



Vegetariske retter



Vegetariske Retter:

I dette hæfte får du lækre vegetariske retter, uden kød, fisk og fjerkræ. Æg og mælkeprodukter indgår i opskrifterne. Alle opskrifter kan bruges til VÆGTTAB.

Indhold:

Morgenmad
Skønne salater
Frokost & Aftensmad
Dip



Morgenmad



SMOOTHIEGRØD

med brombær og avocado

Tarmboost: Smoothiegrøden indeholder sunde fedtsyrer fra avocado og olivenolie, der holder dit blodsukker stabilt. Samtidig er smoothien rig på antioxidanter, der fremmer væksten af gode bakterier.

1 portion

- 100 g kefir eller skyr eller halvt af hver
- 150 g frosne brombær
- ½ banan
- ½ avocado
- 4-5 blade mynte eller citronmelisse
- Saften fra 1 lime
- 1 knsp vaniljepulver
- 1 spsk jomfruolivenolie eller hasselnøddedeolie eller valnøddedeolie
- 1 spsk peanutbutter
- Evt. 2 isterninger, hvis du vil have den kold

Kom alle ingredienserne i en blender og blend det hele til en jævn cremet smoothiegrød.

Server i en skål. Pynt med topping. Tilsæt lidt vand, hvis grøden er for tyk.

Topping

- Friske brombær, hvis de er i sæson eller et par skiver banan eller lidt frysetørrede bær



OMELET

med squash og parmesan

1 person

- 2 æg
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. stødt muskatnød
- 100 g squash, evt. skåret i skiver eller med en spiralizer
- 10 g ekstra jomfruolivenolie

Topping:

100-150 g spidskål, snittet fint
en håndfuld friske urter
15 g parmesan, revet fint
skallen af ½ citron, revet fint
evt. lidt friske eller frysetørrede bær

Pisk æggene sammen med salt. Varm olien på en pande. Fordel æggemassen på panden. Læg skiver af squash på panden, og drys med ½ tsk. stødt muskatnød. Bag omeletten 2-3 minutter. Vend den, og steg den færdig på den anden side. Top med kål, friske urter, parmesan, citronskal og friske bær.

Spis hele portionen.



VAFLER

med banan, mandel og appelsin

Tarmboost: *Vaflerne er glutenfrie, og det giver dig et godt alternativ til traditionelle vafler, som hos mange af os får bestemte tarmbakterier til at producere en masse luft og gør os udspilede.*

4 stk.

- 100 mandelmel
- 50 g boghvedemel
- 1 knsp salt
- 1 tsb vaniljepulver
- 2 æg
- 1 dl minimælk
- 1 moden banan
- Saft og skal fra en ½ appelsin (økologisk)
- Fedtstof til stegning: rapsolie
- Evt. citronmelisse

Bland mandelmel, boghvedemel, salt og vaniljepulver sammen i en skål.

Pisk æggene sammen.

Bland de tørre ingredienser med æg og mælk. Rør det hele godt, indtil dejen er glat og uden klumper. Mos bananen og vend den i dejen sammen med saft og revet skal fra appelsinen.

Varm vaffeljernet op og pensl med olie. Kom 3-4 spsk dej ind midt på jernet og bag vaflerne i ca. 4 minutter, indtil de er gyldne og sprøde.

Pynt evt. vaflerne med citronmelisse, skiver af appelsin og -skal.

Tip: Serveres med cremet kærmælksyoghurt eller en klat skyr og bær.





GRANOLA

med kokos, abrikos, valnød og chokolade

Tarmboost: Frø og kerner er spækket med de gode bakteriers livretter: kostfibre. Desuden bidrager de med vitaminer, mineraler og sun-
de fedtsyrer.

14-16 portioner

- 300 g kerner og frø, fx græskarkerner, solsikkekerner, sesamfrø, hørfrø
- 150 g nødder, fx mandler, valnødder eller hasselnødder
- 100 g kokosmel eller kokosflager
- 1 tsk kanel
- 1 tsk groft salt
- 3 spsk chiafrø
- 3 spsk kokosolie
- 30 g mørk chokolade
- 100 g tørrede abrikoser, alternativt kan du bruge gojibær eller incabær

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Bland kerner og nødder, kokosmel, kanel, groft salt, chiafrø og kokosolie.

Spred blandingen ud på en bageplade med bagepapir og bag det i ovnen ved 180 grader i ca. 20-30 minutter. Rør undervejs og hold øje med, at blandingen ikke bliver for mørk.

Tag granolaen ud af ovnen og drys med hakket mørk chokolade.

Hak abrikoserne og bland dem i granolaen, når den er afkølet.

Opbevares på køl.

Tip: Spises oven på kefir, skyr, kefir-chi-agrød (side xx) eller cremet kærnemælksyoghurt (side xx).

Gulerodsskyr

1 portion

- 110 g skyr
- 150 g hytteost 1,5 %
- 150 g gulerod, revet groft eller fint
- 1 knsp. lakridsrodspulver, grovmalet
- 1 knsp. saltflager, almindelige eller sorte
- 4 g hasselnøddolie eller rapsolie med citron

Rør skyr og hytteost sammen og vend det med gulerod. Kom det hele i en skål eller i en dyb tallerken. Top med lidt lakridsrodspulver, saltflager og olie.

★ BOOST DIT VÆGT TAB

Spis en portion som snack eller sammen med 2 vafler med gulerod til morgenmad.



Bruges som morgenmad eller frokost på en boostdag.

Vafler med gulerod på næste side 🍴



Gulerodsskyr

Vafler med gulerod



SØD PANDEKAGE

med ricotta

1 portion

2 æg
2 spsk. piskefløde 38 %
1½ tsk. kakaopulver
1 tsk. kanel
1 knsp. vaniljepulver
10 g proteinpulver, maks. 10 g kulhydrat
50 g blomkål, revet groft
½ økologisk appelsin, fintrevet skal
1 tsk. smør
2 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra
jomfruolivenolie
50 g ricotta
15 g macadamianødder, finthakket
1 tsk. kakaonibs
1 tsk. hasselnøddolie
lidt spiselige blomster
½ økologisk appelsinskal, fintrevet
evt. lidt frysetørrede bær

Pisk æg, fløde, kakaopulver, kanel, vaniljepulver og proteinpulver godt sammen. Tilsæt revet blomkål og appelsinskal. Varm fedtstoffet på en lille eller mellemstor pande. Fordel dejen på panden. Steg pandekagen i 3-4 minutter. Vend den, og lad den stege færdig. Smør pandekagen med ricotta, drys med hakkede nødder og kakaonibs, og hæld hasselnøddolie over. Pynt med spiselige blomster, revet appelsinskal og evt. lidt frysetørrede bær.

Tip: En skøn weekend-morgenmad.

Kulhydrat pr. portion: 6 g
Protein pr. portion: 33 g

Skønne Salater





Top med hytteost

BOWLE

med bagt kål

2 portioner

- 100 g gulerod, delt på langs
- 200 g spidskål, skåret i tykke skiver
- 200 g blomkål, skåret i skiver a 1 cm
- 2-3 fed hvidløg, delt i halve
- et par stænger rosmarin eller timian
- 20 g ekstra jomfruolivenolie
- salt og peber
- 75 g røde eller grønne linser, forkogt
- 1 spsk. pesto
- 150 g mager fisk eller fjerkræ eller 150 g hytteost

Stil ovnen på 175 grader varmluft. Fordel gulerødder, blomkål og spidskål på en bageplade med bagepapir. Fordel hvidløg, rosmarin, olie, salt og peber over grøntsagerne. Bag retten i ovnen i ca. 40 minutter. Vend grøntsagerne løbende. Del retten i 2 portioner, og server hver portion med kogte røde linser og pesto. Drys med salt. Server protein ved siden af.

Spis 1 portion til frokost og 1 portion til aften, og sørg for, at der enten er 75 g fisk eller 75 g hytteost i hver portion.



RØD LINESALAT

med feta

1 portion

- 150 g rød spidskål, fintsnittet
- 100 g rød peberfrugt, hakket i små tern
- 100 g cherrytomater, skåret i halve
- en håndfuld friske urter, fx basilikum, koriander, mynte
- 50 g linser, forkogt
- 100 g feta taverna 16%, smuldret
- 6 g ekstra jomfruolivenolie
- 2 spsk. æbleeddike
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tørret abrikos, finthakket
- 1 spsk. nigellafrø, tørstede
- salt

Topping:
et par jordbær skåret i skiver

Bland grøntsagerne med friske urter. Kom linser og feta over. Fordel olivenolie, æbleeddike og citronsaft over salaten. Drys med abrikos, nigella og salt. Pynt med jordbær.

Spis hele portionen.

**VEGETARISK
OG MED FÅ
INGREDIENSER**

Spises med rød linsepesto



GROV BLOMKÅLSPESTO

med løvstikke

Tarmboost: Blomkål og hvidløg indeholder fibre, der virker som en lækker madpakke for de gode bakterier i din tarm. Bakterierne kvitterer ved at påvirke mæthedshormonerne og gøre dig mindre sulten.

18 portioner

- 2 spsk nigellafrø
- 100 g pistacienødder eller hasselnødder
- 150 g blomkål
- ½ fed hvidløg
- Saft og halvdelen af skallen fra 1 citron (økologisk)
- 1½ dl ekstra jomfru olivenolie
- ½ knsp stødt spidskommen
- Evt. 1 knsp tørret chili
- Lidt salt
- 1 stor håndfuld frisk løvstikke eller persille

Rist nigellafrø og pistacienødder på en tør pande 3-4 minutter, til de begynder at ryge. Ryst undervejs. Lad dem køle lidt af. Hak nigellafrø og pistacienødder groft.

Hak blomkålen groft og løvstikken fint.

Riv hvidløget på den fine side af et rivejern.

Kom nigellafrø, pistacienødder, hakket blomkål, løvstikke og hvidløg i en skål. Bland det sammen med revet citronskal og -saft og olie.

Tilsæt krydderierne og smag til med salt.

Pynt med lidt frisk persille eller løvstikke ved servering.

Tip: Kan spises sammen med et stykke stegt kylling, fintsnittet rød spidskål vendt i olivenolie og kogte kartofler. Kan holde sig ca. 5-7 dage i køleskabet.

RØDKÅLSSALAT

med blomkål og linser

Tarmboost: Kål hæmmer, via tarmbakterierne, væksten af kræftceller. Nogle tarmbakterier kan nemlig producere enzymer, der kan omdanne glukosinolater i kål til indoke og isothiocyanater, som hæmmer kræftcellerne.

2 portioner

- 1 spsk pinjekerner
- 1 dl sorte linser
- 200 g rødkål
- 150 g blomkål
- Lidt frisk skovsyre
- 2 spsk ekstra jomfru olivenolie eller ekstra jomfru olivenolie med chokoladesmag
- Saft fra 1 lime
- Lidt saltflager eller almindeligt salt

Topping

- 8 ananaskirsebær
- 5-10 friske hindbær
- Brøndkarse

Rist pinjekerne på en tør pande et par minutter. Lad dem køle af.

Kog linserne i vand efter anvisning på pakken.

Snit rødkålen i tynde strimler.

Pluk blomkålen til buketter.

Vend det hele sammen med olie, skovsyre, limesaft og drys med saltflager.

Del ananaskirsebærrene.

Pynt med ananaskirsebær, hindbær og brøndkarse

Tip: Serveres sammen med fx et stykke laks og hasselnøddehumus (side xx).



GRØNKÅLSSALAT

med svampe, rosenkål, butterbeans og hytteost

2 portioner

- 100 g svampe, f.eks. østershatte, karljohan, shiitake eller kantareller
- 2-3 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 200 g rosenkål, delt i halve
- ½ tsk. knust rosa peber
- Lidt saltflager
- 150 g butterbeans, forkogte
- 50 g grønkål, finthakket
- 75 g vindruer, delt i halve, kan erstattes med 120 g bær eller 100 g æble
- 3 spsk. koldpresset rapsolie med citron eller ekstra jomfruolivenolie
- Saft og fintrevet skal fra 1 økologisk citron
- 1 stor håndfuld friskhakkede urter, f.eks. persille, dild, koriander eller løvstikke, finthakket
- 2 spsk. hytteost, kan erstattes med feta

Rens svampene godt. Varm olie op på en pande. Tilsæt svampe og rosenkål, og drys med salt. Lad det svitse i 4-6 minutter. Kom svampe og rosenkål over på en tallerken. Bland de resterende ingredienser på nær hytteost på et fad. Vend dem med svampe og rosenkål. Drys igen med lidt saltflager inden servering. Server hytteost til ved siden af.





Frøkost & Aftensmad

HUMMUSSALAT

2 portioner salat og 4 portioner hummus

Hummus:

- 250 g kikærter eller hvide bønner, forkogte
- 1 dl ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 1 dl vand
- Saft og fintrevet skal fra 1 økologisk citron
- 4 spsk. tahin eller hjemmelavet nøddecreme (se opskrift side 64)
- 1 tsk. stødt spidskommen
- ½ tsk. karry
- 1 knsp. tørret chili
- 2 spsk. nigellafrø, tørret
- 2 fed hvidløg, revet
- ½ tsk. salt

Salat:

- 300 g spidskål, almindelig eller lille, snittet i tynde strimler eller finthakket
- 1 stor håndfuld frisk persille eller lovstikke, grofthakket
- 100 g æble, finthakket
- Saften fra 1 limefrugt
- 1 tsk. honning
- Lidt sorte saltflager, kan erstattes med almindelige
- Nigellafrø til pynt

Hummus: Kom alle ingredienserne i en foodprocessor. Blend det hele til en jævn og cremet hummus. Tilsæt ekstra vand, hvis konsistensen er for tyk.

Salat: Vend spidskål med friske urter og æble, og fordel limesaft og honning over. Drys med saltflager. Serveres i en dyb tallerken eller på et fad. Anret hummus i bunden. Top med salat. Pynt med nigellafrø.

Frk. Skrupp anbefaler: Tilsæt evt. 50 g spinat eller grønkål til din hummus. Den får en dejlig grøn farve af det.





CAPRESE SALAT

- Vegetarisk -

1 portion

200 g solmodne tomater, skåret i tynde skiver

150 g bøfmozzarella

3 spsk. ekstra jomfruolivenolie

50 g grønne oliven, uden sten

1 håndfuld frisk basilikum

lidt frisk skovsyre eller rød merle
saltflager og peber

Anret skiver af tomat på en tallerken, og læg bøfmozzarella ovenpå. Hæld olivenolie over, og fordel oliven og friske urter over salaten. Drys med salt og peber.

Tip: Kom lidt fintrevet citronskal over, hvis du vil have en frisk og syrlig smag.

Kulhydrat pr. portion: 19 g

Protein pr. portion: 34 g

DAHL

DIÆTISTENS
VEGETAR-
FAVORIT

4 portioner

- 3 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie
- 3-4 forårsløg, fintsnittede
- 3 fed hvidløg, skåret i skiver
- 50 g frisk ingefær, fintrevet
- 1 rød chili, skåret i skiver
- 2 spsk. karry
- 300 g gulerod, finthakket
- 300 g blomkål, groftrevet
- 100 g røde linser, grundigt skyllet
- 3 dl vand
- 3 tsk. salt
- 2 spsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. stødt muskatnød
- 4 limeblade
- friskkværnet peber
- 1 dåse forkogte kikærter (240 g)
- 600 g tomatsoase
- 1 dåse kokosmælk, fuldfed
- 250 g hytteost eller skyr
- 40 g cashewnødder eller mandler, tørreste
- 2 store tomater, finthakkede
- en stor håndfuld frisk koriander

Du skal bruge en stor gryde med låg. Varm olien op i gryden. Svits forårsløg, hvidløg, ingefær og chili med karry i 3-4 minutter. Tilsæt gulerod, blomkål, linser, vand, salt, spidskommen, muskat og limeblade, og krydr med peber. Lad retten simre i 10 minutter under låg. Tilsæt kikærter, tomatsoase og kokosmælk, og lad det småsimre, til **dahlen** har den rette konsistens, den skal gerne være grødagtig. Smag til med salt. Ved servering toppes med hytteost eller skyr, ristede nødder, finthakket tomat og frisk koriander.

Spis 1 portion.





LINSESUPPE

Tarmboost: Linser er fyldt med præbiotiske fibre, som sænker din risiko for diabetes og hjertesygdom. Blandt andet fordi tarmbakterierne kan omdanne dem til kostkædede fedtsyrer der regulerer dit blodsukker.

2 portioner

- 1½ dl røde linser
- 1 fed hvidløg
- 1 løg
- 2 spsk ekstra jomfru olivenolie
- ½ tsk karry
- ½ tsk stødt spidskommen
- 1 spsk fintrevet ingefær
- saft fra 1 lime
- 2 pastinakker
- 1 mellemstor tomat
- Salt og peber

Topping

- Frisk koriander til pynt
- Eventuelt lidt hakket tomat

Kom linserne i en gryde og dæk dem med vand. Kog dem i ca. 15-20 minutter.

Hak hvidløg og løg og svits det i en gryde med olie i et par minutter.

Tilsæt karry, stødt spidskommen, friskrevet ingefær og saft fra lime.

Skræl pastinakkerne og skær dem i tern. Skær tomaten i skiver.

Kom pastinak og tomat i gryden og lad retten simre under låg i ca. 15 minutter. Tilsæt eventuelt lidt vand.

Hæld linserne i suppen sammen med 2 dl vand. Giv det et opkog og blend med en stavblender. Du kan blende suppen fin og jævn eller lade den være grov med lidt grønsagsstykker tilbage, der giver suppen bid. Smag til med salt og peber.

Server suppen pyntet med koriander og hakkede tomater.

Tip: Server fx 2 valnøddesnækbrød til suppen. Hvis du gerne vil have ekstra protein til retten, kan du toppe med lidt kogt kylling, skyr eller stegt kalkunbacon.



Jordskokkesuppe med butterbeans, chili, gedeost og æggetop

2 portioner

Jordskokkesuppe

- 10 g rapsolie eller olivenolie
- 50 g løg, hakket groft
- ½ tsk. karry
- ½ tsk. tørret chili, eller mere, hvis du kan lide stærk mad
- 1 knsp. kanel
- 1 knsp. stødt muskat
- 100 g porre, skåret i skiver
- 250 g jordskokker, renset og skåret i tern
- 50 g løse edamamebønner
- 150 g forkogte butterbeans fra dåse
- 4-5 dl vand
- 40 g gedeost
- salt og peber
- 3 æg, kogte

Varm olien op i en gryde.

Svits løg med karry, chili, kanel og muskat.

Tilsæt porrer, jordskokker og edamamebønner og forkogte butterbeans.

Dæk det hele til med vand og lad det simre under låg ca. 20 minutter. Tag evt. lidt af vandet fra, så du er sikker på, at suppen ikke bliver for tynd. Men gem vandet, da det kan være, at du skal bruge det igen, så suppen får den rette konsistens.

Tilsæt gedeost og lidt salt og blend suppen med en stavblender, til den er jævn og cremet.

Smag til med salt og peber.

Server suppen i en stor dyb tallerken. Del æggene og fordel 1½ æg i hver portion suppe.

Tip

Erstat jordskokker med fx blomkål, broccoli og gulerod. Hvis du savner brød, kan du servere suppen med 1-2 skiver Elverbrød.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af suppen toppet med 1½ æg.



Tortillatærte med broccoli

2 portioner

- 2 små tortillaer, fuldkorn
- 500 g broccoli, toppen skåret i buketter og stokken hakket i tern
- 3 æg
- 100 g hytteost
- salt og peber
- ½ tsk. stødt muskatnød
- 1 spsk. tørret estragon
- 2 små tærtfade med en diameter på 20 cm

Stil ovnen på 175 grader varmluft.

Læg en tortilla i hvert tærtfad og fordel broccolien i dem.

Pisk æg og hytteost sammen med salt, peber og krydderier.

Fordel æggemassen i de to tærtfade.

Bag tærterne i ovnen i 45-50 minutter.

Tip

Du kan også lave tærten i en stor form. Klip da den ene tortilla til, så hele tærtformen bliver dækket.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis 1 tærte.

VEGETARISK



TØSELASAGNE

2 portioner

1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
1 squash, skåret i små tern
1 aubergine, skåret i små tern
2 forårsløg, finthakkede
400 g rødbede, skåret i små tern
1 tsk. paprika
1 tsk. tørret oregano eller 1 håndfuld frisk oregano
1 tsk. tørret basilikum eller 1 håndfuld frisk basilikum
1 tsk. sambal oelek
2 spsk. soja
2 spsk. æbleeddike
1 dåse hakkede tomater
salt og peber
50 g piskefløde 38%
6-8 tynde spidskålsblade, bruges som lasagneplader
100 g revet ost 25%
150 g hytteost
1 tsk. stødt muskatnød
evt. lidt parmesan
evt. lidt salvie

Kom olien i en mellemstor gryde. Svits squash, aubergine, forårsløg, rødbeder, krydderier, sambal oelek, soja og æbleeddike i olie i en gryde. Tilsæt en dåse hakkede tomater. Lad det simre i 15 minutter. Kom piskefløde i grøntsagssovsen, og smag til med salt og peber. Blend sovsen godt med en stavblender. Stil ovnen på 200 grader varmluft. Kom bagepapir i et ildfast fad. Du skal lave to lag i lasagnen. Kom først grøntsagssovs, så et lag med spidskål, hytteost og revet ost. Gentag denne proces. Drys muskatnød over. Bag lasagnen ved 175 grader varmluft i 50-60 minutter. Pynt med parmesan og salvie inden servering

Spis 1 portion til frokost og 1 portion til aften.



Dip

GRØN KETO - PESTO

10 portioner

2 dl ekstra jomfruolivenolie eller kold-
presset rapsolie

1 økologisk citron, saft og fintrevet skal

2 fed hvidløg, fintrevet

50 g frisk persille

50 g frisk grønkål eller babyspinat

2 spsk. nigellafrø, tørrestet

150 g parmesan, fintrevet

1 tsk. karry

½ tsk. stødt muskat

½ tsk. chiliflager

1 tsk. salt

Blend alle ingredienser-
ne sammen i en god blender
eller foodprocessor. Tilsæt
evt. lidt vand, hvis den er
for tør. Kan holde sig 7-10
dage på køl i lufttæt behol-
der.

Kulhydrat pr. portion: 1 g

Protein pr. portion: 6 g



RØD LINSEPESTO

med pastinak

Tarmboost: *Proteinrig pesto, der mætter og får din tarm i hopla, fordi den samtidig er fyldt med sunde fibre.*

18 portioner

- 1 dl røde linser
- 150 g pastinak
- 1½ dl ekstra jomfru olivenolie
- 1 spsk peanutbutter
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1 fed hvidløg
- Saft og skal fra ½ citron (økologisk)
- 1 knsp karry
- Lidt salt

Kog linserne efter anvisningen på pakken.

Skræl pastinakkerne. Kom pastinak og linser i en foodprocessor sammen med olie, peanutbutter, frisk basilikum, hvidløg, revet citronskal og -saft, karry og salt.

Blend det hele godt, til det har en jævn konsistens.

Pynt med lidt friske blade basilikum ved servering.

Tip: Kan spises sammen med fx kålpandekagen (side xx) eller sammen med et stykke fisk eller fjerkræ og en af bogens salater (side xx-xx). Kan holde sig ca. 3-5 dage i køleskabet.



CREMET FETADRESSING

Diætistens favorit

8 portioner

400 g creme fraiche 38 %

2 fed hvidløg, fintrevet

1 økologisk citron, saft og fintrevet skal

20 g dijonsennep

200 g feta, smuldret

½ - 1 dl vand, alt efter hvilken konsistens
der ønskes

1 bundt frisk purløg, finthakket
salt og peber

Bland alle ingredienserne
godt sammen. Smag til med
salt og peber.

Tip: Kan holde sig 7-10
dage på køl.

Tip: Hvis du vil bruge den
som dressing på din kålsa-
lat, kan du med fordel lave
den ekstra tynd ved at til-
sætte mere vand.

Kulhydrat pr. portion: 1 g
Protein pr. portion: 0 g



HUMMUS

med hasselnød og blomkål

Tarmboost: Kikærter og nødder tanker dig op med fibre, vitaminer og mineraler, og du slipper helt uden om tilsætningsstoffer, der påvirker din tarm-mikrobiota i en negativ retning.

16 portioner

- 50 g hasselnødder
- 150 g blomkål
- 1 dåse forkogte kikærter, 400 g
- 1½ dl ekstra jomfru olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk stødt spidskommen
- 1 tsk knust, tørret chili
- 1 tsk salt
- 2 spsk peanutbutter eller tahin
- Saft og skal fra 1 citron (økologisk)

Topping

- Nigellafrø

Rist hasselnødderne på en tør pande nogle minutter. Ryst undervejs. Lad dem køle lidt af, inden du bruger dem. Rul dem i et viskestykke, så skallerne falder af.

Skær blomkålen i grove buketter og stilken i grove stykker.

Kom hasselnødder, blomkålstykker, kikærter, olie, hvidløg, krydderier, peanutbutter, revet citronskal og -saft i en food-processor. Blend det godt, til det bliver til en jævn masse. Tilsæt eventuelt lidt vand for at få en mere flydende konsistens.

Pynt med nigellafrø ved servering.

Tip: Lækker dip til fisk eller kylling sammen med en af bogens salater. Kan holde sig ca. 5-7 dage i køleskabet.



Opskrifterne er fra bøgerne

(Gyldendals forlag)

Plus 40 minus 10

Nordisk Middelhavskost

Grøn keto

Sandheden om sukker går i køkkenet

(Politikens forlag)

Grønne Middagsretter, 10 ugers boostkur

Tarme i Topform

Foto:

<http://dasrotesrabbit.dk/work/>

<https://www.mikkeladsbol.dk/>

<https://www.columbusleth.dk/>

