

Madinspiration

Opskriftshæfte 1

Opskrifter

- Laksetærte
- Fiskefrikadeller
- Torskerognssalat
- Chili sin carne
- Hummus med grønt
- Rugbrødsstænger
- Fuldkornsæble muffins
- Bananpandekager

Laksetærte



Ingredienser

- Bunden købes færdig- Fuldkorn
- Fyld:
- 1 mellemstort rødløg
- 3 gulerødder (ca. 200 g)
- 1 fennikel (ca. 140 g)
- 1 spsk. Fedtstof
- 1/2 tsk. salt
- Peber
- 1/2 potte purløg
- 125 g rygeost
- 2 æg
- 1/2 dl mælk med højst 0,7 % fedt
- 1 stk. salt
- Peber
- 1 stk. varmrøget laks (ca.125g)

Fremgangsmåde

Tag tærdedejen ud af posen og tryk den ud i en smurt tærteform. Prik tærdedejen med en gaffel, og forbag den midt i ovnen i ca. 10 min. Ved 200 grader på næstnederste ovnrille.

Skær løget i små tern. Skær gulerødderne i tynde stave. Halver fenniklen, og skær den i tynde skiver. Svits grøntsagerne let i fedtstoffet uden at brune dem. Tilsæt salt og peber. Klip purløg, og rør det sammen med rygeost, æg og mælk. Tilsæt salt og peber.

Fordel grøntsagerne på tærtebunden, og hæld æggemassen over. Bag tærten ca. 30 min. Til æggemassen er stivnet. Del laksen i mindre stykker, og fordel dem over den varme tærte.

Servering: server salat og evt. fuldkornsbrød til.

Kilde

Fuldkorn-30 fuldtræffere, Diabetesforeningen, s. 45.

Fiskefrikadeller



Ingredienser

- 500 g torskefilet uden skind og ben
- 1 tsk. Salt
- 1 lille løg
- 1 æg
- 50 g havregryn
- Friskkværnet peber
- 2 spsk. raps- eller olivenolie

Grøn remoulade

- 1 dl krydderurter, fx persille, dild, kørvel og purløg
- 1 dl syrnede mælkeprodukt 9%
- 1 spsk. sød sennep
- 75 g finthakket pickles
- 1/2 tsk. Salt

Fremgangsmåde

Hak fisken og kom den i en foodprocessor. Drys med salt og blend fisken groft. (vi anvender en kniv og håndkraft)

Pil løget, riv det groft, og rør det med fisken sammen med æg og havregryn.

Krydr fiskefarsen med friskkværnet peber og sæt den tildækket i køleskabet ca. 30 minutter.

Varm olien på en slip let pande. Form frikadeller med en ske dyppet i koldt vand, og steg dem langsomt gyldne og gennemvarme på panden i 6-7 minutter på hver side.

Grøn remoulade

Hak krydderurterne og kom dem i en blender sammen med 1 dl syrnede mælkeprodukt. Blend det til en grøn creme.

Rør cremen med resten af den syrnede fløde sammen med sennep og pickles. Smag remouladen til med salt.

Kilde

s. 116 "Hjertevarm mad fra hele verden", Hjerteforeningen.

Torskerognssalat på knækbrød (2 pers.)



Ingredienser

- 1 dåse torskerogn
- 1 spsk. mayonnaise
- 2 spsk. magert syrnet mælkeprodukt
- 1/2 rødløg
- 4 spsk. frosne ærter
- Saft af 1/2 citron
- salt og peber
- 1 - 2 skiver knækbrød eller rugbrød

Fremgangsmåde

Mos torskerognen med en gaffel.

Rør mayonnaise i torskerognen.

Rør syrnet mælkeprodukt i.

Hak rødløget.

Rør rødløget i.

Vend ærterne i.

Pres citronen.

Smag til med citronsaft.

Smag til med salt og peber.

Læg torskerognssalaten på knækbrødet.

Kilde

Ravn, Anne "Grove Løjer" s. 76

Chili sin carne



Ingredienser

- 1 dåse brune linser
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 chili
- 2 peberfrugter
- 2 stængler bladselleri
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse kidneybønner i chilisauce
- salt og peber
- 1 1/2 tsk spidskommen
- 2 modne avokadoer
- 1 dl kvark 1%
- 2 spsk citronsaft

Fremgangsmåde

Skær løg i tern, hak hvidløg og chili fint og kom det i gryden. Skær peberfrugter og bladselleri i mindre stykker og tilsæt det. Hæld flåede tomater, brune linser og kidneybønner i retten og lad den simre i 30 minutter. Krydr med salt, peber og 1 tsk spidskommen.

Mos avokadoerne. Rør kvark, citronsaft og 1/2 tsk spidskommen i.

Servér chili sin carnem med guacemole og brød til.

Kilde

[Opskrift på chili sin carne \(hjerteforeningen.dk\)](http://hjerteforeningen.dk)

Kikærtedip/ Hummus med grønt



Ingredienser

- 1/2 bundt persille
- 2 dåser kikærter
- 1 spsk. Rasp- eller olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 1 knsp spidskommen
- 1 knsp stødt koriander
- 1 tsk. Harissa eller Sambal Oelek
- Vand
- Salt

Harissa er en mellemøstlig krydret chilipasta, og Sambal Oelek en lidt grovere orientalsk udgave. Find dem på hylderne med de eksotiske kolonialvarer i supermarkedet.

Fremgangsmåde

Skyl persillen grundigt og pluk den. Dræn kikærterne og kom dem i en foodprocessor med persille, olie, hvidløg og krydderier og ca. 1/2 dl vand. Kør til pureen har den ønskede konsistens. Tilsæt eventuelt mere vand undervejs. Smag hummusen til med salt

Kilde

[Opskrift på hummus med grønt \(hjertereforeningen.dk\)](http://hjertereforeningen.dk)

Rugbrødsstænger



Ingredienser

- 8 tykke skiver rugbrød

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader. Skær rugbrødsskiverne i lange stave ca. 2 cm. brede. Læg rugbrødsstavene på en bageplade med bagepapir. Rist rugbrødsstængerne midt i ovnen, til de er sprøde - vend rundt i stængerne et par gange under ristningen. Bag i ca. 15-20 min.

Fuldkornsmuffins med æble og kanel



Ingredienser

- 1/2 dl rapsolie eller flydende olie/margarine
- 2 æg
- 3/4 dl sukker
- 2 tsk. Vaniljesukker
- 2 dl mælk
- 2 dl hvedemel
- 2 dl fuldkornshvedemel
- 2 tsk. Bagepulver
- 1 knivspids salt
- 3 æbler
- 1/2 spsk. Sukker
- 2 spsk. kanel

Pisk æg, sukker og vaniljesukker skummende.

Tilsæt olie og mælk til dejen.

Bland mel, bagepulver og salt sammen og vend i dejen. (Dejen er rimelig flydende, men sådan skal det være)

Riv halvdelen æblerne og rør dem i dejen.

Fyld hver form op med 2/3 dej.

Resten af æblerne skæres i tern og vendes med sukker og kanel.

Læg æbletern på dejen og stil i ovnen.

Bages ca. 20 minutter.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader.

Kilde

[Opskrift på fuldkornsmuffin med æble og kanel \(saeson-web.dk\)](http://saeson-web.dk)

Bananpandekager

(10 stk.)



Ingredienser

- 2 bananer (ca. 200 g)
- 2 æg
- 50 g rugflager
- 2 tsk. Flydende fedtstof

Fremgangsmåde

Mos bananerne, og pisk dem sammen med æg, rugflager og fedtstof. Bag 10 små pandekager. Fordel ca. ¼ dl dej på panden, og steg i 1-2 min. Vend pandekagen, og steg den færdig på den anden side. Hvis Panden har teflonbelægning, behøver den ikke fedtstof.

Servering

Server pandekagerne til f.eks. brunch eller som et mellemmåltid.

Kilde

Fuldkorn-30 fuldtræffere, Diabetesforeningen, s.16.