

Grøntsager

- ideer til frokost og middag



Indhold

	Side
Råt ~ Stegt ~ Kogt ~ Bagt	2
Råsalater	
<u>Gulerod</u>	4
<u>Hovedsalat, iceberg og kinakål</u>	4
<u>Hvidkål og spidskål</u>	5
<u>Rosenkål</u>	5
<u>Rødbede</u>	5
<u>Rødkål</u>	5
Dressing og marinader	
<u>Sennepsdressing 6 Oile-</u>	
<u>/eddikedressing 6 Thousand island</u>	
<u>7 Allround dressing</u>	7
<u>Ærtepure</u>	7
Frokostsalater	
<u>Bønnesalat</u>	8
<u>Græsk salat</u>	8
<u>Asperges salat</u>	9
<u>Spidskålssalat</u>	9
<u>Kålsalat</u>	10
Marinerede grøntsager	
<u>Marinerede gulerødder</u>	11

Råmarineret salat

Råmarineret rødkålssalat 12

Lynstegte grøntsager

Lynstegte gulerodsstænger 13

Lynstegt spidskål 13

Sauterede grøntsager

Sauterede blandet grøntsager 14

Sauterede rødbeder 14

Ovnbagte grøntsager

Ovnbagte rodfrugter 15

Bønnefritter 15

Blomkål med parmesan 16

Bagte græskar 16

Ovnbagte rødbeder 17

Stuede grøntsager 18

Kartoffel-/grøntsagsmos

Kartoffelmos 19

Rodfrugtmos 20

Blomkålsmos 21

Grøntsagssupper

Suppe på en travl dag 22

<u>Linsesuppe</u>	23
<u>Græskarsuppe med topping</u>	24
Årstidernes grøntsager	25

Råt

Rå grøntsager spises mest som salater og som pynt og tilbehør til madpakken. Det er især grøn salat, gulerod, tomat, agurk, peberfrugt og radiser, der må holde for, men de fleste grøntsager kan spise rå. Små fine salatblade er gode i salat. Jordskokker, persillerod og andre rodfrugter smager nøddeagtigt, hvis de skæres i fine strimler.

Asparges og broccoli er også gode, men vinder i smag, hvis de får et ganske kort opkog. Som krydderi kan man også, udover krydderurter, bruge fennikel, porre, bladselleri, løg, radiser og andre lidt stærkt smagende grøntsager.

Blade af julesalat, champignon, blegselleri, fennikel og tynde stænger agurk, gulerod og andre rodfrugter kan også anvendes som snacks, evt.

med dip.

Stegt

Stegte grøntsager kan nemt blive fede. Grøntsagerne kan opsuge fedtstoffet, eller det hænger ved, når grøntsagerne tages af panden. Lynstegte grøntsager, til f.eks. wokretter, skal snittes fint, ikke meget tykkere end tændstikker. De svitses få minutter i lidt fedtstof. Der kan evt. tilsættes lidt væske og grøntsagerne dampes nogle minutter. Næsten alle grøntsager kan tilberedes på denne måde. Alle rodfrugter, alle kåltyperne, spinat, peberfrugt, fennikel, løg, porrer, majskeer og ærter er velegnede.

Ved mere traditionel stegning skæres grøntsager i tern og skiver og steges møre i fedtstoffet. De krydres normalt med salt og peber og kan pyntes med lidt hakket persille eller andre krydderurter. Rodfrugter som selleri, pastinak, persillerod og kålrabi er velegnede, ligesom squash og auberginer.

For at begrænse fedtmængden kan der efter brunning af grøntsagerne, tilsættes væske. Se lynstegte grøntsager eller sauterede grøntsager s. 13-14.

Kogt

Det er ret få grøntsager, der traditionelt serveres kogte, uden at der i øvrigt er gjort noget særligt ved dem. Det er som regel blomkål, broccoli, ærter, gulerødder, rosenkål og bønner. Kogte grøntsager er nemt og passer godt til en række retter. For at undgå ensformighed, kan man variere med f.eks. majscolber, artiskokker, porre, asparges og jordskokker.

Bagt

Rødbeder og løg kan bages ligesom kartofler. Andre grøntsager er egnede til at blive bagt med fyld af en eller anden slags. Det kan f.eks. være auberginer, squash, tomater, peberfrugt og løg. Til mange af de retter, man traditionelt bruner i en gryde eller steger færdig i ovnen med lidt væske, kan man med fordel tilsætte en stor portion grøntsager. Det kan f.eks. være en oksebov, hvor man tilsætter løg, porrer, tomater og forskellige rodfrugter. Grøntsagerne kan spises som de er eller pureres med lidt af suppen. Fisk kan også dampes på et lag revne grøntsager.

Råsalat er let og friskt tilbehør til frokost og middag. Snit grøntsagerne fint eller groft efter behag.

TIPS:

Kom først dressing på salaten ved bordet - så holder den sig frisk i køleskabet 2 dage. (se forslag til opskrifter på dressing på side 6-7)


Gulerod:

- a. Rosiner eller æble
- b. Rødbede + æble
- c. Fintrevet selleri + ærter
- d. Hvidkål + appelsin
- e. Bønnespire + klippet purløg

Dressing: Citrondressing eller juice/frugtsaft

Hovedsalat, iceberg og kinakål:

- a. Agurk + tomat
- b. Champignon + majs + rød peberfrugt
- c. Bønnespirer + radiser + salatløg
- d. Ærter + ananas
- e. Blomkålsbuketter + agurk + rød peberfrugt
- f. Gulerod + grøn peberfrugt
- g. Kinaradiser + tomat + majs
- h. Porreringe + tomat + majs



i. Tomat + rå løg + persille

Dressing: Olie-eddike-, tomat-, citron-, senneps- eller surmælksdressing

Hvidkål og spidskål:

- a. Ananas + appelsin + æble eller grapefrugt
- b. Tomat + majs + grøn peberfrugt
- c. Ærter + gulerod

Dressing: juice, citron-, olie-/eddike-, honning- eller surmælksdressing.

Rosenkål:

- a. Bladselleri + hakkede nødder

Dressing: citron- eller olie-/eddikedressing

Rødbede:

- a. Æble + evt. peberrod

Dressing: Citrondressing

Rødkål:

- a. Appelsin eller æble + evt. nøddekerner
- b. Kinakål + grapefrugt + evt. figner/nødder

Dressing: Citron- eller honning dressing eller surmælksdressing med appelsin

Ylette, ymer, cultura, A38, yoghurt naturel og kvark kan anvendes til surmælks dressing.

Bruges creme fraiche, fløde og mayonnaise bliver dressingens indhold af fedt højt.

Forkortelser: g =
gram tsk. =
teske dl =
deciliter spsk. =
spiseske knsp. =
knivspids
stk. = stykker

Sennepsdressing

- 2 spsk. sød sennep
- 3 spsk. eddike
- 2 spsk. vand
- 1 spsk. olie
- Karry, salt og peber



Olie-/eddikedressing

- 3 spsk. eddike (evt kryddereddike)
- 2 spsk. vand
- 1 spsk. olie
- Evt krydderurter fx. basilikum,



salt og



oregano, timian,
peber

Thousand Island

- 1 dl ylette
- 1 spsk. tomatpuré
- 1 tsk. sød sennep
- Lidt karry
- Salt og peber
- Evt. sødestof eller sukker

Allround dressing

- 1 dl persille
- ½-1 dl dild (hakket)
- 2 dl creme fraiche 9%
- 1 fed hvidløg
- 2 tsk. citronsaft
- Salt og peber



Ærtepure

- 5 dl frosne ærter
- 3 spsk. cremefraiche 8%
- Salt og peber
- Hvidløg og citronsaft (Kan undlades)



Overhæld de frosne ærter med kogt vand i en si.

Kom ærterne i en skål eller beholder sammen med cremefraiche og blend.

Smag til med salt og peber, og eventuelt hvidløg og citronsaft.

Bønnesalat

- 1 dåse kidneybønner i saltlage
- 1 bundt broccoli
- 1 rødløg
- 1 dl grofthakket persille, evt. frossen
- 10 sorte oliven



Hæld lagen fra bønnerne, og skyl dem i koldt vand.

Del broccolien i små buketter, og kog den i letsaltet vand i ca. 2 minutter.

Pil rødløget, halver det og skær det i skiver. Bland alle ingredienserne forsigtigt sammen.

Græsk salat

- Squash
- Hvidkål/spidskål
- Tomat
- Feta maks 17% fedt
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. oregano
- Rødløg



Skyl squashen og skær den i mindre stykker.

Skyl også tomaterne og skær dem over på midten.

Skræl rødløget og skær det i helt tynde strimler.
Bland sammen i en skål med olie, oregano og fetaost.

Asparges salat

- Hvidkål/spidskål
- 1 bundt grønne asparges
- 2 dl grønne ærter
- 1 dusk dild, friskhakket

Snit spidskålen i tynde strimler. knæk bunden af aspargesene og skær dem i 1 cm stykker. Bland spidskål, asparges, ærter og dild sammen.



Dressing: Sennepsdressing

Spidskålssalat

- ½ stort spidskålshoved, fint snittet
- 1 æble i tern
- Granatæblekerner
- 1 stor håndfuld mandler

Snit spidskål fint, skyl det godt og sørg for at det er godt drænet fra vand. Bland kålen med æbletern og granatæblekerner. Til sidst hakkes mandlerne groft og drysses på toppen.



Dressing: Olie-eddikedressing

Kålsalat

- 200 g kål (f.eks. spidskål eller hvidkål)
- 4 gulerødder
- 1 bundt forårsløg

Skyl kålen grundigt og lad den dryppe af. Snit den fint.

Skræl gulerødderne og riv dem på et rivejern.

Rens forårsløgene og snit dem fint.

Bland alle ingredienserne sammen i en skål.



Marinerede grøntsager kan spises til stegt eller kogt mad. Alle kogte grøntsager (evt. en rest fra middag) eller frosne er velegnede til marinerering f.eks.:

- a. Porrer eller grønne bønner + hakket løg + persille (sennepsdressing)
- b. Broccolibuketter + tomatskiver (olie-/eddikedressing)
- c. Gulerod + hakket persille (sennepsdressing)

Lage:

- 1 dl eddike
- 1 dl sukker
- ½ tsk. salt
- Peber

Lage fra asier og syltede grøntsager kan også bruges.

Kom grøntsagerne i en skål og hæld lagen over.

Marinerede gulerødder

- 15 gulerødder

Marinade

- 3 spsk. citronsaft
- 1 spsk. hvidvinseddike
- ½ tsk. chili
- Salt
- Frisk/tørret persille
- 2 fed hvidløg
- ½ dl olie



Skræl gulrødderne og skær dem i stave. Kog gulerødderne i 4 minutter. Afkøl gulerødderne

Lav marinaden. Hæld den over de kolde gulerødder. Afkøl gerne i køleskabet i nogle timer og gerne til næste dag.

Råmarineret rødkålssalat

- ¼ rødkål
- 1 lille rødløg eller alm. løg
- Marinade:
 - 2 spsk. kryddereddike
 - 1 tsk. olie
 - 2 tsk. honning
 - Salt og peber
 - ½ tsk. kommen (kan udelades)

Del rødkålshovedet i kvarte, og fjern stokken. Afvej 400 gram. Snit rødkålen meget fint. Pil løget, skær det i kvarte, og snit det fint. Marinaden blandes godt sammen og vendes i løg og rødkål. Salaten skal trække mindst ½ time.



Lynstegte grøntsager

Lynstegte gulerødsstænger

- 4-5 store gulerødder (600 gram)
- 2 tsk. rapsolie eller olivenolie
- 1 tsk. timian
- Salt og peber



Skræl gulerødderne og skær dem i aflange stænger ca. 4 gange tykkere end en tændstik og dobbelt så lange.

Svits gulerødderne i olien ved høj varme i ca. 3-4 min. Smag til med timian, salt og peber. Der skal være bid i gulerødderne. Server straks.

Lynstegt spidskål

- 1 spidskål
- 2 tsk. rapsolie eller olivenolie
- ½ tsk. tørret timian
- Salt og peber

Skær spidskål i småstykker. Svits kålen i olien i 2-3 min ved højvarme og smag til med timian, salt og peber.

Server straks.



Sauterede blandet grøntsager

- 2 peberfrugter
- 1 bundt forårsløg
- ½ squash
- Frisk timian
- 1 tsk. olivenolie

Peberfrugter og squash skæres i store tern. Forårsløgene strimles. Sauter først peberfrugter og squash i olie.

Efter et par minutter tilsættes forårsløgene. Tilsæt rigeligt med hakket frisk timian. Grøntsagerne skal stadig have bid, når de serveres.



TIP:

Når du sautere grøntsager kan du sagtens bruge en blandet pose grøntsager fra frost.

Sauterede rødbeder

- 2-3 små rødbeder
- 1 tsk. olie
- 1 tsk. smør
- Salt og peber

De små rødbeder skrælles og skæres i både. Steges ved høj



varme i olie på en sauterpande i 2-3 minutter. Derefter skrues temperaturen ned og smør tilsættes. Steg videre med låg på i 10-15 minutter, til rødbederne er møre. Smag til med salt og peber.

Ovnbagte rodfrugter

- Ca. 1 kg blandede rodfrugter (en blandet pose rodfrugter eller rodfrugter fra frost)
- 2 rødløg
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. salt og lidt peber
- 1 håndfuld frisk eller tørret timian stilke



Tænd ovnen på 190 grader. Alle rodfrugterne skrælles, skylles og skæres i grove tern. Løgene pilles og skæres i grove stykker.

Det hele kommes på en bageplade med bagepapir og vendes med olie, salt, peber og timian.

Det bages i ovnen i ca. 30 minutter. Vend blandingen undervejs.

Bønnefritter

- 400 g grønne bønner (frosne)
- 2 spsk. olie

- Pomes frites krydderi
- Salt

Kom de frosne bønner i en frostpose, og hæld olie og krydderier i posen.

Ryst posen, så olien fordeles.

Hæld bønnerne ud på en bageplade med bagepapir, og fordel dem, så de ikke ligger ovenpå hinanden.

Bag dem i en varm ovn ved 200 grader i ca. 25-30 minutter, til de er gyldne og sprøde.

Server dem som tilbehør i stedet for rigtige pomes frites.



Blomkål med parmesan

- 1 blomkålshoved
- 2 spsk. olivenolie
- Salt og peber
- 100 g revet parmesanost



Skyl blomkålen og skær den i mindre buketter.

Vend dem i olien - evt. kom det hele i en frysepose, så er det nemt at fordele olien på alle sider af blomkålen. Drys med salt og peber.

Fordel blomkålsbuketterne på en bageplade med bagepapir, og bag dem i en forvarmet ovn ved 220 grader i 45 minutter. Vend dem hvert kvarter, så de får den lækre karamelliserede overflade på alle sider.

Tag dem ud af ovnen. Drys revet parmesan over. Bag i yderligere 5 minutter, så osten smelter.

Bagte græskar

- 1 græskar (hokkaido eller anden kødfuld græskar)
- Chiliflager
- Salt
- Olie til pensling



Vask græskar grundigt. Udhul den med en ske. Skær den i både af 1 ½ cm tykkelse. Fordel bådene på en bradepande beklædt med bagepapir. Pensl med olie og drys med salt og chiliflager. Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 30 min.

Ovnbagte rødbeder

- 1 kg rødbeder
- 2 tsk. olivenolie
- ½ tsk. stødt spidskommen eller 1 tsk. tørret timian
- Salt og peber

Skræl rødbederne og skær dem i bjælker på 1 cm tykkelse. Kom dem i en frostpose og tilsæt olie, salt, peber og enten spidskommen eller timian.

Vend det hele godt rundt i posen, så det hele fordeles godt. Hæld det hele ud i en bradepande med bagepapir.

Sættes i ovnen ved 200 grader i ca. 35-45 minutter. De må gerne være en anelse sprøde.



Stuede grøntsager

- 1 dl kogevand fra grøntsagerne
- 1 dl skummetmælk
- Hvedemel eller maizena til jævning
- Salt, evt. bouillonterning/-pulver
- Peber, evt. muskat
- 1 spsk. plantemargarine (kan udelades)
- 250 g kogte grøntsager (ærter, gulerødder, blomkål, hvidkål)

Vand og mælk bringes i kog og jævnes med mel eller maizena. Margarine tilsættes sammen med grøntsagerne. Smages til med krydderierne.



Kartoffelmos

- 600 g bagekartofler
- 1 dl minimælk
- 25 g smør
- Salt

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.

Fordel kartoflerne i en gryde og hæld vand over.

Sæt gryden til at koge til kartoflerne er møre, det tager ca. 20 minutter. Der skal ikke salt i vandet.

Hæld vand fra kartoflerne og lad dem stå og dampe lidt af uden låget på.

Hæld kartoflerne i en skål eller en røremaskine og pisk dem med en elpisker.

Hæld mælken i lidt ad gangen imens du pisker.

Fordel smørret i mindre stykker i kartoffelmosen og pisk indtil smørret er helt optages af mosen. Smag til med salt.



Rodfrugtmos

- 1-2 pastinakker
- 1-2 persillerødder
- ½ knoldselleri
- 1 tsk. smør
- 1 knsp. salt
- Lidt skummetmælk
- Lidt kogevand

Skræl og skær rodfrugterne i tern og kog dem helt møre i rigeligt vand. Mos dem til en lind og blød mos med lidt af kogevandet, smør og lidt mælk. Smag mosen til med salt, varm den helt op igen og server den.



Blomkålsmos

- 1 blomkål
- 50 g smør
- 100 g friskost eller mascarpone
- Ca. 1 tsk. salt
- Evt revet muskatnød

Blomkålet skylles og deles i buketter.

I en stor gryde kommes ca. ½ liter vand (det skal stå ca. 3 cm op i gryden og ikke mere, da blomkålen skal dampes for ikke at blive for våd).

Blomkålet kommes i og koges i ca. 20 minutter, indtil den er helt mør. Vandet hældes fra og gryden sættes tilbage på blusset, så al vand fordamper (det er vigtigt, at der ikke er vand tilbage i gryden). Piskes med elpisker (som en kartoffelmos) - Denne mos har lidt tekstur. Tilsæt smør, friskost og salt og pisk igen.

Lad evt. mosen stå på blusset lidt endnu, hvis du vil have mere vand til at fordampe.

Husk at røre i det.



Suppe på en travl dag

- 1 portion suppe på frost max 5 gram fedt pr. 100 gram
- 150 g grove kogte pasta, kogt bulgur eller grove ris
- 300 g grøntsager fra frost eks. grønne ærter, majs, grønne bønner

Varm den frosne suppe langsomt op i en gryde ved svag varme. Tilsæt de frosne grøntsager i den varme suppe, og lad den småkoge til grøntsagerne er netop kogte.

Tilsæt den kogte pasta og rør forsigtigt.

Top gerne lidt friske krydderurter (purløg eller persille) på den varme suppe.

Server gerne groft brød eller ristet rugbrød som tilbehør.



Linsesuppe

- 50 g løg
- 2 hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- 1 kanelstang
- 1 tsk. tørret oregano
- 4 laurbærblade
- 100 g røde linser
- 2 dåser flåede hakkede tomater
- 3 dl grøntsags bouillon (1 terning + vand)
- 1 dl piskefløde
- 1 stort nip cayennepeber
- Salt



Topping

- 2 håndfulde hakket persille
- 60 g fetaost

Hak løg og hvidløg fint og steg dem i olien til de er klare.

Tilsæt krydderier og steg videre i nogle få minutter.

Tilsæt linser, flåede tomater og bouillon og lad suppen koge i 30 min.

Tag laurbærbladene op. Blend evt. med stavblender og tilsæt fløden.

Smag til - suppen skal være godt stærk.

Ved servering: drys med persille og feta.

Græskarsuppe m. topping

- 2 kg hokkaidogræskar
- 200 g løg
- 1 l grøntsags bouillon (vand + 1 terning)
- 2 tsk. friskpresset citronsaft

Topping

- 50 g græskarkerner
- 2 tsk. honning
- 2 tsk. soja sauce



Halver græskaret og tag kernerne ud. Del græskaret i kvarte og skræl den med en skarp kniv og skær græskaret i mindre stykker.

Pil løg og del det i 6-8 stykker.

Kom græskar og løg i en gryde med de øvrige ingredienser.

Kog suppen i 30 min. og purer den med en stavblender.

Topping:

Varm forsigtigt honning og soja sauce op på en pande og lad græskarkernerne svitse med et par minutter.

Kom blandingen på en tallerken.

Server suppen med groft brød.

