

# Opskrifter

Ernæringsterapeuters yndlings opskrifter samles her på siden. Her kan findes inspiration til en ny ret, som også kan blive din favorit, men som er afprøvet af en ernæringsterapeut nær dig. Der er forslag til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider.

## Kylling i kokos: (12 pers)

### Ingredienser:

- 1 kg kylling i små stykker.
- 2 dåser kokosmælk
- 2 chili
- 4 fed hvidløg
- 4 porre
- 4 løg
- 1 bk bønnespirer
- 2 store tsk. Karry
- 3 limeblade
- 13 korn koriander
- Salt og koldpresset olivenolie

Porre, løg, chili og hvidløg hakkes og svitses i olivenolien i en tykbundet gryde. Kødet tilsættes og svitses med, herefter tilsættes kokosmælk og de øvrige ingredienser på nær bønnespirerne. Gryden simrer for svag varme i ca. 15 min. bønnespirerne kommes i og simrer med i ca. 2-3 min. Smages til og er klar til servering.

## Hvidkålssalat: (ca. 6 pers)

### Ingredienser:

- ½ lille hvidkål
- 3-4 store appelsiner
- 200 g valnødder
- lidt koldpresset olie
- evt. lidt salt eller tamari

Hvidkålen snittes meget fint, appelsinerne pilles og skæres ud i små tern. Valnødderne hakkes groft. Alt blandes og overhældes med olien og smages evt. til med salt.

## Broccolisalat: (ca. 6 pers)

### Ingredienser:

- 2 broccoli
- 1 bakke rucola salat
- 1 pose pinjekerner
- tamari
- koldpresset olie

Broccolien skylles, skæres i mindre stykker, overhældes med kogende vand, står et øjeblik (ca. 2-3 min) hvorefter vandet hældes fra.. Rucolaen skylles og drypper af. Broccolien, rucolaen og pinjekernerne blandes, og overhældes med olie og tamari.

## Kogte brune ris: (12 pers)

### Ingredienser:

- 9 dl brune ris
- 15 dl vand
- 1 tsk. salt
- 1 bundt krydderurt (f.eks. basilikum)
- lidt koldpresset olie

Risen skylles grundigt i koldt vand og koges i afmålt vand i ca. 35-40 min, står yderligere 10 min med tæt sluttet låg. De hakkede krydderurter og olien tilsættes.

## Tangsalat med mandler:

### Ingredienser:

- 10 g arame tang
- 300 g gulerødder (ca. 3)
- 100 g porre (ca.1)
- 350 g peberfrugter (helst i alle farver ca.3)  
eller 750 g grøntsager efter eget valg
- 100 g mandler
- 2 spsk. tamari (sojasauce)
- 2 spsk. honning

Dressing: 2 spsk. koldpresset olie  
2 spsk. citronsaft  
1 spsk. tamari  
2 spsk. fintrevet ingefær  
peber

Tangen overhældes med kogende vand og trækker 15 min, hvorefter vandet hældes fra.

Gulerødderne skrælles og skæres meget i tynde aflange skiver, peberfrugten ligeså.

Porren skæres også i tynde aflange strimler, skylles grundigt, overhældes med kogende vand og står i få minutter, dryppes i en sigte.

Mandlerne ristes på en tør pande meget forsigtigt, må ikke blive for varm, røres undervejs. De overhældes med tamari og honning og glaseres ganske kort tid under omrøring. Herefter afkøles de på en tallerken og skilles ad.

Til dressingen skrælles ingefæren og rives fint på et rivejern, alle ingredienserne røres sammen.

Grøntsager og tang blandes, dressingen hældes over stilles koldt til serveringen. Mandlerne hældes over lige før serveringen.

## Rødbeder med krydderurter:

### Ingredienser:

500 g rødbeder  
400 g gulerødder (ca. 4 stk)  
15 g græskarkerner  
1 bundt persille

Dressing: 3 spsk. koldpresset olie  
2 spsk. citronsaft  
2 fed hvidløg  
salt og peber

Rødbederne skrubbes og koges møre, ca. 30 min alt efter størrelse. Overhældes med koldt vand og ”smuttes” ud af skrællen. De deles i 4 på langs og skæres i 2 cm stykker. Gulerødderne skrælles og skæres i halve mønter, dvs. igennem på langs og herefter i skiver. Persillen hakkes fint. Til dressingen presses hvidløget og blandes med de øvrige ingredienser. Grøntsager, dressing og persille blandes og salaten smages til. Der pyntes med græskarkerner.

## JORDSKOK SALAT:

### Ingredienser:

Ca. 800g rosenkål  
Ca. 800g jordskokker  
1 pose pinjekerner  
Saft af 1 appelsin  
Lidt koldpresset olie

Rosenkålen renses og snittes fint, jordskokkerne børstes eller skrælles, skæres i tynde skiver og overhældes med appelsinsaft. Pinjekerner blandes i salaten og lidt olie hældes over.

## Gulerodssalat:

### Ingredienser:

1 kg. gulerødder  
1 dl. sesamfrø  
10-20 g arame tang

Dressing: 1 dl koldpresset olivenolie  
2 spsk. balsamico eddike  
1 appelsin saft og skræl  
1 hvidløg  
salt og peber

Skræl gulerødderne og skær dem i små tynde strimler. De kan være rå eller kogt ganske lidt. Rist sesamfrøene blidt på en tør pande, køl dem af. Skyl tangen og læg den i blød, kog den i ca 5 min. Bland alle ingredienserne til dressingen, lad gulerødder og sesamfrø ligge og trække i dressingen; før servering blandes alt sammen.

Det smager også godt med revet rå ingefær i dressingen.

## Spinatsalat:

### Ingredienser:

- 2 poser babyspinat
- 2 rød peber
- 1 dl soltørrede tomater
- 5 avocado
- 1 citron

Spinaten vaskes godt og skæres/rives i mindre stykker. Rød peber og tomat skæres i små tynde stykker.

Lige før servering flækkes avocadoerne og skæres i små stykker og overhældes med citronsaft.

## Varm Champignon Pate:

### Ingredienser:

- 1 dl løse ris
- 500g groft hakkede champignon
- 3 mellemstore løg
- 1 fed hvidløg
- 200 g hakkede hasselnødder
- 1 tsk. timian
- 3 æg
- Salt og peber

Kog risene. Bland champignon, finthakkede løg, hvidløg og timian sammen. Brun af to gange i koldpresset olivenolie. Hæld blandingen i en røreskål, tilsæt ris, æg, hasselnødder, salt og peber og rør godt.

Fyld i en olieret pateform ca. 1 ½ l. og bag uden låg i ovnen v 175g i 1 time.

## Kogte rødbeder:

### Ingredienser:

- Rødbeder

Rødbederne koges med skræl ca. ½- 1 time (alt efter størrelse) og smuttes, skæres i tynde skiver og overhældes med lidt koldpresset olivenolie.

### Dressing 1: 1 bundt bredbladet persille

- 4 fed hvidløg
- skræl af 1 citron
- koldpresset olivenolie
- salt

Persille hakkes fint, hvidløg presses, citron rives  
Og omrøres med olie og salt.

### Dressing 2: ½ dl balsamicoeddike

- ½ dl cidereddike
- ½ dl koldpresset olivenolie

### Drys 1: 4-5 spsk. sesamfrø

- 1 tsk. havsalt
- Kværnes i en kaffekværn og drysses over.

## Vegetarisk chili:

### Ingredienser:

600g brune bønner  
1 l vand  
2 fed hvidløg  
4 nelliker (tørrede)  
1 tsk. salt  
5-6 løg  
4 peberfrugter  
2 dåser flåede tomater  
4 dl grøntsags boullion  
5 fed hvidløg  
2 chili  
1 tsk. karry  
1 tsk. salt

Bønnerne lægges i blød i koldt vand i 12 timer.

Bønnerne koges møre i vand tilsat krydderierne i ca. 45 min. Hvidløg og nelliker tages op.

Løg, chili og peberfrugter skæres i tern og svitses i koldpresset olivenolie.

Tomat, hvidløg, karry, salt og boullion tilsættes.

Småkoger i ca. ½ time, bønnerne tilsættes og koger ca. 10 min. Smages til.

## Rucola salat:

### Ingredienser:

1 bakke rucola  
3 dl kogte kolde quinoa  
1 bakke cherry tomater  
koldpresset olie  
tamari

Rucolaen skylles grundigt og blandes med den kolde quinoa og tomaterne skåret i både. Henover hældes olie og tamari.

## Glutenfrit brød:

### Ingredienser:

25g gær  
3 dl vand  
2,5 dl æblejuice  
6 spsk hørfrø (3 hele / 3 knuste i kaffekværn)  
100 g risemel (ris kan knuses i kaffekværn)  
100 g maizena  
100 g hirseflager  
100 g knækket boghvede  
½ revet gulerod  
1-2 tsk. salt

Vandet varmes op gæren opløses, æblejuicen tilsættes.

Alle ingredienserne blandes godt. Hæver i 30 min. hældes i bageform eller tærteform bages i 35-40 min v 200 g.

## Rødspætteruller på krydret rødbedecreme:

### Ingredienser:

- 1 kg rødbeder
- 500g rødspættefileter (delt i 2 på langs)
- fintrevet skal og saft af 2 økologiske citroner
- salt
- fishsauce (kan undværes)
- ½ stang vanille, finthakket
- 15 g ingefær frisk
- 1 rød chili finthakket
- 2 fed hvidløg
- 4 spsk. koldpresset rapsolie eller olivenolie
- 2 spsk. ris eddike eller æblecidereddike
- 1 ½ spsk. honning

Kom rødbederne i et ovnfast fad, hæld vand ved, så det står et par cm op i fadet, læg låg på, og stil i kold ovn. Giv rødbederne 90 min v 220 g. Lad dem køle af.

Mariner rødspættefileterne i saft og skal fra 1 citron, fishsauce, salt og peber natten over i køleskab. Rul de halverede rødspætter sammen i små ruller med hale enderne inderst, og snitfladen nedaf.

Hæld marinaden i fadet og bag i 175 g varm ovn i 10 min.

Flå rødbederne, skær dem i grove stykker og purer dem fuldstændigt sammen med saft og skal fra den anden citron, vanilje, ingefær, chili, hvidløg, olie, eddike og honning i en blender eller lign. Fordel rødbedecremen i dybe tallerkener og top med varme rødspætteruller.

## Savoykål salat:

### Ingredienser:

- 1 savoykål
- 2 spsk. koldpresset olivenolie
- 2 spsk. karry (mild)
- 1 tsk. salt
- 1 dl rosiner
- 1 dl ærter
- 1 dl pinjekerner
- 1 dl sojafløde

Savoykålen skæres i tynde skiver og blanceres i olien med karry og salt. Sojafløden hældes over og der laves et hurtigt opkog står et øjeblik med låg væk fra varmen. Alle ingredienser blandes.

## Bagt hokkaido.

### Ingredienser:

- 2 hokkaido
- Koldpresset olie
- Salt
- Timian

Hokkaidoerne skylles, kernerne tages ud, og de skæres i mindre stykker. Lægges i et fad, overhældes med olie og drysses med timian og salt, og bages i ca. 40 min v 200 g.

## GRØD:

### Ingredienser:

- 2 dl hel boghede
- 5 ½ dl vand eller mælk
- en knivspids salt

Boghveden vaskes grundigt i vand. Koges op i vand og skylles straks det koger i koldt vand. Herefter kommer boghveden og vandet eller mælken i gryden igen og koges i ca. 15-20 min for svag varme.

Spises med smørklat, kanel og masser af nødder i ( 5 skefulde grød kræver 1- 2 skefulde hakkede nødder).

Hvis man bedre kan lide det kan man tilsætte koldpresset hørfrøolie eller tidselolie i stedet for nødderne.

## OMELET:

### Ingredienser:

- En rest kolde kogte grøntsager f.eks. kogt broccoli
- 1-2 æg
- lidt salt og peber
- lidt koldpresset olivenolie

Æggene piskes med en hjulpisker i en skål, salt og peber tilsættes. En lille gratinform smøres med lidt olivenolie, heri lægges grøntsagerne og æggemassen hældes over. Den bages i ovnen i ca. 15-20 min v 200g.

## MORGENDRIK:

### Ingredienser:

- 2spsk. hørfrø (friskkværnet i kaffekværn)
- 1 kop bær (evt. frosne)
- 2-3 dl sojamælk (tykmælk, A38 eller lign kan bruges hvis det tåles)
- Evt. 1 spsk. honning

Hørfrøene kværnes i en kaffekværn og alt puttes i en høj kande og blendes med en stavblender.

Hvis man kun har en foodprocessor kan man bruge mandler i stedet for hørfrø, og blende alt sammen i den i stedet.

Spises alene eller med 5 korns flager over.

## PANDEKAGER:

### Ingredienser:

- 45 g majsmel eller boghvedemel
- 45 g jyttemel eller hirseflager
- 2 æg
- 25 g koldpresset olivenolie
- 3 dl vand

Giver i alt 10 pandekager. Bages på en pande for jævn varme.

## PANDEKAGEFYLD:

### Ingredienser:

- 3 æbler
- ½ dl æblejuice
- 100 g mandler (Er lækrest hvis de smuttes men det behøves ikke)

Æblerne skæres i både og koges for svag varme til de er møre i æblejuicen. Blandes med de hakkede mandler. Serveres lunt.

## KLATKAGER:

### Ingredienser:

- 500-700 g grødre
- ½ - 1 dl æblejuice
- 3 æg
- ½ tsk. Vanille

Alt grød kan bruges også gerne en blanding af flere f.eks. boghvede og ris grød. Hvis grøden er meget tyk tilføres lidt væske. Alle ingredienser blandes og kagerne bages som små klatter på en stegepande i lidt koldpresset olivenolie, eller som små klatter i ovnen v 200 g i ca. 30 min. Hertil serveres pandekagefyld.

## NØDDEMUFFINS:

### Ingredienser:

- 300g mandler
- 2 små pærer
- ½ tsk. kanel
- vanilje
- 3 æg
- 2 store spsk. honning ( ca. 150-175g mandler)
- 20-25 muffinsforme i papir

Nødderne kværnes, f.eks. i en foodprocessor. Fjern kernehuset på pærerne, og kværn dem med. Alle øvrige ingredienser tilsættes og alt æltes godt.

Dejen fordeles i muffinsforme og bages i ovnen v 200 g i ca. 25 min.

Mandler kan erstattes af alle andre slags nødder.

Muffins kan holde sig i tæt sluttet pose i ca. 5-6 dage, egner sig til frysning.



## KALKUNFRIKADELLER:

### Ingredienser:

500 g kalkunfars  
150 g hvidkål (meget fint snittet )  
2-3 æg  
2 løg  
2 fed hvidløg  
2 spsk. mel  
salt og peber

Hvis du har en foodprocessor er det hurtigst at lægge hvidkål, løg, hvidløg, æg, mel, salt og peber i denne og blende alt sammen. Til sidst lægges kødet i og alt blendes.

Steges i lidt koldpresset olivenolie på panden eller i ovnen på en bageplade v.200 g. i 25-30 min de sidste 4 min på varmluft.

## TANGSALAT M/ GLASEREDE MANDLER:

### Ingredienser:

10g mandler  
300 g gulerødder  
100 g porre (ca. 1 stk )  
350 g peberfrugter  
200 g mandler  
2 spsk. tamari  
2 tsk. honning

**Dressing:** 2 spsk. koldpresset olie  
2 spsk. citronsaft  
1 spsk. tamari  
2 spsk. fintrevet frisk ingefær

Tangen overhældes med kogende vand og trækker i 15 min.og vandet hældes fra.

Gulerødder, porre og peberfrugt skæres i julienne, meget tynde fine stænger. Porrerne overhældes med kogt vand og står i nogle minutter. Mandlerne ristes forsigtigt gyldne på en tør pande, tamari og honning hældes over og glaseres i kort tid under omrøring. Mandler afkøles på en tallerken og skilles af. Dressingen laves: ingefæren skrælles og rives fint på et rivejern, blandes med resten af ingredienserne til dressingen.

Gulerødder, porre, peberfrugt og mandler blandes med dressingen, Anrettes på et fad og en rest mandler bruges til pynt.

## BAGTE RODFRUGTER:

### Ingredienser:

6 gulerødder  
6 pastinakker eller persillerod  
Krydderurter efter smag (f.eks. ½ bundt frisk timian)  
Koldpresset olivenolie.  
Evt. 2-3 fed hvidløg.  
1 pose pinjekerner

Rodfrugterne vaskes grundigt og skæres i stave. Alt kommes i en plastikpose og rystes godt.

Lægges på bagepapir og steges i ovnen v 200 g i ca. 40-45 min.

Pinjekernerne ristes gyldne på en tør pande, pas på varmen.

Hældes ud over de færdig bagte rodfrugter og serveres.

## RÅMARINEREDE RØDBEDER OG ÆBLER:

### Ingredienser:

400g rødbeder  
200g æbler  
½ spsk. revet løg

**Dressing:** 2 spsk. koldpresset olie  
1 spsk. æblecider eddike eller citron saft  
½ tsks flydende honning  
salt og peber

Rødbederne skrælles og skæres i tynde lande stænger eller i små tern. Æblerne skæres ligeledes i små stænger eller små tern. Løget rives fint på et råkostjern. Dressingen blandes, smages til, og alle ingredienserne blandes.

## QUINOA:

### Ingredienser:

Rest kogt kold quinoa  
1 bundt persille  
1 citron  
6 hakkede tørrede tomater  
koldpresset olie  
Tamari eller salt

Kog quinoa som ris. Kog først i rigeligt vand og kasser kogevandet, pga. sæbestoffer i quinoaen. Kog så 2 del quinoa til 3 del vand, koger i 10 min henstår med låg i 10 min. Persillen hakkes fint, citronen presses. Alt blandes og smages til. Kan serveres både kold og varmt.

## Æblekage

### Ingredienser:

5-6 æbler  
100-200 g mandler  
1dl boghvedemel (50g)  
1dl havregryn  
1/2 dl kokos  
½ dl æblejuice (el. 6 abrikoser lagt i blød i 1/2dl vand)  
½ dl koldpresset oliven olie  
1 tsk. kanel  
½ tsk. friskrevet ingefær (el. 1/4 tsk. kardemomme)  
½ dl rosiner.

Æblerne skæres i både og lægges i et ovnfast fad. Rosinerne drysses over. Mandlerne hakkes og blandes i en skål med de øvrige ingredienser. Hældes over æblerne. Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 25 min. Kage til 4-6 personer