

Mandag: Glosuppe med kikærter - Johan fra Valby

Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 60 minutter



Ingredienser

2 løg
2 fed hvidløg
2 gulerødder
1/4 knoldselleri
1 skefuld tomatpuré
2 skefulde soltørrede tomater i olie
Ca 1 liter grøntsagsbouillon (Herbamare er bedst)
Olivenolie til stegning
1 dåse kikærter
1 tsk sød paprika
1 tsk salt
Et par stænk olivenolie

Ca. 200 g pasta
Lidt basilikumblade til pynt

Fremgangsmåde

- Skær alle grøntsagerne groft ud, og steg dem af. Tilsæt tomatpuréen, så den også steges med.
- Dæk grøntsagerne med bouillon, tilsæt soltørrede tomater og lad grøntsagerne koge møre. Det tager ca. 20 minutter.
- Til slut blendes suppen helt glat. Tilsæt mere bouillon, hvis den er for tyk, og smag til med salt og peber.
- Imens suppen koger, hældes væden fra kikærterne, og de duppes tørre. Så vendes de med olivenolie, sød paprika og salt og bages i ovnen i ca. 25 minutter.
- Kog også pastaen al dente.

Server suppen med pasta, kikærter og friske basilikumblade.

Tirsdag: Bagt hokaido- græskar med feta og græskarkerner - Orla fra Vesterbro



Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 40 minutter (inkl. forberedelse)

Ingredienser

1 stk. hokkaido græskar (alternativt butternut squash)

200 gram feta (tilpas mængde til din smag)

50-100 gram græskarkerner

Olie

Evt. majstacoskaller for at have lidt knas til retten.

Fremgangsmåde

- Vask dit græskar godt, så kan du beholde skrællen på. På den måde går intet til spilde og skrællen kan sagtens spises.
- Del græskaret på midten og skrab kernerne ud. Skær græskaret i skiver eller del det i tern på 1-1,5 cm i tykkelsen.
- Fordel græskarskiverne/-ternene på en bageplade og bag i 30 minutter. Hæld olie, salt og peber over. Græskarskiverne bages i ovnen, til de er møre. Fordel feta, hakkede græskarkerner (enten fra græskarret eller fra købt pose) og eventuelt lidt persille ud over.
- Hvis du har tacoskaller, så hæld fyldet i tacoskallerne og nyd den knasende konsistens sammen med de dejligt møre græskarstykker.

Nu er retten klar.

Onsdag: Blomkålskarry - Julie fra Nørrebro



Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 30 minutter

Ingredienser:

1 Blomkål,
1 dåse kikærter,
2 dåser kokosmælk,
2 små løg,
3 fed hvidløg,
3 tsk. tomatpuré (mere kan tilsættes efter behov),
1 tsk. garam masala,
1 tsk. stødt koriander,
1 tsk. karry,
Salt, peber og evt. chili.

Serveres med ris, peanuts, lime, frisk koriander og evt. mango chutney

Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 200°C varmluft.
- Skyl og snit blomkålen til små buketter og bland dem i et fad med den ene dåse kokosmælk og salt og peber. Sæt fadet i ovnen i 15 min, mens saucen laves.
- Snit løg og hvidløg, og steg i lidt olie. Tilsæt tomatpuré, krydderier og den anden dåse kokosmælk og rør rundt til det tykner. Smag til og tilsæt evt. mere krydderi.
- Kog risene
- Når blomkålen er færdig i ovnen, hældes det over i saucen. Lad det simre under middel varme og tilsæt kikærter

Retten er klar til servering!

Torsdag: Linsedhal - Krisztina fra Amager



Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 45 minutter

Ingredienser

1 spsk. olie

2 stk. løg

2 fed hvidløg

400g røde linser

2 dåser hakkede tomater (ca. 800 ml.)

1 dåse kokosmælk (ca. 400 ml.)

1 bouillonterning (eller din egen krydderiblanding)

Krydderier: karry, oregano, salt, gunkemeje

Valgfrit: frisk koriander til topping

Valgfrit: Tilføj yderligere kikærter eller kidneybønner for en større og mere nærende portion

Nyd det med ris eller dit valg af brød

Fremgangsmåde

- Opvarm olie i en stor gryde på middel varme.
- Smid det hakkede løg i og svits i 2-3 minutter, indtil det er gennemsigtigt.
- Herefter tilsættes hvidløget.
- Tilsæt herefter linserne og rist dem, mens du tilsætter krydderierne.
- Bagefter er det bare at tilsætte dåser med tomat og kokosmælk.
- Tilsæt ca. 150-200 ml. varmt vand og boullonen. Rør i det af og til.

Det er færdigt, når linserne er bløde.

Fredag: Gnocchi shakshuka - Mie fra Nordvest



Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 20 minutter

Ingredienser:

2 røde peberfrugter
1 squash
1 stort løg
3 fed hvidløg
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk stødt koriander
1 tsk røget paprika
En knivspids cayennepeber (valgfrit)
2 x 400 g dåser med hakkede tomater
500 g Gnocchi
1 spsk. harissa (valgfrit)
Burratta, ricotta eller parmesan

Fremgangsmåde:

- Skyl og skær de røde peberfrugter i ca. 1 cm tykke skiver.
- Hak løg og hvidløg fint.
- Kom 2 spsk. olivenolie i en stor pande eller gryde over middel varme til gnocchierne, og giv dem lidt farve her.
- Fjern gnocchi og steg nu løget på panden, indtil det er blødt, tilsæt derefter hvidløget, og steg i yderligere 2 minutter.
- Rør spidskommen, koriander, paprika og cayennepeber i, (hvis du bruger det), og steg under omrøring i yderligere 1-2 minutter.
- Tilsæt derefter peberfrugterne og squash, og steg i yderligere et par minutter.
- Bland tomater, gnocchi og harissa i, og lad det simre forsigtigt under omrøring i 7-10 minutter. Hvis saucen bliver lidt for tyk, kan du tilsætte et skvæt vand. Den er færdig, når gnocchien er kogt, og tomaterne er blevet til en dejlig sauce.
- Smag til med salt og peber, og tilsæt mere harissa, hvis du har lyst.

Top med eksempelvis burratta, ricotta eller parmesan. Evt. også basilikum/persille for lidt grønt.

Lørdag: Grøn julebøf - Maibritt fra Nørrebro

Vegetarisk

Sværhedsgrad: ○○○○

Tid: 60 minutter

Ingredienser

200g grønne linser

4 store gulerødder

1/4 knoldselleri

1 dl. græskarkerner

1 dl. solsikkeolie

1 fed hvidløg

3 store løg

2 æg

1 tsk. kanel

2 tsk. oregano

1/4 tsk. muskatnød

1 tsk. allehånde

1 spsk. brun farin

1 tsk. tomatpuré

Estragon, salt og peber, laurbærblade + (lille) salviedusk

100g smør



Fremgangsmåde

- Kog linserne i rigeligt letsaltet vand tilsat 3 laurbærblade. Se på pakken hvor længe de skal koges
- Skræl gulerødder, skær i små stykker og kog i letsaltet vand.
- Skræl kartofler - kog dem evt. i samme gryde, når gulerødderne er færdige.
- Pil løg og skær dem i tynde både og steg på panden med salviedusken. De skal brunes og derefter steges langsomt og blive helt brune og møre. Til slut smages til med salt og peber.
- Skræl og riv knoldselleri med et rivejern på et skærebræt.
- Tilsæt kanel, oregano, muskatnød, allehånde, brun farin, tomatpure, salt, peber, mel og æg.
- Blend græskarkerner og hvidløg med solsikkeolie, hæld i farsen og rør sammen.
- De kogte gulerødder blendes med smør, lidt estragon (lige så de får et pift af smagen), salt og peber.
- Steg farsen til bøffer og giv dem 4 minutter på hver side.

Søndag: Bagt 'tøm- grøntsags- skuffen' suppe - Kiri Kim fra Nørrebro



Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 40 minutter

Ingredienser:

Noget af det mest klimavenlige der findes, er at spise op og begrænse sit madspild derhjemme. Derfor kommer her en opskrift, der kan varieres i det uendelige alt efter, hvad man har af smårester.

Man kan putte alt i, men som udgangspunkt er det en god ide med en base med hvidløg, løg, en kvist timian og rosmarin, salt og peber.

Derudover egner porrer, kartofler, auberginer, tomater, peberfrugt, græskar, squash, championer og hvad der ellers skulle forputte sig i grønsskuffen.

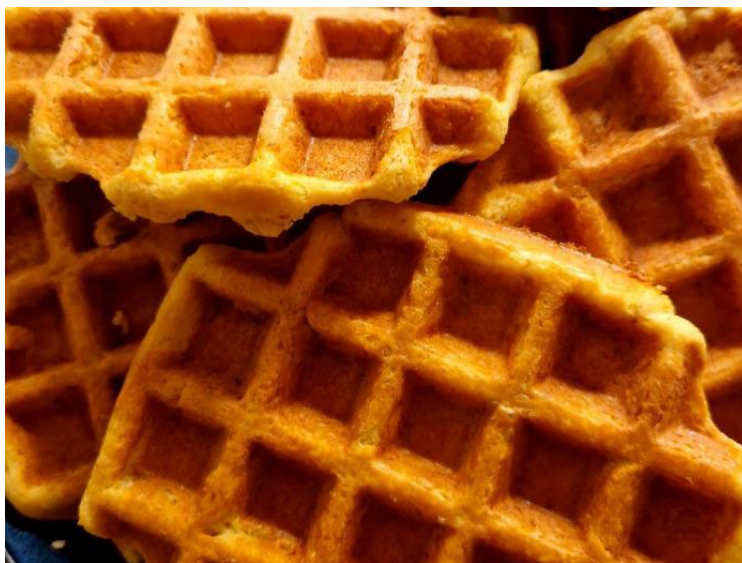
Man kan bruge forskellige ting som toppings til suppen. For eksempel en endeskive rugbrød i tern ristet sprødt på panden med krydderier, græskarkerner (også ristet på panden), lidt revet ost eller en klat pesto. Masser af friskkværnet peber. Brug hvad du har af smårester. Man bliver overrasket over, hvad man kan putte på.

Som topping kan man evt. bruge hakkede sojastrimler og persille. Vi spiste også lidt brød til.

Fremgangsmåde:

- Alle grøntsager skæres ud og vendes i olie, salt, peber og timian og bages en halv time ved 175C varmluft.
- Op i en gryde, dæk med vand og fond og kog 10 minutter, før det blendes med en stavblender. Tilsæt eventuelt en sjat fløde.
- Top suppen med toppings.

Mandag: Vafler af kikærter - Izabella fra KBH K



Nem at lave

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 30 minutter

Ingredienser

4 kopper kogte kikærter

3 æg

½-1 dl olie

1 kop vand

2 løg

Hvidløg

Salt, peber, chili

Dine yndlingskrydderier, fx garam masala, zaathar, karry eller lignende

2 spsk bagepulver

Fremgangsmåde

- Mix alle ingredienser i en blender. Kom de kogte kikærter i til sidst. Og hæld dem i lidt ad gangen, så du kan vurdere din konsistens.
- Mix dejen i kort tid, hvis du vil have en grov en af slagsen - mix den længe, hvis du vil have en 'smooth' dej.
- Læg en stor spiseske dej i dit vaffeljern. Bag i 3-7 minutter på max varme (afhængig af hvor godt dit vaffeljern er). Bliv ikke ked af det, hvis den første vaffel bliver lidt mærkelig. Det er en naturlov. Den første vaffel/pandekage bliver altid lidt underlig. Vaflerne får en krumme, der minder lidt om scones.

Spis vaflerne sammen med din favorit chutney, grov salat, fetaost eller andet.

De er også gode dagen efter på madpakken for voksne og børn.

Tirsdag: Afrikansk gryderet med peanutbutter - Bodil fra Vesterbro



Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 40 minutter

Ingredienser

6-800g græskar (hokkaido eller butternut) eller sød kartoffel

Olivenolie

2 løg

3 fed hvidløg

1,5 tsk. paprika

1-2 røde chili (smag til)

4 cm. frisk ingefær

2 dåser hakkede tomater

1 dl. peanutbutter

1 dåse kikærter (240g dræuede)

1-2 dl. kokosmælk (eller grøntsagsfond)

Salt og peber

Frisk lime

Fremgangsmåde

- Start med græskarret (eller søde kartofler): Skyl, skræl og skær i mundrette tern. Vend ternene i olivenolie, salt og peber og sæt dem i ovnen ved 180C varmluft i cirka 20 minutter.
- Imens: Hak løget groft og hvidløget, chilien og ingefæren fint.
- Varm olien op i en gryde og steg løg og hvidløg ved svag varme til løgene er klare. Tilsæt krydderier og sauter. Hæld de hakkede tomater og peanutbutteren i, og rør rundt til peanutbutteren er smeltet og fordelt.
- Tilsæt græskar/søde kartofler samt kikærter og kokosmælk, og varm det hele godt igennem. Smag til med salt, peber og lime. Pynt med peanuts, chiliflager og koriander. Server :-)

Onsdag: Knoldotto - Thomas & Maria fra Nordvest

Vegetarisk

Sværhedsgrad: ○○○○

Tid: 45 minutter



Ingredienser:

1 knoldselleri

1 løg

1 hvidløg

Ca. 400g perlebyg

1l fond eller bouillon

1 dl. hvidvin (kan undlades)

50-100g parmesan

50-100g creme fraiche

50g sukker

50g eddike

50g vand

Fremgangsmåde:

- Snit løg og hvidløg fint.
- Skræl knoldselleri og snit det hele i små tern. Tag en lille håndfuld fra som snittes i helt små tern (de skal syltes). Gem også gerne et par blade fra toppen til garniture.
- Sautér løg, hvidløg og 1/3 af knoldsellerien i lidt olie til løgene er klare.
- Tilsæt perlebyg og hvidvin og lad hvidvinen koge helt ind.
- Tilsæt 2/3 af bouillon og lad det koge op under omrøring.
- Efter 10 minutter tilsættes endnu 1/3 af knoldsellerien, og det hele røres rundt.
- Det skal nu koge i ca. 5 minutter, eller til perlebyggen er mør. Tilsæt mere bouillon undervejs hvis nødvendigt.
- Samtidig lunes vand, sukker og eddike til en syltelage. Opløs sukkeret og tilsæt de helt små tern af knoldselleri, mens lagen er lun.
- Når perlebyggen er mør, slukkes varmen, og den sidste 1/3 af knoldsellerien tilsættes sammen med parmesan og creme fraiche. Tilsæt evt. også lidt olivenolie eller smør for at creme retten endnu mere. Få det hele cremet godt sammen og sørg for, at retten ikke er for våd, inden creme fraiche og parmesan tilsættes.

Server med det syltede selleri på toppen og eventuelt de finthakkede blade fra stænglen og friskrevet parmesan.

Torsdag: Ungarsk champignon- paprikash - Krisztina fra Amager



Vegetarisk

Sværhedsgrad: ○○○○

Tid: 55 minutter

Ingredienser

400-500g svampe

2 mellemstore løg

Olie

2 spsk. mel

200 ml. creme fraiche

Krydderier: paprika, salt, peber

Nyd den med ris eller pasta ved siden af

Nyd det med ægte østeuropæisk stil, og hav også syltede agurker på siden

Nyd det med ægte østeuropæisk stil, og tilsæt ærter til risene

Fremgangsmåde

- Skær svampene i skiver.
- Opvarm olie i en stor gryde på middel varme.
- Smid det hakkede løg og svits i 2-3 minutter, indtil det er gennemsigtigt.
- Fjern herefter gryden fra komfuret, drys paprikakrydderiet i og rør svampene i.
- Sæt tilbage på komfuret og drys med salt og peber.
- Tilføj ca. 200 ml. vand, dæk derefter med låg og lad det simre i 40 minutter.
- Bland melet med cremefraiche til der ikke er klumper og spæd det op med 1 dl. vand.
- Når svampene er bløde, røres cremefraiche i, og når den har opnået den ønskede konsistens slukkes der for varmen.

Fredag: Pasta med svampe - Alfred fra Vesterbro



Nem at lave

Sværhedsgrad: ○○○○

Tid: 35 minutter

Ingredienser

500 gram pasta

200 gram champignon

1 dl belugalinser

3 hele æg

2 fed hvidløg

½ stk. chili

150 gram parmesanost

2-3 spsk. olivenolie

Persille til pynt

Fremgangsmåde

- Skyl belugalinserne og tilbered dem som anvist på pakken. De skal nok koge i cirka 20 minutter.
- Rens og snit champignon i kvarte og hak hvidløg og chili fint.
- Pisk derefter æggene sammen og riv 100 gram parmesan ned i æggemassen.
- Bring gryden med vand til pastaen i kog (husk at tilsætte salt).
- Rist champignonerne i lidt olie på en pande til de er gyldne og tag dem så af panden. Panden skal du fortsat bruge.
- Skru ned for varmen til lav temperatur og tilsæt 1 dl. vand fra pastaen.
- Når panden er kølet lidt af og er lun, tilsættes æggemassen sammen med chili og hvidløg. Panden må endelig ikke være for varm.
- Si vandet fra pastaen, når den er færdig og vend den over i æggemassen.
- Giv det hele et enkelt minut på varmen. Pynt med persille.

Lørdag: Grøntsags- dumplings - Rikke fra Nørrebro

Vegetarisk

Sværhedsgrad: ○○○○

Tid: 60 minutter



Ingredienser:

Dumplings:

- 1 pakke gyozadej
- 200 gram tofu
- 200 gram champignon
- 200 gram spidskål
- 2 gulerødder
- 2 forårsløg
- 3 fed hvidløg
- 1 lille stykke ingefær
- 2 spsk. soya
- 2 spsk. sesamolie

Sauce:

- 120 ml. soya
- 60 ml. risvineddike
- 1 tsk. sesamolie
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 stk. ingefær, hakket

Fremgangsmåde:

- Start med at hakke løg, ingefær og hvidløg og svits det på panden i sesamolie.
- Tilføj derefter hakkede champignoner, gulerødder, forårsløg og spidskål.
- Smuldr tofuen med fingrene og svits det sammen med grøntsagerne.
- Tilføj soya og lad det stege i 5-10 minutter til vandet fra grøntsagerne er fordampet.
- Tilføj en spiseske fyld i midten af dejen. Put lidt vand hele vejen rundt i kanten af dejen og fold den hen over fyldet, så det ligner en halvmåne. Lav viftefold henover dumplingen og pres kanterne sammen, så fyldet ikke falder ud.

Der er mange forskellige måder at forme dumplings på, så du kan også prøve dig frem og finde din egen metode :)

Søndag: Italiensk bønnesuppe med parmesan - Anette fra Husum



Vegetarisk

Sværhedsgrad: OOOO

Tid: 45 minutter

Ingredienser:

200g borlottibønner eller hvide bønner

200g spelt

2 gulerødder i tern

1 stang blegselleri eller tilsvarende knoldselleri, finthakket

1 løg, finthakket

3 fed hvidløg

Rosmarin

Endeskiven af en parmesanost

Olivenerolie

1,4L kyllingebouillon eller grøntsagsbouillon

Persille

Fremgangsmåde:

- Sæt bønnerne i blød natten over med rosmarin og et fed hvidløg. Jeg plejer at koge en stor portion bønner og fryse dem i flere portioner, så går det hurtigere med suppen.
- Steg grøntsagerne i olivenolie.
- Hæld vand fra bønnerne, behold hvidløg og rosmarin og kom det hele til grøntsagerne med bouillon. Tilsæt endeskiven af en parmesan. Kog det i en time, hvis bønnerne har været i blød på forhånd.
- Tilsæt spelt og to fed hvidløg efter en time. Kog i ca. 30 minutter.
- Smag til med salt, peber, lidt olivenolie og et drys persille.

Bruger du kogte bønner, kan du tilsætte dem sammen med spelt og afkorte kogning med en time.

Spis brød til.