



Opskrifter Haver til Maver Odense

Jord under neglene – røg i udekøkkenet

Hjemmedyrkede grøntsager bliver til sunde velsmagende måltider. Eleverne mærker for alvor sammenhængen mellem have og mave.

Vi dyrker vores måltider, og alle er aktive hele vejen fra frøet plantes i jorden, og lugning af ukrudt, indtil høsten af de friske grøntsager.

Ting tager tid, og stor er stoltheden, når kæmperødbeden hives op af jorden, eller når man har lavet et velsmagende måltid.

Dette opskrifthæfte er en samling af de opskrifter vi bruger i undervisningen i Haver til Maver.

Hver opskrift er beregnet til 5-6 elever





Lær at tænde et bål

Fladbrød



Det skal du bruge:

- 🔥 ½ pakke gær
- 🔥 3 dl lunkent vand
- 🔥 8 dl mel
- 🔥 2 spsk olie
- 🔥 1 tsk salt
- 🔥 Timian

Sådan gør du:

- 🔥 Gær opløses i lunkent vand
- 🔥 Bland mel, salt, olie i gæropløsningen. Ælt grundigt i 10 minutter
- 🔥 Klip timian med en saks eller nap forsigtigt bladene af planten
- 🔥 Hak timianbladene og de tyndeste kviste
- 🔥 Ælt krydderurterne i dejen
- 🔥 Del dejen i små klumper, som rulles **tynde** med en kagerulle eller hænderne
- 🔥 Bages på bålpande uden olie. Brug rigelig mel



Rabarberkompot

Det skal du bruge:

- 7 røde rabarber
- 1 dl vand
- 1,5 dl sukker
- 10-20 blade - mynte eller citronmelisse



Sådan gør du:

- Skær blade fra rabarberne
- Skyl stænglerne og snit dem i mindre stykker
- Rabarber, sukker og vand fyldes i en gryde og sættes på bålkomfuret
- Kog i 15-20 minutter til rabarberne er kogt ud
- Tilsæt krydderurter
- Smager dejligt ovenpå fladbrød



Spinat-tacos

Det skal du bruge:

- 2 majroer
- 2-3 kartofler
- Krydderurter
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- ½ tsk. chilipulver
- Salt og peber
- Spinat



Dressing

- 2 dl yoghurt / cremefraiche
- 1 spsk. citronsaft
- 1 spsk. flydende honning
- Krydderurter
- 1 spsk. sennep
- Salt og peber

Sådan gør du:

- Vask og skræl kartofler og majroer
- Riv grøntsagerne fint
- Krydderurter vaskes og snittes fint
- Bland med krydderurter og krydderier
- Svits grøntsagerne på panden

Alternativ til at svitse grøntsagerne

- Form grøntsagerne til små klatter med en teske
- Steg på en pande i lidt olie til små frikadeller

- De stegte grøntsager lægges på et spinatblad
- Pyntes med en klat dressing



Spinatsmoothie



Det skal du bruge:

- Spinat
- Ingefær
- Citron
- Æblejuice

Sådan gør du:

- Blend ingredienserne i en slowjuicer
- Smag til med æblejuice



Spinat

Prøv også friskpresset juice med gulerod eller rødbede



Chili sin carne

Det skal du bruge:

- 800 gram grøntsager
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 chili
- Olie
- 1 spsk. spidskommen
- 1 spsk. koriander
- 2 ds. Hakkede tomater
- 1 ds. chilibønner
- Salt og peber
- Krydderurter



Sådan gør du:

- Vask grøntsagerne
- Hak løg i tern
- Øvrige grøntsager hakkes i tern eller rives på et rivejern
- Pil hvidløg og hak chili og krydderurter
- Løgene steges gyldne i olie (2-3 min)
- Ned i gryden med resten af grøntsagerne
- Tilsæt hakkede tomater
- Tilsæt krydderier, hvidløg, chili og krydderurter
- Kog i ca. 30 min
- Chilibønner tilsættes til sidst
- Smag til med salt og peber
- Spis med en klat creme fraiche



Hokkaidosuppe



Det skal du bruge:

- 1 hokkaido
- 3 løg
- 2 fed hvidløg



- Olie
- 1 liter vand
- ½ chili
- Salvie og timian
- Salt og peber
- 2-3 spsk. æblecidereddike
- Kokosmælk

Sådan gør du:

- Vask løg og hokkaido
- Del hokkaidoen og tag græskarkernerne ud
- Skær hokkaidoen i passende stykker
- Pil hvidløg og hak chili og krydderurter
- Hak løg og steg dem gyldne i olie i gryden (2-3 min)
- Ned i gryden med hokkaidostykkerne
- Tilsæt hvidløg, chili, krydderurter, vand
- Kog i ca. 30 min
- Blend suppen med stavblender. Tilsæt kokosmælk
- Smag suppen til med æblecidereddike, salt og peber



Dressing

med honning og krydderurter

Det skal du bruge:

- 🌿 ½ l creme fraiche
- 🌿 2 spsk flydende honning
- 🌿 1 spsk mild sennep
- 🌿 Salt og peber
- 🌿 Friske krydderurter, f.eks:

- 🌿 Purløg
- 🌿 Persille
- 🌿 Oregano
- 🌿 Krydderfenikel
- 🌿 Citronverbena

Sådan gør du:

- 🌿 Bland creme fraiche, honning og sennep
- 🌿 Vask og hak krydderurterne
- 🌿 Smag til med krydderurter, salt og peber



Syltede rødbeder



Det skal du bruge:

-  1 kilo rødbeder
-  1 liter eddike
-  1 liter vand
-  200 g sukker
-  Peberkorn
-  Hvidløg

Sådan gør du:

-  Vask rødbederne
-  Kog rødbederne med skræl i ca. 45 min
-  Hæld vandet fra og lad rødbederne køle af i koldt vand. Skrællen kan nu nemt smuttes af med fingrene
-  Bring eddike og vand i kog
-  Glas og låg skoldes i kogende vand
-  Hvidløg og rødbede skæres i skiver og fordeles i glassene sammen med 3-4 peberkorn pr. glas
-  Hæld det kogende eddikelage over. Lagen skal dække alle rødbederne





Råkost



med æbler og rødbeder

Det skal du bruge:

- 3 rødbeder
- 2 æbler
- ½ peberrod
- 2 spsk. flydende honning
- ½ dl æblecidereddike



Peberrod smager skarpt og peberagtigt. Men sammen med noget sødt og surt, giver det en dejlig smag.

Sådan gør du:

- Rødbeder vaskes og skrælles
- Rødbeder rives
- Æbler vaskes og rives
- Dressing røres sammen af honning, eddike og reven peberrod
- Alt blandes i en skål. Trækker i en time



Rodfrugtfrikadeller

Det skal du bruge:

- 🥕 600-700 g rodfrugter (6-7 mellemstore grøntsager)
- 🥕 1 løg
- 🥕 Krydderurter
- 🥕 1 dl kogte sorte linser
- 🥕 3 æg
- 🥕 3 spsk. mel
- 🥕 Salt og peber
- 🥕 Olie til stegning



Rodfrugter er grøntsager, hvor det mest er roden, der bruges. Gulerødder, rødbeder, kartofler, majroer, knoldselleri m.m.

Sådan gør du:

- 🥕 Vask rodfrugterne
- 🥕 Vask og skræl løget
- 🥕 Riv grøntsagerne på rivejern
- 🥕 Vask og hak krydderurter
- 🥕 Bland det hele i en skål (grøntsager, linser, krydderurter, æg, mel, salt og peber)
- 🥕 Form farsen til små frikadeller og steg dem i olie
- 🥕 Smag på den første rodfrugtdelle om der skal ekstra salt og peber i resten af farsen.



Røde frikadeller

Det skal du bruge:

- 🍷 1 dl perlebyg
- 🍷 150 g rødbeder (1 stor eller 2 små)
- 🍷 1 løg
- 🍷 1 fed hvidløg
- 🍷 1 dl mel
- 🍷 Krydderurter
- 🍷 1 tsk. salt
- 🍷 Peber
- 🍷 2 æg
- 🍷 Olie til stegning



Sådan gør du:

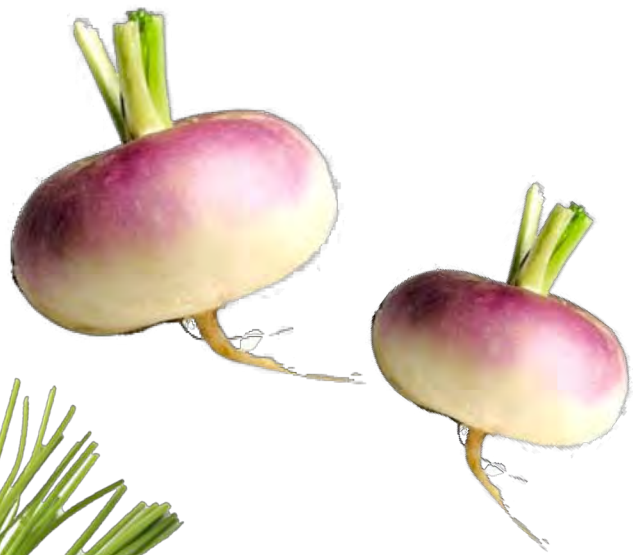
- 🍷 Kog perlebyggen 20 min under låg
- 🍷 Perlebyggen skylles i koldt vand og vand sies fra
- 🍷 Skræl rødbederne, pil løget og riv groft
- 🍷 Bland hakket hvidløg, mel, krydderurter, salt, peber, rødbeder, løg og perlebyg og bland til sidst æggene i
- 🍷 Hæld olie på den varme pande
- 🍷 Steg ca. 4-5 min på hver side



Majroesalat

Det skal du bruge:

-  2 majroer
-  3 gulerødder
-  4 spsk olie
-  1 spsk æblecidereddike
-  2 spsk citronsaft
-  Salt og peber
-  Friske krydderurter



Sådan gør du:

-  Vask grøntsagerne grundigt
-  Riv gulerødder fint – majroer groft
-  Vask og hak krydderurterne
-  Tilsæt olie, eddike, citronsaft, salt og peber



Pizza

Med færdig dej

Det skal du bruge:

- 🍕 6 kartofler
- 🍕 6 cherrytomater
- 🍕 2 løg
- 🍕 Mozzarella
- 🍕 Spinat
- 🍕 Rosmarin og oregano
- 🍕 Evt. chili
- 🍕 En god pizzadej



Sådan gør du:

- 🍕 Pluk og skyl spinat og krydderurter
- 🍕 Vask og skræl løg og kartofler
- 🍕 Skær løg og kartofler i meget tynde skiver
- 🍕 Skær tomaterne i halve stykker



Lækker pizza:

- 🍕 Dejen deles i 4-5 kugler
- 🍕 Rul dejen til en tynd pizzabund
Brug en kagerulle og rigelig mel
- 🍕 Pynt pizzaen
- 🍕 Pizzaen bages og dryppes med hvidløgsolie



Spinat og radise "burger"

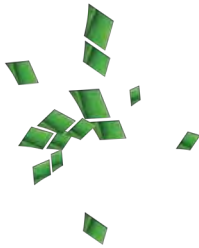
Grønt:

- 🌱 20 Spinatblade
- 🌱 4 radiser
- 🌱 Pluk og skyl spinat og radiser
- 🌱 Radiser snittes i tynde skiver



Dressing:

- 🌱 1 dl. Creme fraiche
- 🌱 1 tsk flydende honning
- 🌱 1 tsk sød sennep
- 🌱 Purløg eller andre krydderurter
- 🌱 Salt og peber
- 🌱 Pluk, skyl og hak purløg
- 🌱 Rør sammen med det øvrige
- 🌱 Smag dressingen til med salt og peber



Let og lækker "burger"

- 🌱 Lidt dressing lægges på et spinatblad
- 🌱 2-3 skiver radiser lægges over
- 🌱 Toppes med endnu et spinatblad



Madpandekager

Dej til en hel klasse:

500 g mel
12 dl sødmælk
7 æg
1 dl olie
2 tsk salt
1 tsk peber

Crème fraîche dressing

¼ l Thise crème fraîche
¼ l A38
Sød sennep
Flydende honning
Salt og peber
Krydderurter



Grønt fyld:

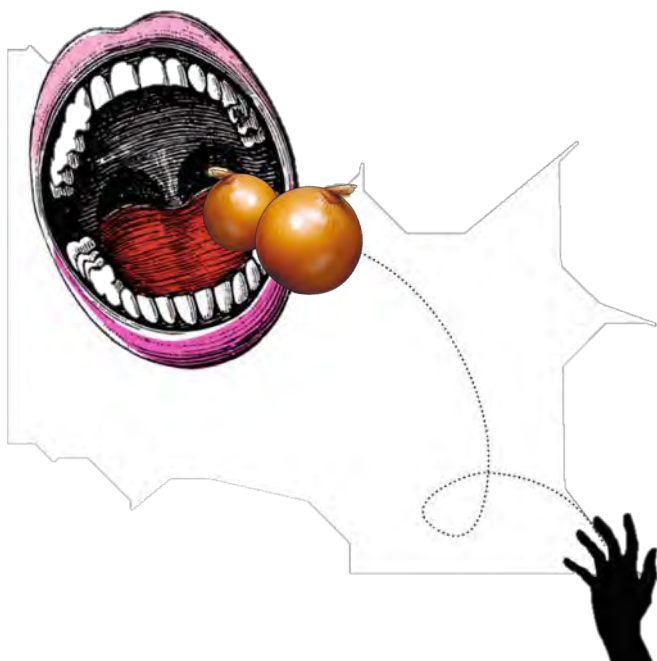
1 hvidkål
12 – 16 gulerødder
Krydderurter



Løgsuppe med croutoner

Det skal du bruge:

- 6 løg
- 1 ½ l vand
- 1 terning grøntsagsbouillon
- 2-3 spsk. olivenolie
- Krydderurter
- Salt og peber
- 2-3 spsk. æblecidereddike
- Brød
- 4-5 spsk. olie
- Salt og peber



Sådan gør du:

Løgsuppe

- Løgene pilles og skæres i tynde skiver
- Svits løgene gyldne i olien (2-3 min)
- Når løgene er gyldne tilsættes vand, bouillonterning og krydderurter
- Kog suppen under låg i ca. 20 min
- Smag til med æblecidereddike, salt og peber

Croutoner

- Skær bødet ud i tern
- Vend brødternene i olie
- Krydr med salt og peber
- Steg croutoner gyldne på panden. Sørg for at vende tit, så brødternene ikke brænder fast på panden



Kartoffelsuppe

Det skal du bruge:

- 🥕 1 kg kartofler
- 🥕 Evt. 4-5 gulerødder
- 🥕 1 ½ l vand
- 🥕 2 løg
- 🥕 2 fed hvidløg
- 🥕 2-3 spsk. olivenolie
- 🥕 Krydderurter
- 🥕 2 tsk. salt
- 🥕 Lidt peber
- 🥕 ¼ l fløde



Sådan gør du:

- 🥕 Skræl/vask kartoflerne og skær dem i store tern
- 🥕 Pil løg og hvidløg og skær dem i tern
- 🥕 Varm grøntsagerne i olie i 3-4 minutter. Det må ikke brænde på
- 🥕 Hæld vand og krydderurter i gryden og kog grøntsagerne 20 min.
- 🥕 Blend suppen med stavblender. Tilsæt ekstra vand indtil den rette cremede konsistens opnås
- 🥕 Smag suppen til med salt, peber og fløde
- 🥕 Nyd suppen i fællesskab ved bordet



Råsyttet fennikel

Det skal du bruge:

- 🌿 1 fennikel
- 🌿 3 spsk æblecidereddike
- 🌿 10 spsk vand
- 🌿 3 spsk flydende honning
- 🌿 Friske krydderurter



Råsyttet fennikel er lækker
tilbehør til mange retter

Sådan gør du:

- 🌿 Snit fenniklen i papirtynde skiver, evt. på et mandolinjern
- 🌿 Rør eddike, honning og vand sammen i en skål
- 🌿 Kom fennikel og krydderurter i lagen
- 🌿 Lad fenniklen trække i mindst en halv time

