



## Bagte grovfritter og bagte rodfrugter

- Kartoffler
- Selleri
- Persillerod
- Pastinak
- Rødbeder
- Evt. løg eller lidt peberfrugter (bruges på luksusudgaven)
- Olie
- salt og peber
- timian, et par stilke, frisk

Kartoflerne vaskes godt, rodfrugterne skrælles.

Skæres i fritter, der vendes i olie, salt og peber og evt krydderier.

Bages ca. 30 - 45 min.

### **OBS**

**kartoflerne skal have længst tid, så kom dem i bradepanden først og bag dem 5-7 min før de andre ting vendes i.**

Godt tilbehør til mange retter eller gode i salatbaren kolde.

Kan tilsættes lidt feta ost, salat tern.



## Frikadeller med grønt

- 500g hakket kød
- 150 - 250 g fintrevne rodfrugter (gulerod eller pastinak eller persillerod eller kålrabi eller mosedede kogte kartofler eller squash)
- 90g hakket løg
- 2 æg
- 1 - 2 dl mælk
- 2 spsk. havregryn eller hvedemel
- Salt og peber
- Olie og smør til stegning.

Rør kødet sejt med salt.

Riv rodfrugterne fint (kan også blendes)

Hak løg.

Bland kød, løg, rodfrugter, havregryn og mælk sammen, smag til med salt peber.

Steges på en pande i halvt smør og olie.

Kan brunes på panden og steget færdig i ovnene.



## Mariannes boller

- 1/4 pakke gær
- 3 tsk salt
- 1 tsk sukker/honning
- 7 dl vand (lunken)
- 2 - 4 dl havregryn (kan varieres med boghvedeflager eller andre kerner og groft mel)
- Hvedemel så det passer.

Gær, salt, sukker og vand røres sammen.

Tilsæt havregryn/gryn (lidt grød konsistens) og rør mel i så det stadig er en lidt lind dej.

Dejen stilles tildækket i køleskab til dagen efter.

Tænd ovnen på 235 - 240grader.

Sæt dejen på bagepapir med skeer. Kan drysses med kerner eller havregryn.

Bag bollerne ved 235 grader i 10 min og skru ned til 200 grader i 10 minutter mere.

Hvis der bages i "stor" ovn bages ca 18 - 20 min ved 180 grader.



## Mariannes boller med frugt

- 1/4 - 1/2 pakke gær
- 2 tsk salt
- 1/2 tsk sukker/honning/
- 5 dl vand (lunken)
- 1 dl yoghurt/tykmælk
- 1æg
- 1 dl havregryn
- Hk, tørrede frugt (rosin, figner, dadler, abrikoser, tranebær, kokosflager mm) eller mysli 2 - 3 dl skåret i små tern
- Hvedemel så det passer.
- Evt lidt olie.

Gær, salt, sukker og vand røres sammen.

Tilsæt havregryn, frugt i små tern og rør mel i så det stadig er en lind/blød dej.

Brug evt lidt olie til dejen, til sidst, så klister den ikke så meget.

Dejen stilles tildækket i 1 - 2 timer.

Tænd ovnen på 220 - 230grader. (skru ned på 210 når bollerne kommer i ovnen).

Sæt dejen på bagepapir, brug skeer eller olie på hænderne.

Hvis man ønsker flotte blanke boller kan de pensles med pisket æg (æg strygelse) inden bagning.

Bag bollerne ved 210-220 grader i 15-20.



## Persillepesto

- 150g frisk Persille med stilke (eller basilikum, eller rucola)
- 1/2 - 1 dl god olivenolie
- saft af 1 - 1 1/2 citron
- 3-4 fed Hvidløg
- salt
- peber.
- Evt lidt nødder eller parmesan ost.

Persillen rensen og plukkes groft.(husk stilke med).

Blend persille, olie, citron, hvidløg salt og peber til en fin masse. Smages til med evt. ekstra salt peber og citron, massen skal smage kraftigt.

Smager rigtig dejligt blandet med fintsnittet hvidkål eller kogte pastaer.

I sandwich med 2/3 fintsnittet hvidkål og 1/3 plukket salat.

Eller oven på fisk inden den bages i ovnen.

Som dip til grøntsager mm.

Som smørelse i sandwich.

### TIP

**Kan også laves af soltørrede tomater (husk at skær tomaterne lidt ud inden de blendes)**



## Smoothies

- 500g frossen eller frisk frugt, må gerne være godt modent. Kunne være 1/2 frosne jordbær og 1/2 banan/ æble.
- 500g juice, æble eller appelsin.
- Lidt citronsaft
- 1 - 3 spsk honning eller flormelis (kan udelades, hvis frugten er sød)
- Lidt isterninger.

Det hele kommes i en blender og blendes til en ensartet masse, smager bedst når det laves lige før servering. (frugt uden kernehus).

Har man rester af yoghurt eller mælk kan det også benyttes.

### TIP

**Har du mange meget modne bananer, kan de skrælles, skæres i mindre stykker og fryses til smoothies. Så tages de frosne op og kommes direkte i.**



## Store brød/bradepandebrød

- 50g gær
- 2,5 spsk. salt
- 1 spsk. sukker/honning
- 1,25 l vand
- 300g havregryn
- 1/2 dl olie
- 200 - 300g fintrevne gulerødder (kan varieres med squash, rødbeder, æbler o.lign.)
- 1,3 - 1,4 kg hvedemel

Gær, salt, sukker og vand røres sammen, tilsæt havregryn, revne gulerødder og melet lidt ad gangen.

Må godt ælte 10-20 min!

Skal være en rimelig lind dej, så den kan hældes i bage bakkerne/bradepander/gastro.

1/2 gast. Stort brød = 1,6 - 1,7 kg dej.

1/2 gast. Lille brød = 1kg dej.

Hæver i køleskab til næste dag.

Kan drysses med krydderier, salt eller kerner før bagning.

Bages ved 150 grader i 45 - 60 min til kerne temperaturen er 98grader.



## Tunsalat

- 175g drænet tun
- 100g fint revet gulerod eller andre fintrevne grøntsager (eller rød peber i små tern)
- 225g skyr eller 1/2 fromage fraiche
- 150g mayonnaise
- Citron, salt og peber

Skyr, mayo citron salt og peber røres til en dressing, den drænet tun kommes i, grøntsager tilsættes.

Det hele vendes forsigtigt sammen, smages til med ekstra citron salt og peber.

## Æggesalat

- 8 kogte æg
- 150 - 200g grøntsager rå eller ristede eller 150 - 200 g kålrabi (eller andre rodfrugter) i små tern, blancheret
- Evt 50 g syltede agurker i små tern
- Lidt fint hakket løg (kan undlades)
- 1 - 2 tsk Karry
- 300g skyr/drænet yoghurt
- 150g mayonnaise
- citron salt og peber
- purløg/karse, eller fintskåret porretoppe

Skyr, mayo citron salt og peber røres til en dressing.

De hakkede, løg, agurker og æg kommes i og de kolde ristede grøntsager tilsættes

Det hele vendes forsigtigt sammen, smages til med ekstra citron salt og peber. (evt lidt honning)



## Tzartziki

- 300g drænet yoghurt naturel
- 100 - 150g fintrevet gulerod (eller fintrevet rødbede eller hvidkål)
- 1 - 2 fed hvidløg
- lidt olivenolie
- salt og peber
- mynte

Den afdryppede yoghurt røres sammen med den fin revet gulerod, hakket hvidløg, olivenolie.

Smages til med salt og peber og evt lidt mynte.

Kan laves variationer med revet rødbede eller fintsnittet hvidkål i stedet for gulerod.

Om sommeren kan man bruge agurk eller squash.

God som salat, som dressing, i sandwich mm.