

Hanne Heins

4 sunde opskrifter

OKSEKØDSBOLLER I FAD MED GRØNTSAGER OG TOMATSOVS

4 personer

.....

Ingredienser

800 g kartofler	salt
500 g gulerødder	peber
2 røde peberfrugter	400 g hakket oksekød
2 løg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)	1 æg
2 fed hvidløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)	ca. 50 g rasp eller hvidt brød uden skorpe
2 spsk tomatpuré	1 frisk chili eller efter smag
2 ds hakkede tomater	1 bdt persille (halvdelen i farsen og halvdelen som drys)
	1 spsk spidskommen

.....

SÅDAN GØR DU

Tænd ovnen på 230°.

Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i et ildfast fad.

Skyl peberfrugterne, skær dem ligeledes i mundrette stykker og kom dem i fadet.

Hak løg og hvidløg meget fint. Kom den ene halvdel i fadet med grøntsagerne og den anden halvdel i en skål (skal bruges til oksekødsbollerne).

Bland grøntsagerne godt sammen i fadet. Kom tomatpuré og hakkede tomater i.

Krydr med salt og peber og bland forsigtigt sammen.

Sæt fadet i ovnen i 40 minutter.

Kom oksekød og æg i skålen med løg og hvidløg. Tilsæt rasp eller brød – hvis du bruger brød, skal det smuldres/hakkes først og det skal være uden skorper.

Skyl chilien, flæk den på langs og fjern kernerne. Hak chilien fint og kom den i skålen.

Skyl persillen og lad den dryppe godt af. Hak den og kom halvdelen i farsen (den anden halvdel serveres som drys til retten).

Krydr med spidskommen, salt og peber. Rør farsen godt sammen (brug evt. hænderne) og form den til oksekødsboller.

Tag fadet ud af ovnen (når det har bagt i 40 minutter) og læg kødbollerne ovenpå.

Sæt fadet tilbage i ovnen, skru ned på 200° og bag i yderligere 25 minutter.

Servér med resten af persillen som drys. Retten kan evt. serveres med ris, couscous eller bare som den er.





KNÆKBRØD

To gastronomplader

.....

Ingredienser

- 2 dl hørfrø
 - 2 dl sesamfrø
 - 2 dl chiafrø
 - 2 dl solsikkekerner
 - 2 dl græskarkerner
 - 1 tsk salt
 - 7 dl vand
-

SÅDAN GØR DU

Bland alle frø og kerner samt salt i en skål, derefter hældes vandet på og det hele blandes rundt. Lad skålen stå i en ½ time, derefter er blandingen geleret som en grød. Fordel blandingen på bagepapir og brug en dejskraber til at trække blandingen ud i et jævnt lag på pladen. Inden det sættes i ovnen, kører man lige med en pizzaskærer dér, hvor man skal knække brødene efter bagning. Jeg skærer typisk, så der bliver 15-18 knækbrød pr. plade. Bages ved 150° i 1½ time



JORDSKOKKESUPPE

4 personer

.....

Ingredienser

- 500 g jordskokker
 - 1 stor kartoffel gerne bagekartoffel
 - 1 løg
 - 2 fed hvidløg
 - 1 tsk timian tørret - eller frisk timian
 - 1 liter grønsagsfond - en liter vand med to bouillonterninger
 - 1 citron
 - 1 dl piskefløde
 - olivenolie
 - salt og friskkværnet peber
-

SÅDAN GØR DU

Jordskokkerne skrælles og deles i mindre tern. Kartofflen skrælles og skæres ud i små tern. Hak løg og hvidløg groft. Start med at sautere løg og hvidløg i lidt olivenolie i en tykbundet gryde. Kom jordskokker og kartofler ved sammen med timian, og lad det svitse videre et par minutter. Tilsæt så fond og saften af en halv citron, og lad det nu koge mørt. Det tager cirka 20 minutter.

Blend jordskokkesuppen med en stavblender, og vend lidt fløde i. Smag suppen til med salt og friskkværnet peber, evt. mere citronsaft og varm den igennem.



FALAFEL M. DHAL

4 personer

Ingredienser til falaffel

400 g kikærter, tørrede
2 håndfulde persille, finthakket
4 fed hvidløg, finthakket
2 løg, finthakket
4 tsk stødt koriander
4 tsk stødt spidskommen
2 tsk salt
2 kartofler, skrælet og revet (klem al overskydende vand fra)
3 æg
4 spsk rasp
½ tsk chili
½ citron, saft herfra
Evt. 1 l fritureolie

SÅDAN GØR DU

Sæt de tørrede kikærter i blød i koldt vand i ca. 12-24 timer – skift gerne vandet 1-2 gange og skyl dem grundigt efter iblød-sætningen.

Kom kikærterne og de øvrige ingredienser i en foodprocessor og kør til farsen er ensartet i konsistensen. Er farsen lidt for våd, så tilsæt et par spsk groft mel eller ekstra rasp og lad farsen hvile lidt.

Form runde falafler med en ske og læg dem i bradepande med bagepapir, bag falaflerne ved 200° i 20-25 min. Eller steg dem i varm olie, til de er sprøde og lækre. Jeg synes, de bliver lige så lækre i ovnen, og så skal jeg ikke stå med varm olie i evt. dårlig vejr, og så bliver de lige lidt sundere uden olie.

Ingredienser til dhal

4 fed hvidløg, finthakket
2 spsk ingefær, frisk, fintrevet
2 spsk olivenolie
3 tsk karry, medium
1 spsk stødt spidskommen, stødt
½ spsk stødt koriander
½ tsk stødt kardemomme
½ tsk chiliflager
6 dl grøntsagsboullion
200 g røde linser
2 dåser hakkede tomater
koriander eller persille



Ingredienser til raita

2 dl græsk yoghurt 10 %
½ agurk, groftrevet
1 fed hvidløg, presset
½ tsk stødt spidskommen
salt
sort peber, friskkværnet

kommen, kardemomme, koriander, og chiliflager tilsættes, svits krydderierne af i et minutstid under omrøring. Skyl linserne i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsboullion og hakkede tomater. Lad det simre under låg i 45 minutter.

Rør jævnlige i gryden og tilsæt evt. lidt vand, hvis den bliver for fast. Smag til med salt og peber.



SÅDAN GØR DU

Dhal

Varm olien i en stor gryde ved middel varme og tilsæt hvidløg og ingefær, rør rundt i 1 minut, hvorefter karry, spids-

Lav imens raita klar: Alle ingredienser blandes sammen i en skål. Den har godt af at trække ½ time på køl.

Server dhal'en i dybe skåle med masser af koriander eller persille på toppen sammen med falafelerne og den kølige raita.