

Sammen om maden

Maddag 13. september 2017

Opskrifter til forældrene

Dit barn har på maddagen 13. september 2017 været med til at tilberede disse retter i daginstitutionen.

Vil I prøve at lave maden sammen derhjemme, så har vi lavet opskrifterne, så de passer til en familie på fire.

Retterne er:

- Falafler med broccoli eller hummus med gulerod
- Ærtecreme
- Hjemmelavet pitabrød
- Udskårne grøntsager

Falafler med broccoli

15-20 stk.

- 250 g tørrede kikærter
- 200 g broccoli
- 2 håndfulde bredbladet persille
- 1 fed hvidløg
- 1 lille løg
- ½ tsk. knust spidskommen
- ½ tsk. salt
- 0,5 dl citronsaft
- evt. lidt mel til at samle falafel-massen med
- Rigeligt med olie til stegning
– brug halv rapsolie og halv solsikkeolie.

Dagen før:

- Kom kikærterne i rigeligt koldt vand i en beholder og sæt i køleskab natten over.

Dagen:

- Skyl kikærter grundigt og kog i rigeligt vand i 30 min.
- Kog broccolien til den er al dente.
- Tilsæt bredbladet persille til kogevandet, så det lige får et opkog.

- Lad broccoli og bredbladet persille dryppe og køle af.
- Blend broccoli, kikærter, persille, hvidløg, løg, spidskommen, salt og citronsaft til en masse i en foodprocessor.
- Massen skal kunne samles, når du forsøger med hænderne.
- Hvis massen er blevet for våd, kan du tilsætte en smule mel, for at samle den.
- **Vigtigt:** Opvarm olien på en pande. Den skal være meget varm, før du starter stegningen, så falaflerne hurtigt danner en skal og ikke bare flyder ud.
- Form falafelmassen med en ske og steg falaflerne til de er gyldne.
- Afdryp på fedtsugende papir.
- Hold falaflerne varme i ovn til servering.

Tip:

Hvis du ikke har en foodprocessor, kan en blender eller stavblender anvendes.

Du kan også anvende skallen helt fintrevet fra en økologisk citron.

Du kan bruge 2 dåser kikærter, som er udblødt og forkogt i stedet for selv at gøre det.

Falafler skal enten spises med det samme eller afkøles til under 10 grader på højst 3 timer.

Hummus med gulerod

- 125 g kikærter
- 1 gulerod
- 1 lille fed hvidløg
- ½ tsk. spidskommen
- 2 tsk. tahin
- 0,25 dl citronsaft
- 0,4 dl olivenolie
- Salt

Dagen før:

- Sæt kikærter i blød i rigeligt koldt vand og sæt dem i køleskabet natten over.

Dagen:

- Skyl kikærter godt og kog dem møre i vand i 30-45 min.
- Kog guleroden med de sidste 5 min.
- Kassér kogevandet.
- Blend samtlige ingredienser og juster evt. konsistens med vand og smagen med tahin, salt og citronsaft.

Tip:

Du kan også anvende skallen helt fintrevet fra en økologisk citron. I stedet for at udbløde og koge kikærter, kan du fint bruge 1 dåse med 250 g kikærter, som er udblødte og kogte.

Ærtecreme

- 75 g ærter fra frost
- 1 lille hvidløg
- 2 spsk. citronsaft
- 10 g peanutbutter
- 100 g A38 (3,5 %)
- Salt

Dagen:

- Overhæld ærter med kogende vand og sigt vandet fra.
- Blend ærter, hvidløg, citronsaft og peanutbutter.
- Vend ærtepuré sammen med A38 – blender du, bliver det for tyndt.
- Juster smagen med salt og evt. mere citronsaft.

Tip:

Ærtecreme er god som dip til grøntsagerne.

Grøntsager

- Der udskæres forskellige grøntsager som kan kommes i pitabrødet, fx agurk, tomat, salat, gulerødder eller kål.

Pitabrød

10 stk.

- 25 g gær
- 3 dl vand
- 2 spsk. olivenolie
- 5 g salt
- 500 g hvedemel
- Mel til udrulning

Dagen:

- Lun vandet og tilsæt gær, olie og salt.
- Tilsæt hvedemel, ælt i 10 min. til dejen er helt blank.
- Lad dejen hæve 1 time.
- Tænd ovnen på 225 grader på varmluft, sæt bageplader i ovnen, så pladerne er helt varme.
- Del dejen i 10 stykker og pres eller rul dejen flad på et meldækket bord.
- Bag pitabrød i 8-12 min. alt efter tykkelse.
- Tag pitabrød ud af ovnen og hold dem lune og bløde under et viskestykke.