



# ET SUNDT PIPT TIL HVERDAGEN



**Lungeforeningen**   
Sundere lunger livet igennem

# INSPIRATIONSHÆFTE

## AFTENSMAD

Boller i karry	s. 3
Chili con carne	s. 4
Chili sin carne	s. 5
Mørbradgryde med champignon	s. 6
Kartoffel-porre suppe	s. 7
Krydret gryde med kål	s. 8
Forloren hare med glaserede kartofler	s. 9
Ristet laks med revet parmesan og rå blomkål	s. 10
Dijonkylling i fad	s. 11
Ovnbagt fisk med grøntsager	s. 12

## FROKOST

Frokostsandwich med kylling	s. 14
Fuldkornssandwich med roastbeef	s. 15
Flæskestegssandwich på ristet rugbrød	s. 16
Sandwich med skinke og ostecreme	s. 17
Sandwichbolle med torskerognssalat	s. 18
Rugbrødssandwich med røget makrel, spidskål og pesto	s. 19

## MELLEMMÅLTID

Grøntsags stænger med dip	s. 21
Grovbolle el. fuldkornsknækbrød med mager ost el. skinke	s. 21
Frugt og nødder	s. 21

## BAGVÆRK

Kerneboller	s. 23
Sandwichboller	s. 24

# AFTENSMAD

## Boller i karry

Opskrift til 4. personer



### Du skal bruge

#### **Kødboller**

500 g hakket kalv og flæsk, 3-7 % fedt  
1 tsk. groft salt  
80 g finvalsede havregryn (ca. 2½ dl)  
1 finthakket chalotteløg (ca. 50 g)  
1 tsk. fintrevet frisk ingefær  
½ tsk. knuste korianderfrø  
¼ tsk. cayennepeber  
1 æg  
2 dl mælk

#### **Kogelage**

2 l vand  
1 løg i både (ca. 75 g)  
2-3 cm ingefær i tyndeskiver  
½ tsk. groft salt  
5 peberkorn  
5 korianderfrø  
3 laurbærblade

#### **Karrysovs**

25 g smør  
1 spsk. vindrukerneolie  
1 stort grofthakket løg (ca. 100 g)  
2 spsk. karry  
200 g gulerødder i mindre stykker  
2 spsk. hvedemel  
6 dl kogelage fra kødbollerne  
1 æble i grove stykker (ca. 100 g)  
1 tsk. fintrevet citronskal – økologisk eller usprøjtet  
½ dl friskpresset citronsaft  
½ tsk. groft salt

Arbejdstid: 1 time og 20 minutter

### Sådan gør du

#### **Kødboller**

Rør kødet sejt med 1 tsk. groft salt. Tilsæt havregryn og de øvrige ingredienser – mælken tilsættes lidt efter lidt. Lad farsen hvile tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

#### **Kogelage**

Bring vand og de øvrige ingredienser i kog i en stor tykbundet gryde. Skru ned og lad det koge ved svag til jævn varme. Form farsen til små kødboller – 1 spsk. pr. stk. (ca. 30 i alt). Kom kødbollerne i det kogende vand (10 ad gangen) og lad dem koge i 6-7 minutter. Tag dem op og hold dem varme. Lad kogelagen koge ved kraftig varme i ca. 10 minutter, sigt den og tag 6 dl fra til saucen.

#### **Karrysovs**

Smelt smør og olie i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og karry i ca. 1 minut, tilsæt gulerødder, drys melet i og vend blandingen godt rundt. Tilsæt kogelage, æble, citronskal og saft samt ½ tsk. groft salt. Bring karrysovsen i kog og lad den koge ved svag varme i ca. 10 minutter – eller til gulerødderne er møre. Blend evt. sovsen med en stavblender. Tilsæt kødbollerne og varm retten godt igennem. Server risene til.

#### **Tips**

Ud over risene kan du servere chutney eller dampede grønsager til kødbollerne, fx porrer, broccoli eller bønner.

# Chili con carne

Opskrift til 4 personer



## Du skal bruge

300 g (rå vægt) fuldkorns ris fx natur- eller bruneris  
2 løg  
2 gulerødder  
400 g hakket okse-, svine-, kalve- eller lamme kød, maks. 10% fedt  
½ spsk. olie  
1 dåse flåede hakkede tomater, 400 g  
40 g tomatkoncentrat, 3 spsk.  
2 dl bouillon  
1-2 tsk. syltet jalapenos  
1 tsk. mild chili-blandingskrydderi  
2 tsk. tørret oregano  
10 g mørk chokolade  
½ dl rosiner  
½-1 tsk. stødt kanel  
1 dåse kidneybønner, ca. 225 g afdryppet vægt  
1 tsk. groft salt  
Pynt: evt. frisk koriander og limebåde

Tilberedningstid: 30 minutter

Arbejdstid: 45 minutter

## Sådan gør du

Kog risene efter anvisningen på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen.

Skær løg i tern og riv gulerødderne. Svits kødet i olie til det har skiftet farve. Tilsæt løg og gulerødder. Kom flåede tomater, tomatkoncentrat og bouillon ved. Hak jalapenos. Tilsæt de øvrige ingredienser undtagen salt.

Kog kødsovsen ved middel varme under låg ca. 15 min. Smag til med 1 tsk. salt.

Server kødsovs med ris og peberfrugter skåret i strimler.

## **Tips**

Vil du gerne have lidt mere saltsmag, kan du tilsætte ½ tsk. groft salt til risens kogevand.

Du kan bruge tørrede kidneybønner. Udblød 100 g kidneybønner 10-12 timer i koldt vand tildækket. Hæld vandet fra. Kog dem i friskt og usaltet vand 45-60 min. Afdryp dem i en sigte. Du kan krydre retten med ½ tsk. ekstra salt, hvis du bruger de hjemmekogte kidneybønner, da bønner fra dåse indeholder salt.

## Chili sin carne

Opskrift til 4 personer



### Du skal bruge

300 g fuldkornsrís, fx natur- eller brunerís, rå vægt  
2 løg  
4 gulerødder  
6 stilke bladselleri, ¼ rodselleri eller 2 persillerødder, ca. 200 g rensat vægt  
2 spsk. olie  
2 dåser kidneybønner, ca. 450 g afdryppet vægt  
3 dl bouillon  
400 g modne tomater eller 1 dåse flåede hakkede tomater  
2 spsk. tomatkoncentrat  
2 fed hvidløg  
2 tsk. mild chili blandingskrydderi  
peber  
1 tsk. groft salt

### Guacamole

2 avocado  
3 forårsløg  
½-1 frisk jalapenos\* eller 2 tsk. syltet  
1 fed hvidløg  
1 lille tomat  
½ tsk. groft salt  
Pynt evt. med frisk koriander og 1 lime

Tilberedningstid: 30 minutter

Arbejdstid: 45 minutter

### Sådan gør du

Kog risene efter anvisningen på emballagen, men uden salt da resten af retten giver smagen.

Hak løgene. Skær gulerødder og bladselleri i små tern. Svits løg, gulerødder og bladselleri et par min. i olie i en gryde. Tilsæt bønner, bouillon, tomater i tern, tomatkoncentrat, presset hvidløg, krydderblanding og peber. Kog det hele sammen 10 min. under låg. Rør i det et par gange undervejs. Smag til med 1 tsk. salt.

Kom avocadokødet i en blender eller foodprocessor. Skær forårsløg, rensat chili, hvidløg og tomat i mindre stykker og kom også det i. Rør det hele sammen. Smag til med ½ tsk. salt.

Server gryderetten med guacamole og kogte ris til.

### Tips

Du kan evt. hakke bønnerne i en foodprocessor, inden de tilsættes.

Du kan også bruge tørrede kidneybønner. Udblød 200 g tørrede kidneybønner 10-12 timer i koldt vand tildækket. Hæld vandet fra. Kog dem i friskt og usaltet vand 45-60 min. Afdryp dem i en sigte. Du kan krydre retten med ½ tsk. ekstra salt, hvis du bruger de hjemmekogte bønner, da bønner på dåse er tilsat salt.

### Undgå madspild

Hvis du har en rest af gryderetten tilovers, kan du sætte den i køleskabet lige så snart I er færdige med at spise. Retten kan opbevares tildækket i køleskabet et par dage. Varm retten godt igennem inden servering.

\*Andre chili kan også bruges, men vær opmærksom på, hvor stærke de er. Jalapenos tilhører de mildere chili.

# Mørbradgryde med champignon

Opskrift til 4 personer



Tilberedningstid: 30 minutter

Arbejdstid: 45 minutter

## Sådan gør du

Kog risen efter anvisning på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen.

Afpuds mørbraden. Skær den i 2 cm tykke bøffer. Bland hvedemelet med 1 tsk. salt og peber. Vend bøfferne heri.

Varm olien i en stegegyrde. Brun bøfferne heri ad et par omgange. Tag dem op på en tallerken efterhånden.

Hak løgene. Svits bacon 2-3 min. i en gryde. Kom herefter løg og champignon i og svits dem med et par min. Drys resten af melblandingen over og vend godt rundt. Kom kødet tilbage i gryden sammen med tomatkoncentrat, paprika, oregano, bouillon og peber. Kog op. Lad gryden småkoge under låg ca. 15 min. Kom mælken i og kog op 1-2 min. under omrøring. Smag til med 1 tsk. salt og peber.

Nip bønnerne, skyl dem og kog dem 6 min. i usaltet vand, da resten af retten giver smagen. Hvis du bruger bønner fra frost skal du kun koge dem 3-4 min. Afdryp bønnerne i en sigte.

## Du skal bruge

1 svinemørbrad, ca. 500 g  
4 spsk. hvedemel  
1 tsk. groft salt  
peber  
3 spsk. olie  
2 løg  
50 g bacon i tern  
250 g champignon i skiver  
70 g tomatkoncentrat  
1 spsk. paprika  
1 spsk. oregano  
3 dl bouillon  
peber  
2 dl minimælk  
1 tsk. groft salt  
peber

## **Desuden**

500 g grønne bønner, evt. fra frost

## **Tilbehør**

300 g (rå vægt) fuldkornsrís fx natur- eller brunerís



# Kartoffel-porre suppe

Opskrift til 4 personer



## Du skal bruge

400 g kartofler eller jordskokker, rensset vægt  
2 persillerødder, 3 gulerødder, ¼ rodselleri eller  
1 hokkaidogræskar, 200 g rensset vægt  
2 porrer eller 3 store løg  
1½ spsk. olie  
2 spsk. æble- eller hvidvinseddike  
6 dl hønse- eller grønsagsbouillon  
2 dl vand  
125 g tørrede røde linser  
4 dl minimælk  
½ tsk. groft salt  
peber

## Pynt

2 spsk. persille  
4 tsk. olie, fx. olivenolie eller koldpresset  
rapsolie

## Tilbehør

400 g fuldkornsbrød eller brød med  
fuldkornslogo eller nøglehulsmærket

Tilberedningstid: 50 minutter

Arbejdstid: 45 minutter

## Sådan gør du

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Skræl persillerødderne og skær dem i tern. Rens porrerne og skær dem i skiver. Svits kartofler, persillerod og porrer i olie i en gryde. Tilsæt eddiken og kog op. Kom bouillon, vand og røde linser ved. Kog det sammen ca. 20 min.

Mix suppen jævn i en blender eller foodprocessor eller brug en stavblender. Kom mælken i og varm suppen op under omrøring. Smag suppen til med ½ tsk. salt og peber. Server suppen dryppet med en blanding af persille og olivenolie og brød.

## Tips

I stedet for de tørrede røde linser kan du bruge 1 dåse kikærter. Kom dem i en sigte, skyl og afdryp dem. Kom kikærterne i suppen sammen med bouillon.

Du kan også bruge 125 g tørrede kikærter. De tørrede kikærter lægger du i blød i rigeligt koldt vand tildækket 10-12 timer fx natten over. Kasser udblødningsvandet. Kog kikærterne i frisk vand 45-60 min. og afdryp dem i en sigte. Kom dem i suppen sammen med bouillon.

I stedet for persillerødder og porre kan du komme 500 g frosne suppegrønsager i suppen.

## Undgå madspild

Gulerødder, pastinakker og rødbeder kan holde sig 2-3 uger i køleskabets grønsagsskuffe. Pak dem i plastposer.

Har du porre tilovers, kan du rense dem. Opbevar dem i køleskabets grønsagsskuffe i en plastpose. Her kan de holde sig en uges tid. Den øverste grønne, grove del af porretoppen, kan du skylle godt og fryse ned ved minus 18 grader. Toppen kan holde sig et halvt års tid i fryseren. Du kan koge porretoppen sammen med en kylling, hvor den vil give god smag til kogelagen (suppen). Hvis du har et køligt og tørt sted, kan du også sagtens gemme de urensede porre flere uger.



## Krydret gryde med kål

Opskrift til 4 personer



### Du skal bruge

1/5 hvidkål, ca. 300 g rensset vægt  
1 kg kartofler  
2 løg  
4 gulerødder  
2 spsk. olie  
3-4 tsk. karry  
400 g hakket okse-, svine-, lamme- eller kyllingekød, maks. 10% fedt  
4 dl bouillon  
1 dl rosiner  
1 dl sojasovs  
2 spsk. lime- eller citronsaft  
4 spsk. hakket persille

### **Tilbehør**

4 æbler evt. i både

*Tilberedningstid: 50 minutter*

*Arbejdstid: 45 minutter*

### Sådan gør du

Snit kålen i strimler. Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Hak løgene. Skær gulerødderne i tern. Svits kål, kartofler, løg og gulerødder i olien. Tilsæt karry og kød. Svits til kødet har skiftet farve. Tilsæt bouillon, rosiner, sojasovs og limesaft. Lad retten småkoge under låg ca. 20 min.

Server retten med æblebåde og en skål hakket persille, så hver især kan drysse det over deres egen portion.

### **Tips**

Tilsæt evt. 2 spsk. friskrevet ingefær og/eller 1-2 fed hvidløg og/eller 1-2 tsk. sambal oelek.

# Forloren hare med glaserede kartofler

Opskrift til 4 personer



## Du skal bruge

### Glaserede kartofler

750 g små kartofler med skind, kogt 10 min. i usaltet vand  
2 spsk. balsamicoeddike  
3 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie  
1 lime, saft  
Peber

### Forloren hare

500 g hakket kyllingekød, max 6 % fedt  
2 æg  
Ca. ½ liter kærnemælk  
120 g citronrasp (120 g rasp og fint reven citronskal fra 1 citron)  
½ tsk. groft salt  
Hvid peber  
2 løg, fint hakket  
1 bundt timian, hakket  
10 skiver (100 g) spegeskinke

### Råsyltet salat

½ dansk rødkål, ca. 500 g, i tynde strimler  
1 æble, i fine både  
20 g hasselnødder uden skal, groft hakket  
1 blodgrape/appelsin, i både  
1 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie  
½ dl æblebalsamico eller alm. eddike  
1 tsk. groft salt  
Peber  
Evt. frisk mynte

Tilberedningstid: 50 minutter

Arbejdstid: 30 minutter

## Sådan gør du

### Glaserede kartofler

Bland balsamico eddike, 3 spsk. olie og limesaft. Kom kartoflerne i et ildfast fad og hæld olie/eddike blandingen over. Sæt dem i ovnen ved ca. 200 grader i 35-40 minutter – vend kartoflerne et par gange. Drys peber over inden servering.

### Forloren hare med spegeskinke

Bland kyllingekød, æg, kærnemælk og citronrasp godt sammen og smag til med ½ tsk. groft salt og hvid peber. Tilsæt løg og timian. Læg 10 skiver spegeskinke på et skærebræt ved siden af hinanden, så de lige akkurat dækker over hinanden. Form farsen, og læg det på midten af spegeskinke. Skiverne rulles rundt om farsen og sættes på en plade med bagepapir på den side, hvor spegeskinke bliver samlet. Sæt i ovnen ved 180 grader i 30 minutter. Skru op til 220 grader de sidste 5 minutter.

### Råsyltet salat

Bland rødkål, æble og hasselnødderne i en skål. Del blodgrape i 2 stykker. Del den ene halvdel i både, fjern skrællen og skær den i grove stykker. Pres saften af den anden halve grape udover blandingen med kål og hæld 1 spsk. olie og æblebalsamico over.

Inden servering smages den til med 1 tsk. groft salt og peber. Kom eventuelt lidt frisk mynte over.

## Ristet laks med revet parmesan og rå blomkål

Opskrift til 4 personer



### Du skal bruge

350 g snittet kål  
2 spsk. væde fra drueagurkerne  
8 skiver (480 g) rigtig godt rugbrød, nøglehulsmærket  
2 spsk. sennep  
12 skiver (450 g) kold flæskesteg a svinekam uden fedt  
2 drueagurker i skriver  
4 kogte kolde kartofler i skiver  
2 skiver bacon (20 g), sprød stegt eller sprødt sværd

*Tilberedningstid: 45 minutter*

*Arbejdstid: 30 minutter*

### Sådan gør du

#### **Revet parmesan og rå blomkål**

Bland blomkål, capers og saft og revet skal af citronen. Smag til med peber. Til slut vendes reven parmesanost i.

#### **Fuldkornsris med mandler**

Kom de kogte ris i en skål. Tilsæt limesaft og -skal, mynte, persille, chili og mandler. Bland det nænsomt. Smag til med 1 tsk. groft salt og peber inden servering.

#### **Ristet laks**

Vend laksestykkerne i rugmel. Varm smør og koldpresset rapsolie/olivenolie op på en pande. Lad det blive varmt uden at brænde på. Steg fisken af på begge sider, ca. 2-3 minutter på hver side. Krydr med ½ tsk. groft salt og peber.

## Dijonkylling i fad

Opskrift til 4 personer

Tilberedningstid: 30 minutter

Arbejdstid: 45 minutter



### Du skal bruge

300 g rå ris, enten brune- eller naturris eller rugkerner, koges efter anvisning på posen uden salt

4 danske kyllingebryster, ca. 600 g

1 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie

1 tsk. groft salt

Peber

4 spsk. dijon sennep

2 porrer, i skiver 2-3 cm, rensset

2 rødløg, i både

1 bakke champignoner, 250 g rensset

4 gulerødder, skrællet, i 2-3 cm skiver

1 spsk. ingefær, finthakket

1 bdt. timian, finthakket

1 tsk. salt

1 spsk. koldpresset rapsolie/olivenolie

2 dåser flåede tomater

50 g mandler

### Sådan gør du

#### **Dijonkylling**

Varm 1 spsk. olie på en sliplet pande og brun kyllingebrysterne af på panden i ca. 3-5 minutter på hver side. I alt 6-10 minutter. Smør de brunede kyllingebryster med dijonsennep og krydr med 1 tsk. groft salt og peber.

#### **Rødder og champignon**

Bland alle grøntsager med timian, ingefær, 1 tsk. salt og 1 spsk. olie. Kom dem i bunden af dit fad, hæld dåserne med flåede tomater og mandlerne over grøntsagerne.

Kom kyllingebrysterne på toppen og drys med timian. Sæt fadet i en forvarmet ovn ved 180 grader varmluft i 17-20 minutter.

Giv risene et drys med friske urter, fx persille eller timian, lige inden servering.

#### **Tips**

I stedet for ris kan bruges rugkerner.

## Ovnbagt fisk med grøntsager

Opskrift til 4 personer



### Du skal bruge

1 kg blandede frosne grøntsager  
500 g fiskefileter eller laks  
½ liter mager hvid mælkesovs eller mager mornaisovs (4 % eller 5 %)

### **Tilbehør**

Groft brød, en grov bolle eller et helt stykke rugbrød.

*Tilberedningstid: 30 minutter*

*Arbejdstid: 45 minutter*

### Sådan gør du

#### **Grøntsager**

Et ildfast fad smøres med lidt olie. De frosne grøntsager hældes i en gryde med kogende vand i et par minutter. Derefter hældes vandet fra og grøntsagerne hældes op i det smurte fad.

#### **Fiskefilet eller laks**

Fiskefileterne eller laksen lægges ovenpå grøntsagerne, og der krydres med salt og peber. Mælkesovsen eller mornaisovsen hældes over fisken, og fadet sættes i ovnen og bages 30 min. ved 200 grader.

#### **Tips**

Smør evt. fisken med grøn pesto og top med hakkede mandler.

# FROKOST

# Frokostsandwich med kylling

Opskrift til 1 person



Tilberedningstid: 15 minutter

Arbejdstid: 15 minutter

## Du skal bruge

1 avocado, 100 g  
1 spsk. citronsaft  
2 spsk. surmælksprodukt maks. 0,7 %  
½ tsk. groft salt  
peber

## **Fyld**

50 g stegt kyllingebryst  
2 sprøde salatblade  
1 stor gulerod  
5 cm agurk  
¼ peberfrugt

## **Desuden**

1 fuldkorns-sandwichboller, 120 g

## **Tilbehør**

1 stk frugt, fx blomme

## Sådan gør du

Mos avocadokødet med de øvrige ingredienser og smag til med ½ tsk. salt og peber.

Rist sandwichbollen og skær den midt over. Smør avokadocreame på begge halvdele.

Læg skiver af kyllingebrystet på underbollen. Skær agurk og peberfrugt i tynde skiver og fordel ovenpå kyllingepålæg. Luk med overbollen.

Servers sammen med et stk. frugt.



# Fuldkornssandwich med roastbeef

Opskrift til 1 person



Tilberedningstid: 10 minutter

Arbejdstid: 10 minutter

## Du skal bruge

1 stykke fuldkornsbaguette eller en stor fuldkornsbolle, 150 g eller 2 stk. på 75 g  
4 sprøde salatblade  
1 gulerod  
1½ dl spidskål eller hvidkål, ca. 50 g  
2 skiver roastbeef, kyllingepålæg eller en rest stegt kyllingebryst i tynde skiver, 30 g  
5 skiver agurk

## **Dressing**

½ spsk. mayonaise, 80% fedt  
½ spsk. græsk yoghurt 0,2 % eller andet surmælksprodukt, maks. 0,7% fedt  
¼ tsk. dijonsennep  
peber

## **Tilbehør**

1 stk frugt, fx et æble

## Sådan gør du

Flæk brødet og læg salatblade på den underste bolle. Rør dressingen sammen. Riv gulerødder og snit spidskålen fint. Vend gulerod og spidskål i dressingen. Fordel det på salatbladene. Læg roastbeef over. Fordel agurkeskiver over, og læg brødtoppen på.

Servers sammen med et stk. frugt.

## **Tips**

Se efter fuldkornsmærket brød eller bag selv efter opskrifterne her på siden

## **Undgå madspild**

Har du kål tilovers, kan du opbevare det i en plastpose i køleskabets grønsagsskuffe en til to uger. Brug det fx i lynstegte retter.

## Flæskestegssandwich på ristet rugbrød

Opskrift til 4 personer

Tilberedningstid: 15 minutter

Arbejdstid: 15 minutter



### Du skal bruge

350 g snittet kål  
2 spsk. væde fra drueagurkerne  
8 skiver (480 g) rigtig godt rugbrød, nøglehulsmærket  
2 spsk. sennep  
12 skiver (450 g) kold flæskesteg a svinekam uden fedt  
2 drueagurker i skriver  
4 kogte kolde kartofler i skiver  
2 skiver bacon (20 g), sprød stegt eller sprødt sværd

### Sådan gør du

Hæld væde fra drueagurkerne over den snittede kål og lad det trække i 5-10 minutter, så kålen marineres.

Smør rugbrød med sennep og læg 4 af skiverne på et skærebræt. Kom den marinerede kål på, 3 skiver kold flæskesteg, drueagurk og kartoffel. Til slut kom bacon på og den sidste skive rugbrød.

# Sandwich med skinke og ostecreme

Opskrift til 1 person

Tilberedningstid: 10 minutter

Arbejdstid: 10 minutter



## Du skal bruge

1 stor fuldkornssandwichbolle eller 2 skiver fuldkornssandwichbrød, 100 g  
50 g friskost, 4% fedt naturel, ca. 3 spsk.  
1 spsk. friskhakkede basilikum  
¼ fed hvidløg  
peber  
evt. ¼ -½ tsk. dijonsennep

## **Desuden**

¼ rød peberfrugt  
2 skiver kogt skinke, røget filet eller en rest stegt kyllingebryst i tynde skiver, 30 g  
2-3 sprøde salatblade

## **Tilbehør**

1 gulerod  
1 pære  
3 tørrede abrikoser

## Sådan gør du

Rør osten med basilikum, presset hvidløg, peber og evt. sennep til en cremet masse. Smør den på den flækkede bolle i et jævnt lag.

Læg skinke, peberfrugt skåret i meget tynde skiver og salatblade i bollen.

Spis sandwichen med gulerod, pære og abrikoser.

## **Tips**

Man kan også hakke skinken og blande den i cremen, før den smøres på brødet. Det er især praktisk, hvis man skal smøre mange sandwich.

Ostecremen smager også godt uden pålæg og er velegnet til dip.

Se efter fuldkornsmærket eller bag dem selv efter opskrifterne her på sitet.

# Sandwichbolle med torskeroغنssalat

Opskrift til 1 person



Tilberedningstid: 15 minutter  
Arbejdstid: 15 minutter

## Du skal bruge

50 g torskeroغن fra dåse  
½-1 spsk. løg i små tern, gerne hvidt salatløg  
1 spsk. karse  
1 spsk. græsk yoghurt 0,2% eller andet surmælksprodukt, maks. 0,7% fedt  
1 spsk. mayonnaise, 80% fedt  
1-2 tsk. citronsaft  
¼ tsk. groft salt  
peber  
1 kogt kartoffel, 50 g

## **Desuden**

1 fuldkornssandwichbolle eller 2 skiver rugbrød,  
100 g  
2 salatblade

## **Tilbehør**

1 gulerod  
5 cm agurk  
3 store jordbær 50 g  
2-3 spsk. rosiner

## Sådan gør du

Mos torskeroغن i en skål. Rør torskeroغن, løg, karse, yoghurt, mayonnaise, citronsaft, salt og peber sammen. Rør kartofflen og rør den i torskeroغنssalaten.

Flæk bollen og fordel salatblade og torskeroغنssalat i den.

Spis sandwichbollen sammen med tilbehøret.

## **Tip**

Brug også torskeroغنssalaten som dip med ristede stænger af rugbrød samt gulerods- og agurkestænger til.

# Rugbrødssandwich med røget makrel, spidskål og pesto

Opskrift til 1 person



Tilberedningstid: 10 minutter

Arbejdstid: 10 minutter

## Du skal bruge

1 forårsløg  
1½ dl spidskål, ca. 50 g  
2 tsk. basilikumpesto  
40 g røget makrel  
2 tykke skiver rugbrød, 120 g

## **Tilbehør**

1 gulerod  
2 store blommer

## Sådan gør du

Snit forårsløg i fine ringe og snit spidskålen fint. Bland spidskål og forårsløg med pesto.

Læg spidskålssalat og makrel mellem rugbrødsskiverne.

Pak sandwichen ind i husholdnings plastfilm.

## **Tips**

Spis sandwichen samme dag den er smurt.

Spidskålssalaten kan også spises som tilbehør til varme retter.

## **Undgå madspild**

Har du kål tilovers, kan du opbevare det i en plastpose i køleskabets grønsagsskuffe en til to uger. Brug det fx i lynstegte retter.

# MELLEMMÅLTID

## Grøntsags stænger med dip



### Du skal bruge

Grøntsager efter eget valg (f.eks. gulerødder, agurk, selleri, blomkål eller peberfrugt)  
1 dl. Creme fraiche 9 %  
½ dl mælk  
½ - 1 fed hvidløg (kan undlades)  
Salt og peber  
Krydderier efter eget valg

### Sådan gør du

Klargør og snit grøntsagerne i stænger  
bland herefter creme fraiche og mælk sammen  
og tilføj så de resterende ingredienser.

## Grovbolle eller fuldkorns- knækbrød med mager ost eller skinke



### Du skal bruge

½ fuldkornssandwichbolle eller 1 skive  
fuldkornsknækbrød  
1 skive mager ost eller 1 skive skinke  
Agurk, peberfrugt eller andet pyntegrønt

### Sådan gør du

Fordel ost eller skinken på bollen eller  
knækbrødet og top med peberfrugt.

## Frugt og nødder



### Du skal bruge

1 stk. frugt  
(Æble, pære eller en håndfuld friske bær)  
1 håndfuld mandler eller andre nødder

### **Tips.**

Du kan med fordel riste mandlerne i ovnen, det  
giver dem en lækker røget smag.



# BAGVÆRK

## Kerneboller



### Du skal bruge

200 g knækkede kerner, fx hvede- eller rugkerner eller 5-kornsblanding, 3½ dl  
400 g fuldkornsmel, fx hvidhvede-, spelt- eller grahamsmel, 6½ dl  
6 dl vand til kogning  
1½ dl surmælksprodukt, maks. 0,7% fedt  
25 g gær  
2 tsk. groft salt  
ca. 350 g hvedemel, 6 dl

### **Pensling**

Evt. vand

*Tilberedningstid: 30 minutter  
Arbejdstid: 2 timer og 15 minutter*

### Sådan gør du

Kog de 6 dl vand op i en gryde. Kom knækkede kerner og fuldkornsmel i vandet og kort op under omrøring til det bliver til en tyk grød. Kom grøden op i en skål og køle af. Tilsæt surmælksprodukt. Rør gæren ud i blandingen. Kom de øvrige ingredienser i og ælt dejen sammen, den skal være ret fugtig.

Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time. Form dejen til 20 boller. Lad dem efterhæve ca. 15 min. Pensl bollerne med vand. Bag bollerne i en forvarmet ovn i ca. 20-25 min. ved 225 grader på midterste ovnribbe.

### **Tips**

Kan langtidshæves. Dejen laves dagen før – brug kun 10 g gær. Dæk skålene med plastfilm og lad dejen hæve i køleskab til næste dag.

Pensl med æg eller et surmælksprodukt i stedet for vand.

Du kan lave 15 større sandwichboller af dejen, pres evt. dejen lidt fladere end til en almindelig bolle.

Bollerne kan fryses. Holdbarhed ca. tre måneder ved minus 18 grader.

## Sandwichboller



### Du skal bruge

25 g gær  
4 dl vand  
100 g æble, gulerod, courgette, græskar,  
rødbede, persillerod eller pastinak  
1½ dl surmælksprodukt, maks. 0,7 % fedt  
1 spsk. flydende honning, sirup eller sukker  
2 tsk. salt  
500 g rugmel, 8½ dl  
300 g hvedemel, 5 dl

### **Pensling**

1 sammenpisket æg og 3 spsk. Sesamfrø

*Tilberedningstid: 30 minutter  
Arbejdstid: 2 timer og 15 minutter*

### Sådan gør du

Udrør gæren i lunkent vand. Tilsæt revet æble eller grønsag samt de øvrige ingredienser. Ælt dejen sammen, den føles lidt klistret pga. rugmelet. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.

Form dejen til 15-20 boller. Lad dem efterhæve ca. 15 min. Pensl med æg og drys med sesamfrø.

Bag bollerne ca. 20 min. på midterste ovnribbe ved 225 grader.

### **Tips**

Kan langtidshæves. Dejen laves dagen før – brug kun 10 g gær. Dæk skålen med plastfilm og lad dejen hæve i køleskab til næste dag.

Bollerne kan pensles med mælk eller vand. Sesamfrø kan udelades.

Bollerne kan fryses. Holdbarhed ca. tre måneder ved minus 18 grader.

