

GRØNT TILBEHØR

-

NÆSTEN UDEN KÅL

Hartvig & Engell





OVNBAGT PASTINAK & FLADE

BØNNER MED SESAM, TIMIAN OG HVIDLØG

2 PORTIONER



- 300 g flade bønner eller grønne bønner
- 450 g pastinak, skrælet
- 45g sesamfrø
- 20g ekstra jomfru olivenolie
- 1 fed hvidløg, fintrevet
- 1/2 tsk groft salt
- lidt tørret timian eller frisk timian

Stil ovnen på 200 grader varmluft.
Vend bønner og pastinak med sesam, olie, revet hvidløg, salt og timian.

Fordeles på en bageplade med bagepapir.

Bages i ovnen 45-50 minutter.

Tip

Godt til et stykke stegt laks.

Brug palmekålspestoen fra hæftet som dip.



OVNBAGT HOKKAIDO OG BLOMKÅL MED HVIDLØG OG ROSMARIN

2 PORTIONER



- 400 g hokkaido, skåret i både (skal ikke skrælles)
- 300 g blomkål, skåret i skiver á 1 cm
- 2 fed hvidløg, skåret i skiver
- lidt frisk rosmarin
- 15 g ekstra jomfru olivenolie
- 1 tsk groft salt

Stil ovnen på 200 grader varmluft.
Fordel grøntsagerne ud på en bageplade med bagepapir.

Tip

Godt til kyllingefrikadeller.

Brug rygeostdip fra hæftet som dyppelse.



RÅSTEGTE BØNNER, SQUASH OG ÆBLE

2 PORTIONER



- 15 g ekstra jomfru olivenolie
- 10 g smør
- 350 g grønne bønner, friske eller frost
- 250 g squash, skæres i stave
- 150 g æble, skåret i både
- 1 spsk nigellafrø
- 1 tsk karry

Varm olie og smør op på en stor pande.

Tilsæt, grønne bønner, squash og æblestykker.

Fordel nigellafrø, karry og salt ud over det hele og bland det sammen.

Lad det stege 8-14 minutter ved middel varme.

Tip

Godt til en hakkebøf eller ovnstegt kylling.



BAGT SQUASH OG JORDSKOKKER MED GEDEOST OG PARMESAN

2 PORTIONER

- 300 g squash, skåret i tynde skiver
- 300 g jordskok, rensset grundigt, delt i halve eller kvarte
- 1/2-1 tsk. salt
- 20 g ekstra jomfru olivenolie
- 30 g gedeost, fx gederulle
- 40 g parmesan, fintrevet

Stil ovnen på 200 grader varmluftovn.

Læg skiver af squash og jordskokker på en bageplade med bagepapir.

Fordel salt og olie over.

Lad det bage i ovnen 40-50 minutter.

Fordel gedeosten over squashen 15 minutter før grøntsagerne er færdige.

Top med parmesan lige før servering.

Tip

Godt til kyllingebryst med ovenbagte kartofler og rygeostdip fra hæftet.





STEGTE PORRE, BROCCOLI OG RØDLØG

2 PORTIONER



- 15 g smør
- 10 g olivenolie
- 150 g porre, skåret i skiver
- 150 g broccoli, plukket til små buketter
- 50 g løg, skåret i skiver
- 200 g æble, skåret i både
- 2 fed hvidløg, skåret i skiver
- 1 tsk karry
- 1 tsk salt
- 25 g mandler, med salt

Varm olie og smør op på en stor pande

Tilsæt alle ingredienserne, og lad det hele svitse i cirka 10-15 minutter.

Rør løbende.

Anrettes med saltede mandler.

Tip

Godt til ovnbagt torsk eller stegt kyllingefilet.

DIP TIL DINE GRØNTSAGER



PESTO MED PALMEKÅL

16 PORTIONER

- 3-4 blade palmekål
- et stort bundt persille
- 150 g cashewnødder, tørristede
- 1 dl olivenolie
- 1-2 fed hvidløg
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk stødt spidskommen
- 1/2 tsk karry
- lidt chili
- 1/2 tsk stødt muskatnød
- saften fra 1 limefrugt
- 1/2 dl vand

Blendes i en god blender.
Opbevares på køl.

*Tip
Godt som dip til grøntsagsstave, eller til
kødsøvs.*





DEJLIG PROTEIN-DIP

MED RYGEOST OG DILD

16 PORTIONER



- 75 g edamamebønner
- 30 g spinat
- 100 g skyr
- 200 g rygeost 1%
- 1/2 tsk karry
- 1/2 tsk stødt muskat
- saften fra en lime
- 15 g olivenolie med orangesmag
- et bundt frisk dild
- salt og peber

Bland alle ingredienserne sammen i en skål.

Blend det hele med en stavblender.

Tilsæt ekstra vand, hvis dressingen er for tyk.

Smag til med salt og peber.

Tip

Godt til steg, kyllingebryst eller som dip til grønt i stave.



TZATZIKI

MED KNOLDSSELLERI OG FETA

5 PORTIONER



- 300 g knoldselleri, groft revet
- 1 fed hvidløg, fintrevet
- 20 g frisk persille
- 1/2 tsk karry
- saften og skal fra 1/2 økologisk citron
- 300 g skyr
- 100 g feta
- 20 g mayonnaise (Graasten ell. K-Salat)
- 10 g olivenolie
- lidt salt

Bland det hele sammen i en skål.
Smag til med salt.

Tip
Godt til hakkebøf eller laks.
Spis grønt til.