

2 ugers klimavenlig madplan

værsgo
og god appetit



Vi har forsøgt at gøre det let

Let at leve sundt og
klimavenligt i en travl hverdag

Så vær's go:

2 ugers madplan
med opskrifter og indkøbsliste

Go' appetit

"KOSTbar KLODE"

- en udstilling om kost og klima

© 2019 Cindy Daniele og Økolariet

Madplan – 1. uge

Mandag til fredag

1. **Mandag:** Nem og lækker tomatsuppe
2. **Tirsdag:** Spinatpandekager med sprøde falafler
3. **Onsdag:** "Bolognese" med linser
4. **Torsdag:** Quesadillas med frisk tomat salsa
5. **Fredag:** One pot pasta med laks, ærter og asparges

Madplan – 2. uge

Mandag til fredag

6. **Mandag:** Ærtesuppe med sprøde kikærter
7. **Tirsdag:** Fiskefrikadeller og frisk kartoffelsalat
8. **Onsdag:** Grøntsagslasagne med mornaysauce
9. **Torsdag:** Friske vietnamesiske forårsruller
10. **Fredag:** Sprøde og saftige kyllingenuggets med lækre fritter

**Dette opskrifthæfte er lavet i samarbejde med madentusiast
Cindy Daniele i forbindelse med Økolariets udstilling om
kost og klima:**

”KOSTbar KLODE”

Madplanen har fokus på:

- Grønnere og mere klimavenlig mad
- Sæsonråvarer, dvs. sommerretter
- Mad til 4 personer: 2 voksne og 2 børn (op til 12 år)
- Børnevenlige retter
- Minimal madspild

Retterne repræsenterer forskellige madkulturer, lige fra det danske og sydeuropæiske til det mere mellemøstlige og asiatiske køkken.

Forud for denne madplan har flere børnefamilier bidraget med gode idéer og erfaringer.

Vi håber, at retterne er lige til at gå til, smagfulde, inspirerende og vigtigst af alt kan være med til at gøre det nemmere at spise og leve mere grønt og klimavenligt.

Husk at følge instagramprofilen [@kliMAD_idas_insta](#), der er en del af Økolariets udstilling og som løbende poster tanker og inspiration om klimavenlig mad.

Rigtig god fornøjelse og bon appetit!

Indkøbsliste

1. uge (1-5)

Grøntsager og frugt

1,5 kg friske tomater el. 4 ds hakkede tomater
350 g cherrytomater
2 stk. kartofler
2 stk. gulerødder
12 løg
18 fed hvidløg (ca. 3 hele hvidløg)
1 rødløg

125 g spinat
375 g (baby)spinat
250 g champignoner
1 aubergine
Evt. rødkål
4 majscolber
250 g grønne asparges
200 g friskbælgede ærter el. frosne

1 æble
1 citro

Fjerkræ og fisk

9 æg
400 g laksfilet (**køb senere, da den først skal bruges på 5. dag. Kan evt. udskiftes med kylling**)

Ingredienser på køl

1 dl cremefraiche
6 dl mælk el. havremælk
250 g cheddar
125 g flødeost
50 g parmesan
1 pk smør
150 g mozzarella
Evt. 1 pk halloumi
Evt. humus

Cerealier og bagværk

200 g hvedemel
100 g grahamsmel
150 g rasp
800 tørre kikærter el. kikærter på dåse
900 g spaghetti
250 røde linser
8 stk. tortilla (majs, fuldkorn el. hvede)
2 hvidløgsflutes
1 stk. stort brød (**kan undlades el. køb lidt senere**)

Krydderier og smagsforstærker

Tørret el. frisk oregano
Tørret el. frisk basilikum
Paprika
Tørret chili
Stødt koriander
Spidskommen
Rosmarin
Timian
Salt og evt. flagesalt
Friskkværnet peber
6 grøntsagsbouillon-terninger
Balsamico
Evt. æblecidereddike
Honning el. rørsukker

Olier

1 flaske olivenolie
1 flaske rapsolie



Indkøbsliste

2. uge (6-10)

Grøntsager og frugt

- 100 g cherrytomater
- 1 kg kartofler
- 2 stk. søde kartofler (ca. 400 g)
- 1 kg gulerødder
- 2 porrer
- 3 forårsløg
- 250 g champignoner
- 1 auberginer
- 400 g grønne bønner

- 1 spidskål
- 1 agurk
- 2 peberfrugter
- 1 kg friskbælgede ærter el. bland med frosne
- 5 stk. radisser (1 bundt)
- 1 squash
- 100 g ingefær
- 1 æbler
- 1 citroner og 1 lime

- 1 bundt frisk persille
- 1 bundt frisk koriander
- 1 bundt purløg
- Evt. håndfuld mynte
- 2 ds hakkede tomater
- 3,5 dl tomatpure
- 1 ds kokosmælk

Fisk, fjerkræ og kød

- 600 g torskfilet el. fiskefar
- 400 g kyllingefilet
- Evt. bacon

Ingredienser på køl

- 2,5 dl fløde
- 6 dl mælk. havremælk
- 150 g mozzarella
- Mayo og ketchup

Cerealier og bagværk

- 100 g cornflakes
- 250 lasagneplader
- 16 stk. runde rispapir
- 100 g tynde glasnudler

Krydderier og smagsforstærkere

- Muskatnød
- Balsamico
- Dijonsennep
- Peanutbutter
- Soyasauce, sød chilisauce, hoisin sauce





1. Nem og lækker • tomatsuppe

 4. pers.  30 min.

Tomatsuppe er en klassiker, de fleste kender til. Den er hurtig at lave og ofte et hit. I kan vælge at skrue op for smag og styrke ved at tilsætte lidt sukker eller måske en lille smule chili, hvis I er til det lidt stærkere mad.

Retten er nem at gå til, og lige nu bugner det med lækre forskellige tomater hos de lokaler supermarkeder. Selv kombinerer jeg gerne både friske tomater og hakkede tomater på dåse.

Ingredienser

1½ kg friske tomater el. 4 ds hakkede tomater
1 lille ds tomatpure
Olivenolie
2 grovhakkede løg og 3 fed kvarte hvidløg
2 tsk tørret oregano el. 2 spsk friskhakket oregano
2 tsk tørret basilikum el. 2 spsk friskhakket basilikum
3 spsk paprika
1 nip chilipulver (kan undlades)
3 dl vand
1 grøntsagsbouillon-terning
1 æble i tern
1,5 dl kokosmælk (kan undlades)
Salt og friskkværnet peber
1 håndfuld friskhakket basilikum (kan undlades)

Tilbehør

Varm hvidløgslute
Evt. ½ dl cremefraiche
Evt. basilikumdryg til pynt

Fremgangsmåde

1. Varm lidt olie i en stor gryde. Skræl og skær løgene i grove stykker. Kom løgstykkerne i den varme gryde. Skyl tomaterne og hak dem i grove stykker og kom dem dernæst i gryden sammen med øvrige ingredienser (bortset fra fløde/kokosmælk, salt og peber).
2. Bring suppen i kog og lad den simre 30-45 min. (eller mere, hvis tiden tillader det). Rør engang imellem. Varm hvidløgsluten ca. 10 min. inden suppen er færdig.
3. Blend suppen til den har en cremet og lækker konsistens. Smag evt. til med fløde eller kokosmælk, salt, friskkværnet peber, paprika og chili.
4. **Servering:** Server suppen rygende varm sammen med hvidløgslute og evt. toppet med cremefraiche og friskhakket basilikum.



Madpandekager kan sagtens gøres grønnere, og det vækker ofte begejstring hos de små. I kan også vælge at erstatte spinaten med revet rødbede og derved få lyserøde pandekager.

Ligesom den traditionelle pandekageopskrift er denne også nem at gå til. Det er en krydret version, som kan gøres mere mild i smagen ved at udelade fx spidskommen og paprika.

Tip: Spar tid ved at sætte kikærterne i blød dagen før, de skal bruges. I kan også vælge at købe frosne falafler i supermarkedet.

Har I overskud af falafler, anbefaler jeg at bruge dem til dag 4 i madplanen. Falaflerne kan også nemt fryses ned.

Forslag til tilbehør: Stegte halloumi, finthakket rødkål og groftrevet gulerødder samt humus.

Ingredienser

Falafler (32 stk.)

400 g tørrede kikærter
3 fed hakkede hvidløg og 2 hakkede løg
3 skrællede og revet kartofler (klem væske fra)
3 æg
4 spsk rasp el. groft mel
2 spsk citronsaft
2 håndfulde finthakkede persille
2 tsk stødt koriander
2 tsk stødt spidskommen
½ tsk chili
1 tsk salt

Spinatpandekager (8 stk.)

125 g spinat
100 g hvedemel
50 g grahamsmel
3 æg
3 dl mælk el. havremælk
1 fed presset hvidløg (kan undlades)
½ tsk paprika (kan undlades)
1 tsk flagesalt og peber
Olie
Friske krydderurter (kan undlades)

Se evt. tilbehørforslag

Fremgangsmåde

1. Sæt de tørrede kikærter i blød i masser af koldt vand i 12-24 timer. De skal ikke koges som ved humus.
2. Skyl og dræn dernæst kikærterne og kom dem i en skål. Hak hvidløg og løg groft og kom begge dele i skålen med de andre ingredienser. Blend til en grov fars. Hvis falafelfarsen er for våd, kan du tilsætte lidt havregryn, rasp eller groft mel.
3. Form runde falafler med en ske i hånden og steg dem i varm olie, til de er sprøde og lækre. De er bedst friteret i en halv liter olie, men kan også tilberedes på en varm pande eller i ovnen, 30 min. ved 200 grader (husk at pensle dem med olie).
4. Skyl spinaten og kom den i en blender sammen med resten af ingredienser. Det hele blandes sammen, så dejen får ensartet og lind konsistens. Kom lidt olie på en pande. Bag spinatpandekagerne på begge sider på en middelvarm pande.
5. **Servering:** Spis pandekagerne med falafler og det forslåede tilbehør.



3. "Bolognese" med linser



4. pers.



45 min.

En klassiker og favorit hos store og små er spaghetti bolognese. I denne ret er oksekødet skiftet ud med linser.

Oplev en ret med masser af smag, kraft og grønt. Du kan bruge røde, brune eller grønne linser. Fælles for dem alle er, at de hæver i kontakt med væske under tilberedningen.

Resterne herfra kan nemt sættes på køl eller i fryseren. Følger du madplanen, kan du gemme resterne og bruge det som fyld til den efterfølgende ret.

Af pasta findes der efterhånden utallige varianter, som smager overraskende godt. Der findes et bredt udvalg af pasta uden gluten, som er lavet på fx bønner, linser, tang osv. Der findes også pasta lavet på grøntsager. For farverig mad kan I fx bruge rødbede- eller spinatpasta.

Ingredienser

250 g røde linser (erstatte 500 g hakket oksekød)
250 g svampe, fx champignoner
1 stort finthakket løg og 3 fed finthakket hvidløg
1 stor revet gulerod
1 revet aubergine (kan undlades)
Olivenolie
1 ds hakkede tomater og 4 spsk tomatpure
2 tsk salt, 1 tsk friskkværnet peber og evt. 1 knsp tørret chili
1 tsk tørret oregano (el. 2 tsk friskhakkede oregano)
1 tsk tørret basilikum (el. 2 tsk friskhakkede basilikum)
2,5 dl grøntsagsbouillon
1 spsk balsamico (kan undlades)
500 g spaghetti el. anden pasta

Fremgangsmåde

1. Rens svampene og skær dem i små tern. Pil og finhak løg og hvidløg. Varm olien op i en gryde og steg svampeternerne med løg og hvidløg, indtil blandingen bliver gylden.
2. Skræl, skyl og riv gulerødder. Skyl og riv aubergine og tilsæt begge (tilføj evt. andre revede grøntsager), tørret basilikum, oregano, salt og peber. Steg et par minutter, inden du hælder hakkede tomater, tomatpure og bouillon i gryden. Rør godt rundt og bring retten i kog i 10 min.
3. Tilsæt linserne, rør godt og kog i mindst 30 min., indtil linserne er møre. Linserne suger deres egen vægt i væde. Justér derfor undervejs med væde, da de suger hele tiden. Smag til med salt, peber, krydderier og evt. balsamico.
4. Kog spaghetti efter anvisning på pakken og server til.
5. **Tip:** Server med friskrevet parmesanost og frisk basilikumblade.

4. Quesadillas med frisk tomatsalsa

🍴 4. pers. ⌚ 30 min.



Til denne hurtige og nemme ret er det oplagt at bruge bolognese- og falaffelresterne som fyld til quesadillas.

Quesadillas stammer fra Mexico og er en ret med fyld lagt mellem to tortillas, som ristes på panden eller i ovnen, til de er sprøde, og osten er smeltet. Server dem, som de er, evt. skåret ud i trekanter. Tortillas forhandles hos de fleste supermarkeder, hvor I ofte kan vælge imellem majs, fuldkorn eller hvede.

Ligesom pandekager kan quesadillas kombineres med et utal af muligheder. Tomatsalsa går også rigtig godt i spænd med det bløde, flade og runde brød.

Tip: Spar tid og træk mere smag ved at lave salsaen dagen før.

Ingredienser

Tomatsalsa

250 g kvarte cherrytomater
1 fed finthakket hvidløg (justeres evt. efter smag)
½ finthakket rødløg
1 spsk frisk finthakket koriander el. basilikum
1 spsk olivenolie
½ tsk citronsaft
½ tsk salt og friskkværnet peber
Evt. lidt tørret chili (afhængig af børnene)

Andet

8 tortilla (majs, fuldkorn el. hvede)
4 majscolber
125 g babyspinat
1 knsp salt og peber
Olie til stegning
100 g revet cheddar
½ dl cremefraiche

Fremgangsmåde

1. Salsa

Kom alle ingredienser i en skål samt bland og mos dem lidt sammen. Stil skålen på køl i ½ times tid, så salsaen kan trække smag.

2. Spinat og majscolber

Skyld og rens spinat. Varm olie på en middelvarmpande, tilsæt spinat og steg i 5 min. Afpil imens de yderste blade af majscolberne og kom dem i kogende vand i 10 min. Hæld dernæst det kogende vand fra (spis evt. med smør/salt).

3. Quesadillas

Kom et tyndt lag af tomatsalsa, stegt spinat, evt. rester med falaffel/bolognese og revet cheddarost på en tortilla. Læg en tortilla over og steg den på panden ved høj varme på begge sider. Den er færdig, når tortillaen er lidt sprød, og osten er smeltet. Fortsæt til der er tilberedt 4 quesadillas.

4. Servering:

Skær ud i trekanter, drys evt. lidt koriander eller basilikum på og tilføj evt. en klat cremefraiche.



 4. pers.  25 min.

Her har I retten, der gør det nemt at lave overraskende lækker mad til hverdag.

Det er blevet populært at lave one pot pasta (også kendt som one pot cooking), som dækker over "alt-i-én" gryderet. Her får I hele middagen i én gryde. Det er let og simpelt og kan laves på adskillige måder.

Alle ingredienser kommes i en gryde på en og samme tid, og på den måde vil alle ingredienser tage smag fra hinanden og pastaen. Udskift evt. laksetern med kyllingetern, hvis I er mere til fjerkræ.

Ingredienser

400 g fersk laksefilet
2 porrer
250 g grønne asparges
250 g frisk spinat
100 g cherrytomater (kan undlades)
1 håndfuld finthakket persille
Olie
400 g spaghetti
1 l grøntsagsbouillon
100 g flødeost
Citronsaft
Flagesalt og friskkværnet peber

Til servering

200 g friskbælgede ærter
25 g revet parmesan (kan undlades)
Finthakket persille til drys
1 groft brød (kan undlades)

Fremgangsmåde

1. Skær laksen i store tern. Rens porrer og skærm dem i tynde skiver. Skyl asparges, knæk den nederste ende af og skær dem i mindre stykker. Skyl (baby) spinat. Skyl og skær cherrytomater i halve plus skyl og hak persille.
2. Varm en stor gryde med lidt olie. Kom laks, porrer, asparges, babyspinat og cherrytomater i gryden. Rør grøntsagerne rundt i et par min. Tilsæt bouillon, flødeost, salt og peber og bring gryden i kog. Tilsæt spaghetti, læg låg på og lad retten småkoge ved lav varme i 12-15 min. (til spaghettien er al dente).
3. Tag låget af og rør godt rundt i gryden. Tilsæt citronsaft og hakket persille. Smag til med salt og peber.
4. **Servering:** Bælg ærterne og riv parmesan. Skyl og hak persille fint. Anret retten i dybe tallerkner. Top med ærter, parmesan, persille og server med brød.

6. Ærtesuppe med sprøde kikærter

4. pers. 40 min.



Danske cærter er lig med dansk sommer, og det er oplagt at købe ekstra, så I har til en ærtesuppe. Suppen kan også sagtens laves på frosne cærter, men de friskbælgede cærter giver en lidt grovere konsistens.

Mange slags toppings kan bruges til suppe. Det kan være alt fra hakkede krydderurter, en god olivenolie og ristede mandler til cremefraiche og sprøde baconstykker.

Til denne er valgt en lidt utraditionel topping – sprøde, krydrede kikærter, som er vanedannende. De kan også spises som snack, mens børnene utålmodigt venter på aftensmaden, eller bruges til en frisk salat.

Ingredienser

Suppe

3 hakkede løg og 2 fed hakket hvidløg
1 spsk olivenolie
800 g friskbælgede cærter (el. frosne)
1 l grøntsagsbouillon
1 l kokosmælk el. ½ dl fløde (kan undlades)
1 tsk tørret timian el. 3 spsk. friskhakket
Salt og friskvænet peber

Topping

400 g tørrede kikærter el. 1 ds kikærter
1 spsk olivenolie
1 tsk stødt spidskommen
½ tsk flagesalt

Evt. tilbehør

Groft brød
En håndfuld friskhakket persille

Fremgangsmåde

1. Læg de tørrede kikærter i blød i koldt vand (12-24 timer) og kog i 45-60 min. eller brug kikærter på dåse.
2. Tænd for ovnen, 200° varmluft. Skyl kikærterne og lad dem dryppe af i en sigte. Hæld kikærterne i en skål med olie, spidskommen og salt. Bland det godt sammen og fordel kikærterne på en plade med bagepapir. Bag kikærterne øverst i ovnen til de er knasende sprøde (ca. ½ time) – rør i dem af og til.
3. Bælg cærter. Pil og hak løg og hvidløg. Sauter løg og hvidløg i olie i en gryde til de er gyldne og bløde, men ikke tager farve.
4. Tilsæt cærter (gem lidt til pynt), timian og grøntsagsbouillon i gryden. Lad simrekoge i ca. 20 min., hvorefter suppen blendes. Smag evt. til med kokosmælk eller fløde, lidt salt og friskkvænet peber.
5. **Servering:** Suppen anrettes med de sprøde kikærter plus evt. groft brød og friskhakket persille.



 4. pers.  45 min.

Den danske sommer kalder på lækre, hjemmelavede fiskekugler med frisk, kølig kartoffelsalat vendt i vinaigrettedressing.

Hjemmelavede fiskefrikadeller er nemme at lave, og så sikrer du samtidig, at smagen forbliver frisk, når de skal serveres.

Tip: Spar tid ved at købe fiskefars og rør det sammen med de øvrige ingredienser (dog kun 1 æg).
Kog evt. kartoflerne dagen inden og sæt dem på køl.

Ingredienser

Fiskekugler

600 g torskefilet
2 æg
1 finthakket løg
1 fintrevet gulerod
3 spsk fuldkornshvedemel el. hvedemel
2 tsk fintrevet citronskal (økologisk)
½ dl piskefløde el. mælk
1 tsk tørret rosmarin (kan undlades)
1 tsk salt og friskkværnet peber
1 spsk smør og 1 spsk olie til stegning

Kartoffelsalat

1 kg kartoffel, kogte, kolde og kvartskåret
1 håndfuld friskklippet purløg
1 dl friskbælgede ærter
½ dl kvarte cherrytomater
5 radisser, skåret i tynde skiver

Vinaigrettedressing

6 spsk olivenolie
2 spsk æblecidereddike el. citronsaft
1 spsk honning el. 2 tsk rørsukker
2 tsk dijonsennep
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde

1. Skrub kartofler let i koldt vand og skær dem i kvarte. Kom dem i en gryde og hæld saltet vand over, til de lige præcis er dækkede til.
Kog kartoflerne op under låg og fjern løbende skum og urenheder. Skru så ned for varmen og lad dem koge videre ved lav varme i ca. 5-7 min. Sluk for kogepladen og lad de nye kartofler trække i det varme vand i 5-7 min. Tjek om kartoflerne er møre. Hæld vandet fra og lad dem køle helt ned.
2. Rør vinaigrettedressing sammen af olivenolie, æblecidereddike (eller citronsaft), honning, dijonsennep, salt og peber og smag den godt til. Vend sammen med de kolde kartofler, purløg, ærter, cherrytomater og radisser.
3. Hak fisken groft, tilsæt alle ingredienser, rør godt sammen og blend med stavblender eller foodprocessor. Sæt det på køl i ca. ½ time, så det kan trække smag.
4. Varm en pande godt op med olie og smør og form dellerne, som du steger. Skru ned til middelsvag varme. De skal have ca. 10 min. hver side og være gyldenbrune. Vend dem gerne skiftevis flere gange.

5. **Servering:** Server de varme fiskekugler med kartoffelsalaten.

8. Grøntsagslasagne med mornaysauce



4. pers.



45 min.



Hjemmelavet grønssagslasagne kan være mindst lige så lækker og smagfuld som en traditionel lasagne. Hemmeligheden er at vælge de rigtige grønssager, der ligesom hakket oksekød, suger væske til sig.

Swampe giver masser af umami, som man normalt forbinder med kød.

Jeg har endnu ikke mødt en kødelsker, som savner kødet i denne grønssagslasagne.

Derudover kan I også sagtens bruge de sidste mere kedelige grønssager fra skuffen og derved minimere madspild.

Tip: Grønssagslasagnens konsistens må gerne være cremet, men ikke våd, og river I grønssagerne, bliver lasagnesaucen mere ensartet.

Ingredienser

Lasagnesauce

2 hakkede løg og 3 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
2 tsk tørret timian el. oregano
250 g finhakkede champignoner
4 groftrevede gulerødder og 1 groftrevet squash
1 groftrevet aubergine
1 dl tomatpuré og 1 ds hakkede tomater
1 dl grønssagsbouillon og evt. 1 tsk balsamico
Salt og friskkværnet peber

Mornaysauce

2 spsk smør
2 spsk hvedemel
3 dl havremælk el. almindelig mælk
Fintrevet muskatnød
150 g frisk mozzarella, skåret i tern
Salt og friskkværnet peber

Andet

250 g lasagneplader
100 g revet cheddar til at toppe
lasagnen med

Fremgangsmåde

1. Lasagnesauce

Sauter hakkede løg i olie ved middelvarme til de er klare. Tilsæt de finthakkede champignon og skrue op for varmen i et minuts tid. Tilsæt de andre ingredienser til lasagnesaucen, og saucen sættes til at simre i mindst 30 min., gerne mere. Smag til med mere timian, salt, peber og evt. balsamico. Når saucen er færdig og grønssagerne godt møre, tilberedes mornaysaucen og ovnen tændes for 175° grader varmluft.

2. Mornaysauce

Smelt smør i en gryde og pisk hvedemel i til en melbolle. Pisk derefter langsomt kokosmælk i, til alt melet er opløst og saucen er jævn. Kog den igennem og kom mere mælk i hvis nødvendigt. Når saucen er jævn og har en god cremet men flydende konsistens, tilsættes ost, og der røres til osten er smeltet. Smag til med muskatnød, salt og peber.

3. Smør et ovnfast fad med smør og kom først et lag mornaysauce, derefter lasagnesauce og lasagneplader. Gentag til der ikke er mere sauce tilbage og slut af med lasagnesauce og derefter et lag mornaysauce. Slut evt. af med revet cheddar på toppen. Fadet sættes i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft og bages i 20-25 minutter eller til lasagnepladerne er al dente.



Vietnamesisk inspirerede, friske forårsruller er kommet for at blive. Nogle kalder dem også rispapirruller, da de netop er lavet af rispapir.

I fylder rispapir med de ønskede friske grøntsagsstrimler. Tilsætter evt. dyp, fx peanut-dip, hoisin sauce og sød chilisaucе og dernæst ruller dem. I kan i princippet bruge de fleste grøntsager, og på den måde kan I også få ryddet ud i grøntsagsskuffen i køleskabet og undgå madspild.

Det er en fantastisk let spise, som passer til varme sommeraftener, og I kan sammensætte en rulle med lige dét, I hver især gerne vil have.

Tip: Hvis I ikke kan finde de runde rispapir hos det lokale supermarked, kan det købes hos mange grønthandlere og asiatiske specialbutikker.

Ingredienser

Peanut-dip

6 spsk peanutbutter
6 spsk soyasauce
Lidt limesaft el. citronsaft
10 spsk vand
2 spsk sød chilisaucе
Lidt revet ingefær
Evt. lidt hoisin sauce

Andet dip

Hoisin sauce
Sød chilisaucе

Forårsruller

16 stk runde rispapir
1/4 snittet spidskål
4 gulerødder i strimler
1 agurk i tynde stave
2 peberfrugter i strimler
3 forårsløg i strimler
Evt. 100 g kogte, kolde glasnudler
1 håndfuld koriander og evt. mynte

Fremgangsmåde

1. Lav dippen ved at blande alle ingredienser sammen i en skål. Sæt den gerne på køl i mindst et kvarters tid.
2. Skyl og snit alle grøntsager i tynde stave og strimler.
3. Sæt alt fyldet på bordet sammen med rispapir og et fad med koldt vand til at dyppe rispapiret i. Lad folk samle forårsruller selv.
4. Dyp rispapiret kort. Selvom rispapiret stadig er fast, skal det nok blive blødt efter lidt tid.
Læg det ønskede fyld på midten af rispapiret, fold enderne og dernæst siderne stramt om fyldet.



10. Sprøde og saftige kyllingenuggets med lækre fritter

4. pers. 50 min.

Hvorfor ikke slutte ugen af med en af favoritterne? Hjemmelavede kyllingenuggets med cornflakes, som er ekstra sprøde og knasende, men stadig saftige.

Når I hungrer efter fastfood, er dette sammen med fritter af søde kartofler og bønner et rigtig godt alternativ.

Det er også en nem opskrift at gå til, som ikke kræver en masse ingredienser.

Tip: Hvis I savner mere grønt, kan I evt. lave en nem spidskålssalat med cæbletern og gulerødder vendt i olivenolie, citronsaft, salt og peber.

Ingredienser

Fritter

2 stk. (ca. 400 g) søde kartofler
400 g grønne bønner
2 tsk tørret timian
Olie
Salt og peber
Mayo og ketchup

For ekstra tilbehør se tip

Kyllingenuggets

400 g kyllingeinderfilet
100 g cornflakes el. (panko)rasp
6 spsk hvedemel
1 æg med 3 spsk vand
1 tsk paprika
1 tsk tørret basilikum el. oregano
Salt og friskkværnet peber
Ca. 3 dl rapsolie til stegning

Fremgangsmåde

1. Fritter

Tænd ovnen for 225° og kom bagepapir på en bageplade. Vask og skræl kartoflerne og skær dem i tynde staver. Skyl bønnerne og skær gerne spidserne af. Vend grøntsagerne i olie og timian og kom dem på bagepladen. Sæt pladen i ovnen og bag fritterne i 30-35 min., til fritterne er blevet brune og sprøde. Husk at vende dem undervejs.

2. Kyllingenuggets

Skær inderfileterne ud i mundrette bidder (ca. 3x3 cm). Pisk et æg med 2-3 spsk. vand i en skål. Bland mel med paprika, basilikum, salt og peber (eller andre krydderier alt efter smag og behag) i en anden skål. Hæld cornflakes op i en dyb tallerken og knus dem groft. Vend et kyllingestykke i æggeblandingen, så i melblandingen og til sidst i cornflakes.

Steg kyllingestykkerne gyldenbrune i olie. De kan også bages i ovnen ved 200° varmluft i ca. 15-25 min., alt efter størrelse og tykkelse.

3. Servering:

Server nuggets og de varme fritter, evt. med ketchup og mayo.

