Legende Madlavning

Åbne Opskrifter

Stærke Fællesskaber

MADKULTUREN

LOF

Okonomiyaki

1 stor pandekage, 2 pers.

Okonomiyaki er en sprød kålpandekage, der er populær i Japan. Vi har ladet os inspirere af det grundlæggende princip - at tilberede grøntsager i en let dej med en form for dressing på toppen. Opskriften kan varieres i det uendelige og tilpasses et bredt udvalg af råvarer og rester.

250 g kål, fx hvidkål, spidskål, rødkål (erstat evt. halvdelen af kålen med andre grøntsager)
1 løg, 2-3 forårsløg eller ½ porre
Ingefær (kan udelades eller erstattes med fx hvidløg eller chili)
1 tsk salt
2 dl hvedemel
2 æg
125 g vand
Olie til stegning
Evt. andre smagsgivere (fx bacon, en kraftig pølse eller ristede svampe)

1. Snit kålen fint. Hak øvrige grøntsager, løg og ingefær fint, og bland sammen i en skål med salt.

2. Pisk mel, vand og æg sammen, og vend grøntsagerne i dejen.

3. Varm en pande op og tilsæt olie. Fordel dejen på panden, så den fylder hele panden.

4. Læg låg på panden, og steg ved jævn varm i ca. 5 minutter.

5. Hvis der anvendes smagsgivere som bacon, pølse eller svampe, placeres de nu oven på kålblandingen, låg på igen, og steg videre i 5 minutter til.

6. Ved hjælp af et fladt låg eller en tallerken vendes pandekagen forsigtigt om og føres tilbage på panden. Steg den anden side, stadig under låg, i ca. 5 minutter.

7. Vend pandekagen ud på et bræt. Anret med fine streger af fx en yoghurtdressing, en vinaigrette med ingefær/chili eller en friskpisket hvidløgsmayo smagt til med engelsk sauce eller soya. Andre former for topping kan anvendes, fx friske krydderurter eller helt tynde strimler af råsyltede grøntsager.

Burger med svampe og rødbede

4 tynde svampebøffer, 2 pers.

I denne burger går vi plantevejen og finder intens velsmag fra bl.a. stegte svampe, løg og soya. For at få mere stegeskorpe, som kan øge smagsoplevelsen, kan man lave fire tynde svampebøffer fremfor to tykkere.

125 g udblødte linser
25 g havregryn
250 g blandet rødbede (eller anden rodfrugt), løg og svampe
2-3 spsk nødder el. kerner
Salt, peber, sukker og soya
Olie til stegning
2 burgerboller
2 skiver ost
Andet fyld, fx salat, tomat, løg og syltede agurker
Diverse dressinger

1. Blend de udblødte linser sammen med havregryn.
2. Riv rødbede og løg, og hak svampene. Varm en pande godt op. Kom olie på, og steg rødbede, løg og svampe indtil det får farve. Tilsæt soya og kog lidt ind.
3. Bland de stegte grøntsager sammen med de blendede linser og hakkede nødder/kerner.
4. Smag farsen til med mere soya, salt, noget syrligt og noget sødt.
5. Justér evt. konsistensen med mere havregryn eller vand. Den skal kunne formes som fars.
6. Form, og steg svampebøfferne på en pande. Pres dem flade, så de får god skorpe på begge sider. Efter første gang du vender bøfferne, lægger du ost på den stegte side.
7. Snit salat, tomat, løg, og lun bollerne.
8. Saml burgeren, og server den med fritter og mayo.

Svampekebab

4 pitabrød, 2 pers.

Kebab er populært. Formentlig fordi det både er rigt på grundsmage og pakket med forskellige teksturer. Denne udgave er ingen undtagelse. De marinerede svampe, varme krydderier og en god stegeskorpe giver god smag og variation på teksturen. Stegeskorpen er vigtig, så husk at lade dem stege uden at vende dem for meget.

500 gr. blandede svampe, fx østershatte og champignoner
2 spsk varme krydderier, fx spidskommen, koriander, kanel, chili
1 løg
1/4 kål fx spidskål, hvidkål eller salat hvis det foretrækkes
Grøntsager som friskt element fx tomater, agurk eller majs
Krydderurter efter smag eks. kørvel, purløg, persille eller andet.
1,5 dl. Creme fraiche
1 tsk. Dijonsennep
4 stk. pitabrød eller fladbrød
Olie til stegning
Tilsmagning: salt, peber, eddike eller citrus.

1. Rens svampene, og skær eller riv dem i mindre stykker. Vend dem i lidt olie og de varme krydderier. Lad dem marinere, mens resten gøres klart.

2. Hak krydderurterne fint. Bland creme fraiche, krydderurter, salt, peber og dijonsennep. Smag til med lidt eddike eller citron, som du synes.

3. Pil og hak løget fint. Snit de friske grøntsager i mundrette størrelser.

4. Tænd en pande på middelhøj varm. Når panden er helt varm, kommes olie på og så svampene. Lad svampene stege i nogle minutter, før du overhovedet begynder at vende dem. De får ingen stegeskorpe, hvis man hele tiden står og vender på dem. Når svampene begynder at tage farve, tilføjes de snittede løg og salt og peber.

5. Lun brødene. og saml din svampekebab i lag - først ristede svampe i bunden, så lidt kål, grøntsager og dressing. Og gentag det hele en gang til.

MADKULTUREN

LOF

Svampetoast

4 toast, 2 pers.

Alle elsker en svampetoast. Her er der eksperimenteret med det klassiske format og tilsat bælgfrugter. Tilsammen giver de en endnu dybere og fyldigere smag, der mætter.

400 gr. blandede svampe, fx østershatte og champignoner
2 dl. kogte bælgfrugter fx Ingrid ærter, sorte bønner, linser
1 løg
1 hvidløg
1-2 dl. fløde
Friske krydderurter efter smag
Fast ost (kan undlades)
4 skiver brød
Olie til stegning
Smør til stegning
Tilsmagning: salt, peber, eddike eller citrus.

1. Rens svampene. Skær eller riv dem i mindre stykker. Hak løg og hvidløg. Hold grøntsagerne adskilt.

2. Varm en pande op på middelhøj varme. Når panden er varm, kommes olie på og derefter svampene. Steg, til de har fået en god stegeskorpe uden at vende dem for meget. Tilsæt løg og hvidløg, og steg videre et par minutter.

3. Tilføj bælgfrugterne, og varm det hele godt igennem.

4. Imens steges brødskiverne gyldne på en pande med smør.

5. Kom fløde på panden med svampe og bælgfrugter, og lad den koge ind.

6. Riv evt. lidt ost ud over svampe og bælgfrugter. Smag til med salt og peber og evt. andre krydderier.

7. Anret de ristede brødskiver i bunden, kom grøntsager og bælgfrugter oven på og top af med friske krydderurter.

De 5 grundsmage

Alle råvarer smager af én og ofte flere af grundsmagene.
Som grundregel skal alle fem grundsmage være til stede i et måltid.
Husk at smage til flere gange undervejs for at balancere måltidet.

MADKULTUREN

madkulturen.dk

Madlavning

Vælg råvarer

Frugt og nødder	Fisk og skaldyr	Grøntsager og urter	Kød og fjerkræ	Mejeri og æg

Vælg tilberedning

Koge	Stege	Grille	Bage	Dampe

Vælg udskæring

Hel	Halv	Tern	Skiver	Revet

Smag til

Surt	Salt	Sødt	Bittert	Umami

Forbered måltidet

Anretning	Borddækning	Værtskab	Selskab

Legende Madlavning

Åbne Opskrifter

Stærke Fællesskaber

MADKULTUREN

LOF