

# Farvel til opvarmet

*Lækre rå opskrifter*

Af Louise Koch



100%  
rå, vegansk,  
salt fri &  
olie fri

---

---

# Indhold

Falder du i med opvarmet?	7
Lær de 6 tricks	10
Min hemmelige ingrediens	14
Rå vegansk ordliste	16

## Dips & sovs

### Trang til lidt pep?

• Sur-sød sovs	22
• Paprika sovs	23
• Mango-basilikum dressing	24
• Aioli hvidløgsdip	25
• Ingefær-citron dip	26
• Blommesovs	27
• Blomkålspaté	28
• Ananas-ingefær dip	29

---

---

# Hovedretter

## Savner du de klassiske retter?

- Hawaii karry med kokos 31
- Thai karry med kokos 33
- Sur-søde asiatiske nudler 34
- Pad Thai 36
- 'Stir-fry' grøntsager med ananas 38
- Krydret indisk karry 40
- Fyldte tomater 42
- Spaghetti Bolognese 43
- Fettuccine med svampesovs 45
- Cremet tomatsuppe 47
- Marineret squash i fad med tomatsovs 48
- Marinerede portobellosvampe 50
- Asparges i citronsovs 52
- Rosmarin-appelsinsuppe 53
- Bearnaisesovs, pomfritter og 'bøffer' 54
- Grøntsagsruller med svampesovs 57
- 'Rødvinssovs' med grøntsager 59

- 
- 
- Sød græskarsuppe 60
  - Sandwich wraps med fyld 61
  - Fyldte peberfrugter 63

## Tilbehør

### Lidt ekstra til retterne

- Italiensk bruschetta 66
  - Grøn pesto 67
  - Soltørret tomat spread 68
  - Guacamole 69
  - 'Blancheret' spinat 70
  - Avokado pålæg 71
  - Marinerede grøntsager 72
  - Blomkålsris 73
- 
-

---

---

# Is, kager og desserter

Har du lyst til noget sødt?

- Kannelsnegle med glasur 75
- Chokoladeis 77
- Brombær & mynteis 78
- Lakridsis 79
- Kakao-dadel kugler 80
- Pebermynte kager 81
- Jordbærkage 82

# Hurtige snacks

Til når trangen melder sig

- Let dadelsnack 84
- Tahin-æble snack 85
- Avokado både 86
- Majs med avokadosmør 87

---

---

# Under udvikling

## Nye spændende opskrifter

- Cremet hvidløgssuppe 89
- Shitakee suppe 90
- Majs(oste)sovs 91

---

---

# Falder du i med opvarmet *- gang på gang?*

Har du gang på gang forsøgt at spise 100% rå, men oplevet at du falder i med opvarmet mad hver aften? Hvis ja, så er du ikke alene. Det har jeg og tusindvis af andre også oplevet, og jeg har derfor opfundet et 'middel' mod trangen. Midlet er en række rå retter, der får én til at føle, at man har spist et tilberedt måltid og derfor ikke behøver mere. Retterne både smager fantastisk og ligner lidt den opvarmede mad, og det er disse retter, som jeg vil dele med dig i denne opskriftsbog.

Mit navn er Louise, og tilbage i 2009 helbredte jeg mig selv fra en uendelig lang liste af sygdomme og lidelser. Jeg gjorde det naturligt, blot ved at ændre min kost til en rå vegansk kost ved navn 80/10/10, og det gav mig helt fantastiske resultater! Kosten er rig på kulhydrater og lav på fedt, hvilket betyder, at jeg hovedsageligt spiser frugt, men også masser af grøntsager og salat, samt en meget lille mængde nødder og frø. At holde fedtet lavt når man spiser meget frugt er utrolig vigtigt for blodsukkeret, og sådan spiser jeg stadig. (Du er velkommen til at se mit gratis webinar 'Sådan spiser du dig rask naturligt' på [www.raskpaaraw.dk/webinar](http://www.raskpaaraw.dk/webinar)).

---

---

---

---

Jeg elsker frugt og grønt, men ind imellem har jeg også lyst til noget andet, og det er her, at opskrifterne kommer ind i billedet. De giver det pift og den smagsoplevelse, som jeg ind imellem savner fra alle de gamle opvarmede retter, jeg elskede engang. Nogle gange er det også rart bare at føle, at man spiser et 'normalt' måltid med kniv og gaffel, i stedet for en halveret melon, en smoothie eller en stor grøn salat. Måske har du det på same måde?

I denne bog finder du mere end 45 opskrifter, som er designet til at give dig smagen og konsistensen af opvarmet mad, samt et lille 'pep'. Opskrifterne er nemlig ikke helt så 'rene', som det jeg normalt ville spise på 80/10/10 kosten, hvilket betyder, at de indeholder ting såsom hvidløg, chili, ingefær, tørrede krydderier, kakao og lignende. Men hey! Hvis man oplever at falde i med opvarmet mad aften efter aften, så er det klart bedre at spise lidt ingefær eller hvidløg en gang imellem, end at falde i med et stort tilberedt måltid. Og hvis lidt hvidløg for eksempel er det, der skal til, så spis lidt hvidløg!

Det samme gælder de madkombinationsregler, som man normalt følger på 80/10/10. Opskrifterne i bogen er ikke designede til at være optimale for fordøjelsen eller til at optimere kroppens helingsevne, men i stedet til at undgå at falde i. Så hvis lidt forkerte madkombinatio-

---

---



---

---

ner er det der skal til, for at du forbliver rå, så er det klart bedre end et opvarmet måltid hver dag. Har du let ved at holde dig 'raw', så skal du selvfølgelig blive ved med at spise rent. Er du i stedet en af dem, der til trods for mine opskrifter ikke kan holde sig fra opvarmet, så prøv i det mindste at minimere mængden ved at lave en rå sovs eller gøre en del af retten rå. Mange af de rå sovser i denne bog kan sagtens bruges oven på f.eks. søde kartofler, ris, dampede grøntsager, ris nudler ol. Så ved at blande lidt opvarmet og lidt rå, så går du i det mindste et skridt i den rigtige retning hen mod fuldt rå. Det vigtigste er, at du gør det så godt du kan, og at du ikke slår dig selv oven i hovedet, fordi du falder i. Under alle omstændigheder vil disse opskrifter helt sikkert hjælpe dig, og i det næste kapitel vil jeg lære dig principperne for, hvordan man laver retter, der tager trangen.

Louise Koch

---

---

# Lær de 6 tricks

*- til at lave rå retter der virker*

Vidste du, at det faktisk ikke er nødvendigt at opvarme maden for at få den gode smag frem? Opvarmet mad smager godt pga. alle de urter og krydderier, der er brugt. Da urter og krydderier i bund og grund er rå planter, så kan vi lige så godt bruge de samme krydderier rå og nyde godt af deres smag uden opvarmning.

## **DE 6 TRICKS**

1. Den første hemmelighed til at lave god rå mad, der tager trangen til opvarmet, er derfor at investere i en velassorteret samling af krydderier. På den måde kan du genskabe alle smagsvarianterne fra de opvarmede retter, som du elsker. Det er selvfølgelig bedst at bruge friske krydderurter, men hvis du ikke kan få dem friske, så er tørrede også ok. Hvis du med tiden bliver rigtig god til at sammensætte krydderier, så behøver du faktisk aldrig at kigge langt efter et opvarmet måltid igen. Du vil simpelt hen få følelsen af, at du netop har spist et tilberedt måltid og derfor være fuldt tilfreds.

2. Den anden hemmelighed er at efterligne teksturen på opvarmet mad, og det gør du f.eks. ved at fryse det. Når planter bliver frosset, så 'eksplod-

---

---

derer' deres celler og det gør, at de ligner opvarmede grøntsager, simpelthen fordi de bliver bløde. Du kan også dehydrere dem, men langt flere har en fryser end en dehydrator, og så støjer det ikke nær så meget.

3. Den tredje hemmelighed er at lægge ting i blød for at trække deres smag frem. Hvis du f.eks. lader laurbærblade ligge i vand natten over, så trænger smagen ud i vandet, og det kan tilføje en masse smag til enhver ret.

4. Den fjerde hemmelighed er at marinere grøntsager (f.eks. squash og svampe), for at give dem en anderledes smag. Du kan putte krydderier og ting, såsom ingefær, chili, hvidløg, soltørrede tomater, citronsaft og appelsinsaft i en marinade med stor succes. Marinér dine grøntsager i alt fra en time til et døgn og jo længere des bedre.

5. Den femte hemmelighed til at lave en ret, der slår de opvarmede retter, er anretningen. Du skal anrette dine retter på samme måde, som du ville gøre det med et opvarmet måltid, simpelthen fordi vi spiser rigtig meget med øjnene. Det er en af grundene til, at der sælges så mange opskriftsbøger, men at folk aldrig får lavet retterne. De savler over billederne og spiser maden med øjnene.

6. Den sjette hemmelighed er min hemmelige ingrediens, der kan give dig helt fantastiske sovse. Læs det næste kapitel for at finde ud af, hvad denne ingrediens er, og hvordan du bruger den. Hvis du kombinerer alle

---

---

---

---

disse seks tricks hver gang, du laver rå mad, så får du succesfulde 'craving busters' hver gang.

### **TING JEG IKKE BRUGER**

Inden jeg startede på denne opskriftsbog, gav jeg mig selv den regel, at alle opskrifterne skulle være retter, som jeg virkelig gerne selv ville spise. Den helt store udfordring til dette har været ikke at bruge raffinerede og stærkt forarbejdede eller gærede produkter. Mange gourmet rawfood kokke bruger ting såsom coco aminos, sirup, psyllium husk, gærflager, miso, salt, olie, 'flydende røg', soja, surkål, kim chi, tapiokamel, mandelmel osv. Målet med 80/10/10 kosten er at bruge så hele og friske ingredienser som muligt, og det har jeg forsøgt så godt som muligt, dog med et par enkelte undtagelser. Dem har jeg sat det på som en valgfri mulighed. Jeg har også holdt brugen af frø og nødder så lav som muligt, for at holde 80/10/10 principperne bedst muligt.

### **HVAD SKAL VI HAVE TIL MIDDAG?**

Normalt udgør kød, fisk og fjerkræ sammen med ris, pasta og kartofler hovedparten af et konventionelt middagsmåltid. Sovsen er som regel en biting, men da sovsen er det, der giver måltidet sin smag, er det her, jeg starter i stedet. Så hvad kan vi spise til alle de lækre saucer i denne opskriftsbog? Valget er dit, og her er en liste over nogle af de muligheder, du har at vælge imellem:

- 
- 
- Asparges: frisk eller frossen
  - Avocado: terninger, skiver, mosede - friske
  - Peberfrugter: hele, i skiver, i tern, fyldte - friske eller frosne
  - Broccoli: buketter, hakket - friske eller frosne
  - Gulerødder: i skiver, i tern, i stave - friske eller frosne
  - Blomkål: i buketter eller som blomkålsris - marineret, frisk eller frossen
  - Selleri: i skiver, i stave - friske eller frosne
  - Majs: løse, på kolbe, i skiver, babymajs - friske eller frosne
  - Agurker: i skiver, i stave, som nudler - friske
  - Endive salat: hel, halveret - frisk eller frossen
  - Svampe: almindelige, i skiver, revne - marinerede, friske eller frosne
  - Ærter: løse, sukkerærter - friske eller frosne
  - Portobellosvampe: hele, skiver, fyldte - marinerede, friske eller frosne
  - Radisser: skiver, hakkede - friske
  - Spinat: frisk eller frossen
  - Forårsløg: i skiver, hakket - friske eller frosne
  - Spirer, f.eks. bønnespirer: friske eller frosne
  - Tomater: halverede, hakkede, i skiver - friske eller frosne
  - Squash: i tern, i skiver, i stænger, nudler - marinerede, friske eller frosne

Der er rigtig mange måder at kombinere et måltid på, og det handler om at være kreativ. Hvis du ofte falder i med opvarmet mad, så er det din opgave at kombinere måltider, der virker netop for dig, og som gør, at du ikke falder i.

---

---

# Min hemmelige ingrediens

## *- til fantastiske sorse*

Der er én ting, som du vil se i mine opskrifter igen og igen, og det er ungt blødt kokosnøddekød. Det er min hemmelige ingrediens og intet mindre end en 'game changer', fordi det kan lave den hvide base til sovs, dressinger og dips, som man normalt ville lave af fløde, mælk og mel. De fleste gourmet rawfood kokke bruger nødder, frø og hårdt kokoskød til dette, men fedtindholdet bliver hurtigt alt for højt.

Ungt blødt kokoskød kommer fra unge kokosnødder, der er grønne udenpå når de er hele, og hvide hvis de er blevet skåret til. De brune, som man får i supermarkederne, er gamle kokosnødder, og den største forskel er tykkelsen på kødet. De gamle har et tykt, hårdt fedtlag, der er højt på fedt, hvorimod unge kokosnødder har et tyndt, blødt fedtlag, der er lavt på fedt. Jo yngre og blødere kødet er, jo lavere er fedtet.

Du kan nogle gange finde unge kokosnødder i asiatiske butikker eller hos indvandrere grønhandlere, men det letteste er at købe dem online. Hvis du

---

---

bor i Danmark eller Sverige, kan du f.eks. købe dem fra [www.tasty-coconut.com](http://www.tasty-coconut.com). Hvis du ikke kan få fat i unge kokosnødder, kan du naturligvis erstatte det unge kokoskød i retterne med for eksempel en skrællede courgette, som er meget fedtfattig. Alternativt kan du også bruge nødder, frø eller gammelt hårdt kokoskød, men det kan blive lidt klumpet, og fedtindholdet vil være højere, så du skal bruge mindre.

En ung kokosnød indeholder som regel nok kokoskød til to sovser. Dvs. enten til to måltider for en person eller et måltid for to personer. Jeg har ikke kunne finde tal på fedtindholdet i unge kokosnødder, men en gennemsnitlig gammel kokosnød indeholder 33,5g fedt pr. 100 g kød. Dvs. cirka 100-120g fedt pr. kokosnød. Så hvis du teoretisk set brugte halvdelen af fedtet i en gammel kokosnød (ca. 50-60g) i en ret, fik du maksimalt 16-21g fedt i en sovs. Til sammenligning indeholder en avocado 20-30g fedt. Når du så i stedet bruger unge kokosnødder, så får du endnu mindre fedt.

Vandet i en ung kokosnød er sødt og forfriskende, men jeg foretrækker selv at drikke det først og ikke bruge det i retterne. Jeg køber som regel 2-3 stk. om ugen, og så har jeg sovser til de fleste aftener. Hvis vandet eller kødet i en ung kokosnød har en let lyserød farve, så kan det stadig spises, selvom smagen kan være en smule anderledes.

---

---

---

---

# Rå vegansk ordliste

## *- til rå succes*

### **LAURBÆRBLADE**

Laurbærblade er for hårde til at bruge i retter, men de er fantastiske til at tilføje smag. Du skal blot lægge dem i blød natten over eller længere og så bruge vandet i retten bagefter. De er også gode i marinader.

### **KAKAO & CAROB**

Hvis du kan undgå kakao så gør det, da det giver binyrerne et adrenalinspark, som kroppen helst er foruden. Oplever du dog gang på gang, at du falder i med plader af chokolade, så er lidt rå kakaopulver i en is eller i en daddelkugle stadig bedre. Et godt alternativ til rå kakaopulver er carob, også kaldet johannesbrøds mel.

### **KOKOSKØD**

Læs afsnittet 'Min hemmelige ingrediens' og lær alt om ungt kokoskød. F.eks. om hvordan du får fat i det, og hvad du kan erstatte det med.

### **CAYENNEPEBER**

Cayennepeber er en chili og er derfor ret stærkt. Brug det kun i små mængder, og kun hvis meget krydret mad er det der gør, at du kan forblive rå.

---

---



---

---

## **CHILI & CHILIFLAGER**

Frisk chili og tørrede chiliflager kan være meget stærke, hvis man spiser frøene og det hvide i midten. Det er bedst at holde sig væk fra stærk chili, da kroppen har en tendens til at reagere på dem med løbende næse/øjne, sveden eller brænden i munden, (medmindre man spiser dem meget tit). Disse reaktioner er en indikator på, at kroppen ikke rigtig nyder det, helt så meget som du gør, og at kroppen skal frigive endorfiner for at lette smerten. Så prøv derfor at spise så lidt stærk mad som muligt.

## **KORIANDER**

Nogle mennesker elsker koriander, mens andre hader det. Hvis du ikke kan lide det, så erstat det med f.eks. persille eller noget andet du kan lide.

## **BLOMKÅLSRIS**

Blomkålsris er lavet af blomkål, der hakkes fint i en food processor. Se mere på [side 132](#). Du er velkommen til at fryse dine blomkålsris.

## **DEHYDRATOR**

En dehydrator trækker væsken ud af frugt og grønt, så det bliver udtørret. Brug den på max. 42 grader for at maden fortsat er rå.

## **FROSNE GRØNTSAGER**

Du kan fryse dine grøntsager for at gøre dem blødere og få dem til at ligne opvarmet mad mere. Frysningen 'eksploderer' cellerne og ændrer deres struktur, men maden betragtes stadig som rå. Et godt tip er at vaske

---

---

---

---

og snitte grøntsagerne, før du fryser dem. Læg dem i små beholdere, så du altid har frosne grøntsager klar til dine retter, og optø dem evt. i varmt vand, for at det går hurtigere.

## **HVIDLØG**

Hvidløg er en af de ting, der virkelig kan give lidt pep i en ret, og på den måde få dig til at spise mere rå. Men ligesom med chili, så har kroppen en tendens til at reagere på det med løbende næse eller ildelugtende sved og ånde, hvilket er en indikator for, at kroppen forsøger at slippe af med det. Så prøv at spise så lidt som muligt, men nok til at det forhindrer dig i at falde i.

## **GARAM MASALA**

Krydderiblandingen Garam Masala er normalt lavet af spidskommen, koriander, kardemomme, kanel, muskatnød, nelliker, laurbærblade, fennikel og peberkorn. Vær opmærksom på at blandingen kan være ret stærk, så brug ikke for meget.

## **INGEFÆR**

Ingefær tilføjer en masse god smag til enhver ret, men retten kan let blive for stærkt, hvis du tilføjer for meget. Vær forsigtig og brug kun små mængder. Du kan bruge kanten af teske til at skrabe skralden af med.

## **MARINEREDE GRØNTSAGER**

At marinere grøntsager betyder, at man lægger dem i blød i vand, som giver dem smag. Jo længere du marinerer dem, jo mere smag absorberer

---

---

---

---

de. Du kan tilføje smag til vandet med f.eks. friske krydderurter, tørrede krydderier, soltørrede tomater, citronsaft, appelsinsaft, laurbærblade ol.

## **NORI TANG**

De nori plader til sushi, som man kan købe i supermarkederne, er blevet ristede og er derfor ikke rå. Hvis du vil have en virkelig rå ret, skal du købe dine nori plader i en helsekost eller online. Ristede plader er sorte, hvori-mod de rå plader er grønne i farven.

## **NØDDER**

De fleste nødder man kan købe i butikkerne er blevet ristede, gasset eller behandlet for svamp, hvilket gør, at de muligvis ikke er helt rå. Sørg for at købe nødder hvorpå der står, at de er helt rå.

## **SPIRALIZER**

En spiralizer er en håndbetjent maskine, der kan lave lange spaghettilig-nende strimler/nudler ud af grøntsager, som f.eks. agurker, squash og gulerødder. Har du ikke en spiralizer, kan du bruge en kartoffelskræller og lave flade strimler i stedet.

## **SOLTØRREDE TOMATER**

De fleste soltørrede tomater, som man køber i supermarkederne, har fået tilsat salt. Derfor bør du lægge dem i vand en times tid eller længere for at fjerne så meget salt som muligt.

---

---

## **TAHIN**

Tahin er lavet af malede sesamfrø og er relativt højt på fedt. Sørg for at købe saltfri tahin og brug kun en lille smule.

## **TAMARIND**

Tamarind er en frugt, du kan købe i hele bælg eller som rå tamarindpasta i pakker. Undgå det i glas. Hvis du køber bælgene, skal du åbne dem, fjerne strengene og opløse kødet i en lille smule vand. Derefter sier du urenhederne fra med en saftpose, til du har en tyk tamarind sovs. Hele bælg kan købes hos [www.tasty-coconut.com](http://www.tasty-coconut.com). Et alternativ er at blende soltørrede tomater.

## **VEGGIE SHEET SLICER**

En veggie sheet slicer er en lille maskine, der kan lave lange flade ark ud af f.eks. squash og gulerødder. Arkene kan bruges til f.eks. sandwich wraps og fettuccine strimler.

## **RISEDDIKE**

Ting såsom riseddike eller æblecidereddike er gærede og ikke noget, som 80/10/10'ere normalt bruger. Der er kun en ret (Aioli) i denne bog, hvor du valgfrit kan bruge det, men lad være hvis du kan.

## **SQUASH NUDLER**

Squashnudler er en slags rå spaghetti eller nudler. De er som regel lavet af squash, agurker eller gulerødder med en spiralizer. Husk at skrælle squashen først, hvis du vil have flotte hvide squashnudler.

---

---

---

---

# Sovser og dips

*Tag trangen med lidt 'pepi'*

---

---

# Sur-sød sovs

*- med valgfri chili*

**INGREDIENSER**    **INSTRUKTION:**

2 kaki (220g)	Blend kakier, ananas, mango, dadlen, saften fra en halv citron og saften fra en halv lime sammen i en blender. Tilsæt ingefær og hvidløg i mængder, som du har det godt med og blend igen.
1 skive ananas (90g)	
120g mango	
1 dadel	
1/2 citron	
1/2 lime	
1 x 0,5 cm ingefær	Åben den røde chili og fjern frøene og de hvide dele, hvis du ikke kan lide stærk mad.
1/2 fed hvidløg	Alternativt kan du bruge 2 skiver rød peberfrugt. Hak chilien eller peberfrugten fint, og tilsæt stykkerne til saucen. Rør godt rundt med en ske, og så er saucen klar til servering.
2 - 4 cm rød chili (eller 2 skiver rød peber)	

# Paprika sovs

*- med soltørrede tomater*

## INGREDIENSER

2 soltørrede tomater  
Blødt kokoskød\* fra 1/2 ung  
kokosnød (ca. 50g)  
1/2 forårsløg  
2 tsk. citronsaft  
1/2 tsk. paprika  
1 tsk. røget paprika  
1 tsk. oregano  
1/2 tsk. spidskommen  
1/2 tsk. løgpulver  
1/2 tsk. hvidløgpulver  
1/2 glas vand  
  
Valgfrit:  
1 dadel

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de soltørrede tomater i blød i en time eller mere for at fjerne evt. salt.

**Tilberedning:** Hæld vandet fra de soltørrede tomater, og læg dem i en blender. Tilføj det unge bløde kokoskød, 1/2 forårsløg, citronsaften og alle krydderierne. Hvis sovsen skal være sød, så tilføj en dadel uden sten.

Hæld derefter et halvt glas vand i blenderen, og blend indtil du får en tyk, ensartet og cremet sovs. Tilføj evt. lidt mere vand, hvis det er nødvendigt.

# Mango-basilikum dressing

*- med hvidløg*

**INGREDIENSER**

1 sød og moden mango  
1 håndfuld frisk basilikum  
eller  
1 spsk. tørret basilikum  
1/2 fed hvidløg

**INSTRUKTION:**

Skær siderne af en mango, så du får to både og en midterdel med stenen i. Skrab kødet ud af bådene med en ske og put det i en blender. Derefter fjerner du skrællen på midterdelen og skærer kødet af stenen med en kniv. Put det i blenderen sammen med krydderurterne og hvidløget. Blend det hele sammen uden vand, så du får en ensartet, tyk og cremet dressing, der er god til salater. Bon appetit!



# Aioli hvidløgsdip

*- med citron*

## INGREDIENSER

1/2 ung kokosnød\* (60g blødt kokoskød)  
2 tsk. citronsaft  
1 tsk. appelsinsaft  
30 sennepsfrø  
1/2 fed hvidløg  
50g skrællet squash  
10g rå cashewnødder  
8 spsk. vand

## Valgfrit:

1/2-1 tsk. riseddike

## INSTRUKTION:

Put det unge bløde kokoskød i en blender sammen med citronsaften, appelsinsaften, sennepsfrøene og hvidløget. Skær et stykke squash på ca. 50g af, og skræl det. Put det i blenderen sammen med cashewnødderne og evt. en meget lille smule riseddike, for at give aiolien et ekstra lille pift.

Til sidst tilsættes 8 spsk. vand eller lige præcis nok til at dippen kan blendes. Jo mindre vand, jo tykkere bliver aiolien.

Blend indtil du har en tyk og cremet dip uden klumper.

*Nb. Denne opskrift er lidt højere på fedt end de andre i bogen og skal kun spises i små mængder.*

# Ingefær-citron dip

*- med dadler*

**INGREDIENSER**

1 citron  
1/2 lime  
3-4 dadler  
0,5 x 0,5 cm ingefær

**INSTRUKTION:**

Pres citronen og den halve lime, og hæld saften i en blender. Fjern stenene i dadlerne, og fjern skrællen fra ingefæren med kanten af en teske. Put begge dele i blenderen, og blend indtil du får en ensartet dip, som du kan bruge til f.eks. wraps eller rå nori ruller.

# Blommesovs

*- med ingefær*

**INGREDIENSER**

4 blå blommer  
1 spsk. citronsaft  
2 dadler  
2 cm forårsløg  
½ fed hvidløg  
0,5 x 1 cm ingefær  
½ appelsin

**INSTRUKTION:**

Fjern skrællen på blommerne, og smid den væk sammen med stenene. Put blommekødet i en blender sammen med citronsaften, de udstenede dadler, forårsløget, hvidløget, ingefæren og saften fra 1/2 appelsin. Blend det hele sammen til en ensartet sovs, som du kan bruge til hvad som helst. Tilføj evt. lidt vand hvis sovsen er for tyk.

# Blomkålspaté

*- med svampe*

## INGREDIENSER

160g blomkål  
4 brune champignon  
1 tsk. rå usaltet tahin  
½ forårsløg  
2 tsk. appelsinsaft  
1 tsk. citronsaft  
½ tsk. spidskommen  
1 dadel (eller flere)

## Valgfrit:

½ fed hvidløg  
0,5 x 0,5 cm ingefær

## INSTRUKTION:

Put alle ingredienserne i en food processor med et S-blad, og mix det hele sammen. Smag patéen til, og vurder om du vil have flere krydderier i. Du kan også tilføje flere dadler for lidt ekstra sødme. Bliv ved med at mixe indtil du har en relativt ensartet og tyk paté, og put den i en skål til sidst.

Patéen kan serveres sammen med f.eks. gulerodsstænger, agurkestænger, majskolbeskiver, babymajs, sukkerærter eller lignende.

# Ananas-ingefær dip

*- med hvidløg og mango*

**INGREDIENSER**

2 skiver ananas  
1 spsk. citronsaft  
1 spsk. appelsinsaft  
½ fed hvidløg  
4 cherrytomater  
1 dadel uden sten  
2 spsk. mango  
0,5 x 0,5 cm ingefær

**INSTRUKTION:**

Skær to skiver af en ananas, og fjern skrællen og den hårde midte. Skær ringene i lidt mindre stykker, og put dem i en blender. Tilføj de resterende ingredienser, og blend det hele sammen, så du får en cremet dip eller dressing.

Tip: Du kan let fjerne skrællen på ingefæren med kanten af en teske.

---

---

# Forretter og hovedretter

*Savner du de klassiske retter?*

---

---

# Hawaii karry med kokos

*-mild eller stærk efter smag*

## INGREDIENSER

Sovsen:  
2-3 laurbærblade  
Saften fra 2 skiver ananas  
1/2 ung kokosnød\* (50g blødt kokoskød)  
1/2 fed hvidløg  
0,5 x 0,5 cm ingefær  
1/2 -1 tsk. medium karry  
1/2 - 1 tsk. spidskommen  
1/2 - 1 tsk. gurkemeje  
1/2 - 1 tsk. tørret koriander  
1 tsk. limesaft  
2 dadler  
1 spsk. laurbærblade vand  
1/2 glas vand

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** læg 2-3 laurbærblade i blød i et halvt glas vand natten over, så du trækker smagen ud af dem.

## Sovsen:

Skær to skiver ananas, og fjern skrællen og den hårde midte fra dem. Skær skiverne i mindre stykker, og klem væsken ud af dem med hænderne. Put væsken i en blender, men lad ananasstykkerne være i en skål, da de skal bruges senere.

Tilføj det bløde kokoskød, samt hvidløg, ingefær, karry, spidskommen, gurkemeje, koriander, limesaft og de to udstenede dadler til blenderen.

# Hawaii karry med kokos

*- fortsat*

Tilføj en spiseskefuld af laurbærblade vandet (uden bladene) og et halvt glas almindeligt vand. Hvis du har lyst, er du også velkommen til at tilføje nogle af de valgfri ingredienser, som f.eks. citrongræspulver, frisk chili, kaffir lime saft eller tamarindsovs, men retten er også fin uden.

Blend det hele sammen, indtil du har en ensartet sovs, og hæld den dernæst over i en skål. Nu skal klumperne tilsættes sovsen, og det gør du ved at hakke forårsløget, korianderen og peberfrugten groft. De puttes i skålen sammen med de pressede ananasklumper, og det hele blandes godt sammen med en ske. Server og nyd!

Valgfrit:

Lidt frisk chili  
1 tsk. citrongræspulver  
1 tsk. kaffir lime saft  
1 spsk. tamarindsovs\*

Klumperne:

3 cm forårsløg  
2 spsk. frisk hakket koriander  
½ rød peberfrugt  
2 skiver ananas



# Thai karry med kokos

## *- med squash nudler*

### INGREDIENSER

1 gulerod  
1/2 rød peberfrugt  
1 håndfuld babyspinat  
1 håndfuld frisk koriander  
1 lille squash

### Sovsen:

1/2 ung kokosnød\* (50g blødt kokoskød)  
Saften fra 1/4 appelsin  
1/3 forårsløg  
3 små dadler eller 2 store  
1/2 fed hvidløg  
1/2-1 tsk. medium karry  
1 tsk. tørret koriander  
1x1 cm ingefær  
1/2 glas vand

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skræl guleroden, og skær den i 3-4 cm lange stænger. Skær peberfrugten i lignende aflange stykker. Frys begge dele, samt spinaten i nogle timer.

**Tilberedning:** Hak den optøede spinat groft, og put den i en skål sammen med de optøede gulerods- og peberfrugtstænger. Skræl squashen, og lav squashnudler med en spiralizer. Bland squashnudlerne med grøntsagerne i den skål, de skal serveres i.

**Sovsen:** Put det bløde kokoskød i en blender sammen med alle de resterende ingredienser til sovsen. Blend det hele, indtil du får en cremet sovs. Hæld sovsen over grøntsagerne, og dekorér med koriander på toppen. Så er der serveret!

# Sur-søde asiatiske nudler

*- med sesam og koriander*

## INGREDIENSER

Saften fra 3-4 stk. lime  
6-7 dadler  
1 x 0,5 cm ingefær  
½ fed hvidløg  
2 spsk. sesamfrø  
3-4 spsk. vand  
½ plade rå (sushi) Nori tang  
1 lille squash  
  
Valgfrit:  
2 cm citrongræs  
  
Dekoration:  
Frisk koriander  
Hele sesamfrø

## INSTRUKTION:

Fjern stenene fra dadlerne, og hak dem fint. Put dem i en skål, og tilføj limesaften samt 3-4 spsk. vand. Pres hvidløget og ingefæren med en hvidløgspresser, og put det i skålen. Knus 2 spsk. sesamfrø i en kaffemølle, og tilsæt også dem til skålen.

Dernæst tager du den halve rå plade Nori tang og krøller den sammen til en klump.

Med en saks klipper du små stykker af tangen ned i skålen og blander dernæst det hele godt sammen med en ske.

Hvis du gerne vil have frisk citrongræs i, så pil først de yderste hårde lag af. Skær 2 cm af den lidt blødere midte, og hak den i små

Fortsættes...

---

---

# Sur-søde asiatiske nudler

## *- fortsat*

fine millimeter tynde skiver. Alternativt kan du bruge citrongræspulver.

Skræl squashen, og lav den til lange squashnudler med en spiralizer. Put nudlerne i skålen, og bland dem godt sammen med resten. Det hele skal helst være næsten dækket af væsken, så tilføj evt. mere vand om nødvendigt.

Lad retten stå og marineret et par timer eller længe for at få den bedste smag. Rør rundt inden servering, og dekorér med sesamfrø og frisk koriander på toppen. Velbekomme.

# Pad Thai

*- med valgfri chili*

## INGREDIENSER **INSTRUKTION:**

Sovsen:  
 ½ glas vand  
 5-6 tamarindbælge\* eller 1  
 spsk. tamarind pasta (eller 3  
 soltørrede tomater)  
 4 små dadler eller 2 store  
 1/2 plade rå (sushi) nori tang  
 1 tsk. limesaft

Grøntsagerne:  
 10 cm squash  
 100-150g bønnespirer  
 1 forårsløg  
 1 fed hvidløg  
 0,5 x1 cm ingefær  
 3-4 stængler purløg  
 20g rå peanuts eller  
 cashewnødder

**Forberedelse:** Hvis du bruger hele tamarindbælge til sovsen, så fjern skallen og strengene først. Put resten i en lille skål med et halvt glas vand, og lad det sidde i 10 minutter. Massér frugtkødet fra stenene med fingrene, indtil det er helt opløst. Fjern alle sten og klumper, og pres sovsen igennem en saftpose, så du får en ren tyk sovs. Bruger du færdig tamarind pasta i stedet, så opblød det i et halvt glas vand. Bruger du soltørrede tomater, så læg dem i blød en time, og hæld vandet fra, inden du blender dem med 1/2 glas vand.

**Tilberedning af sovsen:** Læg nori tangen i blød i 5 minutter. Put den tykke tamarindsovs i en blender, og tilføj de udstenede dadler, 1 tsk. limesaft, samt nori tangen. Blend indtil du

Fortsættes...

# Pad Thai

## *- fortsat*

har en medium tyk og ensartet brun sovs.

**Tilberedning af grøntsagerne:** Skræl squashen, og lav squashnudler med en spiralizer. Put dem i en skål sammen med bønnespirene. Skær den grønne del af forårsløget i ca. 5 cm lange strimler og den hvide del i små runde skiver der halveres. Hak hvidløget og ingefæren fint. Skær purløgen i 2-3 cm lange stykker, og put det hele i skålen. Hak alle nødderne groft, og put 2/3 af dem i skålen, men gem 1/3 til dekoration. Til sidst hælder du den tykke tamarindsovs over og blander det hele godt sammen med en gaffel.

**Dekoration:** Dekorer med hakkede nødder, hakket koriander og evt. lidt tørrede chiliflager på toppen. Skær evt. også små ringe af en frisk rød chili, men fjern det hvide/kernerne, hvis du ikke er til stærk mad. Til sidst kan du placere 3 lime både i kanten af skålen, og så er der serveret.

Dekoration:

1 håndfuld frisk koriander  
rå peanuts eller  
cashewnødder  
3 lime både

Valgfrit:

Nogle tørrede chiliflager  
1 cm frisk rød chili peber

# ‘Stir-fry’ grøntsager

## *- med ananas og cashewnødder*

### INGREDIENSER

2 cm ananas skive  
2 store soltørrede tomater  
3 cm forårsløg (hvid del)  
2 spsk. appelsinsaft  
½ tsk. paprika  
½ glas vand  
3-4 dadler

Valgfrit:  
En knivspids chiliflager  
eller cayennepeber

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de soltørrede tomter i blød i en time eller længere for at fjerne evt. salt.

**Sovsen:** Skær en 2 cm tyk ananasskive, og fjern skrællen og den hårde midte. Put den i en blender sammen med de soltørrede tomater. Tilføj forårsløget, appelsinsaften, paprikaen og evt. en lille smule chiliflager eller cayennepeber, hvis det skal være stærkt. Hæld et halvt glas vand i, og blend det hele til en cremet sovs. Herefter skal du tilføje dadlerne, en af gangen, indtil retten har den sødme du vil have.

**Grøntsagerne:** Til denne ret skal du bruge de klassiske wok grøntsager, og hvis du

Fortsættes...

---

---

# ‘Stir-fry’ grøntsager

## *- fortsat*

gerne vil have dem lidt bløde, som hvis var de opvarmede, så læg dem i fryseren et par timer inden.

Mit forslag er, at du bruger gulerodsstave, strimler af peberfrugt, ananasklumper, hele eller halve sukkerærter, hakket forårsløg, skiveskårne champignon og evt. små buketter af broccoli eller blomkål. Brug også lidt hakkede cashewnødder og evt. lidt hakket hvidløg. Babymajs og bønnespirer vil også kunne fungere godt. Put alle tingene i en mellemstor skål, og bland dem godt.

Hæld sovsen over og bland igen, så alt er dækket af sovsen. Til sidst kan du dekorere med sesamfrø på toppen. Velbekomme.

Grøntsagerne:

- 1 gulerod
- 1/4 rød peberfrugt
- 1 skive ananas
- 15 sukkerærter
- 3 brune champignon
- 3 cm forårsløg
- 4 små buketter broccoli
- Lidt cashewnødder

Valgfrit:

- 1/2 fed hvidløg
- 5 babymajs
- 1 håndfuld bønnespirer

Dekoration:

- 1-2 tsk. sesam frø
- 
-

# Krydret Indisk karry

## - med Garam Masala

### INGREDIENSER

Sovsen:  
1/2 ung kokosnød\* (60g blødt kokoskød)  
1/2 tsk. Garam Masala mix  
1/2 tsk. medium karry  
1/2 tsk. kanel  
1/2 tsk. knust kardemomme  
2 tsk. tørret koriander  
En knivspids gurkemeje  
1/2 tsk. spidskommen  
1/2 fed hvidløg  
0,5 x 1 cm ingefær  
1/2 lime  
3 dadler  
1/2 glas vand

### INSTRUKTION:

**Sovsen:** Put alle ingredienserne til sovsen i en blender, og tilføj 1/2 glas vand. Vær opmærksom på, at Garam Masala blandinger som regel har sort peber og stærk cayenne peber i sig. Brug kun almindelig karry, hvis du ikke kan lide stærk mad. Blend det hele sammen til du får en cremet sovs, men lad den blive i blenderen.

**Klumperne i sovsen:** Er tomaterne meget store, så halver dem en enkelt gang, før du putter dem i blenderen. Tilføj forårsløget og eventuelt lidt chiliflager, hvis det skal være ekstra stærkt. Blend meget kort (få sekunder), så du bevarer den lidt klumpede konsistens. Hak derefter 100g svampe (for

Fortsættes...

---

---



# Krydret indisk karry

## *- fortsat*

eksempel portobello eller champignons) i stykker på størrelse med kyllingeklumper, og put dem i blenderen, men uden at blende. Rør lidt rundt med en ske, og hæld til sidst den færdige karryret op i en skål. Dekorer med lidt hakket koriander på toppen, og så er den klar til servering. Karryen kan for eksempel serveres sammen med blomkålsrisene på [side 132](#).

Klumperne i sovsen:

200g tomater

2-3 cm forårsløg

100g champignon

Valgfrit:

Lidt chiliflager

Tilbehør:

Blomkålsris

Dekoration:

1 håndfuld frisk koriander

---

---

# Fyldte tomater

*- med basilikum og spidskommen*

## INGREDIENSER

1 soltørret tomat  
2 store røde tomater  
6 spsk. blomkålsris  
5 cm forårsløg  
2 champignoner  
6 friske blade basilikum  
½ tsk. spidskommen

Valgfrit:

1/2 fed hvidløg

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de soltørrede tomater i vand en time eller mere for at fjerne eventuelt salt.

**Tilberedning:** Skær toppen af tomaterne, og skrab indmaden ud. Put indmaden i en food processor sammen med blomkålsrisene (se [side 132](#)) og alle de resterende ingredienser, herunder soltørrede tomater og evt. hvidløg.

Mix det hele godt sammen i food processoren, indtil det er hakket i fine små stykker. Put fyldet i tomaterne, og dekorer med lidt frisk basilikum på toppen. Server og nyd!

# Spaghetti Bolognese

*- med squash nudler*

## INGREDIENSER

2 medium squash

Sovsen del 1:

200g tomat

1 rød peberfrugt

1 forårsløg

5 champignoner

1 håndfuld frisk oregano

1/2 kop frisk basilikum

1 spsk. pinjekerner

Et drys timian

Et drys rosmarin

Valgfrit:

1/2 - 1 fed hvidløg

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skær de 5 champignoner fra 'Sovsen del 1' i skiver, og frys dem.

Læg de soltørrede tomater fra 'Sovsen del 2' i blød nogle timer.

**Nudlerne:** Skræl de to squash, og lav squashnudler med en spiralizer. Put nudlerne i en skål, og husk også at tømme svampene op.

**Sovsen del 1:** Hak tomaterne (gerne søde cherrytomater), den røde peberfrugt, forårsløget og champignonerne i små stykker, og put dem i en stor skål. Hak basilikum, oregano og evt. lidt hvidløg fint, og tilføj det til skålen. Put også de tørrede krydderurter  
Fortsættes...

---

---

# Spaghetti Bolognese

*- fortsat*

og pinjekerne deri, og sæt derefter skålen til side, mens du laver del 2.

**Sovsen del 2:** Blend tomaterne (gerne søde cherytomater), de soltørrede tomater og mangoen til en ensartet sovs. Lad den stå i 5 minutter i blenderen, og hæld derefter det overfladevand fra, der samler sig på toppen.

Tilføj grøntsagerne fra del 1 til blenderen. Blend i meget kort tid (kun 2-3 sekunder) på den laveste hastighed, så du bevarer klumperne. Lad sovsen stå i blenderen i nogle minutter, og hæld igen vandet der former sig på toppen fra. Til sidst hælder du sovsen over squashnudlerne, og så er retten klar til at blive spist med det samme. Velbekomme.

Sovsen del 2:  
300g tomater  
1 moden mango  
2 soltørrede tomater

Valgfrit:  
1/2 - 1 fed hvidløg

# Fettuccine med svampesovs

## *- og hvidløg*

### INGREDIENSER

Marinaden:

3-4 soltørrede tomater

2 laurbærblade

1 tsk. røget paprika

1 tsk. hvidløgpulver

100g brune champignon

Sovsen:

70g ungt blødt kokoskød\*

Lidt revet muskatnød

½ fed hvidløg

½ forårsløg (hvid del)

1 tsk. citronsaft

½ tsk. løgpulver

½ glas vand

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de soltørrede tomater i blød en time eller mere forinden. Skær 4-5 champignon i skiver, og frys dem.

**Marinaden:** Skær de soltørrede tomater i små stykker, og put dem i en lille sål. Tilføj 2 laurbærblade, den røgede paprika og hvidløgpulveret. Put også de optøede champignonskiver i skålen, sammen med lige præcis nok vand til at kunne dække det hele. Lad marinaden stå et par timer eller længere.

**Sovsen:** Put det bløde kokoskød og resten af champignonerne i en blender. Tilføj muskatnød, hvidløg, forårsløg, citronsaft, løgpulver og 1/2 glas vand. Blend indtil du har en cremet sovs.

Fortsættes...

# Fettuccine med svampesovs

## *- fortsat*

**Fettuccine pasta:** Skræl squashen, så den bliver helt hvid. Lav lange brede strimler af den med et mandolinjern eller en veggio sheet slicer. Læg strimlerne på et spækbræt en af gangen, og put et andet spækbræt ovenpå som 'lineal'. Skær lange fettuccine lignende pastastrimler med spidsen af en kniv ved at trække den langs med spækbrættets kant. Put strimlerne i en medium størrelse skål.

1 lille squash  
1 håndfuld frisk persille

**Samling af retten:** Hæld vandet fra marinaden med en si, og fjern laurbærbladene. Put halvdelen af de marinerede soltørrede tomater og svampe op i skålen med fettuccine, samt halvdelen af den hakkede persille. Hæld sovsen over, og bland det hele godt sammen med en gaffel, så alt får sovs på sig. Placer det hele på en tallerken, og drys de resterende marinerede tomater og svampe ud over, sammen med resten af persillen. Retten er klar.

# Cremet tomatsuppe

*- med italienske urter*

## INGREDIENSER

2 soltørrede tomater  
1/2 ung kokosnød\* (50g blødt  
kokoskød)  
70g squash (ca. 4 cm)  
3-4 cm forårsløg  
1 tsk. citronsaft  
1/2 fed hvidløg  
10-12 cherrytomater (ca. 160g)  
1/2 tsk. paprika  
1 tsk. oregano  
1 tsk. tørret basilikum eller  
en håndfuld frisk  
1/2 tsk. spidskommen  
Lidt revet muskatnød  
1 glas vand

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de soltørrede tomater i blød en time eller mere forinden for at fjerne eventuel salt.

**Tilberedning:** Put alle ingredienserne i en blender samt evt. en dadel, hvis suppen skal have lidt sødme. Blend indtil du får en ensartet og lækker tomatsuppe. Dekorér med frisk og/eller tørret basilikum, og servér.

Valgfrit:

1 dadel

---

---

# Marineret squash i fad

## *- med tomatsovs og svampe*

### INGREDIENSER

1 lille squash

Marinaden:

Brug marinaden på side 130

Sovsen (klumpede del):

9 brune champignon

4 cm forårsløg

2 skiver rød peberfrugt

5 medium tomater

4 cherrytomater

Sovsen (flydende del):

1/2 ung kokosnød\* (50g

blødt kokoskød)

5 cm squash (ca. 60g)

5 cm forårsløg (hvid del)

### INSTRUKTION:

**Forberedelse - marinaden:** Skræl en squash, og halver den på langs. Frys den i nogle timer, og tøm den derefter op. Prik derefter huller i stykkerne med en gaffel, så den absorberer marinaden bedre. Marinér den i marinaden på [side 130](#) i et par timer.

### **Forberedelse - sovsen (den klumpede del):**

Skær champignoner, forårsløg og peberfrugt i skraver eller små stykker, og halver tomaterne. Frys det hele i et par timer eller længere, og tøm dem op en time før tilberedningen. Læg de soltørrede tomater fra den flydende del af sovsen i blød en time eller mere.

**Sovsen (den flydende del):** Skræl 5 cm af en squash, og put den i en blender, sammen

Fortsættes...

---

---



# Marineret squash i fad

## *- fortsat*

med alle de resterende ingredienser til den flydende del af sovsen. Blend indtil du får en ensartet sovs, og hæld den op i et fad.

**Sovsen (den klumpede del):** Tilføj de optøede svampe, tomater, forårsløgsskiver og peberfrugt stykker til fadet. Du kan evt. rive eller skære tomaterne i mindre stykker først og så blande det hele godt sammen med en ske. Klem noget af vandet ud af de marinerede squashstykker, og læg dem i fadet, så de dækkes af sovsen. Til sidst drysser du lidt paprika ovenpå retten og dekorerer med f.eks. lidt forårsløg på toppen. Velbekomme.

*Andre ting du kan bruge i stedet for squash kan være majskolber, portobellosvampe, endive salat og lign.*

6 cherrytomater  
1-2 soltørrede tomater  
1 tsk. citronsaft  
1 tsk. appelsinsaft  
1/2 tsk. spidskommen  
Lidt revet muskatnød  
1/2 tsk. røget paprika  
1 dadel  
1/2 glas vand

Valgfrit:  
1/2 fed hvidløg  
eller lidt hvidløgpulver

# Marinerede portobellosvampe

## *- med tamarind og tahin sovs*

### INGREDIENSER

1-2 store portobellosvampe

Sovsen:

5 spsk. tamarindsovs\*

2 dadler

½ fed hvidløg

0,5 x 0,5 cm ingefær

1 tsk. saltfri tahin

1/2 glas vand

Salaten:

Lidt rucola

Lidt babyspinat

Lidt feldsalat

1/2-1 radisse

3 cm forårsløg

1 håndfuld enoki svampe

1 spsk. sesafrø

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skær portobellosvampene i skiver, og frys dem hver for sig, så de er nemme at tø op.

**Sovsen:** Tilsæt 5 spiseskefulde tyk tamarindsovs (se [side 27](#)) til en blender sammen med to udstenede dadler. Tilføj også hvidløg, ingefær og en teskefuld saltfri tahin.

Hæld det halve glas vand i blenderen, og blend det hele til en jævn sovs. Hæld sovsen i en mellemstor skål, og marinér de optøede portobellosvampeskiver i sovsen i en time tid.

**Salaten:** Tag lige store dele af rucola, babyspinat og feldsalat og bland dem sammen

Fortsættes...

---

---

# Marinerede portobellosvampe

## *- fortsat*

i en skål. Skær skiver af radissen og forårsløget, og tilføj dem til salaten. Bland det hele godt. Skyld enoki svampene, og skær rødderne af.

**Anretning:** Placer salaten og enokisvampene på tallerkenen til den ene side. Tag portobelloskiverne op af sovsen, og læg dem i en række, så de overlapper hinanden. Hæld sovsen i en lille skål, og stil den på tallerkenen. Drys sesamfrø over svampeskiverne og salaten, og så retten er klar til at blive serveret.

# Asparges i citronsovs

*- med blomkålsris*

## INGREDIENSER

Et bundt asparges  
1-2 kopper blomkålsris (se  
side132)

Sovsen:  
1/2 ung kokosnød\* (60g  
blødt kokoskød)

5 tsk. citronsaft  
5 tsk. appelsinsaft  
30 sennepsfrø  
Lidt revet muskatnød  
5-8 spsk. vand

Valgfrit:  
1 dadel

Dekoration:  
Citronskiver og frisk persille

## INSTRUKTION:

**Sovsen:** Put det unge bløde kokoskød, samt alle de resterende ingredienser til sovsen, i en blender. Blend indtil du har en lys cremet sovs, og juster smagen med f.eks. en dadel eller to, hvis den skal være sødere.

**Tilbehør:** Vask aspargeserne, og læg dem på en tallerken. (Du kan evt. fryse dem og tøm dem op inden tilberedningen, så de bliver bløde). Lav blomkålsrisene på [side 132](#), og læg dem ved siden af. Hæld sovsen over risene og aspargeserne, og dekorér med citronskiver, samt lidt frisk persille på toppen. Bon appetit.

# Rosmarin-appelsin suppe

## *- med pinjekerner*

### INGREDIENSER

1/2 soltørret tomat  
1/2 ung kokosnød\* (50g  
blødt kokoskød)  
Saften fra 2 appelsiner  
20 gojibær (eller rosiner)  
2 dadler  
1/2 forårsløg  
2g frisk purløg  
3g frisk rosmarin  
1 tsk. tørret rosmarin  
1/2 tsk. spidskommen  
Lidt revet muskatnød  
1/2 glas vand  
Valgfrit: 1/2 fed hvidløg

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg en halv soltørret tomat i vand en time eller længere for at fjerne evt. salt.

**Tilberedning:** Put alle ingredienserne i en blender, og blend indtil du har en cremet kold suppe. Smag på den, og juster smagen med krydderierne, så den passer til din smag. Dekorér med lidt pinjekerner og hakkede forårsløg på toppen.

Dekoration:

Pinjekerner

Lidt hakket forårsløg

# Bearnaisesovs

*- med pomfritter og 'bøffer'*

## INGREDIENSER

Bearnaisesovs del 1:  
1/2 ung kokosnød\* (60g  
blødt kokoskød)  
10-15 cashewnødder  
1/2 spsk. tørret estragon eller  
4-5 kviste frisk estragon  
4 tsk. citronsaft  
4 tsk. appelsinsaft  
4 cm forårsløg (hvid del)  
35 sennepsfrø  
1/2 tsk. gurkemeje  
Lidt revet muskatnød  
7 spsk. vand eller mere

Valgfrit: 1/2 dadel

Bearnaisesovs del 2:  
1/2 spsk. tørret estragon

## INSTRUKTION:

**Bearnaisesovs:** Blend alle ingredienser til bearnaisesovsen 'del 1' sammen i en blender, indtil du får en tyk, jævn og lys gul sovs.

Tilføj den sidste halve spiseskefuld tørrede estragon ('sovsen del 2'), og rør rundt med en ske, så der ses små stykker estragon i sovsen. Smag til med krydderierne, og tilføj en halv dadel, hvis sovsen er for sur.

Sovsen kan f.eks. serveres i en lille skål, sammen med pomfritterne og 'bøfferne' på de efterfølgende sider. Du kan også tilføje forskellige grøntsager, som f.eks. optøede ærter og tomater.

# Squash pomfritter

## *- marinerede og krydrede*

**Forberedelse - marinaden:** Put en hakket soltørret tomat og to laurbærblade i en mellemstor skål. Tilføj alle de resterende ingredienser til marinaden inkl. 1/2 glas vand, og rør rundt.

**Tilberedning:** Skræl en halv squash, og skær pomfritlignende stykker ud af den. Læg pomfritterne i skålen, og tilføj evt. mere vand, indtil vandet dækker dem. Lad dem stå og marinere natten over. Næste dag lægges de på et stykke køkkenrulle i 5 minutter, så de ikke er våde men stadig lidt fugtige.

**Krydderiblandingen:** Put lige store dele af alle krydderierne på en tallerken, og bland dem godt sammen. Vend alle pomfritterne i blandingen, så urterne hænger fast (hvis tallerkenen bliver for våd, må du lave en ny portion urter). Du er velkommen til at dehydrere pomfritterne i 2-3 timer på max. 42 grader, hvis du har en dehydrator. De vil dog krympe en del.

### INGREDIENSER

½ squash

Marinaden:

1 stor soltørret tomat

2 laurbærblade

1 tsk. tørret paprika

1 tsk. hvidløgpulver

1 tsk. tørret persille

1 tsk. tørret oregano

1 tsk. tørret basilikum

½ glas vand eller mere

Krydderiblanding:

Paprika

Hvidløgpulver

Tørret persille

Tørret oregano

Tørret basilikum

# Grøntsagsbøffer

*- på den rå veganske måde*

**Forberedelse:** Hak de soltørrede tomater i små stykker, og læg dem i vand en times tid. Fold en halv plade rå nori tang, og læg også den i vand i 5 minutter, så den bliver lidt blød.

**Tilberedning:** Hæld vandet fra nori tangen og tomaterne, og put dem i en food processor. Skær portobellosvampen i lidt mindre stykker, og put dem i food processoren sammen med de resterende ingredienser. Mix det hele sammen til det meste er hakket jævnt, men det stadig har en lidt grov struktur.

**Dehydrering:**

Lav 3-4 runde flade 'bøffer', og sæt dem på en dehydrator bakke. Dehydrer dem i 3-4 timer på max. 42 grader, eller indtil du synes de er klar.

INGREDIENSER

3 soltørrede tomater  
½ plade rå (sushi) Nori tang  
1 stor portobellosvamp  
2 tsk. hørfrø  
½ forårsløg  
1 spsk. pinjekerner  
Lidt revet muskatnød  
½ spsk. tørret oregano  
½ spsk. tørret paprika  
½ spsk. hvidløgpulver  
½ spsk. rosmarin  
1 tsk. spidskommen



# Grøntsagsruller med *- svampesovs*

**INGREDIENSER:**    **INSTRUKTION:**

Sovsen:

- 200g brune champignon
- 1/2 glas vand
- 1/2 ung kokosnød\* (50g blødt kokoskød)
- 1 tsk. citronsaft
- 2 tsk. appelsinsaft
- 3 cm forårsløg
- 1/2 fed hvidløg
- 1 soltørret tomat
- 1 tsk. timian
- 1/2 tsk. rosmarin
- 1/2 tsk. merian
- 1 tsk. pinjekerner
- 4 tørrede tranebær eller rosiner
- 4 grønne vindruer uden sten
- Lidt revet muskatnød

**Forberedelse - sovsen:** Skær champignonerne i skriver, og frys dem et par timer eller mere. Læg de soltørrede tomater i vand en times tid, for at fjerne evt. salt. Tø champignonerne op, og læg halvdelen af dem i en lille skål. Dæk dem med vand (ca. 1/2 glas), og lad dem stå i en time eller mere. Pres/klem dem med fingrene ind imellem for at trække deres smag ud i vandet.

**Forberedelse - grøntsagsrullerne:** Frys majs, babyspinaten og de 5 blade icebergsalat nogle timer, og tøj det hele op inden tilberedningen.

**Tilberedning - sovsen:** Put det bløde kokoskød og de resterende svampe i en blender. Tilsæt også vandet fra de svampe, der har ligget i blød til blenderen, men ikke selve svampene. Tilføj de

Fortsættes...

---

---

# Grøntsagsruller

## *- fortsat*

resterende ingredienser til sovsen, og blend det hele sammen, indtil du har en jævn cremet brun sovs. Hæld sovsen i en skål, og tilføj de champignoner, der har ligget i blød. Rør rundt med en ske, så de fordeles jævnt. Sovsen er klar.

### **Tilberedning - grønssagsrullerne:**

Put de friske brune champignoner og de optøede majs, samt babyspinaten og alle de resterende ingredienser til rullerne i en food processor. Mix det hele sammen med et S-blad i kort tid, så det bliver blandet og hakket groft. Tag et blad optøet iceberg salat, og læg en spiseskefuld af fyldet i den tykke ende. Rul bladet sammen omkring fyldet, og fold enderne in halvvejs, så det bliver til en lille grønssagsrulle.

**Dekoration:** Dekorer tallerkenen med f.eks. feldsalat, enoki svampe eller andre svampe du kan lide.

Grønssagsrullerne:

5 brune champignoner

½ kop majs

1 håndfuld babyspinat

4 cm forårsløg

1 håndfuld frisk koriander

Lidt revet muskatnød

5 blade iceberg salat

Dekoration:

Feldsalat

Enoki svampe

Svampe af eget valg

# ‘Rødvinssovs’ - med grøntsager

## INGREDIENSER

2 laurbærblade  
2 spsk. vand  
25-30 røde stenfri vindruer  
20-30g friske røde ribs  
Lidt revet muskatnød  
Saften fra ¼ citron  
½ håndfuld frisk rosmarin  
1 tsk. timian  
2 cm forårsløg  
2 brune champignon

Valgfrit:  
½ dadel

Frosne/optøede grøntsager:  
F.eks. gulerødder, svampe,  
ærter, tomater, peberfrugter

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de to tørrede laurbærblade i et glas med to spiseskefulde vand i et døgn tid eller længere. Skær nogle grøntsager af eget valg i mindre stykker, f.eks. gulerødder, peberfrugter, champignoner, tomater og ærter. Frys dem nogle timer eller længere, og tød dem op før brug.

**Tilberedning:** Fjern laurbærbladene fra vandet, og hæld vandet i en blender. Tilsæt de resterende ingredienser til sovsen og evt. en dadel for mere sødme. Blend det hele til en rød cremet sovs, og hæld det over grøntsagerne. Pynt med lidt tørret timian på toppen.  
Velbekomme.

---

---

# Sød græskarsuppe

*- med ingefær og pinjekerner*

## INGREDIENSER

400g Butternut squash (eller Hokkaido græskar)  
2 spsk. pinjekerner  
1 stor soltørret tomat  
1 spsk. citronsaft  
1-2 dadler  
1 tsk. spidskommen  
1 tsk. tørret koriander  
1 tsk. estragon  
0,5 x 0,5 cm ingefær  
1½ - 2 glas vand

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skræl butternut squashen, og fjern kernerne i midten. Skær den i mindre stykker, og frys dem natten over. Tø den op inden tilberedningen. Læg de soltørrede tomater i vand en time eller mere for at fjerne evt. salt.

## Tilberedning:

Put de optøede squashstykker i en blender sammen med alle de resterende ingredienser. Juster mængden af vand alt efter, hvor tyk du vil have suppen. Blend det hele til en cremet suppe, og smag til med flere af krydderierne, indtil den passer til din smag.

# Sandwich Wraps

*- med salat og fyld*

## INGREDIENSER

Fyldet:  
3 blade iceberg salat  
1 håndfuld løgspirer eller  
andre spirer  
3-4 medium tomater  
½ agurk  
1 avokado  
½ peberfrugt  
1-2 radisser  
½ forårsløg  
5 champignon

Indpakningen:  
5-6 små eller medium squash  
10-15 runde tandstikker

## INSTRUKTION:

**Fyldet:** Snit alle ingredienserne til fyldet i enten skiver eller mindre stykker (undtagen spirerne). Læg det hele på en tallerken, så det er klar til brug.

**Valgfrie smørbare pålæg:** Lav en eller flere af disse pålæg: pesto på [side 120](#), avocado pålæg på [side 128](#) eller soltørret tomat spread på [side 122](#).

**Indpakningen:** Skræl squashene, og lav lange flade plader/strimler ud af dem med et mandolinjern eller, for det bedste resultat, en veggie sheet slicer. Jo længere og bredere strimlerne/pladerne er, jo bedre. Placer to a pladerne på et spækbræt, så de

Fortsættes...

---

---

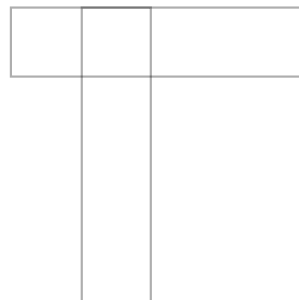
# Sandwich Wraps

*- fortsat*

danner et stort T. Ryk derefter toppen af T'et offset, så den venstre side har samme bredde som selve strimlen (se illustrationen).

**Samling af lagene:** Der hvor de to plader krydser hinanden skal du lave lag af de forskellige ingredienser og pålæg. Det kan f.eks. være et lag agurkeskiver, et med tomatskiver, et med salat, et med pesto, og et med spirer.

**Fold sandwichen:** Tag den venstre side af T'ets top, og fold det ind over fyldet. Tag derefter den nedadgående strimmel, og fold den en hel omgang rundt om fyldet. Gør det samme med den højre side af T'ets top, og fortsæt sådan indtil du har en lille pakke. Put en rund tandstik i to modsatte hjørner. Med spidsen af en skarp kniv skærer du pakken diagonalt over, så du får to trekantede sandwichstykker med en tandstik i hver. God picnic.



# Fyldte peberfrugter

*- med koriander*

## INGREDIENSER

3 store eller 4 små peberfrugter med flad bund

Fyldet:

5 champignoner

1 forårsløg

1 1/2 avokado

5 medium tomater

1 1/2 soltørrede tomater

4 purløg

1/2 potte frisk koriander

Saften fra 1/2 citron

2 spsk. pinjekerner

Valgfrit:

1 fed hvidløg

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de soltørrede tomater i blød en time eller mere for at fjerne evt. salt. Skær champignonerne og forårsløget i skiver, og frys dem nogle timer eller længere. (Du er også velkommen til at fryse de hele peberfrugter, så de bliver bløde og ser mere 'opvarmede' ud. Husk at fjerne midten først).

**Tilberedning - peberfrugterne:** Skær rundt om stilken på peberfrugterne med spidsen af en kniv, og hiv hele stilken og midten ud, inkl. frøene. Hvis bunden er ujævn, så skær lidt af den, så den står bedre, dog uden at lave hul i bunden.

**Tilberedning - fyldet:** Put avokadokødet i en mellemstor skål, og mos det godt med en ske.

Fortsættes...

---

---

# Fyldte peberfrugter

*- fortsat*

Tilføj også de optøede forårsløg og champignoner. Hak tomaterne, purløgene, de soltørrede tomater, korianderen og evt. lidt hvidløg fint, og put det hele i skålen. Tilføj også saften fra den halve citron og de fleste af pinjekernerne, men gem lidt til dekoration. Vask hænderne godt. Herefter skal du massere det hele godt sammen med fingrene, så det klister sammen, og alle ingredienserne bliver godt fordelt.

Put fyldet i hver af peberfrugterne med en ske, og dekorer hver peberfrugt med pinjekerner på toppen. Et forslag er at servere dem med den 'Blancherede spinat' på [side 126](#).



---

---

# Lækkert tilbehør

*Lidt ekstra til retterne*

---

---

# Italiensk Bruschetta

*- med hvidløg*

## INGREDIENSER

1/3 squash  
1 soltørret tomat  
6-8 cherrytomater  
8 blade frisk basilikum  
1/2 fed hvidløg  
Lidt citronsaft

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg den soltørrede tomat i blød en time eller mere for at fjerne evt. salt og gøre den lidt blødere.

**Tilberedning:** Hak den soltørrede tomat i små stykker, og put den i en skål. Hak også cherrytomaterne, basilikummen og hvidløget fint, og tilføj det hele til skålen. Bland det godt sammen med en ske.

Skær 1/3 af en squash, og skræl den. Skær den i stykker på langs, så du får nogle 0,5-1 cm tykke skiver, der gør det ud for brød. Dryp lidt citronsaft på hver skive, og fordel det jævnt med fingeren. Put dernæst en skefuld af tomatblandingen på hver skive, og så er bruschettaerne klar til servering.

# Grøn pesto

*- med rucola og pinjekerner*

## INGREDIENSER

35g cashewnødder  
¼ avokado  
1 håndfuld babyspinat  
1 spsk. pinjekerner  
1 håndfuld frisk basilikum  
(ca. 8g)  
1 håndfuld frisk rucola  
1/2 citron  
1-3 spsk. vand  
  
Valgfrit:  
½ fed hvidløg

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skyl og frys spinaten i nogle timer eller længere, og tød det op før brug.

**Tilberedning:** Tilføj alle ingredienserne til en food processor, sammen med en enkelt spiseskefuld vand til at starte med.

Mix det hele godt sammen, og tilføj mere vand om nødvendigt. Resultatet skal være en tyk og lidt grov sammenhængende pesto. Put pestoen i en skål, og server den som tilbehør eller pålæg, f.eks. i sandwich wrapsne på side 108.

# Soltørret tomat spread

*- med svampe*

## INGREDIENSER

5-6 soltørrede tomater  
2 champignoner  
1 tsk. tørrede ramsløg eller 1-2  
blade friske ramsløg  
¼ forårsløg

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg de soltørrede tomater i blød en time eller længere, for at fjerne eventuel salt og gøre dem lidt blødere.

**Tilberedning:** Hak alle ingredienserne i meget små stykker med en kniv, og put dem i en skål. Vask hænder, og massér derefter det hele godt sammen med fingrene.

Retten kan serveres som tilbehør eller pålæg, f.eks. til sandwich wrapsne på [side 108](#).

# Guacamole

*- med tomater og pinjekerner*

**INGREDIENSER**

1 avokado  
Saften fra 1 skive citron  
1 spsk. pinjekerner  
2-3 cherry- eller blommetomater  
1/3 fed hvidløg  
3 cm forårsløg  
1 håndfuld frisk koriander

**INSTRUKTION:**

Put avokadokødet i en skål sammen med pinjekernerne og citronsaften. Hak tomaterne, hvidløget, forårsløget, korianderen og eventuelt lidt agurk i små stykker, og bland det hele godt sammen i skålen med en gaffel.

Guacamolen kan f.eks. serveres sammen med gulerods- og agurkestave eller som fyld i salatblade.

Valgfrit:  
4 cm agurk

# ‘Blancheret’ spinat

## *- med citron og pinjekerner*

### INGREDIENSER

100g babyspinat  
Saften fra ½ citron  
2-3 cm forårsløg  
Lidt revet muskatnød  
1-2 tsk. sesamfrø  
1-2 tsk. pinjekerner

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skyl og frys spinaten i nogle timer eller længere, og tød det op 20-30 minutter før brug.

**Tilberedning:** Klem spinaten i hånden, så du presser lidt af det overskydende vand ud. Put den slatne spinat i en lille skål, og tilføj citronsaften. Hak forårsløget i små skiver, og tilføj dem til skålen sammen med sesamfrøene, de hakkede pinjekerner og lidt revet muskatnød. Massér det hele godt sammen med fingrene, og lad det marinere i en times tid. Hæld derefter citronsaften ud, og så er den ‘blancherede spinat’ klar til servering.

# Avokado pålæg

*- med citron og ingefær*

**INGREDIENSER**

1 avokado  
3 champignoner  
Saften fra ½ citron  
1x1 cm ingefær  
8-10 purløg (lille bundt)

Valgfrit:  
Løgspirer

**INSTRUKTION:**

**Forberedelse:** Skær champignonerne i skiver, og frys dem nogle timer eller længere. Tø dem op før tilberedningen.

**Tilberedning:** Put kødet fra en avokado i en skål sammen med champignonerne og citronsaften. Skær purløgene i mindre stykker, og riv ingefæren fint på et rivejern. Bland det hele sammen i skålen, evt. med fingrene, så du får en lidt klumpet masse. Dekorér med f.eks. friske løgspirer.

Retten kan serveres som tilbehør til en ret eller som pålæg i f.eks. sandwich wrapsne på [side 108](#).

# Marinerede grøntsager

*- forstærk smagen*

## INGREDIENSER

Marinaden:  
3-4 soltørrede tomater  
½ fed hvidløg  
1 tsk. paprika  
1 tsk. tørret timian  
1-2 laurbærblade  
Vand så det dækker

Forslag til grøntsager:

Squash  
Svampe

## INSTRUKTION:

**Marinaden:** Læg de soltørrede tomater i vand en times tid for at fjerne evt. salt. Skær dem derefter i mindre stykker, og læg dem i en lille skål. Pres noget hvidløg ud i skålen med en hvidløgspresser. Tilføj paprika, timian og laurbærblade, samt vand nok så det lige præcis dækker. Marinér grøntsagerne en times tid eller længere - gerne 24 timer, og jo længere des bedre.

**Grøntsagerne:** Du kan marinere næsten alle grøntsager, men squash og svampe er sikre vindere. Du kan evt. fryse grøntsagerne først for give dem en blødere struktur. Hvis du prikker huller i squashstykker med en gaffel eller slår dem med en kødhammer inden de marineres, så absorberer de marinaden bedre.



# Blomkålsris

*- friske eller frosne*

**INGREDIENSER**

1 blomkålshoved

**INSTRUKTION:**

Frigør blomkålsbuketterne fra den tykke stilk med spidsen af en kniv, og hak dem derefter i lidt mindre stykker. Put alle stykkerne i en food processor med et S-blad. Mix det hele, indtil du har en masse små fine ris lignende stykker.

Blomkålsrisene kan bruges med det samme eller tørres på noget køkkenrulle først. De kan også gemmes til senere ved at fryse dem.

---

---

# Is, kager og desserter

*Spis det med god samvittighed*

---

---

# Kannelsnegle

*- med glasur*

## INGREDIENSER

4 modne og kurvede bananer  
1 lille skål (ca. 8 x 4 cm)

### Dadelcreme:

12 dadler  
1 spsk. kanel  
1/2 tsk. vanilje  
1/5 glas vand

### Glasur:

3 cm squash  
40g ungt blødt kokoskød  
9 spsk. frisk kokosvand  
1 dadel

## INSTRUKTION:

**Dadelcremen:** Put dadler, kanel, vanilje og 1/5 glas vand i en food processor. Mix det hele sammen, indtil du har en tyk creme.

**Glasuren:** Skræl squashen, og put den i en blender sammen med det unge kokoskød og det friske kokosvand. Tilføj også en udstenet dadel, og blend indtil du får en jævn og tyktflydende glasur. Hvis glasuren skal være sødere, kan du tilføje flere dadler, men farven bliver mørkere.

**Samling:** Læg en kurvet banan på et spækbræt, og skær 1/2 cm tykke skiver langs med dens kurve med spidsen af en skarp kniv. Du kan få ca. 4 skiver ud af en banan. Find en lille skål, der er ca. 8 cm i diameter og 3 - 4 cm høj (se billedet på side 139), og læg den første

Fortsættes...

---

---

# Kannelsnegle

## *- fortsat*

skive banan på siden, langs med indersiden af skålens kant. Hvis den ikke når hele vejen rundt, så tag et ekstra stykke banan, og afslut cirklen. Tag dernæst noget dadelcreme, og smør et vertikalt lag på bananen med en smørkniv. Tag den næste skive banan, og fold den rundt inde i skålen oven på dadelcremen, og smør igen dadelcreme på dens inderside. Sådan bliver du ved med at lave lag, skiftevis af bananer og dadelcreme, indtil skålen er helt fuld. Når du er færdig, løsner du kanten med en tynd flad kniv hele vejen rundt. Vend skålen på hovedet på spækbrættet, og lad kannelsneglen falde ud. Tilføj lidt dadelcreme på toppen, og flyt den derefter til et fad eller en tallerken på en bred kniv. Når alle sneglene er færdige, dekorerer du dem med glasur, og så er de klar til servering. Har du en dehydrator, er du velkommen til at dehydrere dem et par timer først.

---

---

# Chokoladeis

*- med rå kakao eller carob*

## INGREDIENSER

3 bananer (300g)  
9 dadler  
1/2 spsk. rå kakaopulver  
eller carob

Valgfrit:

Lidt vanilje

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skræl bananerne, og skær dem i skiver. Læg skiverne i et enkelt lag i en pose eller på en bakke, og frys dem 5 timer eller mere. Tø bananerne op 10-15 minutter før, du vil spise is.

**Tilberedning:** Put bananerne, de udstenede dadler, kakaopulveret (eller caroben) samt evt. noget vanilje i en kraftig blender eller food processer. Blend/ mix godt, indtil du får en tyk 'softice'. Stop gerne undervejs, og skub isen ned til bladet.

**Dekoration:** Dekorer med for eksempel revet kokos, kakao-/carob pulver, hakkede dadler, bær, hakkede nødder, rosiner, pebermynteblade ol.

# Brombær & mynteis

## *- med pistacienødder*

### INGREDIENSER

3 bananer  
45g blåbær  
50g brombær  
4 små bløde dadler  
1 håndfuld friske peber-  
mynteblade  
Lidt vanilje

Dekoration:  
Pistacienødder  
Pebermynteblade  
Brombær

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skræl bananerne, og skær dem i skiver. Læg skiverne i et enkelt lag i en pose eller på en bakke, og frys dem 5 timer eller mere. Tø bananerne op 10-15 minutter før, du vil spise is.

**Tilberedning:** Put bananerne, de friske eller frosne bær og resten af ingredienserne i en kraftig blender eller food processer, og bland godt, indtil du får en tyk 'softice'. Stop gerne undervejs, og skub isen ned til bladet. Du kan spise isen som softice med det samme, eller fryse den igen og lave iskugler med en isske senere.

**Dekoration:** Dekorer med friske brombær, hakkede pistacienødder og friske pebermynteblade.

# Lakridsis

*- med stjerneanis og fennikel*

## INGREDIENSER

5 1/2 bananer (500-550g)  
1/2 tsk. knuste fennikelfrø  
1/2 tsk. knust stjerneanis  
1/3 tsk. kardemomme

## INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skræl bananerne, og skær dem i skiver. Læg skiverne i et enkelt lag i en pose eller på en bakke, og frys dem 5 timer eller mere. Tø bananerne op 10-15 minutter før, du vil spise is.

## Tilberedning:

Knus fennikelfrøene og stjerneanisblomsterne til pulver i en kaffemølle. Put bananskiverne og de resterende ingredienser i en kraftig blender eller food processer. Bland/mix det hele godt, indtil du får softice, og stop gerne undervejs, og skub isen ned til bladet.

**Dekoration:** Dekorer med knust stjerneanispulver, samt hele stjerneanis på toppen.

# Kakao-dadel kugler

*- med revet kokos*

**INGREDIENSER**

30 dadler uden sten  
Lidt vanilje  
1-2 spsk. rå kakaopulver  
eller carob  
2 kopper revet kokos

**INSTRUKTION:**

Put alle ingredienserne i en food processor, men efterlad lidt af den revne kokos til at rulle kuglerne i. Mix det hele godt sammen, indtil det bliver til en ensartet klistret masse.

Tag en skefuld af massen, og rul den sammen til en lille kugle med hænderne. Rul kuglen i kokossen, og læg den på en tallerken. Gentag dette indtil alt massen er brugt. Så er der guf!



# Pebermyntekager

*- med kanel og æble*

INGREDIENSER

2 æbler

Dadelcreme:

15 dadler

2 spsk. sesamfrø

1 spsk. carob

Vand

Pebermyntecreme:

1/4 lille butternut squash

2 kaki (eller 1/3 mango)

1 tsk. kanel

Lidt vanilje

4 blade frisk pebermynte

Lidt vand

Dekoration:

Pebermyntebblade

Revet kokos

INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Skær 1/4 af butternut squashen ,og fjern frøene. Skræl den, og skær den i mindre stykker, som du fryser natten over.

**Dadelcreamen:** Bland de udstenede dadler, sesamfrøene, caroben og en lille smule vand sammen i en food processer til en klistret masse.

**Pebermyntecreamen:** Blend ingredienserne til pebermyntecremen sammen i en blender, så du får en tyk creme.

**Samling:** Skær æblerne i skiver, og fjern kernehuset med spidsen af en kniv. Læg først et lag dadelcreme og så et lag pebermyntecreme på hver æbleskive. Dekorér med lidt revet kokos og friske pebermyntebblade på toppen.

# Jordbærkage

*- med dadler og mango*

INGREDIENSER

Bunden:  
20 dadler  
110g hørfrø

Fyldet:  
10 dadler  
45 jordbær  
2 mangoer

INSTRUKTION:

**Bunden:** Knus hørfrøene i en kaffemølle, og hæld pulveret i en food processor sammen med de udstenede dadler. Mix det hele sammen til en klistret masse. Spred massen ud som en lagkagebund på et fad, og brug fingre til at forme en lille forhøjet kant hele vejen rundt.

**Fyldet:** Mos jordbærrene med en gaffel i en skål, men gem lidt hele jordbær til dekoration. Hak dadlerne fint, og skær mangoerne i små stykker. Put alle tingene i skålen, og massér det godt sammen med hænderne, så dadlerne er fordelt jævnt. Hæld fyldet i kagebunden.

**Dekoration:** Dekorer kagen med f.eks. skiver af jordbær og tørrede morbær, eller alternativt revet kokos. Bon appetit!

---

---

# Super hurtige snacks

*Til når trangten melder sig*

---

---

# Lette dadelsnacks

*- med mynte eller cacao*

**INGREDIENSER**    **INSTRUKTION:**

Dadler  
Friske pebermynteblade  
Rå kakaopulver eller carob

Skær et snit i dadlerne, og fjern stenen. Hak de friske pebermynteblade i små stykker, og put nogle ind i hver dadel. Alternativt kan du også putte lidt rå kakaopulver eller carob ind i hver.

Klem dadlerne sammen, og så har du verdens hurtigste alternativ til pebermynteslik eller chokolade.

# Tahini-æble godbid

*- uden salt*

**INGREDIENSER**

1 æble  
Noget usaltet rå tahin

**INSTRUKTION:**

Skær et æble i skiver fra top til bund, og fjern midten med en kernehusudstikker eller spidsen af en kniv. Smør et tyndt lag saltfri tahin på hver skive, og server dem på en tallerken. Selv børn elsker denne lille snack.

# Avokado både

*- med hvidløg og citron*

**INGREDIENSER**

1 avokado  
4-6 cherrytomater  
Lidt citronsaft

Tilvalgsmuligheder:

1/2 fed hvidløg  
5 blade rucola  
3 cm forårsløg

**INSTRUKTION:**

Halver avokadoen, og fjern stenen. Mos kødet med en gaffel eller ske, enten i skallen eller i en skål. Hak nogle cherrytomater, og bland dem i mosen sammen med lidt citronsaft, og så er der serveret.

**Tilvalg:** For lidt mere 'pep' kan du tilføje lidt hakket hvidløg, rucola eller forårsløg.

# Majskolbe

*- med avokadosmør*

INGREDIENSER

1 majskolbe

Avokadosmør:

1/2 avokado

1 tsk. citronsaft

4 stængler purløg

Valgfrit:

1/2 fed hvidløg

INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Frys majskolben, og tøj den op inden brug, evt. i varmt vand.

**Avokadosmøret:** Put avokadokødet og citronsaften i en lille skål. Hak purløgene fint, men gem lidt til dekoration. Bland det hele godt sammen med en gaffel eller ske, og tilføj evt. lidt hakket hvidløg. Smør avokadosmøret på toppen af majskolben, og dekorér med purløg. Velbekomme.

*Majskolber smager også godt sammen med paprika sovsen på [side 32](#) og aiolien på [side 36](#).*

---

---

Under udvikling

*Nye spændende opskrifter*

---

---



# Cremet hvidløgssuppe

*- med urter*

## INGREDIENSER

60g ungt blødt kokoskød  
150g skrællede squash  
10g selleri  
8g soltørret tomat (ca. 2 små)  
2 tsk. citron  
1 udstenet dadel  
½-1 fed hvidløg  
3 cm forårsløg  
½ -1 glas vand eller mere

Friske urter af eget valg, f.eks.  
timian, persille eller ramsløg

1/2 squash

## INSTRUKTION:

Blend alle ingredienserne til en cremet suppe og tilføj vand indtil den har den ønskede konsistens. Dekorer med friske krydderurter af eget valg, og server med skiver af squash.

# Shitakee suppe

## *- med kaffir lime*

### INGREDIENSER

4 tørrede kaffir lime blade

1 cm citrongræs midte

50g ungt blødt kokoskød

½ tsk. kaffir lime eller lime juice

2 små dadler

8g forårsløg

75g shitakee svampe eller brune

champignon

½ glas vand

Valgfrit:

½ fed hvidløg eller lidt chiliflager

### INSTRUKTION:

**Forberedelse:** Læg kaffir lime bladene i et glas vand en dags tid eller to forinden.

**Tilberedning:** Pil den hårde skrald af citrongræsset, og hak den bløde midte meget fint. Blend det sammen med vandet fra kaffir lime bladene og de resterende ingredienser til en suppe. Tilføj vand til du får den ønskede konsistens.

# Majs(oste)sovs

*- med valgfrie gærflager*

## INGREDIENSER

60g kokoskød ungt (evt. kokos  
yogurt med probiotika)  
135g majs (1 lille kop)  
1 tsk. citronsaft  
3-5 cm forårsløg  
½ fed hvidløg  
1 tsk. løgpulver  
½ tsk. hvidløgpulver  
½ tsk. paprika  
Lidt muskatnød  
½ glas vand eller mere

Valgfrit:

2 spsk. gærflager  
Lidt sennepsfrø  
1 håndfuld didl (quick pulse)

## INSTRUKTION:

**Tilberedning:** Blend alle ingredienserne sammen til en sovs og tilføj vand i mængder, så den får din foretrukne konsistens.

Hvis du tilsætter inaktive gærflager, vil det få en lille smule ostesmag.