

# Økologisk matkurs

v/ Dorthe Wessel Johansen

Mosjøen - august 2014



**ØKOLOGISKE FOREGANGSFYLKER**

## Rødbeteburgere



*Til ca. 10 porsjoner*

- 800 g rødbeter
- 400 g rotgrønnsaker
- 400 g havregryn
- 2 dl olje
- 200 g skjørost eller annen ost kuttet i biter
- Salt og pepper

Bland sammen ingrediensene og jobb med deigen i noen minutter.

Når havregrynet binder med rødbetesaften formes kaker på størrelse med halve håndflaten og legges på bakepapir.

Stekes i ovnen på ca 225 grader i ca 15 min.

## Hokkaidohummus fra Årstiderne i Humlebæk



Oppskriften på denne hummusen fikk ØQ når vi var hos Årstidene i Humlebæk for å lære mer om hvordan man kan bruke Nordens grønnsaker og vegetabiliske proteiner for å skape nye fristende smaksensasjoner.

### Til 6-8 personer

- 500 g hokkaido gresskar
- Olivenolje
- Ca 500 g kokte kikerter (250 g tørre)
- 1 dl tahini (sesammasse)
- 3-5 fedd hvitløk
- Saft av 1 sitron
- 2 ss spisskummen
- Havsalt og sort pepper

Tenn ovnen på 200 grader

Skrubb gresskaret og skjær det i mindre biter, vend det med olivenolje, salt og pepper. Legg gresskar bitene i en form eller langpanne på bakepapir og bak dem møre i ovnen ca 30 min. Gresskarbitene avkjøles og kjøres i foodprosessor til pure med de øvrige ingredienser. Smak til salt og pepper.

Server med godt brød, knekkebrød eller grønnsaksstaver.

## Quinoakaker



**Dette er en av mine absolutte favorittoppskrifter! Lett å lage, lett å variere, sunt og godt. Dessuten er det utmerket som restemat, hvis du har quinoa til overs fra noe annet. På samme måte kan du lage vegetariske kaker av det meste du har til overs av ris, bulgur, perlespelt og annet korn.**

Dette er et forslag til hvordan det kan gjøres, men du kan også bruke andre smakstilsetninger. Hva med for eksempel quinoakaker med fetaost, mynta og spiskummin? Eller med eple, karri og ost?

Det finnes de som synes det er lettere å steke kakene i ovnen, men da blir de ikke like sprø.

### **Til ca 20 stykker / 10 porsjoner**

- 4 dl quinoa
- 8 dl vann
- 5 dl brødrasp
- 5 fedd hvitløk
- ca 1 dl hakket persille
- sitronskall fra 2 sitroner
- 1-2 ts cayennepepper
- 2 dl parmesan eller annen lagret ost
- 6 egg
- 2 ts dijonsennep (kan sløyfes)
- ev. litt siktet hvetemel
- salt og pepper

## Fremgangsmåte

Koke opp vann og ha i litt salt. Tilsett quinoa og la koke på lav temperatur uten lokk i ca 15 minutter. Ta av fra koketoppen når alt vann har kokt bort. La quinoaen avkjøles. Spre den gjerne ut på en tallerken eller et brett så går det raskere.

Når quinoaen er avkjølt, bland i brødrasp, persille, hvitløk og sitronskall. Krydre med cayennepepper, salt og pepper etter smak. Tilsett også osten.

Visp egg og dijonsennep i en bolle, og tilsett i quinoablandingen. Rør godt. Hvis røren blir for bløt kan du tilsette litt hvetemel.

Form til kaker og stek i en varm panne med olivenolje til de er gyldenbrune (ca 3-5 min per side).

## Salat med byggryn, purre og gulrot

1 kg byggryn  
4 stk purre  
2 kg gulrøtter  
1 pk rosiner  
5 dl olivenolje  
saft av 2-3 sitroner  
salt og pepper.

Byggrynene kokes i ca 15 min til de er møre. Vannet helles fra og de avkjøles. Purrene renses og skylles godt. Skjæres i tynne skiver. Gulrøttene skrelles og rives groft. Olivenoljeen smakes til med sitronsaft, salt og pepper. Rosiner kommer i og det hele blannes godt og er klar til servering.

Godt som tilbehør til middag, lunsjrett eller i salatbaren.

TIPS: I stedet for byggryn kan brukes ris, quinoa, pasta eller bulgur.





## Hurtigt madbrød med persille

Hurtig brød der ikke skal hæve. Spis det nybagt som tilbehør til fx en salat.

Antal portioner: 6

- 50 g smør
- 2 dl mælk
- 1 dl Arla A38<sup>®</sup> naturel 1,5%
- 25 g gær (½ pakke)
- 1 tsk sukker
- ½ tsk fint salt
- 3 spsk hakket, frisk persille
- 400 g hvedemel (6 ½ dl)

### **Pensling: Kefir, cultura eller yougurt**

Smelt smørret i en gryde. Tag gryden af varmen og tilsæt mælk og yoghurt. Blandingen skal være lillefingervarm. Hæld den i en skål og rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen med fx en grydeske. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Form dejen til et rundt, fladt brød (ca. 28 cm i diameter) og læg det på en plade med bagepapir. Rids brødet næsten igennem, så der dannes otte trekanter. Pensl brødet med yoghurt og bag det midt i ovnen.

### **Tips**

Persille kan udelades. Brødet smager bedst nybagt og er ikke egnet til at gemme.

### **Bagetid**

Sæt brødet i en kold ovn - indstil på 225° og bag i ca. 20 min.

**Tilberedningstid:** 45 min

# Rødbederåkost.

Tilbehør til kødretter.

Opskrift til 4 personer i to dage.

Ingredienser.

400g. rødbeder.

2 æbler.

2 gulerødder

Kokosmel

Saft fra 1 citron eller

Lidt salt.

Peber.

.

Tilberedning.

Rødbeder, æbler og gulerødder rives groft.

Det hele kommes i en skål og blandes.

Citronsaft eller hvidvinseddike eller æblecidereddike, honning eller rørsukker, salt og peber blandes i og kokosmel blendes i.

## Grønnskålsalat

2 kg fersk grønnskål

10-15 epler

2 pk rosiner

1,5-2 liter kefir

Sukker

Salt og pepper

Grønnskålen skylles godt og grove stilker rives av bladene. Kålen hakkes fint, med mindre du liker det grovt. Eplene vaskes og deles. Kjernene tas bort og eplene skjæres i mindre biter.

Kefiren smakes til med sukker, salt og pepper.

Alt blandes godt. Salaten holder seg fint til neste dag.

God som tilbehør til middagen eller lunsj.



## Havrepai med blåbær



Ingredienser:

400 g blåbær (se tips)

Havredeig:

300 g smør

3 dl sukker

3 dl hvetemel

6 dl havregryn (små, lettkokte)

Fremgangsmåte:

Smør en ildfast form (firkantet på ca 15x25 cm (se bildet) eller 20x20 cm eller rund form som er 24-26 cm i diameter). Ha bærene i bunnen på formen.

Bland smeltet smør med sukker, mel og havregryn. Smuldre deigen over blåbærene i formen (se tips).

Stek kaken ved 200°C i ca 25 min. Avkjøl litt før servering.

Tips:

Bruk gjerne frosen blåbær. 1 pakke tilsvare 400 gram.

Det ser ut som veldig mye deig når du har den over blåbærene i formen, men deigen synker sammen under steking og blander seg med saften fra blåbærene. Dette gir en deilig og litt kompakt kake med veldig god smak av havre!

"Havrepai med blåbær" smaker ekstra godt servert sammen med vaniljesaus, is eller Røros yougurt/rømme med vanilje NAM!!:-)