

Madlavning og fællesspisning i Årby Sognegård

Den 9. april 2025

Menu

Velkomstsneck og drinks

Æble-rødbede-vanilje-shots

Tortillachips med ærtemole

Karry-popkorn

Salat-sing-along

Spidskål, bolchebeder, fennikel, gulerod, æble, dild, mynte, persille

Med brød, tahindressing og ristede frø

Hovedretter

Linse-bolognese med ramsløg

Gulærte-kartoffelmos med rugbrødsknas

Sing-along-salat med tahindressing

Det søde punktum

Dadel-valnøddebrownie



Æble-rødbede-vanilje-shots

2 liter æblejuice
1,5 l rødbedesaft, fra flaske eller gerne friskpresset
friskpresset saft fra xx citroner
xx tsk vaniljesukker
lidt salt

- 1) Pisk alle ingredienser sammen.
- 2) Start med saft fra 2 citroner og 2 spsk vaniljesukker, 1 nip salt og smag om der skal mere i .
- 3) Hæld den færdige blanding i kander og server i shotglas eller portvinsglas.

Ærtemole

Her er en opskrift som min kollega Eline Lange Hansen har lavet. Hun arbejder i køkkenet på en efterskole og laver plantemad til unge. Ærtemole er et godt alternativ til guacamole. Alle elsker avokadoer, men det meste af tiden skal de rejse virkeligt langt for at komme hertil, og de kræver ekstreme mængder vand under dyrkning. Derfor er avokado en luksus-spise, og ærtemole er en fint alternativ.

Til 6 personer (som salat)

300 g frosne grønne ærter
1 fed hvidløg/ramsløg
10 mynteblade
friskpresset saft fra ½ citron
1 tsk salt
evt. lidt olivenolie

- 1) Kog vand, der passer til at dække ærterne, op i en gryde.
- 2) Pil hvidløg (start med 3 hvidløg og smag til) og pres eller riv det, skyl mynten og pil bladene af, mens du venter på at vandet koger op.
- 3) Tilsæt ærterne, når vandet koger.
- 4) Så snart vandet koger igen, hælder du ærterne over i en si og skyller dem med koldt vand.
- 5) Blend ærter, hvidløg og mynteblade til en glat creme. Smag til med citronsaft, salt. Tilsæt en slat olivenolie, hvis cremen ikke vil blive glat.

Tip: Hvis du laver en større portion, så sæt mængden af hvidløg ned.



Karrypopkorn

Poppemajs
Klar olie
Karry
Salt

Lav popkorn som normalt.
Drys med karry og salt bag efter.
Vend rundt og smag dem til.

Tahincreme/dressing

Er god som salatdressing og som kold sovs til arabisk inspirerede retter eller kogt, stegt eller grillet fisk, fx multe, hornfisk, torskefisk, og kød fx gris eller kylling.

Man kan også servere tahinen som dip som del af 'mezze', her skal blot mindre vand i, så den bliver mere cremet.

Til 4 personer

2 store spsk tahin, 40 g
1/2 presset fed hvidløg
ca. 3 spsk friskpresset citronsaft og/eller hvidvinseddike, 50 g
1 dl vand, 100 g – evt. lidt mere
1 nip chiliflager eller cayennepeber
salt

Omrør tahinen i bøtten med en gaffel.

Pisk eller blend tahin med de øvrige ingredienser i en skål, tilsæt lidt vand ad gangen. Skålen skal ikke være for lille, og du skal bruge et piskeris og lægge lidt energi i. Eller brug en stavblender. Konsistensen er lidt klumpet i starten, men skal til slut være ensartet, som tynd cremefraiche eller tyk fløde.

Smag til med citronsaft, salt og cayennepeber.

Tip Brug stavblender og blend en håndfuld blade af frisk koriander, mynte eller persille med i dressingen. Det giver dejlig smag.



Koldhævet fuldkornsfoccacia med fennikelfrø

Dette svampede og sprøde brød skal serveres afkølet, ellers er det klægt.

Til 1 stort brød, ca. 30 portioner

1 l koldt vand

12 g gær

4 tsk salt

2 tsk fennikelfrø + til pynt, kan udelades

500 g grovmel fx havregryn, speltmel eller grahamsmel

ca. 800 g hvedemel

1-2 dl olivenolie, kan udelades

friske rosmarinkviste, kan udelades

Opløs gæren i vandet sammen med salt.

Rør melet i lidt ad gangen.

Rør dejen grundigt sammen. Den skal være klistret og fast.

Fordel den i ovns bradepande (hvis den kan være i køleskabet, ellers i 2 mindre bradepander) med bagepapir.

Tryk evt. hele krydderier ned i dejen.

Hæld så olie over og stik rosmarinkviste i.

Kom plastikfilm på, og lad den hæve tildækket natten over i køleskabet.

Bag ca. 60-75 minutter ved 200 grader (ej varmluft). Brødet skal være godt brunt og sprødt. Tag brødet ud af formen straks efter bagningen, og lad det blive koldt på en rist, før du skærer det.

Tips: Varier med krydderier som fennikelfrø, anisfrø, spidskommen, korianderfrø og nigellafrø. Gerne en blanding. Krydderurter som rosmarin, salvie og timian er gode. Kom dem både i dejen og på toppen af den. Andre muligheder er tørrede og friske frugter i små stykker og revne grøntsager i dejen. Hele og halve grøntsager vendt i olie kan også lægges på toppen af foccacia.



Grøntsagskærlig linsebolognese

Der er kælet for denne vegetariske/veganske sauce med umami (velsmag/fylde) fra de stegte løg og svampe, sojasauce og tomatpure. Den smager godt med reven ost til – eller med ristede baconterninger.

Den bliver endnu bedre, hvis den laves dagen før. Spæd den så op med vandet fra den kogte pasta. Chiliflager er gode i retten, som gerne må have lidt styrke.

Til 6 personer

200 g (rød)løg
200 g svampe, gerne portobello eller markchampignons
600 g rodfrugter
2 fed hvidløg/ramsløg
1 dl olivenolie eller klar olie
2 spsk tomatpuré, 35 g
2 dåser flåede, hakkede tomater, 800 g
1 spsk tørret oregano eller anden krydderurt, se tip
evt. ¼ tsk røget paprika
peber eller chiliflager
ca. 3 spsk sojasauce, 45 ml
200 g grønne linser
grøntsagsbouillon, gerne øko
ca. 4 tsk balsamicoeddike, 20 ml
salt

Pil og hak løgene. Steg dem i en stegegyrde i halvdelen af olien. Skru ned til mellemlav til lav varme, når de er i gang og rør jævnlige i dem. Steg til de er lysebrune. Det tager tid og kærlighed, ca. 20 minutter.

Rens og skær svampene i små stykker. Steg dem på en pande, eller i en anden stegegyrde uden fedstof, til væden er fordampet. Steg videre til de tager lidt farve og tilsæt så resten af olien til sidst og steg til de brune. De kan alternativt steges på samme vis i ovnen ved 200 grader varmluft.

Skræl og riv grøntsagerne groft på en foodprocessor. Pil og riv hvidløget fint.

Kom hvidløget og tomatpure ned til løgene og steg det under omrøring til sidst i bruningen. Tilsæt de stegte svampe og grøntsagerne til løgene. Kog svampepanden af med lidt vand og kom det i gryden.

Tilsæt de flåede tomater, oregano, evt. røget paprika, chiliflager eller peber og sojasauce. Lad saucen simre under låg i min. 30 minutter, gerne længere. Rør undervejs.

Skyl og kog linserne i vand med bouillon, til de er helt møre, men ikke udkogte 25-35 minutter. Sigt vandet fra og gem denne lækre grøntsagsfond. Kom linserne i saucen sammen med fond til den ønskede konsistens, og varm den igennem.

Smag saucen til med salt, chiliflager og eddike.



Tips

Lettere: Køb en pose revne grøntsager og kom dem i kødsaucen.

Steg løgene med olie i ovnen på bageplader ved 160 grader varmluft, til de er lysebrune.

Svampene kan også steges på samme vis i ovnen ved 200 grader varmluft.

Variation: Brug alle slags rodfrugter i saucen samt porrer og kål(stok). De skal rives eller skæres i små stykker.

Hvis du ikke bruger friske rødbeder, så brug gerne lidt saft fra syltede rødbeder, for at give saucen mere kødfarve - eller lidt kulør.

Smagen: Chiliflager er gode i retten, som gerne må have lidt styrke.

Brug gerne andre krydderurter, tørrede eller friske, fx merian, timian, rosmarin, salvie eller basilikum. Eller en blanding fx Herbes de Provence.

4 tsk fishsauce giver mere umami/fylde i retten. Men så er saucen ikke vegetarisk.

Eddiken giver modspil til de søde grøntsager.

Saucen bliver bedre, hvis den laves dagen før. Tynd den så op med linsefond eller vandet fra den kogte pasta.

Mere bæredygtigt: Erstat i sommerhalvåret rodfrugterne med af bladselleri, sommerhvidkål, blomkål eller fennikel.

Hvis I serverer stegte baconterninger til, så erstat halvdelen af dem med ristede rugbrødsterninger. De skal steges eller bages i ovnen hver for sig og blandes bag efter.



Gulærte-kartoffelmos med rugbrødsknas

Til 35 personer

Gulærte-kartoffelmos

1 kg tørrede gule ærter, udblødte

6 kg kartofler

150 g smør og salt

Evt. persille til pynt

Rugbrødsknas

600 g Rugbrød

olivenolie

Røget salt eller røget paprika

Mos: Start med at koge de gule ærter helt møre. Og blend dem med en stavblender.

Kogevandet kan bruges i linsebolognesen.

Skræl, snit og kog kartoflerne helt møre uden salt.

Mos kartoflerne med de blendede gule ærter, smør og salt.

Skær rugbrødet i terninger og bland med olie og røget salt eller LIDT røget paprika bag dem i ét lag på en plade med bagepapir i ovnen ved 175 grader varmluft til de er brune. Vend i dem undervejs.

Server linsebolognesen med mosen med knas og evt, hakket persille.



Dadel-valnøddebrownie

Her er en konfektagtig kage, som er perfekt som den er.

Saltet gør den helt særlig.

Til 16-20 små stykker

300 g dadler uden sten

150 g valnødder

150 g smør

200 g farin

2 æg

2 tsk vaniljesukker

120 g hvedemel

1 tsk bagepulver

½ tsk salt

Hak dadler og nødder.

Smelt smør og farin i en gryde.

Pisk æggene i og pisk vanilje, mel, bagepulver og salt i.

Vend nødder og dadler i dejen.

Hæld den i en stor smurt springform.

Bag i 35 minutter ved 175 grader uden varmluft (160 grader i industriovn).

