guacamolesalat med quinoa 147
Gulerodssalat med tahindressing 140
Oksebøffer 164
Pitapizza 89
Pizza med parmaskinke, figen og gedeost 170
Rødkålswraps med tundeller 151
Spicy græskarsuppe 158
Syltede rødløg 117
Tomatsalsa 114

Vegetarisk tærte med rosmarin 157
Vegetarpizza med pesto 171
Veggiedeller med feta og soltørret tomat 105

SESAM
Burgerboller 63
Friske forårsruller med peanutbutterdressing 183
Grove bagels 59
Knækbrød 109
Veggiedeller med kikærter og spinat 102

SKYR
Cheesecake med chokolade og blåbær 210
Chiagrød med appelsin 23
Chiagrød med chokolade 20
Chiagrød med vanilje 20
Guacamole 109
Guacamole med edamamebønner 109
Gulerodskage med flødeostcreme 217
Kanelsnurrer 199
Laksemousse 98
Laksetærte med dild 154
Peberfrugtpesto 110
Pølsehorn 97
Rugbrødssandwich med hønsesalat og parmaskinke 93

SOLSIKKEKERNER
De perfekte koldhævede boller 55
Granola grundopskrift 30
Granola med chokolade 33
Granola med æble og kanel 32
Grovboller med rødbede 64
Grove bagels 59
Gulerodsbrud 60
Knækbrød 109
Rugbrød 52

SOLTØRRET TOMAT
Cashewspread 90
Madvafler med linsefyld og artiskokcreme 179
Ovnbagt æggekage 180
Veggiedeller med feta og soltørret tomat 105

SPIDSKOMMEN
Grønkålssalat med speltkerner 144
Hummus 108
Lynhurtige falafler 151
Madpandekager med fyld 176
Marokkansk blomkålscouscous 136
Rødbedehummus 110
Spicy græskarsuppe 158
Veggiebøffer 164

SPINAT
Greenie 72
Grøn juice 75
Lasagne med kylling og spinat 188
Madvafler med linsefyld og artiskokcreme 179
Vegetarisk tærte med rosmarin 157
Veggiedeller med kikærter og spinat 102

TIMIAN, FRISK
Bagte tomater 118
Lasagne med kylling og spinat 188
Pikant kylling i fad 191
Pizza med parmaskinke, figen og gedeost 170
Tomatsauce 166

TOMATER
Bagte tomater 118
Kartoffelsalat med pesto 143
Lasagne med kylling og spinat 188
Madpandekager med fyld 176
Ovnbagt æggekage 180
Tomatsalsa 114
Tomatsauce 166

ÆBLER
Broccolisalsat med peabutbutterdressing 131
Granola med æble og kanel 32
Grøn juice 75
Laksemousse 98
Pink juice 75
Rugbrødssandwich med hønsesalat og parmaskinke 93
Thai-boller i karry 187
Æblekage 200
Æblekompot 26

HVERDAGS FAVORITTER

Mere end 100 nemme og lækre retter

Stinna Guldmann Marker og Julie Bruun

Fotos
Winnie Methmann

Konsulent og tekstredigering
Emma Martiny

Forlagsredaktion og projektledelse
Thomas Bo Thomsen

Omslag og grafisk tilrettelæggelse
Buch Studio