

Opskrifter & oplysning

Ugens skribent er Ida



Hakkede tomater

Selvom det er let at købe hakkede tomater på dåse, synes jeg alligevel, I skal præsenteres for hvor hurtigt og nemt, det kan gøres derhjemme.

DET SKAL DU BRUGE:

Så mange tomater du har lyst til.

FREMANGSMÅDE:

1. Kog vand i en gryde og sørg for, at der er kogt nok til at kunne dække tomaterne helt.
2. Når vandet koger, hældes det over de hele tomater i en skål.
3. Når skindet sprækker på tomaterne, tages de op, og der hældes kold vand over dem.
4. Skindet kan nu flåes af, og tomaternes kan hakkes.

EFTERÅRSGRYDE MED KARTOFLER OG GRÆSKAR

Jeg ved ikke med jer, men jeg er allerede så småt ved at gå i hi. Efterårsvejret har ramt med fuld skrald, og dette er for mig lig med tunge fyldige retter med varme krydderier og smæk på smagene. Derfor har jeg sammensat en ret, som med garanti vil holde dig varm og give dig den helt rigtige følelse af efterår.

INGREDIENSER

200 g græskar	2 ds. hakkede tomater
1 løg	1 ds. kokosmælk
2 fed hvidløg	200 g kartofler
1,5 spsk. stærk karry	Limesaft
1 spsk. gurkemeje	Salt og peber
1 spsk. spidskommen	

FREMANGSMÅDE

1. Skyl græskaret, skær det i skiver og læg skiverne på en bageplade. Drys med olivenolie, salt og peber og bag ved 180 grader i 20 minutter til de er gennembagte.
2. Hak løg og hvidløg fint og svits det i en gryde.
3. Tilsæt karry, gurkemeje og spidskommen og lad krydderierne brænde lidt af.
4. Tilsæt hakkede tomater og lad det koge i 10 minutter og tilsæt herefter kokosmælken.
5. Skær kartoflerne ud i mundrette stykker og put dem i gryden og lad det koge i 40 minutter.
6. Tilsæt herefter den bagte græskar og lad det hele koge sammen i 5 minutter.
7. Smag til med limesaft, salt og peber og evt. chili.
8. Server retten med ris eller perlebyg.



Borlottibønner

Borlottibønnerne er i familie med de brune og hvide bønner. Det er en italiensk fremavlet variant af en bønnesort, der oprindeligt stammer fra Columbia. Borlottibønner indeholder masser af fibre og mineraler som kalium, zink, selen og kobber og er rige på B-vitaminer. Den tilberedte bønne smager nøddeagtig og let sødlig og har en cremet tekstur. Den kan bruges i supper og gryderetter, men egner sig også fint i en salat. Den er især et godt match til tomat, hvorfor jeg her kommer med mit forslag til en lækker salat.

INGREDIENSER:

250 g borlottibønner uden bælg
50 g gedeost
500 g tomat
Timian
Olivenolie
Balsamico
Salt og peber

FREM GANGSMÅDE:

Skær tomaterne i både og bag dem ved 110 grader i 3 timer - dryp med olivenolie, salt peber og timian. Kog bønnerne i 30 minutter og lad dem køle af. Grill gedeost i ovnen i 5 minutter til den har fået farve. Bland ost, bønner og tomater og dryp med olivenolie og balsamico.

BORLOTTI HUMMUS

Borlottibønnerne giver en utrolig cremet og fyldig hummus. Brug den som dip til grøntsagsstænger eller oven på en skive nybagt surdejsbrød.

INGREDIENSER

200 g kogte borlottibønner
1,5 spsk. tahin
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
1,5 tsk. spidskommen
Saften fra en halv citron
Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

1. Pil bønnerne ud af bælgene og kog dem i 30 minutter.
2. Blend alle ingredienserne i en foodprocesser og smag til med salt, peber og citron.
3. For en mere flydende konsistens tilsættes enten mere olivenolie eller vand.



ENERGIKUGLER MED GULEROD OG GRÆSKAR

INGREDIENSER

100 g gulerod
200 g græskar
40 g havregryn
75 g mandler
50 g dadler uden sten
1 tsk. kardemomme
1 tsk. kanel
0,5 tsk. gurkemeje
1 spsk. kokosolie

FREM GANGSMÅDE

1. Vask og riv guleroden.
2. Skær græskar i både og bag dem ved 180 grader i 20 minutter. Når kødet er bagt, skrubes det af skindet og lægges til afkøling.
3. Blend havregryn og mandler og tilsæt derefter de resterende ingredienser og blend til en ensartet masse.
4. Tril 15-20 kugler og rul dem i kokos eller dyp i chokolade.



