

Lav mad på termokande

af Peter Arklint



Udstyr og arbejdsgang side 2



Hovedmåltid til sulten single side 7



Linser og mungbønner side 17



Kikærter side 33



Suppe side 41



Chutney side 51



Grød side 58



Bonus side 68

Termokander er geniale

Varm lækker mad hvor og hvornår du ønsker det! Og så er det oven i købet nemt og billigt, når du laver ayurvedisk inspireret økologisk mad på madtermokande!

Gennem de sidste 20 år har jeg brugt termokander i min madlavning til hverdag og til fest: Varm “madpakke” til frokosten på jobbet, hovedretten når vi bare er to - og når vi er mange, kommer der gang i 3 termokander med forskellige retter.

Jeg fatter ikke, at der er så få andre, der bruger dette værktøj. Det er nemt, billigt, sparer tid og energi - og man slipper for, at maden brænder på.

Termokanden holder maden varm og frisk i så lang tid, at man kan være fleksibel med sin tid og sin opmærksomhed.

Det er rettidigt omhu kapslet ind i stål!

Opskrifterne i denne bog er lavet i 3 udgaver, så du kan se hvor meget, der skal bruges til termokander på henholdsvis 0,5 l, 0,75 l og 1,2 l.

Opskrifterne går fra hovedmåltidet for en single, over hovedretter for to, til suppe, chutney og grød.

Jeg håber, du får en god termokande, en velsmagende start og et lykkeligt liv!

Tak til Charlotte Bech for sine velvalgte forbedringsforslag til bogens indhold. Charlottes ekspertise inden for livskvalitet, sundhed, lægevidenskab og ayurveda er en stor og vigtig inspiration for mig.

Denne bog er en revideret og forenklet udgave af e-bogen på iBooks med samme titel.

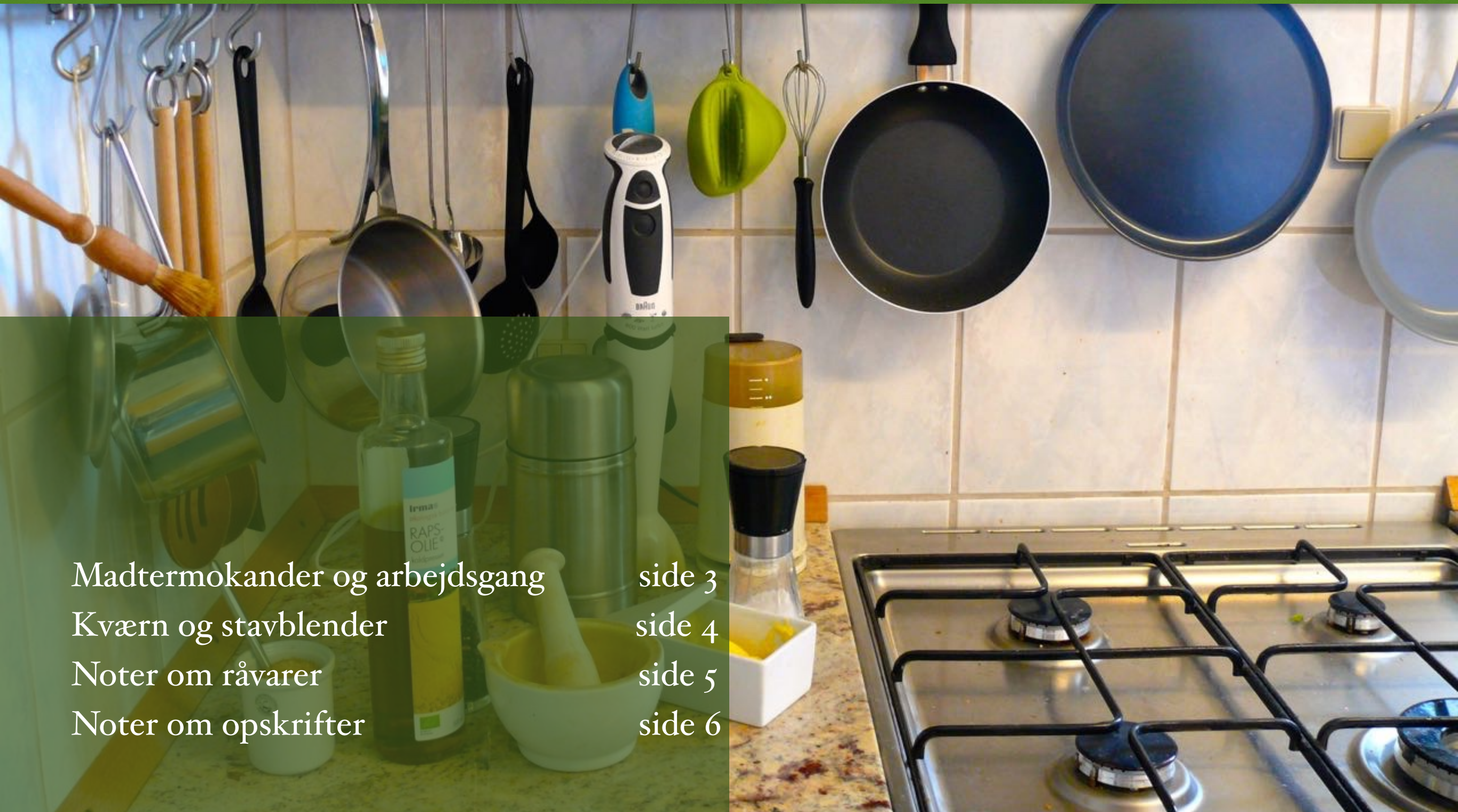
Denne bog er publiceret med NY-NC-SA 2.5 Danmark licens og er let at dele, da den er i PDF. Det må du godt, men du må ikke lave om i bogen eller tage penge for den!

Kærlig hilsen og © Peter Arklint, 2019

ISBN: 978-87-971248-3-3

Udstyr og arbejdsgang

Madtermokander og arbejdsgang	side 3
Kværn og stavblender	side 4
Noter om råvarer	side 5
Noter om opskrifter	side 6



Madtermokander og arbejdsgang



0,5 l
16 oz



0,75 l
25 oz



1,2 l
40 oz

Madtermokanden er en nem, hygiejnisk og transportabel “høkasse” som er perfekt til at lave sammenkogte retter i.

Man lader retten koge i 10-20 minutter og hælder derefter maden på en varm, skoldet termokande - og så er retten parat til brug fra og med 1 time efter og 8-10 timer frem.

Mine ældste termokander hedder “Hammarplast Sarek mattermos” og rummer 0,75 l.

Efter 20 års brug er de blevet lidt slappe i låget, men ellers holder de sig godt.

Kik efter madtermokander på nettet og i butikken med udstyr til jagt, fiskeri og udendørsliv.

Opvarmning: Fyld termokanden halvt op med kogende vand og skru låget på, mens du venter på at maden kommer i kog. Så er termokanden både varm og steril, når du hælder maden i.

Rengøring: Det er vigtigt, at du holder dine termokander rene.

Selvom det er den samme generelle arbejdsgang, er der en række forskelle mellem opskrifterne. Du bør derfor læse om fremgangsmåden i de enkelte opskrifter.

Hver opskrift er beskrevet med disse tre trin:

1. Ingredienser og fremgangsmåde.
2. Tilbehør, variationer og anvendelse af rester.
3. Mængder til 3 forskellige størrelse termokande.

Maden koger færdig i termokanden i den første time. Derefter bliver maden holdt varm i op til 8 timer, når termokanden er fyldt helt op og står under en dyne. Du kan ikke regne med, at opskrifterne virker, hvis din termokande kun er fyldt halvt op.

Opskrifterne starter med de mængder, der passer til en termokande på 0,75 l.

Hvis din termokande har en anden størrelse, skal du bruge sidste side i hver opskrift - her står hvor meget du skal bruge til termokander på 0,5 l, 0,75 l og 1,2 l.

Hvis din termokande er på 0,5 l, er den måske for lille, men du bør prøve et par opskrifter, før du beslutter dig for at købe en større.

Kværn og stavblender

Kværnen er et nyttigt redskab, der kan købes for et par hundrede kroner under navnet “kaffekværn”.

Kværnen bruges til hele krydderier, der er så hårde at morteren ikke dur - eller når portionen er stor.

Sådan en lille billig kværn kan også kværne små portioner mel af nødder, mungbønner samt ris - melet er godt til at jævne med.

Når du laver mad på termokande, lukker du maden inde og lader den passe sig selv - du kan altså ikke kikke til maden og tilføje ekstra krydderier.

Derfor er krydderikværnen vigtig, fordi friskkværnede krydderier giver mest mulig smag, styrke og friskhed - og dermed en god start.

Stavblenderen hjælper i slutfasen:

Nogle gange åbner jeg min termokande og opdager, at retten er lige våd nok. Så tager jeg min stavblender, blender noget af maden i toppen af termokanden og rører rundt - så er æren reddet og retten jævnet.

Vi har en billig stavblender stående ved komfuret til at stikke i gryder og termokander og en “Bamix” stavblender i den anden ende af køkkenet til at lave “humus” af rester med kikærter i - og andre krævende opgaver.



Noter om råvarer

Opskrifterne er billige - også med økologiske varer. Invester i økologiske krydderier - de smager af mest! Jeg finder de mere sjældne hos **Camilla Plum** og **Asa**.

Chili køber jeg i rigelige mængder, når jeg har fundet en dejlig mild økologisk art - så tager jeg plastikhandsker på, renser dem alle sammen og fryser dem ned som halve chilier.

Det er meget nemmere at have chili parat i fryseren - så slipper man for at rense chili, hver gang man vil bruge noget.

I opskrifterne i denne bog står der frisk chili. Jeg snyder og bruger af mit lager af frosne chilier.

Kikærter mætter meget, men de skal først stå i blød og så koges, inden man kan bruge dem i opskrifterne.

Delikatesselinser er små, grønne linser af Du Puy-typen, der ikke koger ud.

Grønne linser giver meget mad for pengene, de suger væde og kan koge ud.

Afskallede gule mungbønner (Mungdahl) finder du i helsebutikker. De er let fordøjelige og koger ud til en jævning på 10-15 minutter. Hvis du kværner gule mungbønner sammen med ris i din kværn, får du en fin proteinrig mel, der kan bruges til at jævne med.

Kød er ikke med i opskrifterne.

Kan du ikke undvære kød?

Så erstat 100 g kartoffel eller gulerod med 100 g kød i opskrifterne med linser og kikærter. Brug hakket kød eller fintsnittet kød. Kødet skal i gryden samtidig med linser og kikærter.

NB: Kød kræver ekstra god køkkenhygiejne!



Kokosmælk køber jeg på dåse. Hvis kokosmælken er stivnet eller klumpet, pisker jeg den med en gaffel eller røremaskinen inden brug.

Overskydende kokosmælk opbevarer jeg i køleskabet i et glas med låg, da åbnede dåser ikke egner sig til opbevaring.

Noter om opskrifterne



Illustration af ingredienser: På de fleste af opskrifterne er der en illustration med et bræt i stil med dette foto.

Læs brættet nedefra og op, så ser du mængden af de forskellige råvarer i den rækkefølge, de skal bruges - dog ikke fedtstof og væde.

Fedtstof og væde: Det er bedst at bruge rapsolie, kokosolie, smør eller allerbedst ghee.

Jeg bruger kokosmælk i opskrifterne. Du kan erstatte det med vand - eller med halvt vand, halvt piskefløde.

Hvis du vil undgå fedt, kan du springe fedtet over og lade ingredienser komme i kog med vand.

Er gryden ved at koge tør, bør du tilsætte lidt kogende vand.

Chili: I opskrifterne står der “frisk chili”: det betyder chili rensset for kerner og “skillevægge”. Frosne chilier er OK. Opskrifterne er baseret på milde chili. Brug mindre mængder med stærke chili!

Karry: Der indgår karry i mange af opskrifterne. Du kan bruge spidskommen blandet med sort peber og timian/basilikum/oregano i stedet for karry.

Termokande: Skal din termokande stå mere end 6 timer, før du spiser - og er du usikker på, hvor god den er - kan du forbedre termokandens isoleringsevne ved at sætte den under en dyne.

Veganer: Hvis du er veganer, skal du blot springe smør, ghee, fløde, mælk og ost over i mine anvisninger.

Hovedmåltid til en sulten single



Her er 3 opskrifter med både bælgrugt og ris. Det er opskrifter på “kitcheri”, et fuldt måltid, som du bliver mæt og glad af.

Mungbønner + basmatiris side 8

Du puy linder + basmatiris side 11

Gønne linser + brune ris side 14

Mungbønner + basmatiris

0,75 l termokande til 1 sulten person

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2 tsk karry
1 tsk salt

1 dl vand
1/2 dl kokosmælk
2 spsk mungbønner
2 spsk basmatiris

150 g tomater
150 g snittet selleri
25 g rosiner

Fremgangsmåde

1. Hæld væde, krydderier, mungbønner og ris i gryden og rør rundt.
2. Hæld grønsager og rosiner oven i.
3. Bring blandingen i fuld kog og kog, indtil mungbønnerne begynder at koge ud. Det tager omkring 15 minutter.
4. Hæld retten på en opvarmet termokande. Retten skal stå i termokanden i mindst 1 time.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Hvis du er alene, burde du være dækket ind af dette måltid. Du kan dog supplere med salat.

Deler du måltidet med en anden, skal der noget mere til, som for eksempel: Salat, brød, chutney, ristede nødder og kerner.

Variationer

Erstat Selleri med en anden rodfrugt.

Erstat rosiner med svedsker eller mandler.

Lav rester til humusagtig mos

Hvis der er mere end 1 dl tilbage af retten kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin og et drys basilikum.
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Rosinerne passer fint til selleri, men det gør mandler også...





0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 15 minutter
før det hældes på termokanden**

1 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 tsk karry
1/2 tsk salt

0,5 dl vand
0,25 dl kokosmælk
1 spsk mungbønner
1 spsk basmatiris

100 g tomater
100 g snittet selleri
15 g rosiner



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 1 person, kog i 15 minutter
før det hældes på termokanden**

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2 tsk karry
1 tsk salt

1 dl vand
1/2 dl kokosmælk
2 spsk mungbønner
2 spsk basmatiris

150 g tomater
150 g snittet selleri
25 g rosiner



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 2 personer, kog i 18 minutter
før det hældes på termokanden**

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
2 tsk fintsnittet frisk mild chili
3 tsk karry
1,5 tsk salt

1,5 dl vand
0,75 dl kokosmælk
3 spsk mungbønner
3 spsk basmatiris

225 g tomater
225 g snittet selleri
35 g rosiner

Du puy linser + basmatiris

0,75 l termokande til 1 sulten person

1-2 fed grofthakket hvidløg
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 tsk karry
1 tsk basilikum
1 tsk salt

1 dl vand
1 dl kokosmælk
2 spsk du puy linser
2 spsk basmatiris

100 g grønne bønner
1 snittet kartoffel, 100 g
1/2 rød peber, 100 g
6 halve valnødder (15 g)

Fremgangsmåde

1. Hæld væde, krydderier, linser og ris i gryden og rør rundt.
2. Hæld grønsager og nødder oven i.
3. Bring blandingen i fuld kog og kog i 10 minutter.
4. Hæld retten på en opvarmet termokande.
Retten skal stå i termokanden i mindst 1 time.

NB: Hvis du bruger frosne bønner, skal de være optøede, før de kommer i gryden.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Hvis du er alene, burde du være dækket ind af dette måltid. Du kan dog supplere med salat.

Deler du måltidet med en anden, skal der noget mere til, som for eksempel: Salat, brød og chutney.

Variationer

Erstat kartofflen med 100 g selleri eller en anden rodfrugt.

Erstat den røde peber med 100 g hvidkål.

Erstat de grønne bønner med 100 g grønne optøede ærter.

Erstat de hvide ris med brune ris eller hel byg - og kog retten 5 minutter ekstra, før den hældes på termokande!

Lav rester til humusagtig mos

Hvis der er mere end 1 dl tilbage af retten kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin og et drys timian
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Valnødderne kan erstattes af mandler





0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

1 fed grofthakket hvidløg
1/2 tsk fintsnittet frisk mild chili
1/2 tsk karry
1/2 tsk basilikum
1/2 tsk salt

0,5 dl vand
0,5 dl kokosmælk
1 spsk du puy linser
1 spsk dl basmatiris

60 g grønne bønner
1 snittet kartoffel, 70 g
1/2 rød peber, 60 g
4 halve valnødder (10 g)



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 1 person, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

1-2 fed grofthakket hvidløg
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 tsk karry
1 tsk basilikum
1 tsk salt

1 dl vand
1 dl kokosmælk
2 spsk du puy linser
2 spsk basmatiris

100 g grønne bønner
1 snittet kartoffel, 100 g
1/2 rød peber, 100 g
6 halve valnødder (15 g)



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 2 personer, kog i 15 minutter
før det hældes på termokanden**

2 fed grofthakket hvidløg
1,5 tsk fintsnittet frisk mild chili
1,5 tsk karry
1,5 tsk basilikum
1,5 tsk salt

1,5 dl vand
1,5 dl kokosmælk
3 spsk du puy linser
3 spsk basmatiris

150 g grønne bønner
1 snittet kartoffel, 150 g
1 rød peber, 150 g
10 halve valnødder (25 g)

Grønne linser + brune ris

0,75 l termokande til 1 sulten person

Fedtstof:

1-2 spsk ghee/smør eller rapsolie

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk fintsnittet frisk mild chili

2 tsk karry

2 tomater, 175 g

2 spsk grønne linser

1 spsk brune ris

1 snittet kartoffel, 125 g

1/2 grøn peber, 125 g

1 dl kogende vand

1/2 dl kokosmælk

1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Rist ingefær og chili i fedtstoffet, til ingefæren tager farve.
2. Tilsæt under omrøring: først karry, så tomater, linser og ris - og tilsidst kartoffel og peber.
3. Tilsæt salt og væde, bring blandingen i fuld kog og kog i 10 minutter.
4. Hæld retten på en opvarmet termokande. Retten skal stå i termokanden i mindst 1 time.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Hvis du er alene, burde du være dækket ind af dette måltid. Du kan dog supplere med salat.

Deler du måltidet med en anden, skal der noget mere til, som for eksempel: Salat, brød, chutney, ristede nødder og kerner.

Variationer

Erstat kartofflen med 125 g selleri eller en anden rodfrugt.

Erstat den grønne peber med 125 g hvidkål.

Erstat de brune ris med hvide basmatiris eller hel byg.

Lav rester til humusagtig mos

Hvis der er mere end 1 dl tilbage af retten kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin og et drys timian
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Retten med brune ris, kartoffel og grøn peber



Hvis du synes retten er for våd, blender du det øverste i termokanden med stavblender lige før servering og rører rundt.



0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

1 spsk ghee/smør eller rapsolie

1 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk fintsnittet frisk mild chili

1 tsk karry

1 tomat, 100 g

1 spsk grønne linser

1 spsk brune ris

1 snittet kartoffel, 80 g

1/2 grøn peber, 80 g

0,5 dl kogende vand

0,5 dl kokosmælk

1/2 tsk salt



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 1 person, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

1-2 spsk ghee/smør eller rapsolie

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk fintsnittet frisk mild chili

2 tsk karry

2 tomater, 175 g

2 spsk grønne linser

1 spsk brune ris

1 snittet kartoffel, 125 g

1/2 grøn peber, 125 g

1 dl kogende vand

1/2 dl kokosmælk

1 tsk salt



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 2 personer, kog i 15 minutter
før det hældes på termokanden**

2 spsk ghee/smør eller rapsolie

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

2 tsk fintsnittet frisk mild chili

3 tsk karry

3 tomater, 270 g

3 spsk grønne linser

2 spsk brune ris

2 snittede kartofler, 200 g

1 grøn peber, 200 g

1,5 dl kogende vand

0,75 dl kokosmælk

1,5 tsk salt

Linser og mungbønner

Linser og mungbønner er bælgrugter. Retterne skal kombineres med korn for at give dig alle de proteiner, du har brug for. Server ris, brød, majs eller pasta til!

Mungbønner med gulerod side 17

Linser med rødbede og fennikel side 21

Linser med gulerod og spidskål side 24

Linser med spinat side 27

Linser med porre og persillerod side 30



Mungbønner med gulerod

Denne ret er så let og simpel, at man også kan lave den, selv når der er meget lidt tid og overskud til at lave mad.

0,75 l termokande til 2 personer

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fennikelfrø
1 spsk karry
1 tsk salt

1 dl vand
1 dl kokosmælk
3 spsk mungbønner

250 g snittet gulerod
25 g rosiner

Fremgangsmåde

1. Hæld væde, krydderier og mungbønner i gryden og rør rundt.
2. Hæld gulerødder og rosiner oven i.
3. Bring blandingen i fuld kog og kog, indtil mungbønnerne begynder at koge ud. Det tager omkring 15 minutter.
4. Hæld retten på en opvarmet termokande. Retten skal stå i termokanden i mindst 1 time.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Hvis du er alene, burde du blive mæt af dette måltid. Du bør dog supplere med brød eller ris - så er du dækket ind mht. proteiner.

Deler du måltidet med en anden, skal der noget mere til som for eksempel: Salat, brød, ris, chutney, ristede nødder og kerner.

Ønsker du vin til maden? Prøv en tør rosé.

Variationer

Tilføj en håndfuld nødder eller kerner.

Erstat gulerod med en anden rodfrugt.

Erstat rosiner med svedsker eller mandler.

Lav rester til humusagtig mos

Hvis der er mere end 1 dl tilbage af retten, kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin og et drys timian.
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Rosinerne passer fint til gulerødder, og det gør mandler også...





0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 15 minutter,
før det hældes på termokanden**

1 tsk fintsnittet frisk ingefær
1/2 tsk fennikelfrø
2 tsk karry
1/2 tsk salt

1 dl vand
2 spsk kokosmælk
2 spsk mungbønner

160 g snittet gulerod
15 g rosiner



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 personer, kog i 15
minutter, før det hældes på
termokanden**

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fennikelfrø
1 spsk karry
1 tsk salt

1 dl vand
1 dl kokosmælk
3 spsk mungbønner

250 g snittet gulerod
25 g rosiner



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 18 minutter,
før det hældes på termokanden**

1 spsk fintsnittet frisk ingefær
1,5 tsk fennikelfrø
4 tsk karry
1,5 tsk salt

1,5 dl vand
1,5 dl kokosmælk
4 spsk mungbønner

375 g snittet gulerod
35 g rosiner

Du puy linser med rødbede og fennikel

Problem: Rødbede misfarver skærebrættet.

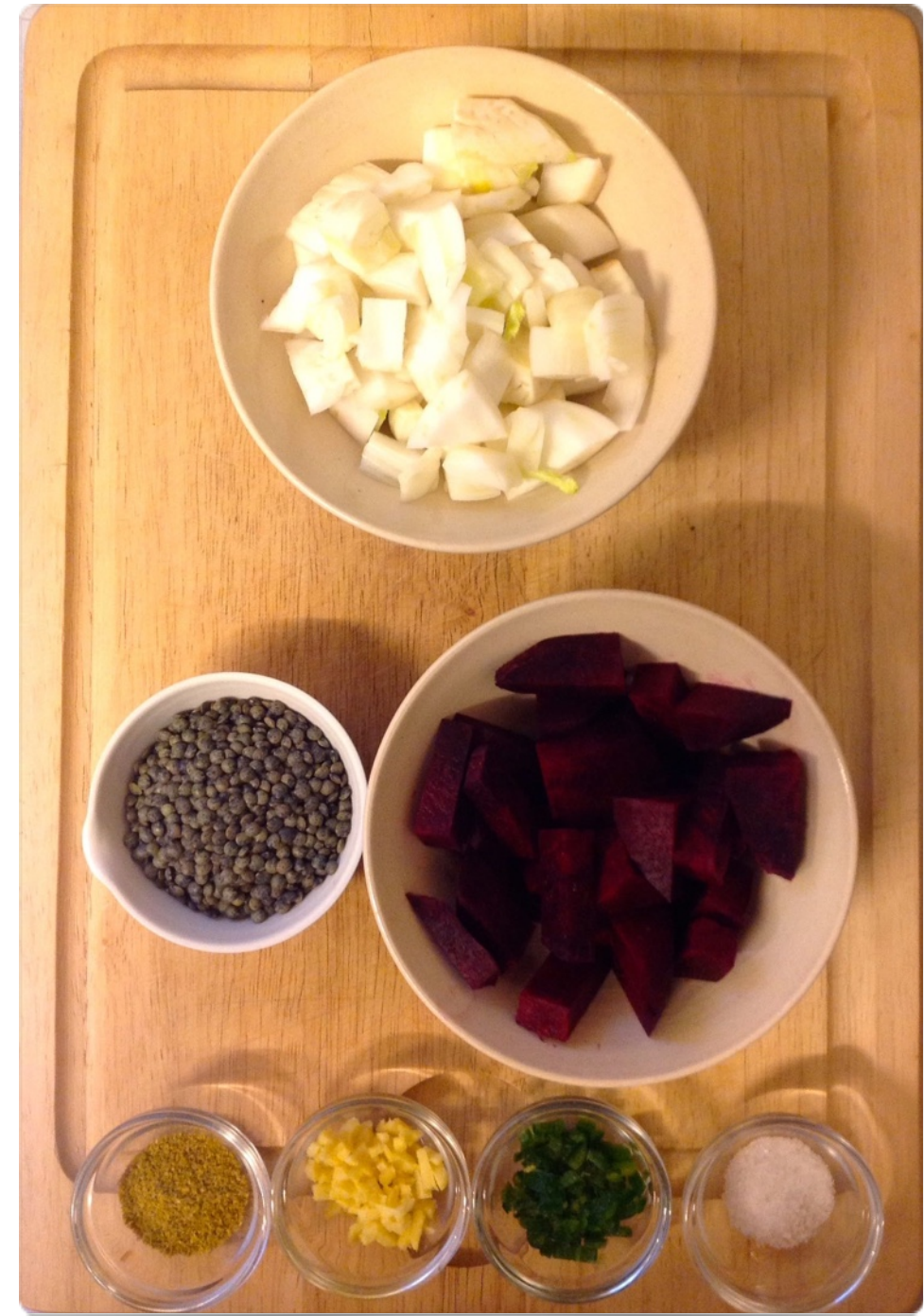
Løsning: Gør brættet vådt, før du snitter rødbeden på det.

Ingredienser til 2 personer

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2-3 tsk karry
1 tsk salt
3 spsk du puy linser
150 g rengjort, skivet rødbede
150 g groftskåret fennikel
Væde: 1 dl vand + 1 dl kokosmælk

Fremgangsmåde

1. Hæld væde, krydderier og linser i gryden og rør rundt.
2. Hæld først rødbeder og så fennikel oven i.
3. Bring blandingen i fuld kog og kog i 10 minutter.
4. Hæld retten på en opvarmet termokande.
Retten skal stå i termokanden i mindst 1 time.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Salat, ris og brød eller pasta
chutney
kogt eller bagt kartoffel
ristede nødder og kerner
og måske et glas vin, gerne en pinot blanc.

Variationer

Tilsæt 1 tsk fennikelfrø.
Tilsæt en håndfuld rosiner.

Lav rester til humusagtig mos

Hvis der er mere end 1 dl tilbage af retten, kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk mandelsmør eller tahin og et drys basilikum.
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Rødbede og fennikel passer godt sammen.





0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

1 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2 tsk karry
0,5 tsk salt
2 spsk du puy linser
100 g rengjort, skivet rødbede
100 g groftskåret fennikel
Væde: 4 spsk vand + 4 spsk kokosmælk



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2-3 tsk karry
1 tsk salt
3 spsk du puy linser
150 g rengjort, skivet rødbede
150 g groftskåret fennikel
Væde: 1 dl vand + 1 dl kokosmælk



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 15 minutter,
før det hældes på termokanden**

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
2 tsk fintsnittet frisk mild chili
3 tsk karry
1,5 tsk salt
5 spsk du puy linser
225 g rengjort, skivet rødbede
225 g groftskåret fennikel
Væde: 1,5 dl vand + 1,5 dl kokosmælk

Du puy linser med gulerod og spidskål

Ingredienser til 2 personer

Fedtstof: 1-2 spsk ghee/smør
eller rapsolie
2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2-3 tsk karry
3 spsk dl du puy linser
1 rengjort, skivet gulerod (75 g)
1 håndfuld rosiner (25 g)
Væde: 1 dl kogende vand + 1/2
dl kokosmælk
1-2 fed grofthakket hvidløg
1 tsk salt
3 blade groftsnittet spidskål
(60 g)

Fremgangsmåde

1. Rist ingefær og chili i fedtstoffet, til ingefæren tager farve.
2. Tilsæt under omrøring: først karry, så linser og tilsidst gulerod og rosiner.
3. Tilsæt væden, bring blandingen i fuld kog og kog i 7 minutter.
4. Tilsæt salt, hvidløg og spidskål. Bring i fuld kog igen og kog videre i 3 minutter, inden du hælder retten på en opvarmet termokande.



Fedtstof, vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Salat, ris og brød eller pasta
chutney
kogt eller bagt kartoffel
ristede nødder og kerner
og måske et glas vin, gerne en pinot blanc.

Variationer

Erstat spidskålen med 100 g af en anden slags kål.
Hvidkål giver meget mad for pengene og skal ligesom grønkål, rosenkål og blomkål ned i gryden lige efter linserne.

Hvis du bruger blomkål, så undlad rosiner.

Lav rester til humusagtig mos

Hvis der er mere end 1 dl tilbage af retten kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin og et drys timian
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Denne ret er særlig delikat med spidskål





0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 1 spsk ghee/smør eller rapsolie
1 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2 tsk karry
2 spsk du puy linser
1 gulerod, rengjort og skivet (50 g)
1 håndfuld rosiner (15 g)
Væde: 5 spsk kogende vand + 2 spsk
kokosmælk
1 fed grofthakket hvidløg
1/2 tsk salt
2 blade groftsnittet spidskål (45 g)



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 1-2 spsk ghee/smør eller
rapsolie
2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2-3 tsk karry
3 spsk du puy linser
1 gulerod, rengjort og skivet (75 g)
1 håndfuld rosiner (25 g)
Væde: 1 dl kogende vand + 0,5 dl
kokosmælk
1-2 fed grofthakket hvidløg
1 tsk salt
3 blade groftsnittet spidskål (60 g)



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 15 minutter,
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 2 spsk ghee/smør eller
rapsolie
2 tsk fintsnittet frisk ingefær
2 tsk fintsnittet frisk mild chili
3 tsk karry
5 spsk du puy linser
1 gulerod, rengjort og skivet (120 g)
1 håndfuld rosiner (40 g)
Væde: 1,5 dl kogende vand + 5 spsk
kokosmælk
2 fed grofthakket hvidløg
1,5 tsk salt
5 blade groftsnittet spidskål (90 g)

Grønne linser med spinat

NB: Denne portion fylder en termokande på 7,5 dl helt op.

Ingredienser til 2 personer

Fedtstof: 1-2 spsk ghee/smør eller rapsolie

2 tsk frisk fintsnittet ingefær

1 tsk fintsnittet frisk grøn chili

2 tsk karry

3 spsk grønne linser

2 skivede tomater (200 g)

1 fintsnittet kartoffel (125 g)

Væde: 1 dl kogende vand + 1/2 dl kokosmælk

1-2 fed grofthakket hvidløg

1 tsk salt

40 g "feta" i tern, gerne gedefeta

35 g spinat

Fremgangsmåde

- Rist ingefær og chili i fedtstoffet, til ingefæren tager farve.
- Tilsæt under omrøring: først karry, så tomater og tilsidst linser og kartoffel.
- Tilsæt væden, bring blandingen i fuld kog og kog i 7 minutter.
- Tilsæt salt og grofthakket hvidløg, bring i fuld kog igen og kog videre i 3 minutter, inden du hælder retten på en opvarmet termokande.
- 5 minutter før servering rører du fetaen i termokanden sammen med de skyllede, spæde spinatblade og sætter låg på igen.

NB: Hvis du bruger frossen spinat eller frisk grov spinat, er der en anden fremgangsmåde - se næste side...



Fedtstof, vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Variationer: frossen spinat, frisk grov spinat og frisk ost

Frisk grov spinat skal skylles, finthakkes og hældes i gryden sammen med hvidløget under trin d) i fremgangsmåden.

Frossen spinat skal være optøet, inden den kommer i gryden under punkt d) i fremgangsmåden.

Erstat feta med frisk ost - panir - det smager skønt og skal først i lige før servering. Se film om hvordan du gør på [Youtube](#).

Serveres med

Salat

Ris og brød eller pasta

Chutney

Kogt eller bagt rodfrugt

Måske et glas vin? Prøv pinot gris eller gewurtztraminer.

Lav rester til humusagtig mos

Har du mere end 1 dl tilbage af retten, kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin eller mandelsmør og et drys oregano.
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Her er brugt friske spæde spinatblade og frisk ost af 1/2 l sødmælk



Denne version serverer vi for gæster.



0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 1 spsk ghee/smør eller rapsolie
1 tsk frisk fintsnittet ingefær
1 tsk fintsnittet frisk grøn chili
1 tsk karry
2 spsk grønne linser
2 skivede tomater (140 g)
1 fintsnittet kartoffel (80 g)
Væde: 0,5 dl kogende vand + 0,5 dl kokosmælk
1 fed grofthakket hvidløg
1/2 tsk salt
25 g "feta" i tern, gerne gedefeta
25 g spinat



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 1-2 spsk ghee/smør eller rapsolie
2 tsk frisk fintsnittet ingefær
1 tsk fintsnittet frisk grøn chili
2 tsk karry
3 spsk grønne linser
2 skivede tomater (200 g)
1 fintsnittet kartoffel (125 g)
Væde: 1 dl kogende vand + 0,5 dl kokosmælk
1-2 fed grofthakket hvidløg
1 tsk salt
40 g "feta" i tern, gerne gedefeta
35 g spinat



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 15 minutter,
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 2 spsk ghee/smør eller rapsolie
2 tsk frisk fintsnittet ingefær
2 tsk fintsnittet frisk grøn chili
3 tsk karry
5 spsk grønne linser
3 skivede tomater (300 g)
2 fintsnittede kartofler (200 g)
Væde: 1,5 dl kogende vand + 5 spsk kokosmælk
2 fed grofthakket hvidløg
1,5 tsk salt
60 g "feta" i tern, gerne gedefeta
50 g spinat

Grønne linser med porre og persillerod

Ingredienser til 2 personer

Fedtstof: 1-2 spsk ghee/smør eller rapsolie
2 tsk frisk fintsnittet ingefær
1 tsk fintsnittet frisk grøn chili
50 g fintsnittet porre
2 tsk karry
3 spsk grønne linser
2 skivede tomater (175 g)
50 g fintsnittet persillerod
Væde: 1 dl kogende vand + 1/2 dl kokosmælk
6 halve valnødder (15 g)
1/2 tsk salt

Fremgangsmåde

- Rist ingefær, chili og porre i fedtstoffet, til ingefæren tager farve.
- Tilsæt under omrøring: først karry, så tomater og tilsidst linser, persillerod, nødder og salt.
- Tilsæt væden, bring blandingen i fuld kog og kog i 10 minutter.
- Hæld retten på en opvarmet og skoldet termokande.
- Lad retten passe sig selv i mindst 1 time.
Rør rundt lige inden servering.



Fedtstof, vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Variationer

Denne ret fremhæver variationer omkring smagen “bitter” på en lækker måde med både persillerod, porre og valnød. Du kan dog ændre retten ved at erstatte persillerod og valnød med noget andet.

Persilleroden kan erstattes af 50-100 g selleri eller pastinak. Valnødderne kan erstattes af andre gode nødder: mandler, hasselnødder eller cashewnødder.

Med pastinak og cashewnødder bliver retten sød og blød.

Serveres med

- Salat
- Ris og brød eller pasta
- Chutney
- Måske et glas vin? Riesling eller zinfandel passer fint.

Lav rester til humusagtig mos

Har du mere end 1 dl tilbage af retten, kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin eller mandelsmør og et drys basilikum.
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Her er retten med persillerod og valnød



Det var en hel lille porre der indgik i denne ret. Hvis du har store porrer, er 1/2 porre nok.



0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 1 spsk ghee/smør eller rapsolie
1 tsk frisk fintsnittet ingefær
1 tsk frisk grøn chili
35 g fintsnittet porre
1 tsk karry
2 spsk grønne linser
1 skivede tomat (125 g)
35 g fintsnittet persillerod
Væde: 0,5 dl kogende vand + 0,5 dl
kokosmælk
4 halve valnødder (10 g)
1/2 tsk salt



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 personer, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 1-2 spsk ghee/smør eller
rapsolie
2 tsk frisk fintsnittet ingefær
1 tsk frisk grøn chili
50 g fintsnittet porre
2 tsk karry
3 spsk grønne linser
2 skivede tomat (175 g)
50 g fintsnittet persillerod
Væde: 1 dl kogende vand + 1/2 dl
kokosmælk
6 halve valnødder (15 g)
1/2 tsk salt



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 15 minutter
før det hældes på termokanden**

Fedtstof: 2 spsk ghee/smør eller
rapsolie
2 tsk frisk fintsnittet ingefær
2 tsk frisk grøn chili
75 g fintsnittet porre
3 tsk karry
5 spsk grønne linser
3 skivede tomat (250 g)
75 g fintsnittet persillerod
Væde: 1,5 dl kogende vand + 5 spsk
kokosmælk
9 halve valnødder (23 g)
1 tsk salt

Kikærter



Kikærter er bælgrugter. De skal forvandles fra små hårde tingester til store forkogte kikærter, før du bruger dem i opskrifterne.

Klargør kikærter

side 34

Kikærtesovs med spinat

side 35

Dansende kikærter

side 38

Klargør kikærter

Fidus: Lav en større portion, end du har brug for. De forkogte kikærter kan opbevares i køleskabet i op til en uge - og de kan også fryses ned.

Kikærter skal gøres parat til brug

Du kan købe forkogte kikærter, men det er bedre og billigere at gøre det selv.

Det er ikke svært, kræver meget lidt indsats, men til gengæld skal kikærterne have lang tid.

Fremgangsmåde til 2 portioner

1. Læg 0,5 dl kikærter i blød i rigeligt vand i 8-12 timer, for eksempel natten over. Kikærterne svulmer kraftigt op
2. Smid vandet ud og sæt kikærterne i kog i en gryde med 1/2 l frisk vand og 1/2 tsk salt.
3. Lad kikærterne koge i 10 minutter, før du hælder kikærter og vand på en opvarmet termokande.
4. Kikærterne er klar til brug efter mindst 2 timer i termokanden.
5. Brug halvdelen af kikærterne i en af opskrifterne på de følgende sider og gem resten til en anden gang.



0,5 dl tørrede kikærter blev til 2,5 dl kogte kikærter.

Kikærtesovs med spinat

Ingredienser til 2 personer

3 fed grofthakket hvidløg
1,5 tsk spidskommen
3 tsk basilikum
3 tsk oregano
1 tsk salt
1,5 dl forkogte kikærter
150 g skivede tomater
150 g groftsnittet rød peber
Væde: 0,75 dl vand + 0,75 dl kokosmælk

35 g friske spæde spinatblade

Fremgangsmåde

- Hæld alt, undtagen den friske spinat i en gryde, rør rundt og bring blandingen i fuld kog.
- Lad blandingen koge i 10 minutter, før du hælder den på en opvarmet termokande.
- 5 minutter før servering: Blend retten til en sovs i termokanden med en stavblender. Rør rundt, rør de friske spinatblade i og sæt låget på igen.

NB: Hvis du bruger frossen spinat eller frisk grov spinat - så se næste side...



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Variationer: frossen spinat og frisk grov spinat

Frisk grov spinat skal skylles, finthakkes og hældes i gryden sammen med alt det andet i trin a) i fremgangsmåden.

Frossen spinat skal være optøet, inden den kommer i gryden i trin a) i fremgangsmåden.

Serveres med

Ris, pasta eller kartoffelmos. Det er en sovs!

Salat

Chutney

Kogt eller bagt rodfrugt

Måske et glas vin? Prøv en viognier eller en cotes du rhone (både hvid og rød kan bruges).

Lav rester til pandekager

Har du mere end 1 dl tilbage af retten, kan du lave dej til madpandekager:

1. Blend resten med lidt ekstra kokosmælk eller vand.
2. Bland mel i, til du har en tyk dej.
Brug hvedemel, majsmel eller risemel.
3. Brug evt. lidt smør eller olie på panden, når du steger pandekagerne - så bliver de federe...

Her er brugt friske spæde spinatblade





0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

2 fed grofthakket hvidløg
1 tsk spidskommen
2 tsk basilikum
2 tsk oregano
0,5 tsk salt
1 dl forkogte kikærter
150 g skivede tomater
150 g groftsnittet rød peber
Væde: 0,5 dl vand + 0,5 dl kokosmælk

25 g friske spæde spinatblade



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

3 fed grofthakket hvidløg
1,5 tsk spidskommen
3 tsk basilikum
3 tsk oregano
1 tsk salt
1,5 dl forkogte kikærter
150 g skivede tomater
150 g groftsnittet rød peber
Væde: 0,75 dl vand + 0,75 dl kokosmælk

35 g friske spæde spinatblade



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 15 minutter,
før det hældes på termokanden**

4-5 fed grofthakket hvidløg
2 tsk spidskommen
4 tsk basilikum
4 tsk oregano
1,5 tsk salt
2 dl forkogte kikærter
225 g skivede tomater
225 g groftsnittet rød peber
Væde: 1 dl vand + 1 dl kokosmælk

50 g friske spæde spinatblade

Dansende kikærter

Problem: Løg afsætter smag på skærebrættet.

Løsning: Gør brættet vådt, før du skærer løg på det.

Ingredienser til 2 personer

Fedtstof: 1-2 spsk smør/ghee eller
rapsolie

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

100 g groftsnittet l g

1 tsk fintsnittet frisk mild chili

1 spsk karry

200 g skivet tomat

1,5 dl forkogte kikærter

1 dl kokosmælk

3 fed grofthakket hvidløg

1 tsk salt

100 g fintsnittet kartoffel

8 mandler

Fremgangsmåde

- a) Rist ingefær, løg og chili i fedtstoffet, indtil ingefæren tager farve.
- b) Tilsæt under omrøring: Først karry, så tomater, kikærter og kokosmælk - og til sidst: hvidløg, salt, kartofler og mandler.
- c) Bring gryden i fuld kog og lad blandingen koge i 10 minutter, før du hælder den på en opvarmet termokande.



Fedtstof og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Variationer:

Løget kan erstattes af porre.

Tomater kan erstattes af champignon.

Mandler kan udelades eller erstattes af andre nødder, helst valnødder eller cashewnødder.

Serveres med

Ris eller pasta

Salat

Chutney

Brød

Måske et glas vin? Prøv en gewurztraminer eller en rød cotes du rhone.

Lav rester til humusagtig mos

Har du mere end 1 dl tilbage af retten, kan du lave en humus-agtig mos, der kan bruges som tilbehør og som pålæg:

1. Tilsæt saften af 1/2 citron, 1 spsk honning, 1 tsk tahin og et drys timian.
2. Blend det til en passende konsistens
3. Opbevar det i køleskabet i op til 3 dage

Denne ret er mættende og fuld af smag





0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

1 spsk smør/ghee eller rapsolie
1 tsk fintsnittet frisk ingefær
60 g groftsnittet løg
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2 tsk karry
125 g skivet tomat
1 dl forkogte kikærter
5 spsk kokosmælk
2 fed grofthakket hvidløg
0,5 tsk salt
70 g fintsnittet kartoffel
5 mandler



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 person, kog i 10 minutter,
før det hældes på termokanden**

1-2 spsk smør/ghee eller rapsolie
2 tsk g fintsnittet frisk ingefær
100 g groftsnittet løg
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 spsk karry
200 g skivet tomat
1,5 dl forkogte kikærter
1 dl kokosmælk
3 fed grofthakket hvidløg
1 tsk salt
100 g fintsnittet kartoffel
8 mandler



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 15 minutter,
før det hældes på termokanden**

2 spsk smør/ghee eller rapsolie
2 tsk fintsnittet frisk ingefær
150 g groftsnittet løg
2 tsk fintsnittet frisk mild chili
4 tsk karry
300 g skivet tomat
2 dl forkogte kikærter
1,5 dl kokosmælk
5 fed grofthakket hvidløg
1,5 tsk salt
150 g fintsnittet kartoffel
12 mandler

Suppe

Alle supperne er lavet med mungdahl, dvs. gule afskallede mungbønner. Du kan bruge røde linser i stedet - de koger også ud og bliver cremede.

Aromatisk ærtesuppe	side 42
Krydret kartoffelsuppe	side 45
Cremet rødbede suppe	side 48



Aromatisk ærtesuppe

Ingredienser til 2 personer

1/2 l væde:

4 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk fintsnittet frisk mild chili

1 tsk salt

2 tsk karry

Fyld:

250 g optøede ærter

3 spsk mungbønner

Fremgangsmåde

1. Varm væden op i gryden, mens du gør ingredienserne parat.
2. Hæld alle ingredienser i gryden, rør rundt og bring gryden i kog.
3. Kog blandingen, indtil mungbønnerne begynder at koge ud; det tager omkring 15 minutter.
4. Hæld blandingen på den opvarmede termokande.
5. Suppen er færdig efter mindst 1 time i termokanden. Lige før servering: blend suppen i termokanden.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Brød og smør.

Forslag til pynt oven på suppen: Frisk krydderurt, en klat creme fraiche eller panir, revet peberrod eller ristede græskarkerner.

Hvis det er en forret, er der suppe til dobbelt så mange personer.

Ønsker du vin til suppen? Så prøv en tør champagne, cremant eller riesling.

Variationer

Ønsker du en tyndere suppe? Så brug mindre mungdahl.

Erstat ærterne med 250 g af en anden frostvarer: grønne bønner, maj, grøntsagsblanding.

Tilsæt 1/2 tsk kværnet sort peber eller noget chili, så bliver suppen stærk i smagen.

Rester kan bruges i brød eller kage

Suppen kan også bruges til madpandekager: Bland supperesten med majsmel eller risemel, til dejen er godt tyktflydende og steg små buttede madpandekager.

Ærtesuppen blev pyntet med panir, kværnet sort peber og ristede græskarkerner.





0,5 l
16 oz

0,5 l til 1 person, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,35 l væde:

2,5 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

1 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
0,5 tsk salt
1 tsk karry

Fyld:

160 g optøede ærter
2 spsk mungbønner



0,75 l
25 oz

0,75 l til 2 person, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,5 l væde:

4 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 tsk salt
2 tsk karry

Fyld:

250 g optøede ærter
3 spsk mungbønner



1,2 l
40 oz

1,2 l til 3 personer, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,7 l væde:

5 dl vand + 2 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
2 tsk fintsnittet frisk mild chili
1,5 tsk salt
3 tsk karry

Fyld:

350 g optøede ærter
5 spsk mungbønner

Krydret kartoffelsuppe

Ingredienser til 2 personer

0,5 l væde:

4 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk fintsnittet frisk mild chili

2 fed grofthakket hvidløg

1 tsk salt

2,5 tsk karry

Fyld:

100 g snittet kartoffel

100 g skivet tomat

50 g snittet porre

3 spsk mungbønner

Fremgangsmåde

1. Varm væden op i gryden, mens du gør ingredienserne parat.
2. Hæld alle ingredienser i gryden, rør rundt og bring gryden i kog.
3. Kog blandingen, indtil mungbønnerne begynder at koge ud; det tager omkring 15 minutter.
4. Hæld blandingen på den opvarmede termokande.
5. Suppen er færdig efter mindst 1 time i termokanden.
Lige før servering: blend suppen i termokanden.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Brød og smør.

Forslag til pynt oven på suppen: Frisk krydderurt, en klat creme fraiche eller **panir**, revet peberrod eller ristede græskarkerner.

Hvis det er en forret, er der suppe til dobbelt så mange personer.

Ønsker du vin til suppen? Så prøv en tør chardonnay eller en let pinot noir.

Variationer

Mindre mungdahl giver en tyndere suppe.

Erstat kartoffel med en anden rodfrugt.

Rester kan bruges i brød eller kage

Suppen kan også bruges til madpandekager: Bland supperesten med majsmeel eller rismel, til dejen er godt tyktflydende og steg små buttede madpandekager.

Kartoffelsuppen blev pyntet med ristede hasselnødder i skiver.





0,5 l
16 oz

0,5 l til 1 person, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,35 l væde:

2,5 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

1 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 fed grofthakket hvidløg
0,5 tsk salt
2 tsk karry

Fyld:

70 g snittet kartoffel
60 g skivet tomat
30 g snittet porre
2 spsk mungbønner



0,75 l
25 oz

0,75 l til 2 person, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,5 l væde:

4 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
2 fed grofthakket hvidløg
1 tsk salt
2,5 tsk karry

Fyld:

100 g snittet kartoffel
100 g skivet tomat
50 g snittet porre
3 spsk mungbønner



1,2 l
40 oz

1,2 l til 3 personer, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,7 l væde:

5 dl vand + 2 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
2 tsk fintsnittet frisk mild chili
3 fed grofthakket hvidløg
1,5 tsk salt
3 tsk karry

Fyld:

150 g snittet kartoffel
150 g skivet tomat
75 g snittet porre
5 spsk mungbønner

Cremet rødbedesuppe

Problem: rødbede misfarver skærebrættet.

Løsning: gør brættet vådt, før du snitter rødbeden på det.

Ingredienser til 2 personer

0,5 l væde:

4 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 tsk salt
2 tsk karry
1 tsk fennikelfrø

Fyld:

200 g fintsnittet rødbede
3 spsk mungbønner
evt. 25 g rosiner

Fremgangsmåde

1. Varm væden op i gryden, mens du skræller og snitter rødbeden og gør de øvrige ingredienser parat.
2. Hæld alle ingredienser i gryden, rør rundt og bring gryden i kog.
3. Kog blandingen, indtil mungbønnerne begynder at koge ud; det tager omkring 15 minutter.
4. Hæld blandingen på den opvarmede termokande.
5. Suppen er færdig efter mindst 1 time i termokanden.
Lige før servering: blend suppen i termokanden.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Serveres med

Brød og smør.

Forslag til pynt oven på suppen: frisk krydderurt, en klat creme fraiche eller panir, revet peberrod eller ristede græskarkerner.

Hvis det er en forret, er der suppe til dobbelt så mange personer.

Ønsker du vin til suppen? Så prøv en tør champagne, cremant eller riesling.

Variationer

Kan du bedre lide en tynd suppe? Så brug mindre mungdahl.

Erstat rødbeden med 200 g af en anden rodfrugt: selleri, persillerod, pastinak eller gulerod.

Undlad rosinerne og erstat fennikelfrø med timian.

Rester kan bruges i brød eller kage

Suppen kan også bruges til madpandekager: bland supperesten med majsmeel eller rismeel, til dejen er godt tyktflydende og steg små buttede madpandekager.

Rødbedesuppen er pyntet med en skefuld tykmælk og spæd spinat





0,5 l
16 oz

0,5 l til 1 person, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,35 l væde:

2,5 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

1 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1/2 tsk salt
1 tsk karry
1/2 tsk fennikelfrø

Fyld:

125 g fintsnittet rødbede
2 spsk mungbønner
evt. 15 g rosiner



0,75 l
25 oz

0,75 l til 2 person, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,5 l væde:

4 dl vand + 1 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk fintsnittet frisk mild chili
1 tsk salt
2 tsk karry
1 tsk fennikelfrø

Fyld:

200 g fintsnittet rødbede
3 spsk mungbønner
evt. 25 g rosiner



1,2 l
40 oz

1,2 l til 3 personer, kog indtil mungbønner begynder at jævne ud, før det hældes på termokanden

0,7 l væde:

5 dl vand + 2 dl kokosmælk

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
2 tsk fintsnittet frisk mild chili
1,5 tsk salt
3 tsk karry
1,5 tsk fennikelfrø

Fyld:

300 g fintsnittet rødbede
5 spsk mungbønner
evt. 40 g rosiner

Chutney

I gamle dage sagde man, at en chutney skal være så stærk, at man ikke kan spise den - og så sød, at man ikke kan lade være.

3-stjernet chutney

side 52

5-stjernet chutney

side 55



3-stjernet chutney

Ingredienser til 4 personer

- 300 g tørrede frugter:
 - 100 g rosiner
 - 100 g figer
 - 100 g dadler
- Krydderier:
 - 2 tsk fintsnittet frisk ingefær
 - 1 tsk stødt kardemomme
 - 1 spsk mynteblade
- 4 dl væde: 2,5 dl vand
+ 1,5 dl kokosmælk

NB: Denne chutney er mild og aromatisk. Hvis du vil have den stærkere, kan du tilføje 1/2 tsk stødt sort peber.

Fremgangsmåde

1. Fjern stilken fra de tørrede figer og skær dem i kvarte. Dadlerne skal være udstenede og skæres i halve.
2. Hæld de tørrede frugter i en gryde sammen med krydderierne.
3. Tilsæt væden, rør rundt og bring blandingen i kog og kog i 5 minutter.
4. Hæld chutneyen på en opvarmet termokande.
5. Lige inden servering: blend øverste halvdel af indholdet i termokanden med en stavblender og rør rundt.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Chutney serveres som tilbehør til

- Retter med linser og kikærter
- Ris og brød
- Pommes frites
- Hvad du ellers kan lide

Gem resten i køleskabet

Den afkølede chutney hældes på et glas med låg og opbevares i køleskabet.

Den kan holde sig i 5 dage.

Chutneyen er klar til brug efter 1-10 timer i termokanden



Rester af chutney skal ikke varmes op igen, men smager fint ved stuetemperatur.



0,5 l
16 oz

**0,5 l til 3 personer, kog i 5 minutter
før det hældes på termokanden**

210 g tørrede frugter:

70 g rosiner

70 g figner

70 g dadler

Krydderier:

1 tsk fintsnittet frisk ingefær

1/2 tsk stødt kardemomme

3 tsk mynteblade

2,5 dl væde: 1,5 dl vand

+ 1 dl kokosmælk



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 4 personer, kog i 5 minutter
før det hældes på termokanden**

300 g tørrede frugter:

100 g rosiner

100 g figner

100 g dadler

Krydderier:

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk stødt kardemomme

1 spsk mynteblade

4 dl væde: 2,5 dl vand

+ 1,5 dl kokosmælk



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 6 personer, kog i 8 minutter
før det hældes på termokanden**

450 g tørrede frugter:

150 g rosiner

150 g figner

150 g dadler

Krydderier:

1 spsk fintsnittet frisk ingefær

1,5 tsk stødt kardemomme

1,5 spsk mynteblade

6 dl væde: 4 dl vand

+ 2 dl kokosmælk

5-stjernet chutney

Ingredienser til 4 personer

- 200 g tørrede frugter:
 - 50 g rosiner
 - 50 g figner
 - 50 g svedsker
 - 50 g mango
- Krydderier:
 - 2 tsk fintsnittet frisk ingefær
 - 1 tsk fintsnittet frisk chili
 - 1/2 tsk gurkemeje
 - 1 tsk stødt kanel
 - 1/2 tsk kværnet sort peber
- 2 dl væde: 1 dl vand + 1 dl kokosmælk
- 1 fintsnittet æble, 200 g

NB: Denne chutney er stærk og dejlig. Hvis du vil have den mildere, kan du undlade den sorte peber.

Fremgangsmåde

1. Fjern stilken fra fignerne og stenene fra svedskerne, skær dem i kvarte. Mangoen brækkes i mindre stykker.
2. Hæld de tørrede frugter i en gryde sammen med krydderierne.
3. Tilsæt væden, rør rundt og bring blandingen i kog og kog i 7 minutter.
4. Tilsæt æblet, rør rundt og bring blandingen i kog igen. Kog videre i 3 minutter, inden du hælder chutneyen på en opvarmet termokande.
5. Lige inden servering: rør rundt i chutneyen i termokanden.



Vand og kokosmælk er ikke vist på dette bræt

Chutney serveres som tilbehør til

- Retter med linser og kikærter
- Ris og brød
- Pommes frites
- Hvad du ellers kan lide

Gem resten i køleskabet

Den afkølede chutney hældes på et glas med låg og opbevares i køleskabet.

Den kan holde sig i 5 dage.

Variationer

Erstat æblet med en banan.

Erstat kanel med allehånde eller kardemomme, helst friskkværnet.

Chutneyen er klar til brug efter 1-10 timer i termokanden



Rester af chutney skal ikke varmes op igen, men smager fint ved stuetemperatur.



0,5 l
16 oz

0,5 l til 3 personer, kog i 10 minutter før det hældes på termokanden

140 g tørrede frugter:

35 g rosiner

35 g figner

35 g svedsker

35 g tørret mango

1 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk fintsnittet frisk chili

1/3 tsk gurkemeje

1/2 tsk stødt kanel

1/3 tsk kværnet sort peber

1,5 dl væde: 0,75 dl vand + 0,75 dl kokosmælk

1 fintsnittet æble, 140 g



0,75 l
25 oz

0,75 l til 4 personer, kog i 10 minutter før det hældes på termokanden

200 g tørrede frugter:

50 g rosiner

50 g figner

50 g svedsker

50 g tørret mango

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

1 tsk fintsnittet frisk chili

1/2 tsk gurkemeje

1 tsk stødt kanel

1/2 tsk kværnet sort peber

2 dl væde: 1 dl vand + 1 dl kokosmælk

1 fintsnittet æble, 200 g



1,2 l
40 oz

1,2 l til 6 personer, kog i 10 minutter før det hældes på termokanden

300 g tørrede frugter:

75 g rosiner

75 g figner

75 g svedsker

75 g tørret mango

2 tsk fintsnittet frisk ingefær

2 tsk fintsnittet frisk chili

3/4 tsk gurkemeje

1,5 tsk stødt kanel

3/4 tsk kværnet sort peber

3 dl væde: 1,5 dl vand + 1,5 dl kokosmælk

2 fintsnittede æbler, 300 g

Grød

Grød på ris og quinoa er supernemt på termokanden, det mætter godt og smager dejligt.

Færdigblandinger

side 59

Quinoa

side 62

Brun risengrød

side 65



Færdigblandet grød

Check brugsvejledningen på din færdigblandede grød, måske står der noget, der inspirerer dig til at forbedre denne vejledning.

Ingredienser til 2 personer

- 1 dl grødblanding
- Måske ekstra krydderier:
 - 1/2 tsk stødt kanel
 - 1/2 tsk stødt ingefær
- 4 dl vand
- Måske en håndfuld rosiner eller 3 tørrede dadler.

Fremgangsmåde

1. Hæld det hele i en gryde, rør rundt og bring blandingen i kog og lad den koge i 10 minutter.
2. Hæld grøden på en opvarmet skoldet termokande.
3. Grøden er parat efter 1/2 time, men holder sig varm i flere timer.
4. Lige inden servering: rør rundt i grøden i termokanden.



Tilbehør til grøden

- Et glas juice eller frugtsaft
- Måske lidt ristede græskarkerner

Hvad kan rester bruges til?

Brød bliver mere saftigt, når der kommer en rest grød med i dejen. Overvej om grødresten skal blendes, før den kommer i dejen.

Resten kan også bruges i kager og klatkager.

Variationer

Prøv dig frem med forskellige krydderier, nødder, tørrede frugter, frosne bær og frisk frugt.

Min favorit er “Den glade maves grød” fra Aurion



Grød kan også bruges til dessert og til forret - læs mere på brugsvejledningen på Irma's grødblandinger



0,5 l
16 oz

**0,5 l til 2 personer, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

1 dl grødblanding

Måske ekstra krydderier:

1/2 tsk stødt kanel

1/2 tsk stødt ingefær

4 dl vand

Måske en håndfuld rosiner eller 3
tørrede dadler.



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 personer, kog i 10
minutter før det hældes på
termokanden**

1 dl grødblanding

Måske ekstra krydderier:

1/2 tsk stødt kanel

1/2 tsk stødt ingefær

4 dl vand

Måske en håndfuld rosiner eller 3
tørrede dadler.



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 4 personer, kog i 10 minutter
før det hældes på termokanden**

2 dl grødblanding

Måske ekstra krydderier:

1 tsk stødt kanel

1 tsk stødt ingefær

8 dl vand

Måske 2 håndfulde rosiner eller 6
tørrede dadler.

Quinoa

Quinoa kan være bittert. Brug en type, som du kender og kan lide.

Ingredienser til 4 personer

Fyld

1 dl hele quinoa
50 g snittede tørrede abrikoser
40 g grofthakkede mandler

Væde

3 dl vand
2 dl kokosmælk

Krydderier

1 spsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk salt
1 tsk fennikelfrø

Fremgangsmåde

1. Hæld det hele i en gryde, rør rundt og bring blandingen i kog og lad den koge i 15 minutter.
2. Hæld grøden på en opvarmet skoldet termokande.
3. Grøden er parat efter 1 time, men holder sig varm i mange timer.
4. Lige inden servering: rør rundt i grøden i termokanden.



Tilbehør til grøden

Som morgenmad: et glas juice eller frugtsaft.

NB: Denne grød kan du hælde på termokande, inden du går i seng, så er den parat om morgenen. Læg termokanden under en dyne, det giver ekstra isolering.

Hvad kan rester bruges til?

Denne grød er ikke klæbrig, smager fantastisk og kan bruges som dessert, når den er afkølet. En klat creme fraiche på toppen og lidt frisk frugt gør desserten ekstra lækker.

Variationer

Erstat 2 dl kokosmælk med 1 dl vand + 1 dl piskefløde.

Hurtig grød

Erstat hel quinoa quinoa med quinoaflager eller en færdig grødblanding.

Kogetiden bliver kortere: 10 minutter i gryden og 30 minutter i termokanden.



Hel quinoa koger ikke ud.



0,5 l
16 oz

**0,5 l til 2 person, kog i 15 minutter
før det hældes på termokanden**

Fyld

0,5 dl hele quinoa
25 g snittede tørrede abrikoser
20 g grofthakkede mandler

Væde

2 dl vand
1 dl kokosmælk

Krydderier

2 tsk fintsnittet frisk ingefær
1/2 tsk salt
1/2 tsk fennikelfrø



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 4 personer, kog i 15
minutter før det hældes på
termokanden**

Fyld

1 dl hele quinoa
50 g snittede tørrede abrikoser
40 g grofthakkede mandler

Væde

3 dl vand
2 dl kokosmælk

Krydderier

1 spsk fintsnittet frisk ingefær
1 tsk salt
1 tsk fennikelfrø



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 6 personer, kog i 20 minutter
før det hældes på termokanden**

Fyld

1,5 dl hele quinoa
75 g snittede tørrede abrikoser
60 g grofthakkede mandler

Væde

4,5 dl vand
3 dl kokosmælk

Krydderier

1,5 spsk fintsnittet frisk ingefær
1,5 tsk salt
1,5 tsk fennikelfrø

Brun risengrød

Ingredienser til 2 personer

Fyld

1 dl brune ris
50 g snittede dadler
40 g halve hasselnødder

Væde

3 dl vand
2 dl kokosmælk

Krydderier

1 tsk stødt kardemomme
1 tsk stødt kanel
1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Hæld det hele i en gryde, rør rundt og bring blandingen i kog og lad den koge i 30 minutter.
2. Hæld grøden på en opvarmet skoldet termokande.
3. Grøden er parat efter 2 timer, men holder sig varm i flere timer.
4. Lige inden servering: rør rundt i grøden i termokanden.



Tilbehør til grøden

- Som morgenmad: et glas juice eller frugtsaft.
NB: Denne grød kan du hælde på termokande, inden du går i seng, så er grøden parat om morgenen.
- Som aftensmad: en klat smør på toppen.
- Som dessert: syltede kirsebær.

Hvad kan rester bruges til?

Brød bliver mere saftigt, når der kommer en rest grød med i dejen. Overvej om grødresten skal blendes, før den kommer i dejen.

Resten kan også bruges i kager og klatkager.

Variationer

Brug grødris og undlad nødder og dadler, så får du en mere traditionel risengrød.

Erstat 2 dl kokosmælk med 1 dl vand + 1 dl piskefløde.



Denne grød er lavet på brune ris - ikke grødris.



0,5 l
16 oz

**0,5 l til 1 person, kog i 30 minutter
før det hældes på termokanden**

Fyld

0,5 dl brune ris
25 g snittede dadler
20 g halve hasselnødder

Væde

2 dl vand
1 dl kokosmælk

Krydderier

1/2 tsk stødt kardemomme
1/2 tsk stødt kanel
1/2 tsk salt



0,75 l
25 oz

**0,75 l til 2 personer, kog i 30
minutter før det hældes på
termokanden**

Fyld

1 dl brune ris
50 g snittede dadler
40 g halve hasselnødder

Væde

3 dl vand
2 dl kokosmælk

Krydderier

1 tsk stødt kardemomme
1 tsk stødt kanel
1 tsk salt



1,2 l
40 oz

**1,2 l til 3 personer, kog i 30 minutter
før det hældes på termokanden**

Fyld

1,5 dl brune ris
75 g snittede dadler
60 g halve hasselnødder

Væde

4,5 dl vand
3 dl kokosmælk

Krydderier

1,5 tsk stødt kardemomme
1,5 tsk stødt kanel
1 tsk salt

Kapitel 8

Bonus

Kostråd og Ayurveda

side 69

Frisk og potent yoghurt

side 70

Nyttige links og apps

side 71



Kostråd og Ayurveda

Mine opskrifter giver velmagende mad på en effektiv måde med lave omkostninger - og de baserer sig på disse 3 simple kostråd:

Mine kostråd

1. Spis det du kan lide
2. Undgå det, der gør dig dårlig
3. Spis rigeligt med fedt og proteiner til morgenmad og frokost.

Ayurvediske råd

Opskrifterne i denne bog er ikke ayurvediske, selvom Ayurveda inspirerer mig meget. Her er en række supplerende råd fra en ayurvedisk ekspert og læge, der har læst opskrifterne:

- ★ Kryddring af maden: du svitser krydderierne i ghee i 20 sek i en separat pande, derpå hældes det over i gryden, hvor retten koger.
- ★ On location kan man tilføje avocado, hytteost, feta, flødeost, mozzarella eller spirer.
- ★ Du får ekstra mineraler, vitaminer og proteiner i maden, hvis du hældes nødder, mandler, solsikkekerner, sesamfrø, ristede græskarkerner, kværnede hørfrø, eller 1 spsk flødeost i gryden til sidst inden du hældes retten over på termokanden.

- ★ Tilsæt spidskommen til alle retterne (spidskommen er ofte en del af karry). Det er specielt vigtigt for dig, der ikke er vant til mange grøntsager eller bælg-planter – du kan få ondt i maven pga luftudvikling i tarmene, hvis der ikke er spidskommen i.
- ★ Rester kan kun gemmes fra frokost til aften, da tilberedte grøntsager ikke kan holde på prana i længere tid. Mos af kikærter kan godt gemmes i køleskabet 3-5 dage, hvis der ikke er grøntsager i.
- ★ Friske råvarer er et vigtigt ayurvedisk princip, så kokosmælk bør komme fra en kokosnød og ikke fra en dåse.
- ★ Chutney laves normalt med ghee, så tilsæt ghee, eller krydderier svitset i ghee til opskrifterne på chutney. Chutney kan ikke holde sig pranamæssigt mere end 1-2 dage.
- ★ Brug ikke mælk i madlavning med salt og grøntsager, da det gør retten tung at fordøje. Brug istedet en blanding af piskefløde og vand.
- ★ Man kan blande olier til salat, men man bør ikke blande umættede fedtstoffer i planteolier med mættet fedt som ghee eller kokosolie i samme varme ret - brug enten det ene eller det andet.

Frisk og potent yoghurt

Din termokande kan også bruges til at holde en konstant temperatur på 40 grader, lige det der skal til for at lave dejlig potent yoghurt. Nu kan du få ekstra god tzatziki, raita og lassie. Eller måske spiser du bare super yoghurt til morgenmad.

Din egen yoghurt vil indeholde mange flere friske og gavnlige mælkesyrebakterier end den yoghurt, du køber. Hvis du trænger til at få fut i de gode bakterier igen i dit fordøjelsessystem efter fx en antibiotikakur, så er der en mulighed her!

Alle redskaber skal være skoldede og sterile, når du laver din egen yoghurt!

Du skal bruge 1/2 liter sødmælk og et lille bæger yoghurt naturel.

1. Varm mælken op, til den koger, dvs. den har rejst sig i gryden, du har rørt rundt, og mælken har rejst sig igen.
2. Lad mælken køle af til 40 grader - her har du brug for et rent og skoldet madtermometer og en ren og skoldet skål.
3. Hæld mælken i den rene og skoldede termokande.
4. Tilsæt 1 tsk yoghurt naturel med en ren og skoldet teske - og rør rundt.
5. Sæt låget på, og lad yoghurten passe sig selv i 12 timer, fx natten over.

Hvis din yoghurt mod forventning bliver sur og ser “skilt” ud, så smid den ud. Der er dog størst chance for, at det lykkes - og så har du en dejlig sød og cremet yoghurt.



Nyttige links og apps

Ghee: Se [Youtube](#)

Krydderier

Det kan være svært at finde økologiske hele bukkehornsfrø og karryblade. Men Camilla Plum er som regel leveringsdygtig i det meste på Fuglebjerggårds [netbutik](#).

Asa spice er hyggelige at handle med, og de har også en [netbutik](#).

Vores opskrifter

Vi deler opskrifter på [facebook/gladvegetar](#), på [Youtube](#) og på [arklint.dk](#)