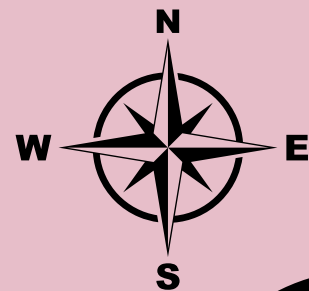


Opskrifter

Sæt **SMAG** på danske bælgfrugter



Danske ærter, bønner og linser
med tilhørende krydderiblandinger



Opskrifter med bælgfrugter fra hele verden
tilpasset danske bælgfrugter

Kontakt os: Niels Bang Christensen - tlf. +45 22 70 10 05 - niels@edgyfoods.dk

Nu med mere
inspiration fra
hele verden

Den gode smag fra den store verden

Sæt danske ærter og bønner på menuen!

Med spændende, autentiske krydderiblandinger kan du tage dine gæster verden rundt med velsmagende retter, som er nemme at tilberede og med næringsrige, danskdyrkede bælgfrugter som omdrejningspunkt.

Sensorisk panel:

Carl-Erik, kok og udvikler, **Jacob**, kok og udvikler, **Christine**, kok og forfatter, **Anita**, kok og ekspert i krydderier, **Lene**, Heinemosegaard, **Niels**, projektleder.

Overalt i verden spiller bælgfrugter som ærter og bønner en central rolle i kosten som basisfødevarer, takket være deres mættende egenskaber og høje indhold af protein, kostfibre og mineraler. Og så har de tilmed et lavt klimaaftryk.

Vi har ladet os inspirere af de mest spændende bælgfrugtretter fra hele verden og tilpasset dem med danske ærter og bønner, så de virkelig træder frem i dine smagsløg. Fra de sprøde falafler med rødder i Egypten og den fyldige lobia fra Pakistan, til den friske, græske bønnesalat og den krydrede mujadara fra Mellemøsten.

Opskrifterne i dette hæfte er til ca. 10 personer.

God fornøjelse!



>> *Retterne i dette opskrifthæfte er udviklet med henblik på at fremhæve bælgfrugternes alsidighed og smagsdybde i kombination med nøje udvalgte krydderier. Hver ret tilbyder en unik smagsoplevelse, der kan indgå i mange menuer.* <<

Christine Bille Nielsen
Kok & forfatter



Tilberedning af bælgfrugter

Bælgfrugter er et sundt og klimavenligt valg. Alle typer tørrede bælgfrugter skal koges, inden de kan spises, da de indeholder lektiner, som er naturlige giftstoffer der kan give forgiftninger og maveproblemer. Eneste undtagelse fra kogning er falafler, som tilberedes ved stegning. Inden kogning skal bælgfrugterne lægges i blød.



Udblødning

Hvorfor udblødning?

Udblødning forkorter kogetiden betydeligt for større bælgfrugter. De bør udblødes i minimum 8-10 timer i rigeligt koldt vand og på køl for at forhindre vækst af bakterier.

Undtagelser fra reglen

Linser, små bønner og flækkede bælgfrugter behøver ikke udblødning. Disse kan koges direkte uden problemer.

Hurtig udblødning

Hvis tiden er knap, kan du bruge en hurtig udblødningsmetode: dæk bælgfrugterne med kogende vand og lad dem stå i 1-2 timer, før de koges.

Udblødningsforhold

Brug ca. 3 dele vand til 1 del bælgfrugter, så de har rigeligt med væske at optage.

NB: Kassér altid udblødningsvandet og erstat med frisk vand inden kogning for at fjerne eventuelle resterende bakterier.

Kogning

Frisk vand uden salt

- Kog bælgfrugterne i rigeligt frisk vand uden salt. Salt forlænger kogetiden.
- Kog op uden låg og fjern eventuelt skum.
- Skru herefter ned til lav varme.
- Tilsæt gerne smagsgivere.

Man kan med fordel tilsætte smagsgivere til kogevandet som f.eks. hvidløg, laurbærblade, grøntsagsbouillon eller krydderurter. Gem evt. det smagsatte kogevand til supper, saucer og gryderetter.

Afhængig af retten kan du tilpasse konsistensen på dine bælgfrugter. Til gryderetter kan bælgfrugter med lidt bid være ideelle, mens de til hummus eller dips skal være meget møre.

Opbevaring efter kogning

Kogte bælgfrugter er "guf" for bakterier. Køl dem hurtigt ned og opbevar dem på køl. De holder sig friske i ca. 5 dage i køleskabet, men du kan også fryse dem i portionsstørrelser, så de altid er klar til brug.

Kogevejledning

Råvare	Skylning	Udblødning	Kogetid (100 °C)
Ærter (hele og flækkede)	Skyl grundigt	10-12 timer (køleskab)	30-40 min
Bønner (hele og flækkede)	Skyl grundigt	10-12 timer (køleskab)	45-60 min
Kikærter	Skyl grundigt	10-12 timer (køleskab)	45-60 min
Linser	Skyl grundigt	Ikke nødvendigt	20-30 min

NB: Tørrede bælgfrugter indeholder lektiner, et naturligt giftstof, som nedbrydes ved korrekt tilberedning - se ovenstående tabel.

Falafel af Ingrid ærter

fra Mellemøsten

Råvarer:

- 1 kg Ingrid ærter, hele udblødte
- 12 g hvidløg
- 300 g løg
- 60 g frisk persille
- 50 g Ingrid ærtemel
- 2 dl vand
- 80 g Falafel Krydderi
- Olie til fritering

Fremgangsmåde:

1. Skyl Ingrid ærterne, læg dem i blød natten over på køl.
2. Hak løg, hvidløg og persille groft. Hæld udblødningsvandet fra ærterne.
3. Blend ærter, hvidløg, løg, persille, ærtemel, vand og Falafel Krydderi indtil massen er findelt og ensartet, men ikke puré.
4. Form massen til små kugler.
5. Fritér falaflerne i hed olie i små portioner til de er gyldne og sprøde.

Serveringsforslag:

Servér falaflerne i pitabrød eller fladbrød med salat og yoghurt eller tahindressing.

Sensorisk panel:

>> Falaflerne byder på en sprød og gylden overflade med en fyldig smag fra de udblødte ærter, hvidløg og en nøje afstemt falafel krydderblanding. Den friske persille og ærtemel giver en luftig konsistens, der gør falaflerne lette og vel-smagende. <<



Ingrid ærter, DK-ØKO
Falafel Krydderi m. spidskommen, koriander, kanel, m.fl., DK-ØKO

Perfekte indhyllet i et lækkert pitabrød sammen med friske salater og en cremet tahindressing, tilføjer de et alsidigt plantebaseret touch til enhver menu.

Bean burritos

fra Mellemamerika

Råvarer:

600 g Birgit hestebønner, hele
40 g Bean Burritos Krydderi
Olie til stegning
600 g kogte ris (240 g rå)
250 g revet ost
300 g tomatsalsa
10 store tortillas

Fremgangsmåde:

1. De tørrede bønner skylles og lægges i blød natten over.
2. Kog bønnerne i frisk vand indtil de er helt møre.
3. Knus de kogte bønner let og bland dem med Bean Burritos krydderi.
4. Steg bønnemosen let i olie på en pande.
5. Bland bønnemos med de kogte ris, ost og salsa i en stor skål.

Serveringsforslag:

Kom fyldet i varme tortillas og servér med lime-både og frisk koriander. Top gerne med cremefraiche eller græsk yoghurt.

En perfekt ret til servering i tortillas. Toppet med saftig lime og frisk koriander tilføres et uovertruffet pift, der vækker sanserne.

Sensorisk panel:

>> *Bean Burritos leverer en fyldig og mættende smagsoplevelse, hvor de cremede hestebønner kombineret med krydderier skaber en robust base. De kogte ris, ost og salsa tilføjer lag af smag og tekstur, der gør hver bid rig og tilfredsstillende. <<*



Birgit hestebønner, DK-ØKO

Bean Burritos Krydderi
m. chili, spidskommen,
hvidløg m. fl., DK-ØKO

Socca

fra Provence

Råvarer:

600 g Ingrid ærtemel
6 dl vand
1 dl olivenolie
35 g Socca Krydderi
Olie til stegning

Fremgangsmåde:

1. Varm ovnen op til 225 °C og opvarm en støbejernspande i ovnen.
2. Pisk Ingrid ærtemel, vand, olie og Socca Krydderi sammen i en skål til en glat dej.
3. Hæld lidt olivenolie i den varme pande og hæld dejen i.
4. Stil panden i ovnen og bag brødet i 10-15 min. til det er gennembagt og gyldent i kanterne.

Serveringsforslag:

Servér socca varme som tilbehør til salater og varme retter.

Sensorisk panel:

>> Socca imponerer med sin lette og sprøde tekstur, hvor ærtemelets naturlige smag træder frem og understøttes af den nøje udvalgte krydderiblanding. Bagningen i olivenolie giver en gylden overflade og en dyb, aromatisk smag. <<



Disse sprøde, gyldne pandekager er en ægte kulinarisk perle fra Provence med nøddeagtige nuancer og en let, luftig konsistens som en smagfuld snack eller som et delikat tilbehør til varme retter.

Ingrid ærtemel, DK-ØKO
Socca Krydderi
m. peber, rosmarin, hvidløg,
m.fl., DK-ØKO

Chili sin carne

fra Mexico

Råvarer:

500 g Birgit hestebønner, hele
12,5 g Chili sin Carne Krydderi
4 spsk olie til stegning
3 rødløg
3 fed hvidløg, finthakket
1,5 squash, groft revet
3 stængler bladselleri, groft revet
1 aubergine, groft revet
4 spsk soltørrede tomater, finthakkede
1 dåse flåede tomater
1,5 dl grøntsagsbouillon
40 g mørk chokolade, grofthakket
Salt og peber
200 g nachos

Fremgangsmåde:

1. De tørrede bønner skylles og lægges i blød natten over.
2. Kog bønnerne i frisk vand indtil de er helt møre.
3. Tør-rist Chili sin Carne-blandingen kort i en gryde ved middel varme så krydderierne frigiver deres aromatiske olier og smag.
4. Tilsæt olie, rødløg og hvidløg og sautéer ved svag varme til løgene bliver klare og bløde.
5. Tilsæt squash, bladselleri, aubergine, soltørrede tomater, flåede tomater og grøntsagsbouillon.
6. Lad retten simre under låg i 25-30 min.
7. Tag gryden af varmen og rør chokoladen i.
8. Smag til med salt og peber og evt. lidt ekstra chili, hvis du ønsker mere varme.

Sensorisk panel:

>> Denne velsmagende ret har rødder i det mexicanske køkken, hvor den traditionelt laves uden kød. Her har vi givet den et twist med den næringsrige Birgit-hestebønne, som tilføjer både fylde og smag. Retten består af krydret tomatsauce, bønner, grøntsager og en skefuld varme – perfekt som et mættende og velsmagende vegetarisk måltid. <<



Birgit hestebønner, DK-ØKO

Chili sin Carne Krydderi
m. chili, spidskommen,
hvidløg m. fl., DK-ØKO

Serveringsforslag

Servér med friskkogt ris, sprøde nachos, cremefraiche, revet ost, lime og frisk koriander.

Bolognese på linser fra Italien

Råvarer:

2 gulerødder
1/2 butternut-squash
200 g knoldselleri
1 løg
2 fed hvidløg, revet
200 g grønne linser
3 dåser hakket tomat
25 g tomatpuré
1 dl balsamico-eddike
2 dl grøntsagsbouillon
10 g Bolognese Krydderi
Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Skær selleri, gulerødder, butternut-squash og løg i tern.
2. Svits grøntsagerne af i en gryde, og tilsæt revet hvidløg samt tomatpuré.
3. Tilsæt linser, hakket tomat, grøntsagsfond og krydderier, salt og peber samt balsamico.
4. Lad bolognesen koge i ca. 35-40 min. eller til linserne er kogt ud i retten. Husk jævnlig omrøring undervejs - tilsæt evt. mere væske som fx hakket tomat eller grøntsagsbouillon undervejs.

Sensorisk panel:

>> Denne fyldige vegetariske bolognese er en grøn fortolkning af den italienske klassiker med grønne linser som et nærende alternativ til kød. Retten byder på en rig tomatbase, sødme fra grøntsager og dybde fra balsamico og krydderier - et velsmagende og mættende grønt måltid. <<



Grønne linser, DK-ØKO

Bolognese Krydderi
m. paprika, rosmarin, timian
m. fl., DK-ØKO

Serveringsforslag

Servér med friskkogt pasta og en enkel salat af friske tomater.



Tadka dhal

fra Nordindien

Råvarer:

- 800 g røde linser
- 4 løg, finthakkede
- 8 fed hvidløg, knust eller finthakket
- 12 g ingefær, revet eller finthakket
- 8 tomater, hakkede (evt. 4 dåser)
- 3-4 grønne chilier
- ½ bundt frisk koriander (til topping)
- 30 g Dhal Krydderi
- Olie eller ghee til stegning
- Salt og peber efter smag

Fremgangsmåde:

1. Skyl linserne grundigt under koldt vand, indtil vandet er klart, for at fjerne overskydende stivelse og eventuelle urenheder.
2. Bring en gryde med vand i kog, og tilsæt linserne. Sørg for, at linserne er helt dækket af vand. Kog dem i 15-20 min., eller indtil de er møre. Hvis du ønsker en mere pureret konsistens, kan du koge dem lidt længere.
3. Imens linserne koger, varm lidt olie eller ghee op i en stor pande ved middel varme. Tilsæt det hakkede løg, og steg det, indtil det er gyldent.
4. Tilsæt hvidløg, ingefær og grønne chilier, og steg i yderligere ét minut.
5. Tilsæt de hakkede tomater og dhal-krydderiet. Lad det simre, indtil tomaterne er bløde, og blandingen har samlet sig til en pasta (ca. 5-7 min.).
6. Tilsæt de kogte linser til gryden med krydderiblandingen. Justér konsistensen med lidt vand, hvis nødvendigt, og lad det simre i 5-10 min., så smagene kan blande sig. Smag til med salt og peber.

Sensorisk panel:

>> Tadka Dhal er en klassisk indisk ret, der stammer fra det nordlige Indien. Den er lavet på røde linser, som giver en cremet konsistens og har en let krydret smag. Retten er enkel, nærende og fyldt med smag, og den serveres ofte med ris eller brød. Denne version er lavet med danske røde linser, som giver en god og velsmagende base for den autentiske indiske smagsoplevelse. <<



Røde linser, DK-ØKO

Dhal Krydderi
m. ingefær, gurkemeje og
kardemomme m. fl., DK-ØKO

Serveringsforslag:

Server din dhal med friskkogt bulgur, grillede grøntsager eller evt. en krydret socca-pandekage. Du kan også tilføje forskellige grøntsager, nødder eller tofu for at gøre retten mere fyldig.

Chana dhal

fra Punjab

Råvarer:

- 500 g Birgit hestebønner, flækkede
- 2 tsk salt
- 2 tsk gurkemeje
- 4 tsk smør
- 4 spsk. solsikkeolie
- 8 fed hvidløg, finthakkede
- 2 små løg, finthakkede
- 2 tomater, finthakkede
- 60 g Garam Masala Krydderi

Fremgangsmåde:

1. De tørrede bønner skylles og lægges i blød natten over.
2. Kog bønnerne i frisk vand med salt, gurkemeje og smør indtil de er helt møre. Husk at skumme overfladen af (det er blot stivelse fra bønnerne).
3. Steg løg og hvidløg i olie i en tykbundet gryde eller stegepande ved middel varme i ca. 2 min.
4. Tilsæt garam masala og lad det stege med i et øjeblik.
5. Tilsæt tomater, smag til med salt og peber og lad det simre i 3 min. Tag gryden af varmen og stil til side.
6. Rør de færdigkogte bønner i tomat-krydderiblandingen. Hvis retten virker for tør, kan der tilsættes op til 2 dl vand eller tomatsaft for at gøre den mere cremet.

Sensorisk panel:

>> En populær ret med rødder i det indiske køkken, hvor den er kendt for sin næringsrige og smagfulde sammensætning. Vores variation består af flækkede danske hestebønner, som kombineres med krydderier for en varm og mættende smag. Retten er ikke kun velsmagende, men også rig på proteiner og fibre, hvilket gør den til et sundt og tilfredsstillende måltid – perfekt til både hverdagsmad og festlige lejligheder. <<



Birgit hestebønner, flækkede, DK-ØKO

Garam Masala Krydderi m. koriander, bukkehornsfrø og ingefær m. fl., DK-ØKO

Serveringsforslag

Servér med græsk yoghurt, mango-chutney, lime og frisk koriander.

Parippu curry

fra Tamil Nadu

Råvarer:

- 6 spsk. olie
- 9 fed hvidløg
- 35 g Asiatisk Karry
- 7,5 dl grøntsagsbouillon
- 300 g (ca. 3 dl) grønne økologiske linser
- 130 g fuldfed kokosmælk (gem evt. væsken fra dåsen til at justere konsistensen)
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Hak hvidløg fint.
2. Varm olien op i en tykbundet gryde ved middel varme. Tilsæt hvidløg, og lad det simre kort uden at tage farve.
3. Tilsæt karryen, og rør godt rundt, så krydderierne frigiver aroma.
4. Tilsæt linser og grøntsagsbouillon. Kog, indtil linserne er helt møre.
5. Smag til med kokosmælk, salt og peber.
6. Ønskes en mere flydende konsistens, tilsæt lidt af kokosvandet fra dåsen.
7. Ønskes en tykkere og mere cremet ret, lad den koge yderligere ind uden låg.

Sensorisk panel:

>> Parippu Curry er en lækker, krydret ret med rødder i det sydøstlige Indien, især Tamil Nadu. Den indeholder ofte en blanding af kokos, karryblade, chili og krydderier, hvilket giver en varm og aromatisk smag. Retten kan inkludere grøntsager, fisk eller skaldyr og serveres typisk med ris eller fladbrød. Den er kendt for sin rige smag og komplekse krydderioplevelse og er en populær del af det sydindiske køkken. <<



Grønne linser, DK-ØKO

Asiatisk Karry
m. fennikel, galangarod og
gurkemeje m. fl., DK-ØKO

Serveringsforslag

Servér med ris, fladbrød eller grillede grøntsager. Pynt evt. med frisk koriander eller ristede sennepsfrø for ekstra smag og autenticitet.

Indisk dhal m. raita

fra Uttar Pradesh

Råvarer:

Dhal

- 10 fed hvidløg, finthakkede
- 1 mellemstor knold ingefær, fintrevet
- 50 g Dhal Krydderi
- 1,5 l grøntsagsbouillon
- 500 g grønne linser
- 5 dåser hakkede tomater
- 5 spsk olivenolie
- Frisk koriander, til topping

Raita

- 1½ bundt frisk mynte, finthakket
- ½ l græsk yoghurt (10 %)
- 2 agurker, groft revne
- 3 fed hvidløg, presset
- 3 tsk stødt spidskommen
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Dhal

1. Varm olien op i en gryde ved middel varme. Tilsæt hvidløg og ingefær, og lad det småsimre i ca. ½ min.
2. Tilsæt Dhal Krydderi, og lad det simre med i 1-2 min. uden at det tager farve.
3. Kom de skyllede linser i gryden sammen med hakkede tomater og grøntsagsbouillon.
4. Læg låg på gryden, og lad retten simre i ca. 40 min.
5. Rør jævnligt, og tilsæt evt. én ekstra deciliter bouillon, hvis retten bliver for tyk i konsistensen.
6. Smag til med salt, peber og evt. lidt citronsaft.

Raita

7. Bland alle ingredienserne grundigt, og smag til med salt og peber. Serveres kold.

Serveringsforslag

Anret dhal i en dyb skål eller et fad med frisk koriander på toppen. Servér den kølige raita ved siden af.

Sensorisk panel:

>> Denne klassiske indiske ret stammer fra det indiske subkontinent og er kendt for sin varme og fyldige smag. Dhal er en linsegryde, der ofte serveres som hovedret eller tilbehør og krydres med aromatiske krydderier. Raita er en kølende, yoghurtbaseret sauce med friske krydderurter, som balancerer krydrethed og tilføjer friskhed til måltidet. Sammen giver de en velsmagende og tilfredsstillende indisk spiseoplevelse. <<



Grønne linser, DK-ØKO

Dhal Krydderi
m. ingefær, gurkemeje og
kardemomme m. fl., DK-ØKO

Butter peas

fra Punjab

Råvarer:

- 500 g Ingrid ærter, hele
- 800 g dåsetomater, flåede
- 250 g løg
- 200 g græsk yoghurt 10%
- 1,5 dl piskefløde
- 100 g smør
- 80 g Butter Pea Krydderi

Fremgangsmåde:

1. Skyl Ingrid ærterne og læg dem i blød natten over på køl.
2. Hæld udblødningsvandet fra ærterne og kog dem helt møre i frisk vand.
3. Blend yoghurt, Butter Pea Krydderi og tomater til en glat marinade.
4. Vend marinaden sammen med de kogte Ingrid ærter og lad dem trække mindst 6 timer, gerne natten over, på køl.
5. Hak løgene. Smelt smørret i en gryde og steg løgene ved middel varme til de er gylde og bløde.
6. Tilsæt Ingrid ærter og marinade samt fløde.
7. Lad retten simre ved svag varme i 5-10 min.

Serveringsforslag:

Serveres med ris og frisk koriander.

Sensorisk panel:

>> *Butter Peas tilbyder en rig og cremet smagsoplevelse, hvor de hele ærter absorberer den fyldige marinade af yoghurt, flåede tomater og aromatiske krydderier fra Butter Pea-blandingen. Retten får en silkeblød konsistens fra fløden og smørret, der giver en afrundet og luksuriøs smag. <<*



Ingrid ærter, DK-ØKO
Butter Pea Krydderi
m. koriander, ingefær, hvidløg,
chili m.fl., DK-ØKO

Perfekt serveret med ris og friske koriander. Ideel som en smagfuld hovedret eller et sofistikeret tilbehør.

Tip: Tilsæt evt. ekstra grøntsagsfyld efter eget valg i pkt. 6, fx blomkål, græskar, peberfrugt eller kartofler skåret i små tern.

Mujadara

fra Mellemøsten

Råvarer:

550 g Birgit hestebønner, flækkede

600 g løg

500 g kogte ris (200 g rå)

30 g Ras el Hanout Krydderi

Olie til stegning

Fremgangsmåde:

1. Kog hestebønnerne møre i rigeligt vand, uden at de koger ud.
2. Skær løg i tynde skiver.
3. Steg løgene i olie på en pande ved lav varme til de er gyldne, sprøde og karamelliserede.
4. Bland de kogte bønner og ris sammen med Ras el Hanout Krydderi i en stor skål.
5. Top retten med de karamelliserede løg.

Serveringsforslag:

Serveres som tilbehør til fisk, vildt, kylling eller en ret for sig selv.

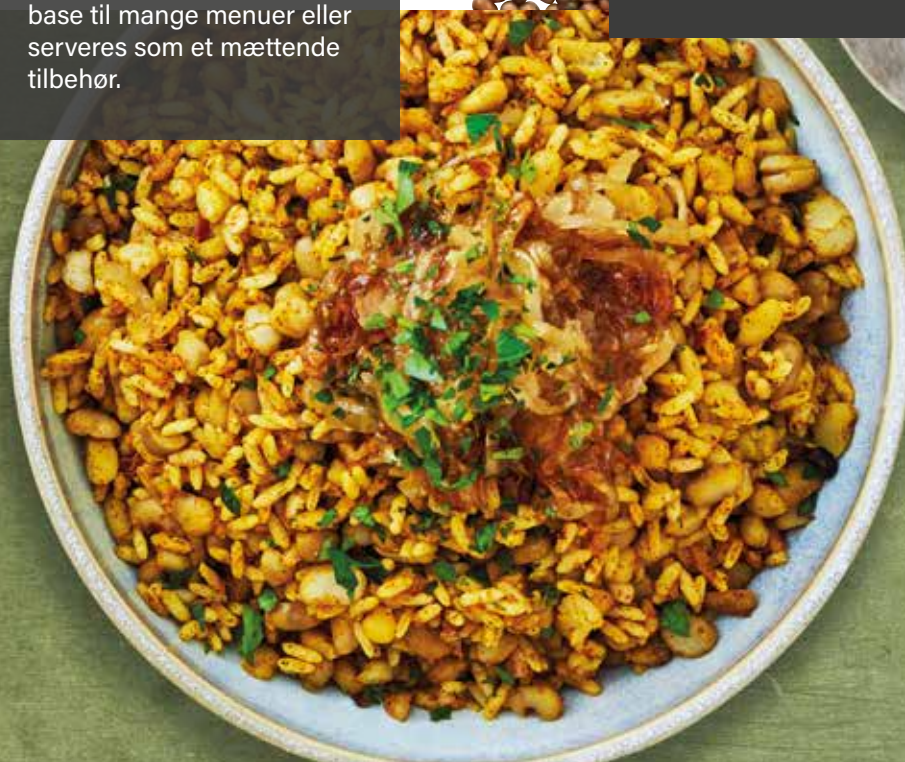
Tip: Tilsæt gerne rosiner eller tørrede abrikoser, dadler eller figner i små tern.

Sensorisk panel:

>> Mujadaraen leverer en fyldig og kompleks smag, hvor de cremede hestebønner skiller sig ud med deres rige, jordnære noter. De nøje udvalgte krydderier tilføjer varme og dybde, der komplementeres perfekt af sødmen fra sprøde, karamelliserede løg. Perfekt til kokke, der ønsker at introducere mere plante-baseret smag med autentisk krydderi. <<



En alsidig ret, der kan anvendes som en smagfuld base til mange menuer eller serveres som et mættende tilbehør.



Cajun red beans

fra Louisiana

Råvarer:

- 550 g Birgit hestebønner, hele
- 300 g løg
- 250 g grøn peberfrugt
- 300 g bladselleri
- 1 dl olie til stegning
- 12 g hvidløg
- 1,2 kg hakkede dåsetomater
- 15 g Cajun Krydderi

Fremgangsmåde:

1. Skyl hestebønnerne og læg dem i blød natten over på køl.
2. Hæld udblødningsvandet fra og kog bønnerne helt møre i usaltet vand.
3. Hak løgene. Skær peberfrugter og bladselleri i små tern. Hak løg og hvidløg fint.
4. Sautér løg, peberfrugt og bladselleri til de er bløde.
5. Tilsæt hvidløg og sautér yderligere ét minut.
6. Tilsæt bønnerne, tomater og Cajun Krydderi. Lad retten simre i ca. 20 min.
7. Smag til med salt.

Serveringsforslag:

Servér med ris og brød eller som tilbehør til kød.

Sensorisk panel:

>> *Cajun red beans bringer en fyldig, krydret smag frem, hvor de hele hestebønners cremede konsistens møder den friske sødme fra tomater og sauterede grøntsager. Krydderiblandingen tilføjer en markant varme og dybde, der skaber en harmonisk balance. <<*



Birgit hestebønner, DK-ØKO
Cajun Krydderi
m. paprika, hvidløg, oregano,
m.fl., DK-ØKO

En alsidig ret, perfekt som hovedret med ris og brød eller som et kraftfuldt tilbehør til kødretter.

Lobia

fra Himalaya

Råvarer:

600 g Birgit hestebønner, hele
1,2 kg hakkede dåsetomater
300 g løg
12 g hvidløg
25 g Lobia Krydderi
Olie til stegning
Salt

Fremgangsmåde:

1. Skyl bønnerne og læg dem i blød natten over på køl.
2. Hæld udblødningsvandet fra bønnerne og kog dem i frisk, usaltet vand, til de er møre.
3. Hak løg og hvidløg hver for sig.
4. Sautér løgene i olie i en gryde til de er gyldne.
5. Tilsæt hvidløg, tomater og Lobia Krydderi og kog det hele op.
6. Tilsæt de kogte bønner og lad det simre i 10 min.
7. Smag til med salt.

Serveringsforslag:

Serveres med ris og mango chutney.

Perfekt serveret med ris og mango-chutney, eller tilføj kokosmælk for en mere cremet konsistens.

Sensorisk panel:

>> *Lobia kombinerer de fyldige hestebønners smag med de sauterede løg, hvidløg og hakkede tomater, der skaber en rig og krydret base. Lobia krydderiblandingen tilfører en dyb, aromatisk varme, som gør retten intens og tilfredsstillende. <<*



Birgit hestebønner, DK-ØKO
Lobia Krydderi
m. spidskommen, koriander,
gurkemeje, m.fl., DK-ØKO



Rød linsesalat

fra Libanon

Råvarer:

Salat

- 800 g røde linser
- 4 l grøntsagsbouillon
- 4 røde peberfrugter, finthakkede
- 4 agurker, skåret i grove tern
- 4 små rødløg, finthakkede
- 40 cherrytomater, halverede
- 400 g fetaost, smuldret
- 1 bundt bredbladet persille, grofthakket
- 1 bundt frisk koriander, grofthakket
- Salt og peber, til smag

Dressing

- 1,5 dl olivenolie
- 1 dl citronsaft
- 4 tsk honning
- 35 g Bønnesalat Krydderi

Fremgangsmåde:

1. Skyl de røde linser under koldt vand. Kog dem i grøntsagsbouillon eller vand i 10-15 min. Check at de er møre. Pas på ikke at koge dem for meget. Lad dem afkøle helt.
2. Hak peberfrugter, agurker og rødløg, og halvér cherrytomaterne.
3. Pisk olivenolie, citronsaft, honning, samt Bønnesalat Krydderi sammen i en skål.
4. Vend linerne sammen med grøntsagerne i en stor skål.
5. Hæld dressing over linseblandingen, og rør godt rundt, så alt bliver dækket af dressing.
6. Vend forsigtigt ¾ af den smuldrede feta ned i salaten, uden at røre alt for meget.
7. Vend halvdelen af den hakkede persille og koriander i salaten, og drys den resterende del på toppen sammen med den sidste del af den smuldrede feta.

Sensorisk panel:

>> Denne lækre linsesalat har rødder i middelhavskøkkenet, hvor enkle, friske ingredienser ofte er i centrum. Den er lavet med danske, økologiske, røde linser, som er fyldige og proteinrige. Sammen med sprøde grøntsager, cremet fetaost og duftende krydderurter skaber den en frisk og nærende ret – perfekt til både hverdag og fest. <<



Røde linser, DK-ØKO

Bønnesalat Krydderi med sennep, hvidløg, persille, m.fl., DK-ØKO

Serveringsforslag

Servér retten let afkølet, med frisk lime, et drys chili og et socca brød. Retten kan med fordel også serveres som tilbehør.

Rødbedesalat m. belugalinser

fra Skandinavien

Råvarer:

- 1 kg rødbeder
- 200 g belugalinser
- 1 glas kapers, drænet
- 1 bundt estragon, finthakket
- 2 skalotteløg, finthakket
- 1 spsk. sennep
- 1 spsk. æblecidereddike
- 5 stk. syltede drueagurker, finthakket
- 1 bundt purløg, finthakket
- Høvlet peberrod til anretning
- Karse, estragon, persille og crisp salat til anretning

Marinade:

- 1 dl olivenolie
- 2 dl rødbedesaft
- 50 g tomatpuré
- 10 g Bønnesalat Krydderi

Fremgangsmåde:

1. Kog rødbederne i letsaltet vand, indtil de er møre. Lad dem køle lidt af, og smut skindet af.
2. Kog linserne i vand med laurbærblade og evt. krydderurt stilke i ca. 12 min., eller indtil de er møre. Køl dem ned i egen lage.
3. Skær de smuttede rødbeder i små tern.
4. Hak løg, drueagurker, kapers, purløg og estragon.
5. Marinade: Mix rødbedesaften med æblecidereddike, olivenolie, tomatpuré, sennep og krydderiblanding
6. I en skål blandes de rødbeder, belugalinser, løg, kapers, drueagurker, estragon og purløg samt marinaden og vendes godt rundt. Tilsæt sennep, olivenolie og æblecidereddike. Justér smagen med æblecidereddike efter behov. Rør det hele godt sammen, så ingredienserne er godt fordelt.

Sensorisk panel:

>> Denne farverige salat kombinerer rødbeder med delikate belugalinser for en fyldig og balanceret ret. Syrlige noter fra kapers, drueagurker og æblecidereddike løftes af friske krydderurter og en aromatisk marinade med dybde og let varme. Resultatet er en frisk, kompleks og vel-smagende salat – perfekt som et grønt, mættende indslag. <<



Belugalinser, DK-ØKO

Bønnesalat Krydderi
med sennep, hvidløg, persille,
m.fl., DK-ØKO

Serveringsforslag

Anret salaten på et fad eller i en skål og pynt med klippet karse, crisp salat, estragon og høvlet peberrod på toppen.

Bønnesalat

fra Grækenland

Råvarer:

375 g Birgit hestebønner, hele
175 g Ingrid ærter, hele
250 g røde peberfrugter i tern
250 g grønne peberfrugter i tern
150 g rødløg
25 g persille
1,5 dl olivenolie
6 spsk æbleeddike
35 g Bønnesalat Krydderi
Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Skyl hestebønner og ærter og læg dem i blød hver for sig natten over på køl.
2. Hæld udblødningsvandet fra bønner og ærter og kog dem helt møre hver for sig i frisk vand. Lad dem køle af.
3. Skær peberfrugter i tern og hak løg og persille.
4. Pisk olivenolie, eddike og Bønnesalat Krydderi sammen til en dressing.
5. Vend hestebønner, ærter, peberfrugt, løg og persille sammen med dressingen i en stor skål. Smag grundigt til med salt, peber og evt. mere eddike og krydderiblanding.

Serveringsforslag:

Serveres som tilbehør og evt. med Socca-brød.

Sensorisk panel:

>> Bønnesalaten byder på en frisk og sprød smagskombination, hvor de kogte hestebønner og ærter komplementeres af farverige peberfrugter og rødløg. Dressingen, lavet med olivenolie, æbleeddike og bønnesalat-krydderi, tilfører en let syrlighed og dybde, der fremhæver grøntsagernes naturlige smag. <<



Ingrid ærter, DK-ØKO
Birgit hestebønner, DK-ØKO
Bønnesalat Krydderi
med sennep, hvidløg, persille,
m.fl., DK-ØKO

Denne alsidige salat er den ideelle ledsager til dine hovedretter og tilføjer et farverigt twist til enhver middag. Servér den sammen med Socca-brød for en uforglemmelig smagsoplevelse.

Ful medames

fra Egypten

Råvarer:

2 spsk. olivenolie
800 g gråærter - udblødte og kogte
5 fed hvidløg, hakkede
1 mellemstort løg, finthakket
10 g Ful Medames Krydderi
150 g friske tomater, finthakkede
Saft af ½ lime
Salt og peber

Topping:

150 g friske tomater, fint skåret
1 mellemstort rødløg
¼ agurk, fint skåret
1 lille bundt bredbladet persille, finthakket
1 lille bundt frisk koriander, finthakket
2 spsk. olivenolie
Saften af 1 mellemstor citron
Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Skyl ærterne og læg dem i blød i 12 timer eller natten over på køl.
2. Hæld udblødningsvandet fra ærterne og kog dem i frisk, letsaltet vand i 30-35 min. til de er møre.
3. Varm en stor stegepande eller tykbundet gryde op til middel varme, og tilsæt olivenolie.
4. Tilsæt det finthakkede løg, og steg, til det er gyldent.
5. Tilsæt hvidløg, og svits i 1 minut.
6. Tilsæt Ful Medames Krydderi og de hakkede tomater, og lad det simre ved svag varme, til tomaterne tykner.
7. Tilsæt de kogte gråærter samt ca. 1 dl vand, og lad det koge let igennem. Tilsæt derefter limesaft, salt og peber.
8. Mos gråærterne groft med et mosejern eller bagsiden af en gaffel.
9. Lad retten simre, til konsistensen bliver tyk og cremet. Forbered toppingen imens.
10. Topping: Skær agurk, tomater og rødløg fint. Bland med finthakket persille og koriander. Tilsæt olivenolie, citronsaft, salt og peber og bland.

Sensorisk panel:

>> *Ful medames er en traditionel mellemøstlig ret, der stammer fra Egypten. Den består af kogte, mosedede fava-bønner og serveres typisk varm. Denne version er med danske gråærter. Ful medames er en populær morgenmad eller brunchret og er kendt for sin velsmagende og nærende karakter. <<*



Gråærter, DK-ØKO
Ful Medames Krydderi
m. peber, spidskommen og
chili m.fl., DK-ØKO



Serveringsforslag

Anret ful medames i et serveringsfad med toppingen ovenpå. Dryp med lidt olivenolie og citronsaft. Server med varmt, luftigt fladbrød.

Refried beans

fra Mellemamerika

Råvarer:

500 g Birgit hestebønner, hele
300 g løg
6 g hvidløg
4 dl kogevand fra bønnerne
45 g Refried Beans Krydderi
Olie til stegning
Salt

Fremgangsmåde:

1. Skyl bønnerne og læg dem i blød natten over på køl.
2. Kog bønnerne helt møre i frisk vand. Gem kogevandet til senere.
3. Skær løg i store tern og hak hvidløg.
4. Steg løg og hvidløg i olie på en pande til de er gyldenbrune og klare.
5. Vend de kogte bønner med løgene på panden.
6. Mos bønner og løg med en gaffel eller kartoffelmoser. Spæd til med lidt af kogevandet til retten er saftig.
7. Tilsæt Refried Beans Krydderi og rør godt rundt.
8. Lad bønnerne stege i ca. 10- 15 min. mens der røres og moses.
9. Smag til med salt.

Serveringsforslag:

Servér som tilbehør til burritos og tacos.

Sensorisk panel:

>> *Refried Beans tilbyder en intens og fyldig smagsoplevelse, hvor de hele hestebønners cremede tekstur kombineres med dybe noter af løg og hvidløg. De udvalgte krydderier fremhæver bønnernes naturlige smag og tilføjer en varm, krydret dybde.* <<



Birgit hestebønner, DK-ØKO
Refried Beans Krydderi
m. spidskommen, hvidløg, chili,
m.fl., DK-ØKO

Perfekt som et smagfuldt fyld i burritos og tacos eller som en kraftfuld side dish, der kan løfte enhver ret.

Sæt danske ærter og bønner på menuen!

Med spændende, autentiske krydderiblandinger kan du tage dine gæster verden rundt med velsmagende retter, som er nemme at tilberede og med næringsrige, danskdyrkede bælgfrugter som omdrejningspunkt.



Vi har ladet os inspirere af de mest spændende bælgfrugteretter fra hele verden og tilpasset dem med danske bælgfrugter, så de virkelig træder frem i dine smagsløg. Fra de sprøde falafler med rødder i Egypten og den fyldige lobia fra Pakistan, til den friske, græske bønnesalat og den krydrede mujadara fra Mellemøsten.

>> *Retterne i dette opskrifthæfte er udviklet med henblik på at fremhæve bælgfrugternes alsidighed og smagsdybde i kombination med nøje udvalgte krydderier. Hver ret tilbyder en unik smagsoplevelse, der kan indgå i mange menuer. <<*

**Edgy
Foods**

Edgy Foods ApS
edgyfoods.dk
+45 45 82 82 22