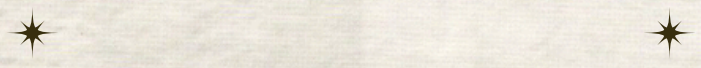




SUND MAD

fra Det frie Gymnasiums kantine



DEMOKRATISK HUMMUS



Det skal du bruge:

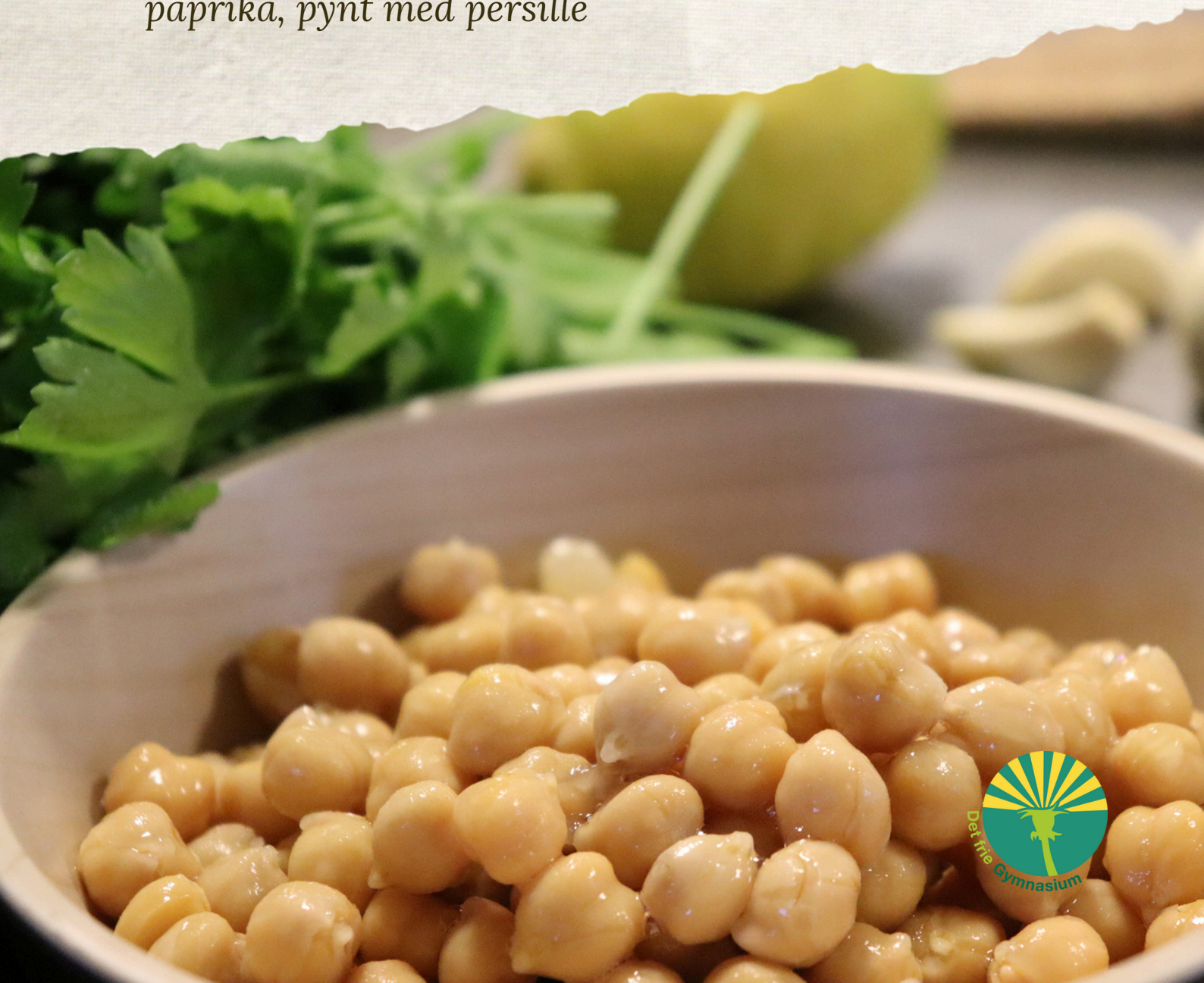
1 dåse kogte kikærter drænet og skyllet, 2 spsk. tahin, 2-3 fed hvidløg, ½ dl. olivenolie, 1 tsk. spidskommen, 1 citron, salt, peber, paprika, frisk persille og vand til at justere konsistensen





Sådan gør du:

- 1) Blend alle ingredienser på nær kikærterne
- 2) Tilsæt kikærter og blend til du har en blød og cremet masse. Juster konsistensen med koldt vand eller olie. Det kan tage en 5-7 minutter at blende til den rette konsistens
- 3) Smag til med salt, peber og evt. mere citron. Drys med paprika, pynt med persille





SOLIDARISK CHOKOLADEPÅLÆG



Det skal du bruge:

125 g soyamælk med vanilje, 50 g neutral olie, 250 g sukker,
450 g smørbar (den hårde fra Naturli'), 150 g kakaopulver,
100 g ristet kokos



Sådan gør du:

- 1) Varm soyamælk og opløs sukker heri
- 2) Smelt smørret og blandt det i mælken
(det må ikke koge når smørret er tilsat, så skiller det)
- 3) Tilsæt olie, kakao og ristet kokosmel og pisk/rør det godt sammen
- 4) Sæt på køl til massen er fast



DIALOGBASERET PASTA



Det skal du bruge:

1 spsk. tørret tangpulver (eller 4-5 ansjoser i olivenolie),
3 fed hvidløg, 1-2 stk. røde chilier, 1 dåse flåede tomater,
1 økologisk citron, 50 gram kapers, 200 gram oliven uden
sten, 1 bundt bredbladet persille, lidt olivenolie
500 g tørret spaghetti



Sådan gør du:

- 1) Blend oliven, tangpulver (eller ansjoser) og kapers
- 2) Svits hvidløg og chili let i olien. Pas på at hvidløget ikke bruner, så bliver det bittert
- 3) Tilsæt blandingen af oliven, tangpulver/ansjoser og kapers og lad det stege i 5 min. Kom så de flåede tomater ved, og skru blusset ned. Lad sovsen simre i 15-20 minutter
- 4) Smag til med salt og peber og evt. et lille drys rørsukker
- 5) Kog pastaen i rigeligt saltet vand
- 6) Den hakkede persille samt citronskallen kommer i sovsen og det hele blandes med den kogte pasta. Hvis sovsen er blevet for tyk, kan man fortynde med lidt pastavand

Riv evt. lidt frisk parmesan ud over





CHILI MED UDSYN



Det skal du bruge:

250 g. frisk rød chili, 200 g. tomatpuré, ½ deciliter neutral olie,
2 fed hvidløg., 2 spsk. æblecidereddike,
1-2 spsk. sirup, salt



Sådan gør du:

- 1) Blend alle ingredienser, på nær de røde chilier, godt sammen
- 2) Vask og skær chilierne i grove stykker
- 3) Tilsæt de vaskede og hakkede chilier og blend til en blød og cremet masse. Juster konsistensen med olie. Det kan tage 5-7 minutter at ramme den rette konsistens.
- 4) Smag til med salt og peber.





BÆREDYGTIG KARRYPASTA



Det skal du bruge:

1 tsk hele spidskommen, 1 tsk hvide peberkorn, 1 spsk korianderfrø, 150 g frisk grøn chili, 150 g skalotteløg, 50 g hvidløg, 50 g galangarod, 50 g citrongræs, 25 g ingefær, skrælet, 100 g friske koriander, 25 g. Thai basilikum, 5 stk. limeblade, 1 lime skal og saft, 2 tsk salt, 1 spsk vegansk sea sauce/fiskesauce, 2 spsk neutral olie, lidt vand til når du blender



Sådan gør du:

- 1) Forbered ingredienserne: Hak skalotteløg, citrongræs og grønne chilier groft, skræl og hak hvidløg og ingefær. Riv skallen af hele limen og pres saften af halvdelen.
- 2) Rist spidskommen, korianderfrø og hvide peberkorn på en pande.
- 3) Blend alle ingredienserne sammen med 1 spsk vand indtil der er dannet en tyk, glat pasta. Hvis blenderen har problemer med at komme i gang, tilsæt lidt mere vand. Sørg for kun at tilsætte små mængder vand (1 spiseskefuld ad gangen), ellers bliver din pasta for tynd.

Brug pastaen til at lave en thailandsk grøn karry, eller hæld den i et glas eller en lukket beholder, og opbevar den i køleskabet i 1 uge eller frys den i 1 måned.



**GRØN
OMSTILLINGSPARAT
KARRYRET**



Det skal du bruge (til 4 personer):

1 spsk. rapsolie, 3 fed hvidløg, 1 spsk. grøn thailandsk karrypasta (eller mere hvis du er til stærk mad), 1 dåse kokosmælk, 1 spsk sojasovs, 1 tsk salt, 1 tsk rørsukker eller brun farin, 1 lille aubergine i tern, 3 hakkede forårløg, 1 rød peberfrugt i tern eller strimler, bønnespirer, bambusskud, ca. 200 gram fast tofu i tern, et halvt bundt broccoli i små buketter, 20-25 groft hakkede blade thai basilikum samt stegte østershatte. En grøntsags suppeterning.



Sådan gør du:

- 1) Varm olie i en wok eller tykbundet gryde. Steg auberginetern og østershatte i 3-4 minutter. Læg dem til side.
- 2) Varm mere olie op og steg hakket hvidløg og Bæredygtig karrypasta (se opskrift ovenfor) sammen i ca. 1 minut.
- 3) Hæld kokosmælken i, efterfyld dåsen med vand og hæld også det i. Tilføj soja, salt, sukker og suppeterning og rør godt rundt indtil eventuelle klumper af kokosmælk er opløst.
- 4) Tilføj rød peber, forårsløg, auberginetern, østershatte, bønnespirer, bambusskud og tofu.
- 5) Bring i kog, skru ned til medium varme og læg låg på gryden. Kog i 8-10 minutter eller indtil auberginerne er bløde men ikke på randen af opløsning.
- 6) Tilføj broccoli og basilikum og kog et par minutter mere. Server med kogt basmati eller jasmin ris.





SUND MAD

fra Det frie Gymnasiums kantine

Kogebogen opdateres løbende...

