

Kursus Allerød den 2. april 2011

alle opskrifter er til 4 personer

Linsesuppe med sennepsolie

Denne suppe er supernem og meget mættende. Du får rigtig gode proteiner, hvis du serverer et stykke brød til.

50 g løg
100 g porre
4 fed hvidløg
2 spsk rapsolie
2 tsk gurkemeje
2 spsk hakket ingefær
100 g pastinak (kan erstattes af kartofler eller persillerod)
200 g kartofler
200 g gulerødder
200 g røde linser
1 l grøntsagsbouillon
citronsaft
evt. soja- eller alm. yoghurt
evt. koriander

sennepsolie

2 tsk sorte sennepsfrø
2 tsk spidskommenfrø
snittet chili efter smag (kan udelades)
2 fed hakket hvidløg
2 spsk rapsolie

Snit løg, porre og hvidløg. Svits dem i olien og tilsæt gurkemeje og ingefær. Svits et par minutter.

Skær grøntsagerne i terninger og kom dem i gryden sammen med linser og bouillon. Læg låg på gryden og kog suppen ca. 30 minutter.

Purér suppen og hæld den tilbage i gryden. Tilsæt mere bouillon, hvis den er for tyk. Smag godt til med citronsaft samt salt og peber.

Rist de to slags frø på en tør pande, til de "springer".

Hæld olien ved og tilsæt chili (uden kerner) og hvidløg. Svits til hvidløgene er let gyldne.

Servér suppen portionsvis, evt. med lidt yoghurt. Sæt en teskefuld af sennepsolien på suppen og drys evt. med hakket koriander.

Grillede peberfrugter

2 store peberfrugter
4 spsk olivenolie
1-2 tsk citronsaft
1 fed presset hvidløg
2 spsk hakkede kapers
frisk basilikum

Læg peberfrugterne undergrillen og grill dem, til de er let brankede på alle sider.

Læg frugterne i en plasticpose og lad dem afkøle.

Flå peberfrugterne og fjern kernerne. Undlad at skylle frugterne under vandhanen. Det vil tage noget af den lækre smag.

Skær frugterne i fileter og læg dem på et fad.

Rør en dressing af olie, citronsaft og presset hvidløg. Tilsæt hakkede kapers og smag til med salt og peber.

Dryp dressingen på peberfrugterne og drys med lidt basilikum.

Bagte rodfrugter

er vinterens store klassiker. Grøntsagerne smager skønt, og det er en virkelig hurtig ret, hvis du har tid til at vente på, at grøntsagerne bliver bagt i ovnen.

Hvis du bager dobbelt portion rodfrugter, kan du næste dag hurtigt lave en hurtig gang biksemad, se nedenfor.

Regn med godt 1 kg grøntsager (lav hellere rigeligt. Der plejer at blive spist godt af denne ret). Du kan vælge at blande to, tre eller flere rodfrugter – eller lave hele udvalget:

kartofler
pastinakker
persillerødder
gulerødder
rødbeder
jordkokker
hvidløg
tørrede krydderurter
olivenolie

Skær rodfrugterne i stave eller både og læg dem i et lavt ovnfast fad. Drys med salt og tørrede krydderurter efter smag og vend grøntsagerne i ca. 1 dl olivenolie. Du kan evt. pakke grøntsagerne ind i bagepapir.

Sæt fadet i en 200 grader varm ovn. Læg så mange hvidløgsfed, du har lyst til (de går som varmt brød!) i fadet efter 20 minutters forløb.

Bag grøntsagerne færdige endnu 15-20 minutter, afhængig af, hvor store stykker du har skåret.

En sovs eller en dip smager godt til, fx urtecremen nedenfor.

Rodfrugter som biksemad

laves af ca. 3/4 portion bagte rodfrugter, se ovenfor.

Svits 100 g finthakkede løg gyldne i 6 spsk olivenolie sammen med 200 g tofu i små terninger.

Skær de bagte rodfrugter i små terninger og tilsæt dem. Vend rundt, indtil grøntsagerne er let gyldne og varme. Måske må der tilsættes lidt mere olie.

Smag godt til med salt og peber.

Urtecreme

2 dl soja quisine eller fløde

evt. lidt mælk eller sojamælk

4 spsk olivenolie

2 fed hvidløg

citronsaft

2 dl finthakkede krydderurter, fx mynte, purløg, løvstikke, persille, koriander etc. –

Rør fløden med et mælkeprodukt, hvis du vil have den lidt tyndere. Tilsæt presset hvidløg og olivenolie. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Rør de finthakkede urter i og smag til igen.

Svampepaté

150 g løg eller porrer

4 fed hvidløg

4 spsk olivenolie

400 g champignon

100 g østershatte

2 tsk tørret basilikum

1 spsk smuldret tørret salvie

2 spsk citronsaft

50 g mandler

1-2 dl rasp

ca. 1 dl sojafløde eller piskefløde

150 g emmentalerost

3 æg

Hak løg og hvidløg. Svits dem i olien til løgene er klare.

Hak svampene og tilsæt dem sammen med krydderurter og citronsaft. Svits svampene til de er bløde. Lad dem stå lidt og hæld væden fra (gem den).

Hak mandlerne fint og rør dem i svampeblandingen sammen med rasp og fløde. Riv ostene groft og tilsæt dem sammen med salt og peber. Smag farsen godt til.

Rør æggene i et ad gangen og kom enten mere rasp i eller fløde – afhængig af konsistensen.

Kom farsen i en postejform og bag den i en 200 grader varm ovn ca. 40 minutter.

Hvis du ønsker at skære skiver af pateen, så lad den afkøle et kvarters tid.

Sellerisalat

Denne klassiske franske sellerisalat er stærkt vanedannende. Den findes næsten altid på et fransk bistrokort. Det kan jeg godt forstå. Den er både lækker og hurtig at lave.

½ selleri (ca. 350 g)
citron- eller limesaft
ca. ¾ dl mayonnaise
dijonsennep
et bdt bredbladet persille

Riv sellerien groft. Og vend den straks i lidt citron- eller limesaft.
Smag mayonnaisen til med sennep, salt, peber og citrussaft.
Hak persillen og rør den i mayonnaisen sammen med den revne selleri.