

Opskrift og billede:  
Rådet for sund mad

# Gulerodshummus

**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad



**Du skal bruge** (til 4 personer)

1 dåse (240 g) kikærter eller 120 g tørrede ingridærter eller kikærter

200 g gulerødder skåret i tern - kan erstattes af fx rødbeder eller søde kartofler

20 g peanuts

1 tsk stødt spidskommen

1 fed hvidløg

1 spsk citronsaft

1 dl vand

2 spsk olie

Salt

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.

## Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og så koges møre i rigeligt frisk vand i ca. 45 minutter.

Vend gulerødderne med 1 spsk olie og lidt salt og bag dem i ovnen i ca. 25 minutter ved 175 grader varmluft. Gulerødderne skal være møre, men ikke brændte.

Blend drænedede kikærter eller ingridærter, de bagte gulerødder, peanuts, spidskommen, hvidløg, citronsaft og vand.

Tilsæt 1 spsk olien og blend igen. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis du synes hummusen er for tyk.

Smag til med salt.

Brug hummusen som dip til rugbrøds- eller grøntsagsstænger eller smør den i en sandwich.

**\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**

Opskrift og billede:  
Rådet for sund mad

# Cremet kikærtesalat med karry



**Du skal bruge** (til 4 personer)

1 dåse (240 g) kikærter eller 120 g tørrede ingridærter eller kikærter

200 g champignon i skiver

1 dl græsk yoghurt (kan erstattes af et andet surmælksprodukt, fx skyr eller cremefraiche)

2 spsk mayonnaise

1 spsk citronsaft

1 tsk karry

Olie til stegning

Salt og peber

Evt. syltede rødløg

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.

## Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og derefter koges møre i rigeligt vand i ca. 45 minutter.\*

Steg champignon i olie til de er lysebrune og krydr med lidt salt og peber.

Bland græsk yoghurt med mayonnaise, citronsaft og karry.

Vend dræneede ingrid- eller kikærter og de stegte champignoner i karrydressingen.

Smag til med salt.

Server oven på en stykke rugbrød med lidt syltede rødløg på toppen eller put salaten i en sandwich.

**\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**



Opskrift og billede:  
Rådet for sund mad

# Krydret linsesuppe med græskar og kokos

**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad

## Du skal bruge (til 4 personer)

4 spsk neutral olie

1 løg, hakket

5 cm ingefær, revet eller finthakket

3-4 fed hvidløg, revet eller fint hakket

2-3 spsk karry og/eller garam masala

Ca. 400 g butternut squash, revet eller skåret i tern (kan erstattes af en anden grøntsag, både gulerod, aubergine og spinat er fx lækkert i retten)

250 g tørrede røde linser

5 dl vand eller grøntsagsbouillon

1 dåser kokosmælk

1 dåse tomater

Salt

Evt. græsk yoghurt eller creme fraiche, peanuts og frisk koriander til servering.

Røde linser er rigtige gode i supper, hvor man gerne vil have en tyk og cremet konsistens, da de koger helt ud og jævner retten.

De kan udskiftes med andre type linser, men konsistensen vil blive lidt anderledes.

Linserne kan også erstattes af flækærter.

De skal dog ligge i blød i 10-12 timer og har en længere kogetid.\*



## Sådan gør du

Steg løg i olien ved medium varme i et par minutter.

Tilføj ingefær, hvidløg og karry og/eller garam masala og lad det stege med et par minutter.

Tilføj butternut squash, linser\*, vand el. bouillon, tomater og kokosmælk.

Lad retten koge i ca. 30 minutter til linserne er helt møre og smag til med salt. Tilføj evt. mere vand, hvis du synes suppen er for tyk.

Server evt. suppen med en skefuld græsk yoghurt og drys med frisk koriander og peanuts.

Kan også spises som suppe eller serveres sammen med ris eller naanbrød

**\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**

Karry og garam masala er forskellige blandingskrydderier. Der findes forskellige varianter af begge slags. Alt efter hvad du vælger vil det påvirke smagen.

Opskrift og billede:  
Rådet for sund mad

# Frikadeller

**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad

## Du skal bruge (til 4 personer)

1 dåse (240 g) kikærter eller 120 g tørrede ingridærter eller kikærter

400 g hakket grise- eller kyllingekød

100 gram kål - gerne kålrester som kålstokke

1 løg, revet eller finthakket

40 gram havregryn

1 dl mælk

2 æg

1 tsk salt

Peber

25 g smør eller olie til at stege i

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.



## Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og derefter koges møre i rigeligt vand i ca. 45 minutter.\*

Hak kål, løg og drænede og kogte ingrid- eller kikærter. Gerne i en foodprocessor, men kan også gøre i hånden.

Rør hakkekødet godt sammen med salt og peber - gerne med en håndmixer eller i en røremaskine, men kan også gøres i hånden.

Tilsæt kål, løg, ingrid- eller kikærter og havregryn og rør det sammen med kødet.

Rør æggene i og tilsæt mælken lidt efter lidt.

Steg en lille smagsprøve og vurder om der skal mere salt og peber i.

Form farsen til frikadeller med en spiseske og steg dem 5-6 minutter på hver side.

Nyd frikadellerne sammen med kartofler og en kålsalat eller spis dem som pålæg til frokost.

**\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**



Opskrift og billede:  
Maria Engbjerg for Sæson

# Belugabolognese



**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad

## Du skal bruge (til 4 personer)

2 fed hvidløg  
1 løg  
2 gulerødder  
2 stængler bladselleri  
1 rød peberfrugt  
2 spsk. tomatpure  
2 spsk. balsamico  
1 tsk. oregano  
1 tsk. basilikum  
1 tsk. sød paprika  
½ tsk. stødt spidskommen  
2 ds. hakkede tomater  
2 dl belugalinser  
3 dl grøntsagsbouillon  
Salt og peber

Til servering:

200 spaghetti, ukogt

Evt. revet parmesanost

Belugalinser er en kogefast linse, der giver en dejlig tekstur til en bolognese uden kød. Belugalinser kan fx udskiftes med Puy-linser.

## Sådan gør du

Kom løg, hvidløg og alle de øvrige grøntsager i en foodprocessor og hak det fint.

Varm en gryde op til medium varme, tilsæt lidt olivenolie og steg grøntsagerne heri i 5 min.

Tilsæt tomatpure, balsamico og krydderier, vend det rundt og lad det stege med i 1-2 min.

Hæld hakkede tomater ved og tilsæt linser\* og bouillon.

Bring det i kog og lad det simre i 20 min.

Kog imens den valgte pasta efter anvisningen på pakken.

Smag bolognesen til med salt og peber og server den sammen med pastaen.

**\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**



Opskrift og billede:  
Rådet for sund mad

# Frugtsalat

**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad



A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with a yogurt-based dessert. The yogurt is topped with chunks of yellow fruit (likely pineapple or mango), dark chocolate shavings, and nuts. The bowl sits on a textured, brown fabric surface. A semi-transparent brown text box is overlaid on the left side of the bowl, and a yellow circular callout is on the right.

## Du skal bruge (til 4 personer)

120 g kikærter fra dåse eller 60 g tørrede ingridærter eller kikærter (svarer til ca. 120 g tilberedte)

500 g blandet frugt - fx ananas, æble, banan og passionsfrugt

Saften fra en appelsin

1 spsk honning

2 dl græsk yoghurt eller skyr

2 spsk flormelis

2 tsk vaniljesukker

Evt. chokolade og nødder

Ingridærter dyrkes i Danmark og kan bruges som et alternativ til kikærter. De har en let sødme og nøddeagtig smag.

## Sådan gør du

Hvis du bruger tørrede ingridærter eller kikærter, skal de lægges i blød i rigeligt vand i 10-12 timer, drænes og derefter koges møre i rigeligt vand i ca. 45 minutter.\*

Dræn ingrid- eller kikærter og mariner dem i appelsinsaft og honning, mens du skærer frugt.

Skær frugten ud i tern.

Bland græsk yoghurt eller skyr med flormelis og vaniljesukker.

Bland de marinerede ingrid- eller kikærter sammen med frugten og vend det i yoghurten.

Server evt. med grofthakket chokolade og nødder.

\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.

Ærtemos 1766  
med stegt flæsk  
og korender

Opskrift og billede:  
Det Grønne Museum

# Ærtemos med stegt flæsk og korender anno 1766

**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad



**Du skal bruge** (til 8 personer)

500 gram flækkede gule ærter

1 liter vand

350 gram sribet flæsk

100 gram smør

50 gram korender (små hårde rosiner. Kan erstattes af almindelige rosiner.)

Salt

Vi har helt tilbage til bronzealderen spist tørrede ærter i Danmark. Ikke de grønne ærter, men grå og brune ærter. De var geniale i den selvforsynende husholdning. De kunne tørres, de kunne gemmes og de var økonomiske.



## Sådan gør du

De gule ærter lægges i blød i 10-12 timer, hvorefter vandet kasseres. De gule ærter sættes over i koldt vand og bringes i kog under låg i ca. 45 minutter.\*

Flæsket skæres i tern og steges på en pande. De kogte ærter moses gennem et dørslag eller blendes (da vi nu engang er i det 21. århundrede).

Smørret vendes i grøden, som smages til med salt.

Korenderne vendes med flæsket på panden.

Ærterne anrettes på et dybt fad og drysses med flæsk og korender.

**\* Følg altid tilberedningsvejledningen på emballagen.**