

# ØKOLOGISKE GRØNNE PROTEINER

SKØNNE OPSKRIFTER MED BÆLGFRUGTER





Indiske kikærte-kartoffel-kebabs. Se opskrift på [metodikogsmag.dk](http://metodikogsmag.dk).

## ØKOLOGISKE PROTEINAFGRØDER TIL KLIMAVENLIG HUMAN ERNÆRING

Dette hæfte er udgivet af Økologisk Landsforening i projektet ”Økologiske proteinafgrøder til klimavenlig human ernæring”, som er støttet af Promilleafgiftsfonden for Landbrug. Økologisk Landsforening er en del af Plantebaseret Videnscenter.

### TEKST

Opskriftsudvikler Inger Kjærgaard, The Cookroom  
Torben Blok, Økologisk Landsforening  
Rikke Grønning, Økologisk Landsforening  
Malene Jensen, Økologisk Landsforening  
Jannie Bak Pedersen, Økologisk Landsforening

Opskrifterne er udviklet i samarbejde med Byens Mad i Odense, Bispebjerg Hospital og Metodik og Smag. Tak for samarbejdet.

### FOTOS

Metodik og Smag  
Økologisk Landsforening

### LAYOUT

Jannie Bak Pedersen, Økologisk Landsforening

### TRYK

KLS Pureprint.  
2020, 1. oplag



## INDHOLD

Kom godt i gang med økologiske bønner, linser og ærter	Side 4
Grundlov for ærter, bønner og linser	Side 5
Brød, dip og smørelse	Side 6
Saucer	Side 10
Supper	Side 12
Salater	Side 15
Snacks og fingermad	Side 18
Hak og fars	Side 22
Varme retter	Side 24
Desserter	Side 30
Mere inspiration	Side 31

HÆFTET ER STØTTET AF

**Promilleafgiftsfonden for landbrug**

ØKOLOGISK LANDSFORENING  
ER EN DEL AF

 **Plantebaseret Videnscenter**

# KOM GODT I GANG MED ØKOLOGISKE BØNNER, LINSER OG ÆRTER

Bønner, linser og ærter hører til blandt de allersundeste proteinkilder, der findes, og udgør mange steder i verden nogle af de vigtigste råvarer i den daglige madlavning.



I dette hæfte har vi samlet en perlerække af opskrifter med økologiske bønner, linser og ærter, som alle er sunde og nemme at gå til. De indeholder alle friske eller tørrede bælgfrugter og er derudover fyldt med lækre krydderurter, krydderier og sprøde grøntsager. De er fulde af farver, og der bør være en ret for enhver smag! Ud over dejlig smag og konsistens tilfører bælgfrugterne retterne protein, kostfibre, vitaminer og mineraler. Læg dertil, at bælgfrugter er en miljøvenlige, bæredygtige fødevarer: et klimavenligt alternativ til kød, som kan nydes med god samvittighed.

Glæd dig til at komme i gang med opskrifterne, som alle er udviklet af kok og opskriftsudvikler Inger Kjærgaard. Hun udtaler: ”Jeg blev stillet den gode opgave at udvikle retter med nordisk avlede, økologiske grønne proteiner, her i form af tørrede hestebønner, grønne og gule linser, gule ærter, grå ærter og grønne ærter. De nordiske sorter af grønne proteiner, jeg har arbejdet med, er så fyldt med smag og god konsistens, at de kan få lov at smage helt af sig selv. Jeg har fået helt nye råvarer ind i mit køkken: råvarer med smage, der rækker ud over umami, bittert og sødt, og en variation i konsistens fra cremet til saftigt og sprødt.

*Jeg glæder mig til at få flere ”friske” grønne proteiner på menuen. Råvarer, der ikke har været opbevaret på et lager i flere år. Råvarer, der er dyrket i det barske, danske klima, som giver saft og kraft til de afgrøder, vi høster her.*

*Jeg har med undren observeret spanske og italienske husmødre købe bønner og linser på det lokale marked og diskuteret kvaliteten og sorten på en hvid bønne. Nu forstår jeg, at bønner ikke blot er bønner. Som det er tilfældet med alle andre råvarer, er der stor kvalitetsforskel og stor forskel på, hvorledes denne råvare skal tilberedes fra gang til gang.*

*Jeg afleverer disse opskrifter med endnu større respekt for det, de grønne proteiner kan gøre for os i det skønne, grønne madunivers og håber at kunne inspirere til flere grønne retter på menuen”.*

Rigtig god fornøjelse!

Torben Blok, Markedschef, Økologisk Landsforening



Chili sin carne med flækærter og bønner. Se opskrift på [metodikogsmag.dk](http://metodikogsmag.dk).

## GRUNDLOV FOR BÆLGFRUGTER

Et par generelle tips og tricks er gode at kende til ved tilberedning af bønner, ærter og linser. De er samlet i grundlov for bælgfrugter herunder. God fornøjelse!

- Udvælg bønner, ærter og linser ligesom grøntsager: Vurdér og tag stilling til råvarens kvalitet, oprindelse og anvendelse.
- Vask altid ærter, bønner og linser før brug.
- Læg altid tørrede bønner i blød i mindst 10 timer (gerne op til 24 timer). Det er med til at uskadeliggøre bønnernes indhold af lektiner. Jo længere udblødningstid, des kortere kogetid.
- Udblød i koldt vand og gerne ved stuetemperatur de første par timer.
- Udblød ærter og linser efter behov. Det er ikke altid nødvendigt at udbløde ærter og linser.
- Kassér udblødningsvandet og skyl grundigt to gange efter udblødning, da udblødningsvandet indeholder lektiner og fysiner, som er nedbrudt i bønnerne.
- Kog bønnerne grundigt i rigeligt friskt vand for at uskadeliggøre bønnernes indhold af lektiner.
- Kog bønner uden låg i 10 min., så blåsyre kan fordampe.
- Kog bønner, linser og ærter som grøntsager. Vurdér mørhed under tilberedningstiden, afhængigt af ønsket anvendelse.
- Kog bønner helt møre, da lektiner først nedbrydes efter ca. 40 minutters kogning. Kog op ved høj temperatur og skum af.
- Kog undervejs ved lavere temperatur, så vandet bobler let hele tiden. Tilsæt salt fem minutter før endt kogetid. Afkøl evt bønner og ærter i koge vandet og afpas kogetiden herefter.

# BRØD, DIP OG SMØRELSE

Bælgfrugter, som er tørrede og forarbejdet til mel, er et fantastisk supplement til almindeligt mel i brød, pandekager, knækbrød og kage. Samtidig er mange bælgfrugter skønne i dip, smørelse eller puréer. De vil suge en del væde, hvilket med fordel kan være grøntsagsvand eller -boullion.



Hvid bønnedip med kapers og citron. Se opskrift på [metodikogsmag.dk](http://metodikogsmag.dk).

## FOCCACIA MED ÆRTEMEL

1 brød ca. 10 personer

4 dl lunkent vand  
6 g havsalt  
30 g gær  
150 g durummel, tipo 00  
150 g ærtemel  
Ca. 200 g hvedemel  
8 g kviste rosmarin eller anden krydderurt  
50 g olivenolie  
6 g flagesalt  
200 g diverse tilberedte grønsager (grøntsagsrester/kartofler/gulerødder/stegte løg etc.)

Rør vand, salt og gær sammen. Tilsæt durummel og ærtemel og rør dejen til en blød konsistens. Tilsæt hvedemelet og rør dejen sammen i et par minutter. Dejen er temmelig våd, men sådan skal den være. Fordel dejen direkte i en bradepande med bagepapir i bunden og tryk friske kviste rosmarin ned i overfladen. Sæt det tildækket på køl natten over. Har du ikke plads i køleskabet, så lad dejen hæve ved stuetemperatur ca. tre timer.

Lav huller i dejen med fingrene og drys med tilberedte grønsager, olivenolie og havsalt. Bag brødet i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 15 min., til brødet er gyldent og sprødt.

## ÆRTEKNÆKBRØD MED KNAS

Ca. 20 stk.

200 g ærtemel (gule ærter blendet til mel)  
1/4 dl olivenolie (eller anden planteolie)  
3 dl vand  
50 g græskarkerner  
50 g hørfrø  
50 g solsikkefrø  
50 g sesamfrø  
50 g hakkede saltede peanuts  
3 g bagepulver  
2 g salt

Rør ærtemel, olie, vand, kerner, frø, peanuts, bagepulver og salt sammen til en fugtig, tyk masse. Del dejen i to portioner.

Udrul hver halvdel mellem to stykker bagepapir så tyndt som muligt. Fjern det øverste stykke papir og skær knækbrødene ud i den ønskede størrelse.

Alternativt bag det som en stor plade og knæk i grove stykker efter bagning.

Bag midt i ovnen ved 200 grader i 25 minutter.

## ÆRTEPANDEKAGER

10 pandekager, 20 cm diameter

125 g ærtemel  
125 g fint hvedemel  
5 g salt  
1 g friskkværnet peber  
350 g kærnemælk  
2 g hvidløg, revet fint  
1 g spidskommen  
5 g frisk oregano eller basilikum, finthakket  
300 g æg  
40 g olie

Bland ærtemel og durummel med salt. Pisk kærnemælken i, så dejen bliver glat. Tilsæt hvidløg, spidskommen og hakkede krydderurter. Pisk æggene i dejen. Pisk olie i dejen. Lad dejen hvile 30 - 60 minutter.

Pisk dejen godt igennem og tilsæt evt. lidt vand, hvis dejen er blevet for tyk. Opvarm en pande 20 cm diameter med en smule olie til den første pandekage.

Bag pandekagerne (ca. 80 g pr stk.) ved høj temperatur, så de får farve på den ene side og kun lige vendes på den anden side et øjeblik. Rul pandekagerne med fyld med den brunede side udad.

## KIKÆRTEPANDEKAGER

10 pandekager a 20 cm diameter

125 g kikærtemel  
125 g fint hvedemel  
5 g salt  
1 g friskkværnet peber  
350 g kærnemælk  
2 g hvidløg, revet fint  
1 g spidskommen  
5 g frisk oregano/basilikum finthakket  
300 g æg  
40 g olie

Bland kikærtemel og durummel med salt. Pisk kærnemælken i, så dejen bliver glat. Tilsæt hvidløg, spidskommen og hakket krydderurt. Pisk æggene i dejen. Pisk olie i dejen. Lad dejen hvile 30-60 minutter.

Pisk dejen godt igennem og tilsæt evt. lidt vand, hvis dejen er blevet for tyk. Opvarm en pande 20 cm diameter med en smule olie til den første pandekage.

Bag pandekagerne (ca. 80g pr stk.) ved høj temperatur, så de får farve på den ene side og kun lige vendes på den anden side et øjeblik. Rul pandekagerne med fyld, med den brunede side udad.



Skønne kikærtepandekager.

### PERSILLEPESTO MED GRØNNE FLÆKÆRTER

10 personer

150 g persille  
30 g lagret ost  
30 g kogte grønne flækærter  
2 g hvidløg  
25 g olivenolie  
25 g vand  
3 g salt  
1 g friskkværnet peber

Brug gerne persillerester og stilke. Blend persille, ost, ærter og hvidløg groft. Tilsæt olie og vand mens foodprocessoren kører. Blend til en grov pesto. Tilsæt evt. mere olie eller vand til ønsket konsistens. Smag til med salt og peber.

### MOJO PEBERFRUGTDIP MED LINSER

400 røde peberfrugter uden kerner  
20 g neutral olie  
5 g hvidløg  
10 g frisk rød mild chili  
5 g paprika  
5 g spidskommen  
25 g æbleeddike  
50 g olivenolie  
50 g neutral olie  
200 g røde linser kogt  
3 g salt  
1 g friskkværnet peber

Vend peberfrugter med olie og bag dem i ovnen ved 200 grader i 20 minutter til de mørner og tager farve. Kom peberfrugter, hvidløg, chili, paprika, spidskommen, eddike og olie i en foodprocessor og hak/blend til en grov og ensartet dip. Vend de kogte linser i dippen. Smag til med salt og peber. Dippen bliver kun bedre ved at stå til næste dag.





### BABA GANOUSH MED GRØNNE LINSER

10 personer

150 g kogte grønne linser  
1 kg aubergine  
10 g finthakket hvidløg  
30 g olie  
150 g yoghurt naturel 10%  
4 g spidskommen  
10 g tahin  
25 g citronsaft  
10 g hakket koriander  
6 g salt  
2 g friskkværnet peber  
Evt. lidt vand

Kog linserne som anvist på pakken. Skær auberginerne i tern på 1x1 cm. Vend aubergine med olie, hvidløg, salt og peber. Dæk med bagepapir og bag auberginestykkerne i ovnen ved 160 grader i ca. 30 minutter til auberginen er helt mør, men ikke brun.

Vend auberginerne med kogte linser og afkøl til ca. 40 grader. Tilsæt yoghurt, krydderier og tahin. Rør til en cremet, grov dip og smag til med citronsaft, koriander, salt og friskkværnet peber. Tilsæt evt. lidt vand, hvis dippen er for tyk. Server baba ganoush til falafel, madbrød, som dip til brød og grøntsager eller som topping på salater og supper.

### GUL ÆRTEDIP MED KARRY

Ca. 1 kg

400 g gule ærter  
Vand til udblødning  
150 g gulerødder i store stykker  
6 g hvidløg grofthakket  
40 g peanuts saltede  
30 g A38  
0,5 dl rapsolie  
20 g bredbladet persille  
20 g citronsaft  
3 g karry  
4 g salt  
2 g friskkværnet peber

Udblød de gule ærter minimum tre timer, gerne natten over. Kog ærterne som anvist på pakken sammen med gulerødderne. Kom kogte ærter og gulerødder i foodprocessor sammen med hvidløg, peanuts, yoghurt og olie og kør det til en glat, tyk masse.

Tilsæt hakket persille, citron, karry, salt og peber. Blend det hurtigt sammen og smag til.



Baba ganoush med grønne linser.

# SAUCER

Forskellige bælgfrugter kan med fordel tilsættes saucer for at give mere smag og fylde. Bælgfrugterne fungerer som jævning, når saucen blendes. Særligt saucer med grøntsager får endnu mere dybde i smagspaletten, når der tilsættes f.eks. linser.



Bearnaise fra køkkenhaven.

## BEARNAISE FRA KØKKENHAVEN

10 portioner a 100 g.

500 g pastinak, groftskåret  
100 g løg, groftskåret  
12 g hvidløg  
100 g røde linser  
Vand til kogning

8 g salt  
10 g citronsaft  
30 g æblecidereddike  
2 g friskkværnet peber  
2 g gurkemeje

80 g rapsolie med smør smag  
1-2 dl kogevand  
10 g frisk estragon, hakket fint

Kog pastinak, løg, hvidløg og linser i en mængde vand, der kun lige dækker grøntsagerne. Kog ca. 10 - 15 minutter, til pastinakken er mør. Hæld vandet fra og gem til senere.

Damp grøntsagerne grundigt fri for væske. Blend grøntsagerne til en glat puré. Tilsæt salt, citron, eddike, peber og gurkemeje.

Tilsæt olien, mens pureen blendes. Tilsæt kogevand, til sovsen har den ønskede konsistens. Tilsæt estragon, evt. mere salt og friskkværnet peber.



Brun sovs/løgflødesovs med grønne linser.

## BRUN SOVS/LØGFLØDESOVS MED GRØNNE LINSER

Ca. 1 kg sovs.

450 g løg i både af 0,6 cm  
25 g smør  
25 g bladselleri i skiver på 1 cm  
5 g hvidløg, grofthakket  
5 g ingefær, grofthakket  
400 g grønsagsbouillon  
110 g kogte grønne linser  
30 g bløde dadler uden sten  
8 g tamari soya  
15 g rødvinseddike  
5 g salt  
0,5 g friskkværnet peber  
30 g ribsgele  
100 g fløde

Steg løgene i smør, til de er brune og bløde. De skal give stegt smag til sovsen. Tag halvdelen af løgene til side og gem til senere. De skal bruges som fyld.

Tilsæt selleri, hvidløg og ingefær og steg et øjeblik. Tilsæt bouillon, grønne linser og dadler og lad blandingen koge 30 minutter under låg ved svag varme. Blend sovsen helt glat og tilsæt soya, eddike, salt og peber. Giv sovsen et opkog og tilsæt til sidst fløde og ribsgele. Tilsæt de stegte løgbåde.

Smag til og server f.eks. til farsbrød, frikadeller eller svampedeller. Der kan evt. tilsættes andre grøntsager til sovsen, f.eks. stegte svampe eller tern af knoldselleri.

### INDISK KARRYSOVS TIL BOLLER ELLER LIGN.

1 kg sovs.

80 g smør  
150 g porrer i skiver af 1 cm  
5 g hvidløg, finthakket  
10 g karry  
7 g spidskommen  
10 g frisk ingefær, finthakket  
180 g gulerødder i tern af 1 x 1 cm  
180 g knoldselleri ten af 1 x 1 cm  
250 g grønsagsfond  
100 g røde linser  
250 g kokosmælk  
40 g fløde  
5 g salt  
2 g friskkværnet peber  
5 g frisk koriander, grofthakket

Steg porreskiverne blanke i smør.. Tilsæt hvidløg, karry, spidskommen og ingefær. Rist et par minutter.

Tilsæt gulerødder og knoldselleri og vend grønsager og krydderier grundigt sammen. Tilsæt vand, linser og kokosmælk og kog sovsen til den tykner let, og linserne er møre og let udkogte i ca. 15 minutter.

Tilsæt fløde, salt, peber og hakket koriander. Giv sovsen et opkog. Smag til og server.



*Indisk karrysovs med grøntsager og røde linser.*

# SUPPER

Supper får ekstra sundt, proteinrigt og mættende fylde af bælgfrugter, f.eks. linser, som kan koges med i suppen. Hvis suppen blendes, fungerer linserne som jævning. Linserne kan også koges og blendes for sig og tilsættes en suppe med struktur for at jævne den.



## KRYDRET SUPPE MED STEGTE PEBERFRUGTER OG LINSER

10 portioner a 350 g

### Topping:

400 g kartofler i tern af 1 x 1cm  
10 g neutral olie  
3 g salt  
1 g friskkværnet peber  
200 g stegte peberfrugter fra suppen

### Suppe:

600 g røde peberfrugter i tern af 2 x 2cm  
20 g neutral olie  
200 g gulerødder i tern af 1x1 cm  
200 g løg i tern af 1x1cm  
40 g frisk ingefær, finthakket  
20 g hvidløg, finthakket  
20 g olivenolie  
7 g stødt spidskommen

1 g gurkemeje  
300 g røde linser, skyllet grundigt  
2,5 l kikærtvand eller grønsagsfond  
20 g citronsaft  
10 g salt

### Topping:

Steg peberfrugter i olie ved høj temperatur, til peberfrugterne er brune og en anelse brændte i kanten (halvdelen skal i suppen). Steg kartoflerne møre i olie og drys med lidt salt og peber.

### Suppe:

Steg gulerødder, løg, ingefær og hvidløg i olie, til de mørner men ikke har taget farve. Tilsæt spidskommen og gurkemeje og rist to minutter. Tilsæt linser og grønsagsfond samt halvdelen af de stegte peberfrugter. Kog suppen ca. 15 - 20 minutter, til linserne er kogt ud, og suppen er jævnet. Blend suppen blank og glat og smag til med salt, peber og citronsaft. Top med resten af peberfrugten og stegte kartoffeltern.



*Karrysupper med lime og gule ærter.*

### **KARRYSUPPE MED LIME OG GULE ÆRTER**

10 portioner

300 g løg, grofthakkede  
30 g neutral olie  
10 g hvidløg, grofthakket  
20 g karry  
5 g spidskommen  
0,5 g chiliflager  
1 g laurbærblade  
1 l grønsagsbouillon eller kogevand fra kikærter eller bønner  
200 g gule flækærter, udblødte  
250 g gulerødder, skåret i små tern  
30 g limesaft  
10 g salt  
0,5 g cayennepeber  
100 g fløde eller kokosmælk

Topping:

400 g tern af kålstokke af broccoli/blomkål, 1,5 x 1,5 cm  
20 g olie  
3 g salt  
1 g friskkværnet peber  
3 g frisk salvie, hakket

Steg løg i olie, tilsæt hvidløg, karry, spidskommen, chili og laurbær og steg under omrøring nogle minutter. Tilsæt bouillon og udblødte flækærter. Lad suppen simre 20 - 30 minutter under låg, til ærterne er udkogte.

Fjern laurbærbladene fra suppen og blend den glat med en stavblender. Tilsæt gulerodstern, lime, salt og cayennepeber og kog i ca. fem minutter. Tilsæt fløde og smag suppen til. Steg kåltern i olie uden de tager farve. Tilsæt salt, peber og salvie. Smag til.

Anret suppen med kåltern i en dyb tallerken eller portions-skål. Top op med de stegte kåltern.



*Fennikelsalat med lime og gule ærter.*



*Marokkanske gulerødder med røde linser.*

# SALATER

Bælgfrugter giver et skønt proteinrigt fylde i mange salater til tilbehør og måltidssalater. Marinér gerne bælgfrugterne, mens de endnu er nytilberedte og varme, så de suger mest mulig smag. Tilsæt friske krydderurter og syre, f.eks. citron- eller limesaft, til marinaden for at gøre bælgfrugternes konsistens mere fast og for at pifte smagen op.



## FENNIKELSALAT, MARINEREDE BØNNER OG SALTE GULERØDDER

10 portioner

100 g appelsin i skiver  
50 g olivenolie  
200 g salte gulerodstern uden lage  
200 g hestebønner, kogt  
4 g salt  
20 g æbleeddike  
500 g fennikel med top i skiver 0,3cm  
Evt. 20 g dild, hakket

Salte gulerødder:

10 g salt  
200 g vand  
200 g gulerødder i tern 1x1cm

Kog vandet op og opløs saltet heri. Afkøl saltlagen. Hæld saltlagen over gulerodsternene, så det dækker helt. Lad grønsagerne salte 24 timer.

Steg appelsinerne på en tør pande eller grill, så de karamelliserer og skallen mørner. Hak appelsinerne fint og bland med olie. Bland appelsinoliene med gulerødder, de kogte bønner, salt og eddike. Lad blandingen marinere nogle timer eller til næste dag.

Snit fennikel fint og bland straks med de appelsinmarinerede bønner. Er der ikke grøn top på fenniklen, så tilsæt hakket dild.

Vend salaten sammen og lad den trække 10 - 15 minutter. Vend salaten igen. Smag til med salt og eddike og server.

## MAROKKANSKE GULERØDDER MED RØDE LINSER

10 portioner

1 kg store gulerødder, rensede  
30 g olie  
100 g løg, skåret i fine både  
10 g hvidløg, finthakket  
10 g ingefær, skrælet og finthakket  
6 g spidskommen  
30 g vand  
5 g salt  
2 g friskkværnet peber  
40 g salte citroner finthakkede  
40 g abrikoser, skåret i fine strimler  
200 g kogte røde linser med bid  
150 g sødmælksyoghurt  
10 g persille, finthakket  
50 g ristede græskarkerner

Flæk gulerødderne på langs en eller to gange til grove stave eller skær dem i store trekantede. Steg dem gyldne på en stor pande. Opvarm en stor tykbundet gryde med olien. Steg løgene et par minutter til de tager farve. Tilsæt hvidløg, ingefær og spidskommen. Rist det grundigt i nogle minutter. Tilsæt vand, de stegte gulerødder, salt og peber og dæk med et låg. Lad gulerødderne dampe et par minutter til de er let møre, men stadig har bid. Skru op for temperaturen under gulerødderne og tilsæt de salte citroner og abrikoser, varm retten godt igennem et par minutter. Vend de orange linser i retten og lad gulerødderne afkøle. Bland yoghurt, persille, salt og peber. Vend yoghurt dressing sammen med gulerødderne. Smag til med evt. mere salt og peber. Anret på et fad eller i portionsglas og drys med de ristede græskarkerner.

## **BAGT KNOLDSSELLERI PÅ BØNNECREME MED PERSILLEPESTO OG TYTTEBÆR**

10 personer

### Knoldselleri:

2 kg knoldselleri, rensset med skræl  
40 g olie  
10 g enebærrøget salt, ikke for groft

### Bønnecreme:

300 g hvide bønner, kogte  
3 g salt  
5 g æbleeddike  
20 g olivenolie  
20 g vand  
1 g friskkværnet peber

### Ryste-tyttebær:

150 g frosne tyttebær  
50 g sukker  
Bland sukker og tyttebær og lad det stå nogle timer

### Persillepesto:

150 g persille, rester og stilke  
50 g limabønner  
2 g hvidløg  
50 g olivenolie  
Salt og peber

### Persillepesto:

Blend persille, bønner og hvidløg groft. Tilsæt olien mens foodprocessoren kører. Blend til en grov pesto. Smag til med salt og peber. Tilsæt lidt vand, så pestoen bliver let flydende.

### Selleri:

Rens knoldsellerien for top og rødder og skrub den med en grov børste, så skrællen renses helt for jord. Vend sellerien med olie og salt, og bag den i ovnen ved 180 - 190 grader ca. 1 time, til den er mør men stadig har lidt "modstand" i midten.

Tildæk sellerien, så skorpen bliver blød og ikke tør. Afkøl helt. Kan bages flere dage i forvejen.

### Bønnecreme:

Blend bønnerne med salt. Tilsæt eddike, olie, vand og peber. Smag til og juster konsistensen med evt. lidt mere vand.

### Servering:

Smør bønnecremen ud i bunden af et stort fad. Skær sellerien i store firkantede stykker og anret på bønnecremen. Dryp med persillepesto og top op med ryste-tyttebær.





## LAURBÆRKARTOFLER I SALAT MED SENNEP, LINSER OG RADISER

10 portioner a 170 g

### Laurbærkartofler:

1 kg små kartofler uden skræl

2 liter vand til kogning

20 g salt

20 g sukker

3 stk laurbærblade

2 g hele peberkorn

### Dressing:

50 g dijonsennep

25 g æbleeddike

2 g hvidløg

5 g salt

125 g mild rapsolie eller olivenolie

### Linser:

300 g kogte gule linser

20 g purløg hakket fint

200 g kinaradiser i tern 1x1 cm

2 g friskkværnet peber

Kog vandet op med salt, sukker, laurbær og peber. Tilsæt kartoflerne og kog i fem minutter, til de er halvt tilberedte. Lad kartoflerne køle af i kogelagen.

Blend sennep, eddike, hvidløg, salt og olie til en cremet sennepsdressing og bland den med de kogte gule linser. Lad linserne trække en times tid i dressingen.

Skær de kolde kartofler i små tern à 2 x 2 cm og vend dem med de marinerede linser. Tilsæt rigeligt purløg og kinaradiseterne og vend det hele med friskkværnet peber. Smag til med salt og pynt af med ekstra purløg og radise.



Laurbærkartofler med sennep, linser og radiser.

# SNACKS OG FINGERMAD

De fleste kender de klassiske falafler med kikærter, men mange andre bælgfrugter er skønne i sprøde mellemmåltider til madpakken, appetizeren og den lille sult generelt.



## FALAFLER AF GULE ÆRTER

10 personer/ ca. 20 stk.

800 g gule ærter  
20 g koriander  
40 g persille  
25 g hvidløg, hakket  
200 g knoldselleri  
8 g grøn tabasco  
40 g olivenolie  
80 g kikærtemel  
30 g spidskommen, stødt  
40g limesaft  
15 g salt  
4 g bagepulver  
Olie til stegning

Udblød de gule ærter natten over. Kør ærter, koriander, persille, hvidløg og knoldselleri igennem kødhakker med fem mm hul.

Kom grøntsagerne i en rørekedel og tilsæt tabasco, olie, kikærtemel, spidskommen, lime og salt og rør til en ensartet, cremet "fars". Lad farsen hvile minimum en times tid, evt. natten over.

Tilsæt bagepulver til falafeldejen lige før stegning og rør massen grundigt.

Opvarm rigeligt olie i en tykbundet gryde. Steg en prøve-falafel for at teste smagen og tilsæt evt. flere krydderier efter behov.

Form runde falafler á 50 g pr stk. med en ske i hånden og steg dem i varm olie (150-180 grader) til de er brune, sprøde og lækre. Brug evt. en ice-scooper til at forme falaflerne med.

## PIROGGER MED GRØNNE FLÆKÆRTER, GRØNKÅL OG FETA

10 stk a 200 g

### Fyld:

180 g løg i tern 1x1 cm  
150 g kogte grønne flækærter  
4 g hvidløg, finthakket  
20 g olivenolie  
4 g frisk timian, finthakket  
4 g frisk persille finthakket  
2 g frisk koriander, finthakket  
150 g grønkål i stimler 1cm  
100 g hvidkål i strimler 1 cm  
2-3 g citronskal, revet  
3 g stærk karry  
50 g friskost  
100 g æg  
3 g salt  
1 g friskkværnet peber  
200 g fetaost, smuldret

### Pirogdej:

250 g mel  
2 g salt  
125 g koldt smør  
60 ml kold mælk  
Æg til pensling

Bland mel og salt i en stor skål. Skær smørret i små tern og smuldr dem ud i melet med fingrene, til blandingen ligner pulver. Hæld mælk i og ælt dejen sammen i skålen, til den lige kan samles. Pak den ind i film og læg i køleskabet i 30 min.

Steg løg og ærter ved lav temperatur i olivenolie. Tilsæt hvidløg, timian, persille og koriander og steg et par minutter. Tilsæt grønkål og hvidkål og steg, til blandingen falder sammen. Tilsæt citronskal, karry, friskost og æg. Bland det grundigt, så æggene tykner. Fjern fra varmen og afkøl let.

Tilsæt fetaost og smag til med salt og peber. Bland det hele godt. Smag til med salt og peber.

Rul dejen ud, til den er tre mm tyk og skær kvadrater, som er 13 - 14 cm på hver side eller udstik i ringe 14 cm i diameter.. Saml dejen, der skæres fra, og rul ud igen for at udnytte al dejen.

Pensl kanterne med æg og læg fyld på i midten. Tryk kanterne ekstra godt sammen med en gaffel og prik enkelte huller i pakken, så dampen kan slippe ud i ovnen.

Pensl med æg og bag 12 - 15 min ved 200 grader, til piroggerne er gyldne og sprøde.





## SAMOSA MED KARTOFLER, GRÅ ÆRTER, HVIDKÅL OG GRØN KARRY

10 personer/ to stk. pr person.

15 g nigellafrø  
5 g fennikelfrø  
15 g hel spidskommen  
8 g sennepsfrø  
5 g bukkehornsfrø  
90 g neutral olie

250 g fintsnittet løg  
400 g hvidkål i fine strimler  
80 g indisk grøn karry (se opskrift til højre)  
500 g vand  
1 kg kartofler med skræl i tern 2x2 cm

300 g tempeh (fermenteret lupinfrø) i strimler 0,5 x 0,5 cm  
10 g salt  
300 g kogte grå ærter

20 stk forårsrullepapir 20x20cm  
20 g æggeblomme

Indisk grøn karry:  
2 g spidskommen hel  
4 g koriander hel  
9 g chili grøn hel  
50 g løg i tern  
5 g hvidløg skrællet  
7 g æbleeddike  
4 g friskkværnet peber  
2 g gurkemeje hel  
9 g ingefær hel

Rist spidskommen og koriander på en varm, tør pande. Blend alle ingredienserne i en blender eller foodprocessor til en ensartet masse. Bland alle tørre krydderier og rist dem i varm olie, til frøene begynder at poppe. Tilsæt løg, hvidkål og curry og steg let i olien. Tilsæt vand og bring i kog. Tilsæt kartoflerne og grå ærter, kog, til grønsagerne er let møre men stadig har bid, og vandet er opsuget af grønsagerne.

Steg tempeh på en varm pande i en smule olie, til den tager farve. Tilsæt tempeh til fyldet og smag det hele til med salt. Lad fyldet afkøle helt. Tilbered evt dagen før.

Fold samosaerne med 120 g fyld og luk af med en smule æggeblomme. Steg samosaerne sprøde og brune i neutral olie og server med chilimayonnaise. Samosaen kan steges et par timer før og genopvarmes i ovnen lige før servering.



# HAK OG FARS

Linser, bønner og ærter kan anvendes i vegetarbøffer. Der beregnes som tommelfingerregel 300 gram bælgfrugt og 150 gram andre ingredienser, f.eks. løg, rodfrugter og krydderier. Herudover kan bælgfrugter anvendes i grøntsagsboller, patéer, farsbrød og mange andre kødfrie, proteinrige hovedretter.



*Grønne boller med hestebønner og ærter i karrysovs.*

## GRØN VERSION AF BOLLER MED HESTEBØNNER OG ÆRTER

To kg fars.

Hakket grøntsagsblanding:

- 550 g kogte hestebønner med lidt bid
- 200 g blomkål med stok, delt i seks til otte både
- 100 g grønne ærter, evt. frosne
- 25 g bladselleri i hele stænger
- 40 g hele forårsløg

Boller:

- 700 g hakket grøntsagsblanding
- 800 g kogt quinoa med bid
- 120 g hvedemel
- 120 g rasp
- 60 g lys soya
- 10 g salt
- 2 g friskkværnet peber
- 300 g hele æg

Dag et:

Hak bønner, blomkål, ærter, selleri og forårsløg i en kødhakker med hulstørrelse fem mm. Kom farsen i en rørekedel og tilsæt quinoa, mel, rasp, soya, salt og peber. Rør et par minutter ved høj hastighed. Tilsæt æg og rør igen et par minutter ved høj hastighed. Sæt farsen på køl og lad den trække til næste dag.

Dag to:

Smør en hulbakkeform med olie. Form farsen i boller à 45 g (tre stk. pr. person). Placer bollerne i hulbakkeformen. Damp 50% 150 grader i 20 minutter.

Afkøl bollerne på blæsekøl i 10 minutter, så de kan håndteres uden at gå i stykker.

Server f.eks. i karry-, tomat- eller sellerisovs. Se opskrift på karrysovs side 11.

## FARSBRØD MED HESTEBØNNER, LØGSOVS OG RIBSGELE

10 personer

3 g loppefrøskaller/Husk  
75 ml vand  
300 g brune champignon/kejslerhatte i tern 1x1 cm  
200 g løg i tern 1x1 cm  
10 g hvidløg hakket fint  
40 g olie til stegning  
200 g hestebønner kogt med lidt bid  
90 g havregryn  
220 g kogte hvid quinoa  
10 g stærk sennep  
10 g tamari  
75 g valnødder hakket 1x1cm  
10 g salt  
2 g friskkværnet peber  
2 g frisk løvstikkeblade og stilk hakket fint  
120 g hele æg  
Løgflødesovs, se separat opskrift  
1,5 kg sovs

Bland loppefrøskaller og vand og lad stå i 10 minutter. Skær svampene i tern 1x1 cm og steg dem på en tør pande, indtil al væsken er fordampnet.

Steg løgtern og hakket hvidløg lysebrunt og mørt i olie. Hak hestebønnerne groft, ca. 1x1 cm.

Bland hestebønner, havregryn, quinoa, sennep, tamari, salt og peber. Tilsæt blandingen af vand og loppefrøskaller. Tilsæt valnødder, svampe, stegte løg, salt og peber.

Rør det hele hurtigt sammen på røremaskinen med spaden, så farsen lige hænger sammen, men ikke bliver for ensartet. Tilsæt æg og rør et øjeblik. Form farsen til to farsbrød.

Bages ca. 30 minutter ved 180 grader. Overhæld farsbrødet med varm sovs og server straks med ekstra ribsgele.



Farsbrød med hestebønner, løgsovs og ribsgele.

# VARME RETTER

I mange ovn- og gryderetter tilbyder bælgfrugter dejlig fylde og smagfuld kraft, når bælgfrugterne absorberer smage og varme fra grøntsager, krydderier og krydderurter.



## FYLDTE PANDEKAGER MED GRØNNE FLÆKÆRTER

10 personer /10 pandekager

### Spinatsovs:

200 g løg i tern af 1 x 1cm  
15 g hvidløg  
15 g frisk grøn chili  
20 g frisk ingefær  
20 g neutral olie  
3 g spidskommen  
5 g garam masala  
3 g blendet, tørret koriander  
3 g gurkemeje  
500 g frossen spinat og væden fra spinat  
200 g friske tomater i tern 2x2cm  
5 g sukker  
170 g yoghurt sødmælk  
5 g salt  
2 g friskkværnet peber

### One pot karry-riis med flækærter:

150 g løg i både 0,5cm  
20 g olie  
6 g karry stærk  
150 g basmatiris, vasket  
Ca. 4 dl vand  
200 g kokosmælk  
150 g broccoli snittet 0,5 cm  
150 g gulerødder i strimler 0,5x0,5x3  
200 g grønne flækærter, kogt  
6 g salt  
150 g forårsløg snittet 0,3cm  
80 g frisk koriander, hakket

10 kikærtepandekager (se opskrift s. 7)  
200 g revet mozzarella

### Karry-riis:

Steg løgene i olie og rist til løgene bruner. Tilsæt karry og rist det grundigt i tre minutter. Tilsæt ris og rist to minutter. Tilsæt vand og kokosmælk. Kog retten op og rør i gryden. Lad retten koge ved svag varme i 10 minutter.

Fjern gryden fra varmen. Tilsæt broccoli, gulerødder og flækærter. Vend det hele sammen og lad stå i 10 minutter under låg. Afkøl risene lidt og tilsæt forårsløg og koriander. Tilsæt evt. lidt ekstra vand, hvis risretten ikke er tilpas sovset. Rul eller fold pandekagerne med 150 g fyld i hver pandekage.

### Spinatsovs:

Blend løg, hvidløg, chili, ingefær og olie groft i en blender. Hæld blandingen i tykbundet gryde eller kipsteger og steg, til den bruner let. Tilsæt spidskommen, garam masala, tørret blendet koriander og gurkemeje og steg to minutter.

Tilsæt spinaten og dæk retten med låg. Lad den simre i fem minutter. Tilsæt de friske tomater, sukker og yoghurt og kog retten igennem. Smag til med citronsaft, salt og peber. Retten skal være cremet og sovset.

Anret spinatsovsen i bunden af et ildfast fad. Anret de fyldte pandekager oven på spinaten. Drys med revet ost og bag i ovnen ved 175 grader i 15 til 30 minutter, til osten er smeltet, og pandekagerne er varme indeni. Server evt. sammen med en sprød, grøn salat, frisk tomatsalsa og agurk raita.



## CASSOULET MED HESTEBØNNER, SVAMPE OG KORIANDERCREME

10 personer

80 g olivenolie  
400 g hakkede løg i tern, 1,5 x 1,5 cm  
500 g gulerødder i tern, 3 x 3 cm  
300 g bladselleri i skiver, 1,5 cm  
2 dl vand  
1 dl æbleeddike  
400 g rød peberfrugt delt i 4 stykker  
20 g hvidløg  
40 g tomatpure  
5 g røget paprika  
2 l grøntsagsfond  
800 g udblødte hestebønner  
1 g laurbærestøv (blendet laurbær)  
15 g hakket timian  
10 g salt  
6 g friskkværnet peber  
1 kg portobellosvampe, delt i 5x5cm  
100 g brunet smør  
6 g røget paprika  
2 g røget salt  
20 g hakket persille

### Koriandercreme:

120 g cremefraiche 18%  
100 g cremefraiche 38%  
20 g frisk koriander  
3 g salt  
1 g friskkværnet peber

### Koriandercreme:

Blend cremefraiche, koriander, salt og peber i en blender eller food-processor, korianderen er finthakket. Opbevar på køl.

### Cassoulet:

Varm olien i en tykbundet gryde. Rist løg, gulerødder og bladselleri i olien til grøntsagerne er let møre, ca. 10 minutter. Tilsæt vand og eddike, og lad retten koge i ca. fem minutter, til vandet er fordampnet

Blend peberfrugt, hvidløg, tomatpure og røget paprika til en ensartet masse. Tilsæt peberfrugtmassen i gryden. Tilsæt grøntsagsfond, hestebønner, laurbær, timian og krydderier. Bring gryden i kog.

Skru ned for temperaturen, og lad retten småsimre, til bønnerne er møre og har suget det meste af suppen, ca. to en halv timer. Retten skal være som en ragout, ikke en suppe.

Steg svampene brune i brunet smør. Krydr svampene med røget salt, røget paprika og friskkværnet peber. Tilsæt svampene til bønnerne. Tilsæt hakket persille og tilsmag retten med salt og peber.

Server cassouleten med koriandercreme.



Cassoulet med hestebønner, svampe og koriandercreme.

## BLOMKÅL OG KIKÆRTER I GRØN KARRY MED SPRØDT DRYG OG ÆBLECHUTNEY

10 personer

0,8 kg blomkål i buketter med stok  
6 g salt  
200 g løg i tern af 2 x 2 cm  
200 g porrer i skiver af 1 cm  
15 g neutral olie  
20 g grøn currypaste (se opskrift)  
800 g kartofler i tern af 3 x 3 cm  
13 g salt  
1 kg kokosmælk  
25 g palmesukker  
4 g kefir limeblade  
25 g lys soya  
450 g kogte kikærter  
500 g ærte-kogevand eller grønsagsfond

### Grøn karrypasta:

2 g hel spidskommen

2 g hel koriander  
6 g frisk rød chili  
10 g løg i tern  
3 g hvidløg, pillet  
3 g æbleeddike  
3 g peber, friskkværnet  
3 g gurkemeje  
6 g ingefær, hakket  
120 g grøn peberfrugt  
60 g frisk koriander

### Sprød sesamdryg:

Server med blomkål i green curry  
200 g tørt lyst brød blendet til grov krumme  
15 g ristet sesamolie  
4 g salt  
20 g ristede sesamfrø

20 g koriander, finthakket

### Æblechutney med grov sennep:

80 g løg i tern  
5 g hvidløg, knust  
500 g æbler i tern  
2 g ingefær finthakket  
5 g citronskal  
20 g citronsaft  
30 g rosiner  
30 g æbleeddike  
130 g sukker  
10 g salt  
10 g grov dijon sennep

### Grøn karrypasta:

Rist spidskommen og koriander på en varm pande til det er brunet let. Mal eller knus det i en morter. Tilsæt alle øvrige ingredienser og blend det hele i en foodprocessor til en glat pasta. Der må ikke være hele korianderfrø eller spidskommen frø tilbage. Vend blomkål med salt og damp det i ovnen ved 100 grader i tre minutter. Afkøl.

Steg løgene i olie. Tilsæt grøn karrypasta og rist hurtigt ved høj varme. Tilsæt kartoflerne og vend dem grundigt i curryen. Tilsæt kokosmælk, sukker og limeblade. Lad retten simre, til kartoflerne er møre, men stadig har bid. Det tager ca. 15 minutter. Tilsæt soya, blomkål, grønne ærter og grønsagsfond og giv retten et opkog. Sovsen skal være let tyknet.

Smag evt. til med flere krydderier. Server med en sød chutney og grønt dryg.

### Sprød sesamdryg:

Vend brødet med sesamolie og salt. Bag sprødt og lysebrunt i ovnen ved 180 grader i ca. 20 minutter. Vend i krummerne et par gange undervejs. Afkøl og bland med sesam og koriander

### Æblechutney med grov sennep:

Kom løg, hvidløg, æbletern, ingefær og citronskal og -saft i en gryde sammen med rosiner, æbleeddike, sukker og salt. Kog det ved svag varme til det har fået en tyk konsistens. Tilsæt til sidst sennep efter smag og afkøl chutneyen. Server som dressing til varme retter eller smurt på ristet brød til en suppe.

Køkkennote: Opbevar chutneyen på glas på køl. Skold et sylteglas, og fyld chutneyen i og sæt det på køl, så holder den sig i minimum seks måneder. Lad gerne chutneyen stå på køl i en uge eller mere før brug, så smagen har mulighed for at udvikle sig.



Blomkål og kikærter i grøn karry med sprødt drys og æblechutmey.



Fyldte kikærtelandekager med grønne flækærter. Se opskrift side 24.

## TIKKA MASALA MED HESTEBØNNER OG KNOLDSSELLERI

10 personer

25 g hvidløg revet fint  
30 g ingefær revet fint  
3 g spidskommen  
1 g chilipulver  
6 g garam masala  
5 stk karryblade  
400 g løg i både 3cm  
600 g knoldselleri i tern 3x3cm  
200 g porre i skiver 2cm  
200 g gulerødder i skiver 1 cm  
10 g rapsolie  
700 g grofthakket tomat  
700 g vand  
10 g salt  
3 g friskkværnet peber  
150 g skyr  
200 g fløde  
500 g kogte hestebønner

Mangosalat:

250 g moden mango i strimler  
250 g agurk m. skræl uden kerner, i skiver 0,2 cm  
3 g ingefær hakket fint  
6 g mynte strimlet fint

Mangosalat:

Bland alle ingredienserne. Smag til og portioner.

Tikka Masala:

Mariner grøntsagerne med hvidløg, ingefær og krydderier mindst en time, gerne natten over. Brun grøntsagerne grundigt i varm olie i en stegegyrde. Sørg for, at der bliver en god stegeskorpe, og at grøntsagerne ikke kommer til at "koge" på panden. Stegningen rister krydderierne godt igennem og giver en rundere og mere fyldig smag til retten. Kom de brunede grøntsager i en stor gryde. Tilsæt tomater, vand, salt og peber. Lad retten simre en times tid, gerne uden låg, så sovsen bliver tyk og chunky. Tilsæt skyr, fløde og hestebønner og giv retten et hurtigt opkog. Smag til med salt og evt. flere krydderier. Retten må gerne tilberedes dagen før, så krydderierne kan trække ud i sovsen. Server med mangosalat.



*Tikka masala med hestebønner og knoldselleri.*

## GARTNERENS BOLOGNESE MED GRØNNE LINSER

10 personer

100 g løg i tern af 1 x 1 cm  
30 g hvidløg, finthakket  
20 g timian, finthakket  
33 g olie  
160 g knoldselleri i tern af 1 x 1 cm  
160 g gulerod i tern af 1 x 1 cm  
130 g tomatpure  
800 g hakket tomat  
400 g tomatjuice  
800 g hvidkål, hakket 0,5 mm  
3 g sellerisalt  
250 g quorn eller hakkede svampe  
250 g kogte grønne linser  
8 g frisk oregano frisk, grofthakket  
8 g frisk salvie frisk, grofthakket  
50 g revet parmesan  
10 g salt  
3 g friskkværnet peber

Steg løg, hvidløg og timian i olie til løgene får farve. Tilsæt selleri, gulerødder, tomatpure, tomat og tomatjuice og bring i kog. Tilsæt hvidkål, sellerisalt, quorn og linser og kog retten i 10 til 15 minutter. Tilsæt oregano, salvie og revet parmesan. Smag til med salt og peber.

Retten vinder i smag ved at trække et par timer eller natten over inden servering.



Gartnerens bolognese med grønne linser.

# KAGER

Hakkede eller blendede bælgfrugter eller mel af tørrede bælgfrugter kan anvendes i de lækreste kager for at give en dejlig rund fyldig smag og en skøn konsistens.

## BØNNEBROWNIE

10 personer

100 g mandler  
180 g æg  
50 g smeltet smør  
200 g dadler uden sten  
240 g kogte sorte bønner  
30 g kakaopulver  
1 g salt  
50 ml stærk kaffe  
100 g mørk chokolade

Blend mandler fint i en foodprocessor, dog uden blandingen bliver til mel. Tilsæt æg, smeltet smør, dadler, bønner, kakaopulver, salt og kaffe og blend, til dejen er helt ensartet. Rør hakket mørk chokolade i dejen. Beklæd en bageform med bagepapir. Kagen skal ikke blive særlig høj.

Bag kagen 20 til 25 minutter ved 180 grader. Afkøl den og skær den ud i små konfektstykker. Pynt evt. med valnødder, flødeostcreme, chokoladecreme eller lignende, men kagen smager fantastisk, som den er, og bliver kun bedre af at stå et par dage.



## GULERODSKAGE MED HESTEBØNNER OG DADELCREME

300 g mørk farin  
1 dl majsolie  
250 g æg  
150 g hvedemel  
125 g ærtemel  
10 g bagepulver  
10 g kanel  
4 g nelliker  
2 g salt  
2 g natron  
650 g revne gulerødder  
75 g hakkede valnødder  
200 g kogte hestebønner, hakkede

Topping:

140 g dadler uden sten  
40 g stærk kaffe (mål på kaffepulver)  
250 g frisk flødeost

Pisk farin og olie sammen, tilsæt derefter æg, lidt ad gangen. Pisk længe, så blandingen bliver lys og cremet. Sigt mel, bagepulver, kanel, nelliker, salt og natron og tilsæt blandingen i dejen.

Rør dejen sammen og tilsæt gulerødder, valnødder og hestebønner. Bag i en halv gastroform smurt med fedtstof i 30 til 45 minutter ved 175 grader.

Blend dadler, kaffe og frisk ost til en ensartet, tyk creme til topping. Afkøl kagen og smør med dadeltopping.



Gulerodskage med hestebønner og dadelcreme.

## MERE INSPIRATION

Opskrifterne i dette hæfte er udvalgt af en samling af en lang række opskrifter på grønne velsmagende måltider, som alle findes på websitet Metodik og Smag. Se link herunder til siden og til andre sider med meget mere information om retter med bælgfrugter og nyttig inspiration til køkkenet.

### GRØNNE RETTER I STORE GRYDER

På siden Grønne retter i store gryder finder du mange flere opskrifter, faktisk mere end 100 opskrifter på velsmagende, grøn mad, særligt udviklet til tilberedning i storkøkkener.

Se [metodikogsmag.dk/groenne-retter-i-store-gryder](http://metodikogsmag.dk/groenne-retter-i-store-gryder).

### DANSK VEGETARISK FORENING

På Dansk Vegetarisk Forenings hjemmeside findes information om plantebaseret levevis og opskrifter til inspiration.

Se [vegetarisk.dk](http://vegetarisk.dk).

### PLANTEBASERET VIDENSCENTER

Plantebaseret Videnscenter er en platform for forskningsprojekter,

vidensdeling og forsøg i relation til omstillingen mod flere plantebaserede, økologiske fødevarer. Plantebaseret Videnscenter er stiftet af Økologisk Landsforening og Dansk Vegetarisk Forening.

Se [plantebaseretvidenscenter.dk](http://plantebaseretvidenscenter.dk).

### ØKOLOGISK LANDSFORENING

På Økologisk Landsforenings hjemmeside findes masser af information om økologisk produktion og det økologiske marked, samt opskrifter på bl.a. grønne retter og inspiration til grønne proteinrige måltider med bælgfrugter. På siden kan du også læse mere om projektet Økologiske proteinafgrøder til human konsum, som denne folder er udarbejdet som en del af.

Se [okologi.dk](http://okologi.dk).

