

# **Opskrifter – fra inspirationshæftet i SpisVel projektet**

SpisVel

## **Kyllingefrikadeller med æble, ingefær og forårsløg**

Ingredienser:

400 g kylling kød hakket (Rose Poultry)

60 g forårsløg

100 g æble

1 spsk (5 g) timian

6 g hvidløg

35 g ingefær

100 kogte kerner

2 (60 g) æg

1 tsk (5 g) salt

Sort peber

olie til at stege i (14 g rapsolie)

Producent: Nr. Onsild slagtehus

SpisVel

## **Madmuffins, kartoffel og Chorizo**

Ingredienser:

312 g kartoffel, kogte

187 g persillerod

375 g porre

125 g løg

250 g chorizo pølse

1 spsk timian, frisk

100 g revet ost, 20+

468 g hvedemel

93 g fuldkornshvedemel

2 tsk bagepulver

187 g æg

625 g skummetmælk

sort peber

Vægt: 1 muffin vejer 75 g

Producent: Easyfood

SpisVel

### **Majs muffin med bacon, majs og chili**

Ingredienser:

260 g hvedemel

140 g fuldkornhvedemel

15 g bagepulver

½ tsk (7 g) sort peber, knust

1-2 tsk (10 g) cayennepeber

500 g skummetmælk

3 (150 g) æg, let pisket

200 g bacon, stegt

100 g løg, stegt/blancheret

400 g majserner, frost/optøet

100 g kogte kerner

1 spsk timian

SpisVel

## **Rodfrugt muffin med kylling, speltkerner og persille**

Ingredienser:

200 g kylling, røget i små tern

200 g gulerod, revet

200 g knoldselleri, revet

30 g persille, fint snittet

2 spsk merian/tørret

200 g kogte speltkerner

260 g hvedemel

140 g fuldkornmel

60 g havreflager, groft valeses

1 tsk salt

3 tsk bagepulver

½ tsk sort peber

3 (150 g) æg

½ l skummetmælk, evt. lidt mindre

SpisVel

## **Empanadas - prototype**

Dej:

30 g gær + ½ dl lunkent vand røres sammen og hviler 10 min.

Tilsættes ½ spsk olie + 1½ dl koldt vand + ¾ tsk salt + 75 grahamsmel. Piskes sammen

210 g hvedemel tilsættes lidt efter lidt. Æltes 10 min.

Deles i 6 kugler. Hæver 1 time.

Æltes igen og rulles ud til 15 cm.

Fyld:

100g grofthakket rødløg + 10 g fintsnittet hvidløg sautes i ½ spsk olivenolie

160 g grofthakket grønkål + 100 g ternet, rød peber tilsættes. Koges til det falder sammen.

Køles og blandes med 250 g hytteost, 1,5% + 80 g fromage frais

100 g chorizo grofthakkes og tilsættes.

¼-½ tsk hhv. koriander og spidskommen tilsættes

1 tsk. salt + ½ tsk. peber

Deles i 6 portioner, ca. 85 g fyld pr. stk.

Fyldes i den udrullede dej, lukkes med vand og gaffel og efterhæver 5-10 min.

Bages v. 180 grader 15-20 Min.

OBS: Den anvendte Chorizo er fra Ålbæk slagteren.

SpisVel

## **Grøntsagsspread med aubergine og grillet peberfrugt**

Ingredienser

5 rød peberfrugt (600 g)

2 auberginer (600 g)

3 fed hvidløg (10 g)

1 spsk oliven olie

2 spsk. æble- eller lagereddike (30 g)

7 g salt

Tilberedning: spreaden kan blandes med 100 g fromage frais og 50 g tykmælk

Producent: Samsø Syltefabrik

SpisVel

## **Grød af Danske gryn**

### Ingredienser

Danske Gryn er en ny blanding af finvalsede korn baseret på de 4 traditionelle danske kornsorter havre, hvede, byg og rug i ligelig fordeling. Kombinationen af de 4 kornsorter giver grøden en rustik konsistens med et godt bid og en unik smag.

### Tilberedning:

1 dl (50 g) Danske Gryn overhældes med 1,7 dl kogende vand og står i ca. 5 minutter, hvorefter den efter en let omrøring er klar til servering evt. med et drys sukker eller kanel. Kan også koges i ca. 3 minutter ved svag varme.

Producent: DLG Grain - Landsbymøllen



SpisVel

### **Ny Nordisk Salat**

65 g kyllingekød

80 g kikærter, kogte

36 g speltkerner

85 g gulerod og spidskål

7½ g æbleæddike

2 g citronsaft

2,5 g honning

7 g dijon sennep

½ g salt

Peber

5 g rapsolie

Producent: 7-eleven

### **Ny Nordisk Asien Salat**

65 g edamamebønner

45 g kinakål

40 g spidskål

24 g speltkerner

45 g kinaradisse

45 g gulerod

7 g ingefær

3 g sesamfrø

24 g ægnudler

9 g miso

9 g æbleeddike

SpisVel

4 g citronsaft

16 g soyasauce

4 g honning

2 g sesamolie

4 g rapsolie

Producent: 7-eleven

SpisVel

## **Rå marineret rodfrugt**

Ingredienser:

500 g rodfrugter og kål- Kinaradise, pastinak, gul bede og gulerødder  
2,5 dl eddike, lager

1-2 spsk citronsaft

2 spsk sukker

SpisVel

## **Råsyltet rødkål**

Ingredienser

1 rødkålshoved

### ***Syltelage:***

1 l lagereddike

1 kg sukker

2 tsk. Korianderfrø

2 tsk. Sennepsfrø

1 tsk. Hvide peberkorn + 1 tsk. Rosenpeber

4 tsk. Kommen, hel

8 allehånde

5 laurbærblade

1 tsk. Atamon

Producent: DLG, Lammefjordsgrønt har deltaget i prototypeudviklingen

## Torskefrikadeller - prototype

### Ingredienser

300 g torsk

Saltlage: 150 g salt/15 g sukker/1 l vand – 1 døgn

-----

1 spsk rapsolie

100 g løg, hakket

9 g hvidløg, finthakket

300 g kartoffel, skrællede

94 g æg (2)

30 g persille, grofthakket

30 g frisk koriander

Et nip cayenne eller chilipeber

Peber

Tilberedning: Kom fisken i saltlage og lad den trække et døgn.

Kog torsk og kartofler hver for sig. Kartoflerne uden salt.

Varm olien op i en pande.

Sautér løg og hvidløg i olien. Køl af.

Mos kartoflerne let og kør fisken kort på foodprocessor.

Bland kartofler og fisk og rør dem sammen med resten af ingredienser. Smag til med cayennepeber og peber.

Steges i olie

SpisVel

### **Pulled chicken sandwich**

Ingredienser

Cafébolle chili (Lantmännen Schulstad)

60 g pulled chicken (kogt kyllingebryst + krydderier + 1 g salt)

25 g grønsagsspread med aubergine og grillet peberfrugt

25 g Salatblanding (fra DLG: kinakål, hvidkål, gulerod, kinaradise, frissé)

15 g råmarineret rødkål – eller agurkesalat

12 g grøn salat (Lollo Rosso)

## **Måltid frikadelle med salat eller rodfrugtblanding - sammensat**

### **Måltid af grønsager med kyllingefrikadeller eller speltburger (vegetar)**

250 g blandede grønsager (Enten: 175 g gulerødder + 75 g rødløg, Eller: 50 g rødbede, 50 g gulerødder, 50 g selleri, 50 g broccoli, 50 g porrer)

60 g kapersdressing – se bilag

3 stk. á 40 g kyllingefrikadeller – se bilag eller

2 stk. á 58 g speltburger Nutana\* (økologisk)

NB: her er ikke basis KH (stivelsesprodukt i) – kan måske løses med brød.

\* Ingredienser (fra pakken, har ikke datablad): Løg, vand, speltgryn (13%) speltmel (9%) rasp, speltkerner (5%) bouillon, krydderier, stegt i vegetabilsk olie). E Pr. 100 g: 960 kJ, P: 13 g, KH: 24 g, F: 8,4 g (heraf mættet F: 0,7 g), Fibre: 4,4 g, Na: 0,41

SpisVel

**Måltid af salat med kyllingefrikadeller eller speltburger (vegetar)**

Coleslaw af:

200 g gulerod

75 g pastinak

30 g syltet græskar

25 g porrer

70 g yoghurt dressing m. honning og ramsløg – se bilag, dog er netop denne ikke med, men brug evt. den anden coleslaw-dressing

3 stk á 40 g kyllingefrikadeller – se bilag, eller

2 stk. á 58 g speltburger Nutana\* (økologisk)

NB: her er ikke basis KH (stivelsesprodukt i) – kan måske løses med brød.)

Kokkens ord om produktet: Den nordiske kyllingefrikadelle på en bund af rodfrugter giver hinanden godt modspil: bid, saftighed og smag af æble og timian op imod de rustikke rodfrugter giver tilsammen velsmag.