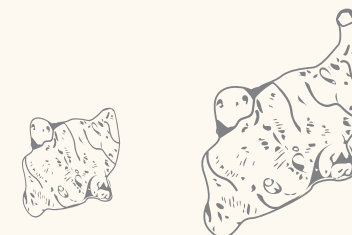
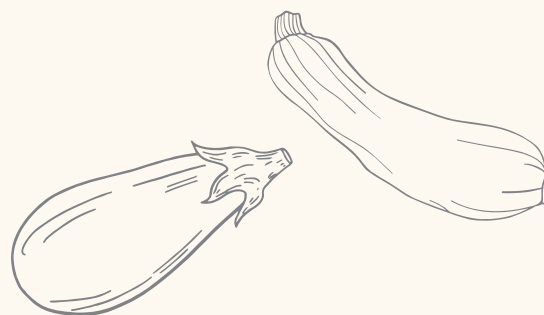




# Opskriftserie

– et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

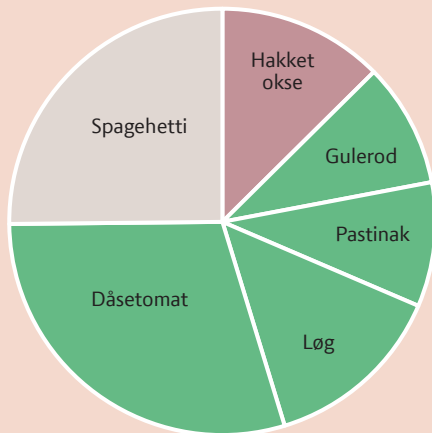


# Spaghetti med kødsauce – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

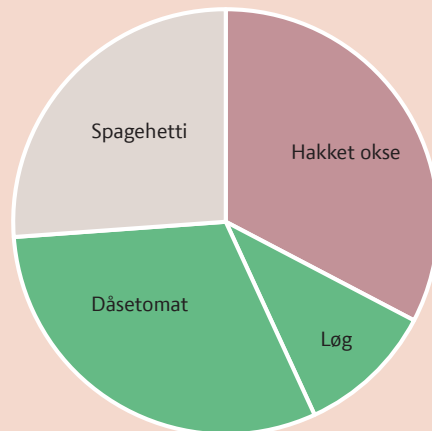


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 200 g hakket oksekød
- 4 gulerødder (ca. 150 g)
- 2 pastinakker (ca. 150 g)
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 1 lille dåse tomatpuré (70 g)
- 2 dl oksebouillon
- 3 tsk. tørret basilikum
- Fedtstof til stegning
- Salt og peber
- 400g spaghetti



## FREMGANGSMÅDE

1. Kom fedtstof i gryden og svits hakket løg og hvidløg heri.
2. Riv/hak/blend gulerod og pastinak og kom det i gryden sammen med hakket oksekød. Lad det brune.
3. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré og bouillon. Lad simre med låg i 20 min.
4. Kog pastaen efter anvisning, mens sauce simrer.
5. Smag kødsauce til med salt, peber, basilikum og evt. andre krydderier efter ønske.
6. Lad den koge yderligere ind uden låg, for mere fast konsistens.

## OM RETTEN

Det er ikke uden grund, at *spaghetti med kødsauce* er på favoritlisten i de danske familier, for den er fuld af både umami og nostalgi. Det er en ret, mange danskere har fået helt ned til nul-års-alderen ved tilvænnning til fast føde, og forbindes derfor for de fleste med omsorg og oplevelsen af, at blive stor og stærk.

Pastinak og gulerod fungerer godt som fyld i kødsauce, da de har en mættende struktur fuld af kostfibre og en forholdsvis neutral og sød smag. Pastinak og gulerod går fra fast og sprød til moset ved kogning, hvor de vil bidrage med smag ud i sauce. At grøntsagerne koger ud, er i denne ret en fordel, især hvis man gerne vil skjule grøntsagen mest muligt. Lige præcis i *spaghetti med kødsauce* savner vi ikke det sprøde element. Vi tilfredsstilles nemlig i højere grad af rettens genkendelighed end de videnskabelige 'principper for velsmag', hvor konsistenskontraster ellers har en essentiel plads.

Pastinak og gulerod integreres simpelt i *spaghetti med kødsauce* ved blot at rive den direkte ned i hakkekødet. Hvis man gerne vil skjule dem yderligere, kan de i stedet blendes, inden de tilsættes. Persillerod kan bruges som alternativ til pastinak, da den vil bidrage med samme egenskaber til retten.

Rå pastinak er sprød og sød i smagen. Den er en af de mest anvendte rodfrugter i det danske køkken og hører, ligesom guleroden, til skærmpantefamilien. Pastinakens smag og konsistens opleves vidt forskellig afhængig af, hvordan den tilberedes, og der er mange oplagte muligheder, ud over at rive den.

Kødsauce vil bidrage med rigelig umami, selv med den halve mængde kød. Oksekød og tomat er nemlig et velkendt par af umamisynergi. Umamistyrken bliver ikke bare fordoblet men eksponentiel øget ved sammensætning af disse to fødevarer. Det skyldes koblingen af tomaternes glutamat og oksekødets nukleotider.

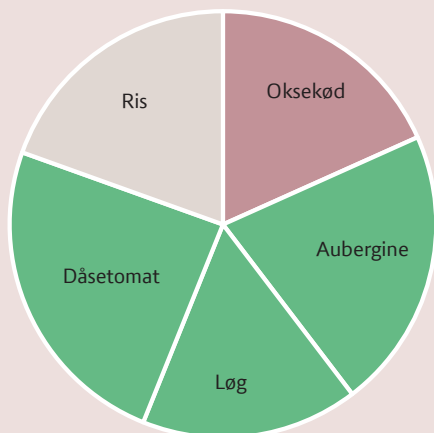


# Gullasch – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

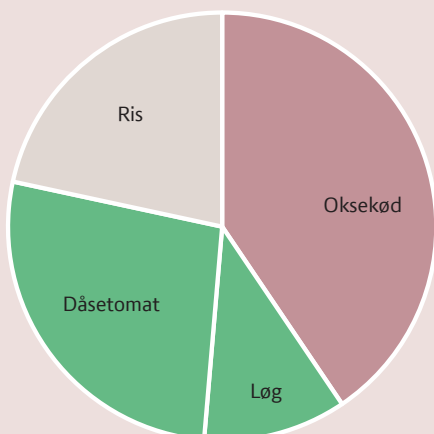


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød    ● Grønt    ○ Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 300 g skært oksekød
- 1 ½ aubergine (ca. 350 g)
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 4 dl bouillon
- 1 dl rødvin (hvis man lige har en sjat)
- 2 tsk. paprika
- Fedtstof til stegning
- Salt og peber
- 4 dl ris



## FREMGANGSMÅDE

1. Kog risene efter anvisning.
2. Skær kød og aubergine i terninger på omtrent samme størrelse.
3. Svits hakket løg og hvidløg i gryde.
4. Tilsæt kød og aubergine og lad det brune.
5. Tilsæt paprika, tomat, (rødvin) og bouillon og lad retten simre ca. 1 time.
6. Smag til med salt, peber og evt. mere paprika.



## OM RETTEN

Aubergine er tør og træet i rå tilstand, men når den tilberedes, bliver den blød og fed med et hint af sødme, syre og bitterhed. Der findes flere former for aubergine, men herhjemme møder vi oftest den store, sort-lilla aubergine. Når auberginens kød bliver blottet, bliver det hurtigt misfarvet. Det kan man forhindre ved at dryppe med lidt citronsaft, hvilket i øvrigt klæder auberginens smag. Den brunlige farve, som auberginekødet kan få, har dog ingen betydning i *gullasch*, tværtimod.

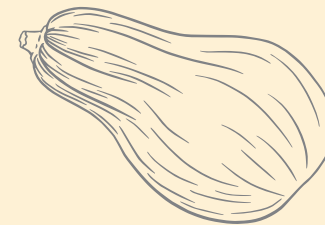
Aubergine integreres simpelt i *gullasch*, på lige fod med oksekødet, ved at skære den i grove tern og tilberede på samme måde som kødet. Aubergine vil suge kødfond til sig i simreretten og dermed få mere smag. Både aubergine-skal og aubergine-kød kan spises, så det kræver minimalt ekstraarbejde at tilføje aubergine til retten.

*Gullasch* (eller paprikagryde) er en klassisk simreret, som danskerne holder fast i, da den er fuld af minder og umami. Ligesom med de fleste mormor-retter, har hver sin familie sin egen repertoireversion. Hvis man normalt også tilføjer bacon og cocktailpølser til sin *gullasch*, er det oplagt et halverer mængden heraf og tilføje lige dele champignon og rød peberfrugt.

Paprika er en fast bestanddel i *gullasch*, og bruges vanen tro stort set kun til denne type simreretter herhjemme. Paprika er tørrede og knuste peberfrugter eller chilier, derfor er der også forskel på paprikas smag og styrke. Der kan f.eks. benyttes rosenpaprika i *gullasch* frem for sød paprika. Rosenpaprika kommer fra chili, som indeholder capsaicin. Stoffet aktiverer vores trigiminalsans og giver en ekstra dimension til den ellers sensorisk simple ret.

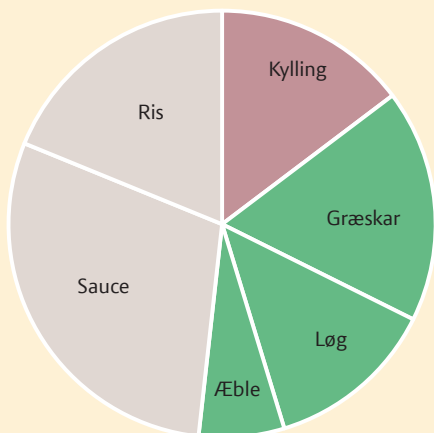
Har man en sjat rødvin, kan den med fordel tilføres *gullasch*. Rødvin giver syre til retten, hvilket spiller godt sammen med umami og salt, som er de primære grundsmage i retten. Dermed kommer der yderligere dybde til smagsoplevelsen.

# Kylling i karry – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

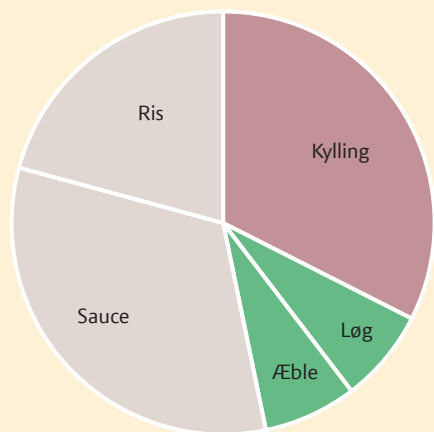


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 250 g kyllingebryst
- ½ græskar (ca. 300 g)
- 2 løg
- 1 æble
- 1 spsk. hvedemel
- 0,5 l bouillon
- 0,5 l mælk
- 3 tsk. karry
- Fedtstof til stegning
- Salt, peber og eddike
- 4 dl ris



## FREMGANGSMÅDE

1. Kog risene efter anvisning.
2. Skær kylling i strimler.
3. Skær græskar i stykker på størrelse med kyllingestrimlerne (kan skrælles inden, hvis man foretrækker blødere konsistens).
4. Snit løg og æble fint.
5. Kom fedtstof i gryden og tilsæt karry, når den er varm.
6. Tilsæt kylling, græskar, løg og æble. Steg godt igennem i karryen.
7. Tilsæt mel og rør det godt ind i retten.
8. Tilsæt bouillon og lad det koge op.
9. Tilsæt mælk og lad retten simre, til græskarrene er møre men stadig har bid.
10. Smag til med salt, peber, eddike og evt. mere karry.

## OM RETTEN

Græskar har en mild smørsmag, en honningagtig sødme og en tør nøddesmag, der varierer afhængig af sort. Smagsvariationerne er dog ikke større, end at den ene sort let kan udskiftes med en anden. Herhjemme bruges primært Hokkaido eller Butternut. Vi betegner typisk græskar som en grøntsag, selvom det botanisk set faktisk er et bær.

Græskar giver fylde og sødme til *kylling i karry*, og dens smag folder sig ud, når den sættes sammen med kraftige smagsgivere som karry. En god grundregel er, at græskar er glad for syre, så eddike eller citron er rigtig godt, at tilsmage retten med. Skrællen er spiselig, hvilket gør det til en utrolig let grøntsag at integrere i retten. Hvis skrællen beholdes, vil den bidrage med lidt bid og en smule mere bitterhed.

Græskarret integreres perfekt i *kylling i karry*, både pga. farve, tekstur, smag og mættende egenskab. Græskar kamufleres fint i retten, da den har farve som kylling og let opsuger karrysovens styrke og umami. Græskar er sprødt i rå form og tåler derfor at simre i retten uden at koge helt ud og dermed beholde sit bid, som klæder den ellers meget bløde ret. Ved tilberedning opnår græskar en delikat sødme, som passer perfekt i denne kraftige og umami-tunge ret. Selvom halvdelen af kyllingen udskiftes med grøntsag i denne ret, vil styrken af umami bibeholdes.

Herhjemme bruges karry primært i de klassiske danske retter: boller- og kylling i karry. Vi forbinder karry-aroma med disse retter. Derfor kan man føle, at karry ikke passer lige så godt i andre retter - men det er blot måltidsvanerne, der taler. Karry er et særligt krydderi, da det består af en lang række forskellige krydderier, der er blandet til os på forhånd. Karrys smag kan derfor variere fra blanding til blanding, og kan karakteriseres som en form for convenience-produkt, der hjælper os til hurtigere madlavning.

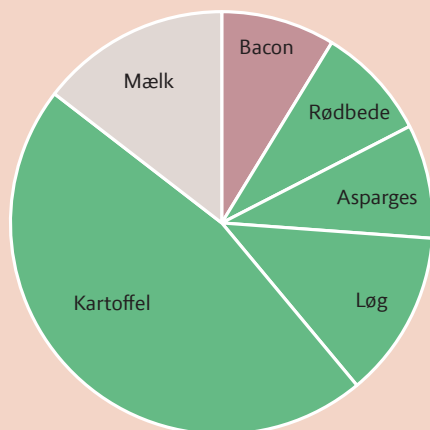


# Brændende kærlighed – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

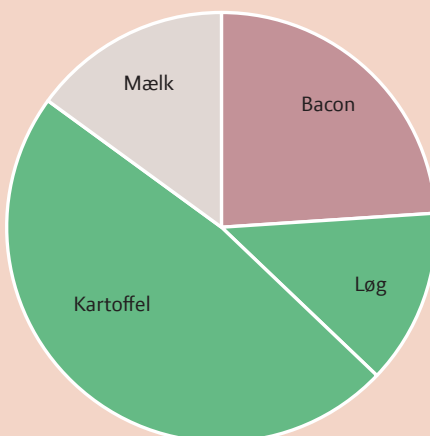


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 150 g bacon
- 1 stor rødbede (ca. 150 g)
- 1 bundt grønne asparges (ca. 150 g)
- 2 løg
- Hakket persille

### Kartoffelmos:

- 1 kg megede kartofler
- 2½ dl mælk
- Ca. 20 g smør
- Salt og peber

## FREM GANGSMÅDE

1. Skræl kartoflerne og skær dem i tykke skiver. Sæt over til kogning.
2. Skræl rødbede og skær bacon, rødbede og asparges i små tern (knæk den nederste ende af asparges af, hvis den virker træet).
3. Steg bacon, rødbede og asparges til bacon er sprød og grøntsagerne møre med bid. Tag af panden.
4. Skær løg i skiver, og steg dem på panden til de er gyldne.
5. Når kartoflerne er kogt godt møre, moses de med en kartoffelmoser eller håndmikser.
6. Tilsæt varm mælk og smør til mosen, indtil den har en passende konsistens. Smag til med salt og peber.
7. Anret kartoffelmosen med en fordybning i midten, læg bacon, rødbede og asparges heri, top med løg og drys med persille.



## OM RETTEN

Det er bevist at smagspræferencer fra barndommen følger os ind i voksenlivet, og *brændende kærlighed* er en mormorret der virkelig vækker minder. Retten bygger primært på grundsmagende umami fra bacon samt sødme fra de brunede løg og kogte kartofler - netop disse to grundsmage er bevist at være evolutionært eftertragtede af os alle.

Ud over smag og nostalgi er retten populær pga. teksturkontrast mellem den bløde, fede mos og den sprøde bacon. Yderligere rummer kartoffelmosen i sig selv en dynamisk kontrast. Dynamisk kontrast karakteriseres som ét af principperne for velsmag - is er det mest klassiske eksempel herpå. På samme måde vil kartoffelmosen smelte på tungen grundet smørrets smeltepunkt.

Frisk asparges har en mild aroma, men karakteristisk svovlrig smag (skyldes stoffet dimethylsulfid) og en let bitterhed (skyldes saponiner, som også kendes fra ærter og bønner). Når asparges tilberedes, frembringes dens naturlige sødme og umami. Den helt afgørende egenskab ved smagsoplevelsen af asparges er dog tekturen. Asparges giver en lækker mundfølelse, da den både er sprød, blød og fed. Mundfølelsen kan helt ødelægges, hvis asparges er høstet for sent eller ligget for længe efter høst, hvorved den bliver træet.

Rødbede har en kombination af barske noter som jord og ammoniak, samt søde noter som honning, bær og blomst. Rå er den knasende, sprød og saftig, men ved tilberedning bliver den blødere og mildere.

Rødbede og asparges integreres simpelt i *brændende kærlighed* på lige fod med bacon, da de tilberedes sammen. Alle tre ingredienser bidrager til retten som det sprøde- og umamifyldte element, som en enhed. Rødbeden bidrager yderligere med fylde og mæthed. Derudover blænder den røde farve fint ind sammen med bacon på kartoffelmosen. Bacon rummer så meget umami og fedme, at man ikke vil opleve mangel på smag, selvom mængden halveres.



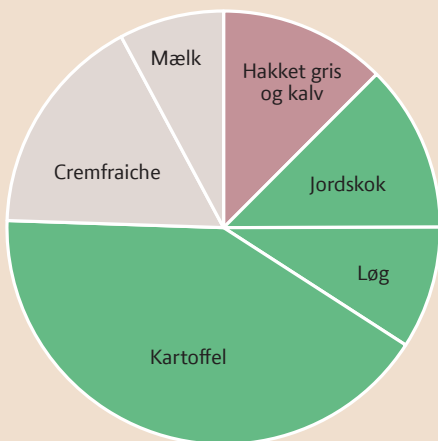
Produktionsafgiftsfonden  
for frugt og gartneriprodukter

# Frikadeller med kartoffelsalat - et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

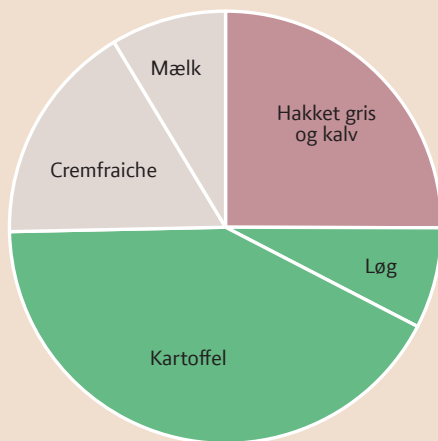


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 300 g hakket gris og kalv
- 6 jordskokker (ca. 300 g)
- 1 løg
- 2 dl mælk (eller øl)
- 1 dl mel
- 2 æg
- Smør til stegning
- Salt og peber



## Kartoffelsalat:

- 1 kg nye kartofler
- 1 løg
- 4 dl cremefraiche
- 1 spsk. dijonsennep
- 1 spsk. citronsaft
- Hakket purløg

## FREMGANGSMÅDE

1. Kog, pil og sæt kartoflerne til afkøling i køleskab.
2. Rengør og blend/riv jordkok og løg.
3. Rør hakkekød, jordkok, løg, æg, mælk, mel og salt i en skål til farsen er sammenhængende.
4. Lad farsen hvile minimum 15 min. i køleskab.
5. Hak løg og purløg til kartoffelsalat fint.
6. Rør cremefraiche, sennep, citron, løg og purløg sammen.
7. Når kartoflerne er kølet af, skæres de i tern og blandes med dressingen. Smag til med salt og peber.
8. Varm rigeligt smør op på panden, form frikadeller med ske og hånd. Steg dem i 4-5 min. på hver side ved jævn varme.

## OM RETTEN

Rå er jordskokken saftig og sprød med en fin nøddeagtig aroma. Tilberedt er den mild, sød, let jordet og artiskoklignende i smagen. Jordkok indeholder bl.a. C- og K-vitamin samt sukkerstoffet inulin, der er kendt for at sætte fut i de gavnlige bakterier i tarmen.

Jordskokker kan blot skrubbes før brug. Skrællen smager godt, og som med mange andre grøntsager, sidder langt de fleste vitaminer her. Sæson for danske jordskokker er fra september til april. Hvis jordskokken er udenfor sæson, kan man nemt udskifte med andre jordknolde som bede, knoldselleri, pastinak eller persillerod.

Jordkok giver kant til *frikadelle med kartoffelsalat* uden alt for stor smagsændring, dog kan jordskokken give en anelse mere konsistens end man er vant til, hvilket klæder frikadellen. Hvis man alligevel gerne vil holde sig til den helt bløde version, skal jordkok koges og moses inden den blandes i frikadellefarsen. Men, frikadellens vigtigste smagsoplevelse kommer fra stegekorpren, som bevares uanset om man har revet eller most rodfrugten i frikadellefarsen. Den velsmagende brunning skyldes en række komplicerede kemiske reaktioner, der tilsammen kaldes Maillardreaktionen.

*Frikadeller med kartoffelsalat* er en af de mest elskede danske klassikere - og i frikadeller fulde af smag skal der bruges både grise- og kalvekød. Frikadeller med grisekød alene bliver svage i smagen. Derudover blandes kødtyperne for at lave en god emulsion - farsen får altså en mere ensartet struktur. Emulsionen er en blanding af to væsker, der ellers ikke kan opløses i hinanden, f.eks. olie og vand. Derfor er den ene væske fordelt som mikroskopiske dråber i den anden, hvilket giver en god fast frikadellefars.

I stedet for mælk kan man med fordel bruge en sjat øl i frikadellefarsen. Øllen giver en mere fyldig smag, da den tilføjer bitterhed fra humlen, som fungerer godt sammen med grise- og kalvekød.

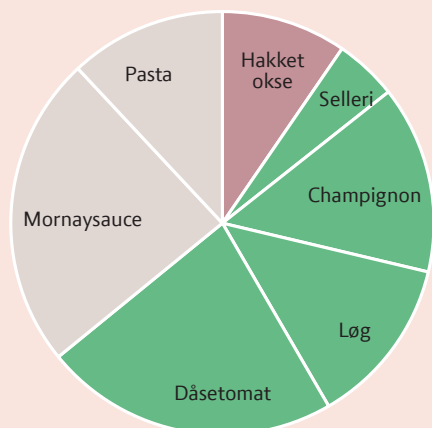
Produktionsafgiftsfonden  
for frugt og gartneriprodukter



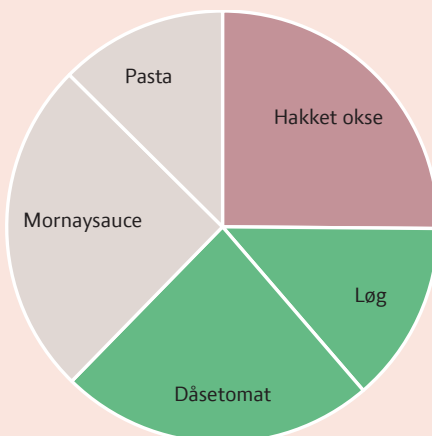
# Lasagne – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 200 g hakket oksekød
- **3 stængler bladselleri (ca. 100 g)**
- **1 pakke champignon (ca. 300 g)**
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 1 lille dåse tomatpuré (70 g)
- 3 dl oksebouillon
- 3 tsk. tørret oregano
- Fedtstof til stegning
- Salt og peber
- 1 karton Mornaysauce (500 ml)
- 1 pakke lasagneplader (250 g)
- 50 g fast ost (f.eks. parmesan) til gratinering



## FREM GANGSMÅDE

1. Hak løg, hvidløg, champignon og bladselleri fint.
2. Kom fedtstof i gryden og varm op.
3. Svits kødet og grøntsagerne sammen til kødet er brunet.
4. Tilsæt tomat, bouillon, oregano og evt. andre krydderier efter ønske.
5. Lad saucen simre med låg i minimum 30 min. og smag til med salt og peber.
6. Smør et ovnfast fad.
7. Læg Mornaysauce, lasagneplader og kødsauce skiftevis i lag. Det sidste lag lasagneplader skal dækkes godt af sauce.
8. Drys revet ost over.
9. Bag lasagnen ved 200°C i ca. 50 min.



## OM RETTEN

Champignon er mild og jordet i smagen, når den er rå. Den tilhører svamperiget, og er således hverken, botanisk set, plante eller dyr. Uanset er champignon fra planteriget og har til sammenligning med grøntsager generelt et helt ekstraordinært højt indhold af glutamat.

Glutamat er en aminosyre (enkelt led i en proteinkæde), som giver os grundsmagen umami. Når svampe tilberedes, frembringes deres naturlige umami, da de indeholder proteinkæder, hvor glutamat indgår. Varmen nedbryder proteinkæden og frigiver glutamat og dermed umamismag, som vi ellers forbinder med animalske produkter. Umami betyder velsmag på japansk, og er en af de fem grundsmage som vores smagsløg kan genkende og skelne imellem.

Bladselleri er i rå form sprøde, træede og bitre, hvilket for mange ikke er ønskværdigt. Men i kødsaucen (og simreretter generelt) kan de noget helt særligt. Bitter smag er vigtig, hvis man vil balancere sine grundsmage. Bitter smag må ikke træde tydeligt igennem i retten, men skal derimod blot forstærke og komplimentere de andre grundsmage; sød, sur, salt og umami. Netop derfor er bladselleri genialt at tilføje i gryderetter, hvor de koges møre og ikke vil forstyrre rettens konsistens, men blot løfte den smagsmæssigt. Bladselleri tilføjes derved ikke i lasagne for at fylde, men for at smagsforstærke.

Mange vil mene, at en *lasagne* smager af mere dagen efter, hvor den har fået lov at 'sætte sig' og 'trække'. Det skyldes den fortsatte udvikling/nedbrydning af molekylerne i de forskellige ingredienser, som herved frigiver endnu mere smag til retten.

Mange oplever at det er svært at stoppe, når man er mæt, når man spiser *lasagne*. Det skyldes den 'hedoniske sult', som er lysten til at spise noget blot for nydelsens skyld og ikke fordi kroppen mangler næring.

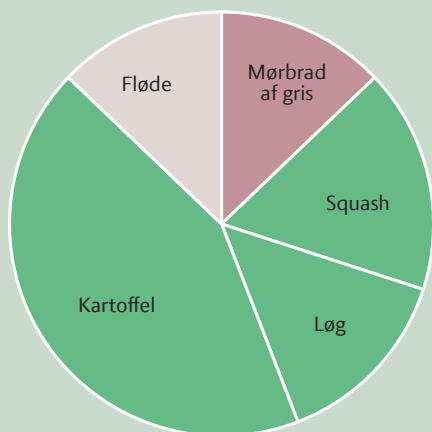


# Mørbradbøf med løg – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

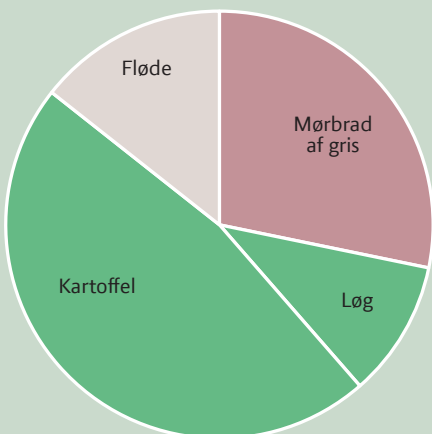


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



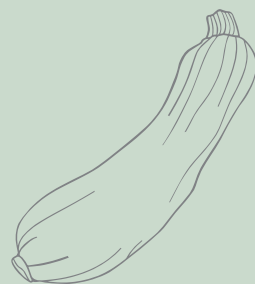
### Klassisk opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 1 mørbrad af gris (300 g)
- 2 squash (ca. 400 g)
- 3 løg
- 1 kg små faste kartofler
- 20 g smør
- 2 dl bouillon
- 1 dl fløde
- 2 tsk. majsstivelse
- Fedtstof til stegning
- Salt og peber



## FREMGANGSMÅDE

1. Rens kartoflerne og sæt over til kogning.
2. Afpuds mørbraden for hinder og sener. Skær den i 2 cm tykke skiver.
3. Skær squash i skiver på ca. samme størrelse som mørbradstykkerne.
4. Skær løg i tynde skiver og steg dem i smør til de er gyldne. Tag dem af panden og hold dem varme.
5. Brun mørbrad og squash på panden ved høj varme i 1 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
6. Dæmp til middelvarme og steg videre til mørbrad er gennemstegt efter ønske (ca. 2 min. på hver side). Tag af panden og hold varmt.
7. Kom bouillon og fløde på den varme pande, tilsæt majsstivelsen rørt op i lidt vand. Kog sauceen igennem.
8. Server mørbrad og squash med bløde løg på toppen sammen med kogte kartofler og skysauce.



## OM RETTEN

Squash er en virkelig alsidig grøntsag at stifte bekendtskab med, den kaldes også zucchini eller courgette. I Danmark kan vi høste dem fra juli måned til frosten sætter ind i efteråret. Til *mørbradbøf med bløde løg* er det bedst at benytte små squash, så frugtkødet er fast. Hvis de er større, kan man med fordel salte stykkerne forinden, og lade dem trække 10 minutter, så vil vandindholdet reduceres.

Squash smager dejlig mildt, så den er nem at snige ind i både det søde og det salte køkken uden rynkede næser. Den kan let kamoufleres ved at rive eller blende dem ind i retter, men den fortjener også at optræde som hovedelement. Squashen integreres derfor i *mørbradbøf med bløde løg* på samme præmisser som mørbradbøffen, hvor den krydres og steges sammen med kødet. Squashen vil herved optage smag fra mørbraden. Squash er skærefast som kødet, og sammen med sauce vil retten ikke mangle umami, på trods af halvering af kødet.

En klassisk dansk mørbradbøf serveres hos mange sammen med bløde løg. Bløde løg har en helt særlig sød smag som skyldes stoffet inulin. Hvor kartofler gemmer næringsenergien i stivelse, er den hos løg gemt i inulin.

Inulin er et polysakkarid, der typisk består af et glukosemolekyle og efterfølgende flere fruktosemolekyler. Når man opvarmer fruktosepolymererne langsomt, går de i stykker, og det frie frugtsukker kan herefter karamellisere. Det gør løgene brune. Det er dog ikke kun karamellisering, der finder sted. En del af bruningen sker ved den såkaldte Maillardreaktion, hvor aminosyrer og sukre reagerer med hinanden og gør maden mere aromatisk. Bruningen af en fødevarer skaber dermed ikke kun farve og tekstur, men bidrager også med smag - en smag vi særligt eftertragter.

Ud over de bløde løg spises mørbrad ofte sammen med sauce og kartofler, som for de fleste vækker barndoms minder, og som bidrager til den gode smagsoplevelse.

Produktionsafgiftsfonden  
for frugt og gartneriprodukter

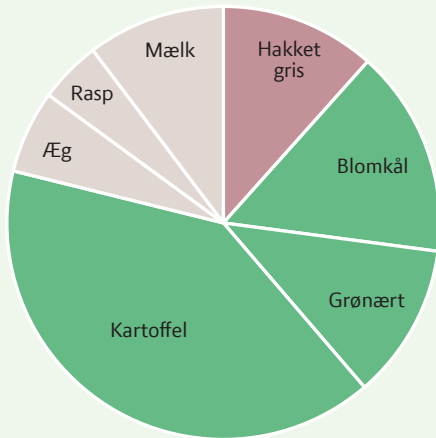


# Karbonader med stuede ærter – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

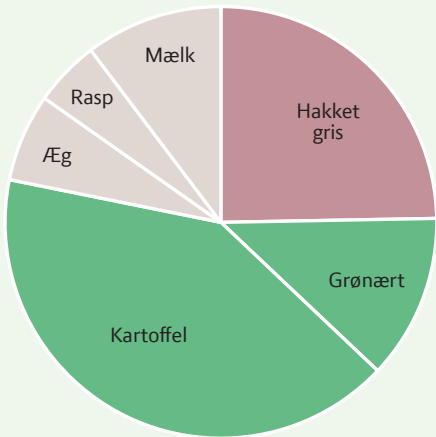


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød ● Grønt ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 300 g hakket gris
- 1 blomkålshoved (ca. 400 g)
- 2 æg
- 2 dl rasp
- Smør og olie til stegning
- Salt og peber

### Ovnbagte kartofler:

- 1 kg små faste kartofler
- Timian
- 1 dl olie til marinade

### Stuvning:

- 300 g ærter, frosne, optøede
- 3 spsk. hvedemel
- 2½ dl mælk
- 2½ dl grøntsagsbouillon



## FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200°C.
2. Vask, skrub og dup kartoflerne tørre.
3. Bland olie, salt, peber og timian. Skær kartoflerne i kvarte og vend dem godt i marinaden.
4. Læg kartoflerne i en bradepande med bagepapir og bag dem til de er møre i ca. 40 min.
5. Kryder kødet med lidt salt og peber. Klem kødet sammen og form fire små karbonader.
6. Skær blomkål i fire skiver på tykkelse med karbonaderne.
7. Pisk æg sammen i en dyb tallerken og bland rasp, salt og peber i en anden.
8. Vend karbonader af blomkål og kød i æg og derefter rasp, et stykke ad gangen.
9. Kom rigeligt smør og olie på panden. Brun karbonader af kød og blomkål et par minutter på hver side.
10. Smør et ildfast fad. Læg karbonader af kød og blomkål sammen i fadet. Bag i ovnen i ca. 20 min. ved 200°C.
11. Rør mel og lidt af mælken sammen på den varme pande. Rør resten af mælken i sammen med bouillon. Bring saucen i kog under omrøring. Kog saucen ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 3 min.
12. Tilsæt ærter. Smag stuvningen til med salt, peber og evt. andre krydderier efter ønske.
13. Server én klassisk karbonade og én blomkåls-karbonade pr. person, sammen med kartofler og ærtestuvning.



## OM RETTEN

*Karbonader med stuede ærter* og nye kartofler er en klassisk mormor-ret, fuld af gode minder og umami. Vi har fået den i hyggeligt selskab, havde en skøn oplevelse og nu løber tænderne i vand bare ved tanken om retten.

Kødet bidrager med umami, ærterne med sødme og stuvningen med fedme. Alle eftertragtede smage, da de sender signal til hjernen om henholdsvis fed, protein- og kulhydratrig kost, som var (og er) vigtige makronæringsstoffer, særligt i relation til opretholdelse af henholdsvis muskler og hjerne.

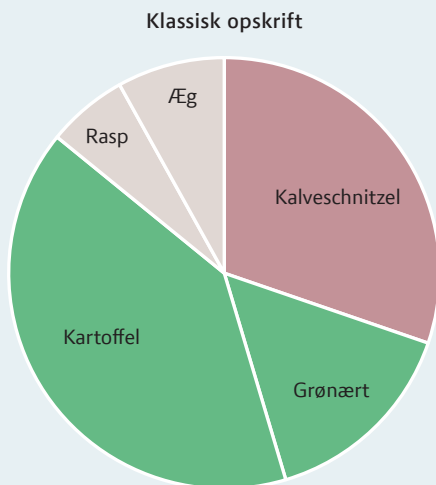
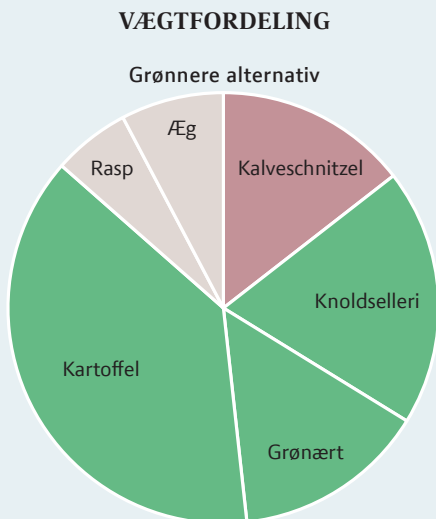
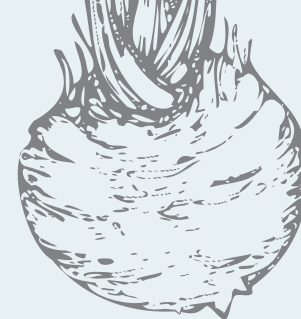
Derudover er der et dejligt sprødt element i retten, nemlig paneringen. Vi bruger det stort set kun til karbonader og fiskefileter, men mange grøntsager får også et sensorisk løft af panering. Derfor bliver blomkål her integreret på lige fod med hakkekødet i *karbonader med stuede ærter*.

Det kræver lidt øvelse at panere perfekt. Ofte vil paneringen være færdigtilberedt før det panerede element, hvilket kan føre til branket panering. I det tilfælde kan der færdigtilberedes i ovnen, så paneringen holdes brunet og sprødt. Derfor bliver kartoflerne her ovnbagt, så ovnen er klar til at færdigtilberede karbonade af hakkekød og blomkål. Imens kan ærterne lynsteges på panden.

Blomkål er en alsidig grøntsag, der er i sæson i Danmark fra juni til november. Den kategoriseres som en blomstergrøntsag, da 'hovedet' faktisk kan siges at være en slags underudviklet blomst, der beskyttes af de store grønne blade. Frisk blomkål smager nøddeagtigt, hvor tilberedt blomkål smager sødt og let svovlet. Der er en god kilde til kostfibre, som gør os mætte og holder gang i fordøjelsen. Blomkål fås i flere farver end den almindelige hvide, som vi oftest støder på, bl.a. orange og lilla. Den opbevares bedst i køleskab i pose eller beholder uden kontakt med andre grøntsager, da blomkål kan blive misfarvet af ethylen-påvirkning.

Produktionsafgiftsfonden  
for frugt og gartneriprodukter

# Wienerschnitzel – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 4 kalveschnitzler af 75 g, ½ cm tykke
- **1 knoldselleri (ca. 400 g)**
- 300 g ærter, frosne, optøede
- 2 æg
- 2 dl rasp
- 1 citron
- Persille
- Smør og olie til stegning
- Salt og peber

## Råstegte kartofler:

- 1 kg faste store Kartoffler
- ½ dl olie

## FREMGANGSMÅDE

1. Skræl kartofler og skær dem i små tern på ca. 5 mm. Dup dem tørre i køkkenrulle eller viskestykke.
2. Varm olien op på pande. Brun kartoflerne ved kraftig varme. Vend dem hele tiden. Drys med salt, peber og evt. andre krydderier efter ønske.
3. Skru ned for varmen og steg videre til kartoflerne er sprøde og møre (ca. 15-20 min.)
4. Skræl knoldselleri og skær den i fire skiver på størrelse med schnitzlerne.
5. Pisk æg let sammen i en dyb tallerken og bland rasp, salt og peber sammen i en anden.
6. Vend selleri og schnitzler i æg og derefter rasp, et stykke ad gangen.
7. Tag kartofler af panden og hold varme.
8. Kom rigeligt smør og olie på panden og steg schnitzler og selleri herpå i ca. 3 min. på hver side, til de er møre og gyldne.
9. Tilsæt smør til panden og lynrist ærterne i 1 min. ved høj varme. Drys med salt og peber.
10. Server én schnitzel og ét stykke selleri pr. person sammen med kartofler og ærter. Dryp retten med citron og drys med persille.

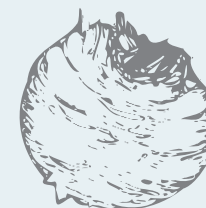


## OM RETTEN

I dette grønnere alternativ til *wienerschnitzel* integreres knoldselleri på lige fod med kødet, som paneres og steges på pande. Knoldselleri er sød og mild med noter af friske hasselnødder. Konsistensen er fast, svampet og holder sit bid ved tilberedning. I forhold til andre rodfrugter kræver knoldselleri kun kort tid for at blive blød og lækker, hvorfor den gør sig supergodt som 'bøf'. Sammenlignet med mange andre grøntsager, har knoldselleri et højt fiberindhold og en mere koncentreret næringsprofil, da den indeholder mindre vand. Hvis man har knoldselleri til overs efter retten, kan det koges ud, moses og integreres i fars (f.eks. til frikadeller), for igen at få kødet, i det nye aftensmåltid, til at række længere. Selleri med grøn top kan købes fra august til november og selleri uden top kan købes fra november til april. Det er oplagt at halvere kødet til fordel for knoldselleri, da den virkelig mætter og er et billigere alternativ til kødet.

Ved paneringen tilføjes et sprødt element, som gør *wienerschnitzel* mere sensorisk interessant. Det er ideelt også at panere grøntsager, hvis man synes, det hele godt kan blive lidt for blødt. Ved panering skal temperaturen på panden være omkring 140 -150°C. Det er ved den temperatur, at smør bruser, og der kan ske en tilstrækkelig væskefordampning og brunings effekt. For at opnå en vellykket panering, må der ikke stege for mange stykker ad gangen. I så fald kan temperaturen falde for meget, og raspen vil suge fedtstof til sig.

*Wienerschnitzel* serveres ofte med ærter og råstegte kartofler som tilbehør. For at holde tilberedningen så enkel som muligt, steges *wienerschnitzler* af kalv og selleri på én pande, og kartofler og ærter på en anden. Hvis man ønsker mere smag til sin *wienerschnitzel*, kan der lynhurtigt smeltes en smørsovs på en af panderne, uden yderligere opvask.

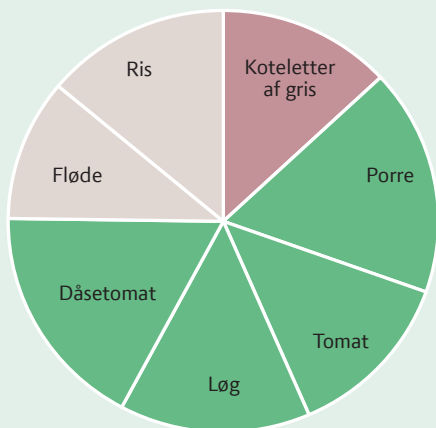


# Koteletter i fad – et grønnere alternativ til den klassiske opskrift

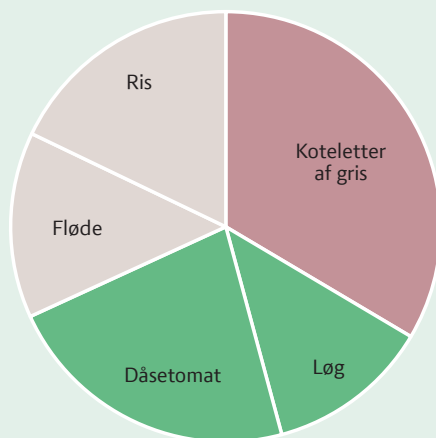


## VÆGTFORDELING

### Grønnere alternativ



### Klassisk opskrift



● Kød   ● Grønt   ● Andet

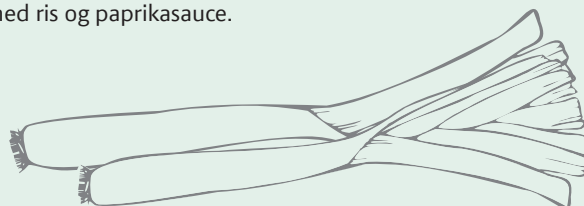
## INGREDIENSER (4 PERS.)

- 4 koteletter af gris af 75 g, ½ cm. tykke
- 2 porre (ca. 400 g)
- 4 store tomater (ca. 300 g)
- 3 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater (400 g)
- 0,25 l fløde
- 4 tsk. paprika
- Fedtstof til stegning
- Salt og peber
- 4 dl ris



## FREMGANGSMÅDE

1. Kog risene efter anvisning og tænd ovnen på 175°C.
2. Rens porrer og del dem i to, så det bliver til fire stykker i alt.
3. Krydder koteletter og porrer med salt og peber.
4. Kom fedtstof på panden og steg koteletter og porrer 1 min. på begge sider. Tag af panden.
5. Hak løg og hvidløg fint og steg det på panden sammen med paprika.
6. Tilsæt hakkede tomater (fra dåse) og fløde. Lad saucen simre i 10 min. Smag til med salt og peber.
7. Koteletter, porrer og hele tomater lægges i et smurt ovnfast fad. Saucen hældes over.
8. Retten bages ved 175°C i ca. 20 min.
9. Server én kotelet, én porre og én tomat pr. person sammen med ris og paprikasauce.



## OM RETTEN

Det er en relativ simpel øvelse at integrere flere grøntsager til *koteletter i fad*. Grøntsagerne skal tilberedes som kødet og lægges i fadet sammen med saucen, hvorfra de vil optage en masse smag. Kun fantasien sætter grænser for hvilke grøntsager, der vil egne sig i fadet.

I dette grønnere alternativ til *koteletter i fad* integreres halve porrer og hele tomater, som erstatning for halvdelen af kødelementet. Porre fordi den har egenskaber så den kan stå som hovedelement, og tomat fordi den får så utrolig meget smag når den bages.

Porre er i familie med løg. Det sætter sit præg på smagsoplevelsen, med den karakteristiske skarphed, som dog er noget mildere end mange løg. Det skarpe er teknisk set ikke en smag, men en følelse af kemestese, som beskriver slimhindernes følsomhed overfor kemisk påvirkning. Ved tilberedning nedbrydes molekyler, så det skarpe forsvinder, og porren bliver sødere og mildere. Porre er historisk set i Danmark hovedsageligt blevet brugt som smags giver i supper, hvor den da også er helt uundværlig, men porren kan sagtens gøre sig som hovedelement. Den trives godt i køligt vejr, derfor har vi herhjemme både sommerporrer og vinterporrer på markerne, så vi kan vi have friske danske porrer i kasserne det meste af året.

Tomat er den grøntsag vi kender (efter svampe), der har det højeste indhold af glutamat, som giver os den eftertragtede kødsmag (umami). Tomat er botanisk set en frugt, men i daglig tale klassificeres den som grøntsag, da deres næringsværdi ligner grøntsagers mere end frugters.

*Koteletter i fad* smager godt bl.a. pga. oplevelsen af kokumi, der bedst beskrives som en form for kontinuitet eller mundfylde i en rets smagsudtryk. Det er primært løg og hvidløg, der kan føre til kokumi. Specifikt er det et  $\gamma$ -glutamylpeptid, der sammen med aliin og isoalliin fra henholdsvis hvidløg og løg, giver oplevelsen af kokumi.

**Produktionsafgiftsfonden**  
for frugt og gartneriprodukter