

Opskrifter

Bålmad og varme drikke



Center for Kræft og Sundhed
København

Af Maria Fray



Indhold

Dahl	3
Bygotto	5
Brændende rodfrugtemos	7
Snobrød	9
Varme drikke	11

Alle opskrifter er udarbejdet af klinisk diætist og naturterapeut Maria Fray.

Dahl

En varm og krydret gryderet, der er nem at lave over bål eller på trangia.

Ingredienser

- 3 spsk. rapsolie
- 1 løg, skåret i tern
- 1-2 gulerødder
- ¼-½ blomkål
- 1 stor bagekartoffel eller 2 almindelige kartofler
- 2 spsk. revet frisk ingefær
- 2 fed hvidløg
- ½ rød chili
- Krydderier, fx 1 spsk. karry, 1 spsk. spidskommen, 1 spsk. koriander, 1 tsk. kardemomme og 4 limeblade
- 200 g røde linser
- 3 dl vand
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse kokosmælk
- 1 tsk. salt
- Citronsaft efter smag

Forslag til topping

- Græsk yoghurt
- Saltede mandler
- Cherrytomater

- Friske krydderurter, fx bredbladet persille eller koriander
- Spiselige vilde urter som skovsyre, løgkarse, mælkebøtteblade eller ramsløg (når de er i sæson)

Sådan gør du

1. Skyl linserne.
2. Skræl og skær grøntsagerne i mindre tern. Riv ingefæren, hak hvidløget og snit chilen fint.
3. Varm olien op i en gryde over bålet eller på trangia.
4. Svits krydderier, løg, hvidløg, chili og ingefær et par minutter.
5. Tilsæt linserne og lad dem stege kort med.
6. Hæld vand i gryden, tilsæt grøntsager og limeblade, og lad det simre et par minutter.
7. Tilsæt hakkede tomater og kokosmælk, og lad retten koge ved jævn varme i 10-20 minutter, til grøntsager og linser er møre.
8. Smag til med salt og citronsaft, og server med den topping, du har lyst til.



Bygotto

En cremet bygotto med grøntsager – velegnet over bål eller på trangia.

Ingredienser

- 200 g perlebygg
- ½ l vand
- ½ l syrlig æblemost
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- 100 g Vesterhavsost eller parmesan
- 1 bakke markchampignon
- 300 g grønkål
- Ca. ½ tsk. salt og ½ tsk. sukker
- 200 g edamamebønner uden bæl
- Saft fra 1 citron

Forslag til topping

Friske krydderurter, fx persille, koriander, basilikum eller skovsyre.

Fremgangsmåde

1. Skyl perlebyggen.
2. Skræl og hak løg og hvidløg.
3. Varm olien op i en gryde, og svits løg og hvidløg.
4. Tilsæt perlebyggen og lidt af væsken. Lad retten simre 20-25 minutter, mens du tilsætter resten af væsken lidt ad gangen.
5. Tilbereder du retten over bål, kan du lade den koge 10-15 minutter under omrøring og derefter trække med låg i 30-45 minutter ved siden af bålet. Det mindsker risikoen for, at den brænder på.
6. Imens skylles og snittes grønkålen. Vend den med salt og sukker, og kram den let.
7. Rens champignon, skær dem i kvarte, og steg dem i lidt olie.
8. Riv osten.
9. Når perlebyggen er mør, røres osten i. Vend derefter grønkål, edamamebønner og champignon i.
10. Smag til med citron, salt og peber, og drys med friske krydderurter.



Brændende rodfrugtemos

En fyldig rodfrugtemos, der kan varieres med sæsonens rodfrugter.

Ingredienser

- 750 g bagekartofler
- ½ knoldselleri
- 500 g gulerødder eller græskar
- 100 g flødeost
- Frisk timian
- Salt

Kartofler og grøntsager kan også erstattes af andre rodfrugter, fx persillerod, pastinak, jordskok, sød kartoffel eller majroe.

Forslag til topping

- Ristede kikærter
- Rucola

Ristede kikærter

- 2 dl kogte kikærter
- 2 spsk. olivenolie
- 2 fed hvidløg
- 1 kvist rosmarin
- 1 spsk. røget paprika

Fremgangsmåde

1. Skræl kartofler og rodfrugter, og skær dem i grove tern.
2. Kog dem møre i ca. 30 minutter.
3. Imens kan du forberede toppingen.
4. Hæld vandet fra, og mos grøntsagerne med et mosejern, en gaffel eller en ren, snittet kæp.
5. Rør flødeost og timian i, og smag til med salt.

Ristede kikærter

1. Skyl kikærterne, og tør dem gerne i et viskestykke.
2. Hak hvidløg og rosmarin fint.
3. Varm olien op, og svits hvidløg, rosmarin og paprika kort.
4. Tilsæt kikærterne, og steg dem et par minutter.
5. Smag eventuelt til med ekstra krydderier.



Snobrød

Ingredienser

- 25 g gær
- 3 dl vand
- 1 tsk. salt
- En god sjat olie
- Ca. 250 g grahamsspeltmel
- Ca. 250 g hvedemel

Fremgangsmåde

1. Opløs gæren i vandet, og tilsæt olie og salt.
2. Rør melet i lidt ad gangen, til dejen har en blød og smidig konsistens.
3. Tag en håndfuld dej, tril den til en lang pølse, og sno den omkring en pind.
4. Bag snobrødet over gløderne, til det er gyldent og gennembagt.

Tip

Spis snobrødet med marmelade, eller server det som tilbehør til en gryderet.

Du kan også tilsætte friske krydderurter og revet ost til dejen eller sno den omkring friske asparges og/eller parmaskinke. Så har du et let måltid, der kan stå for sig selv.



Varme drikke

Nyd en varm drik over bålet, på trangia eller fra en termokande. Vælg den, der passer til årstiden og humøret.

- **Æblegløgg** – æblemost, nelliker, kardemommekapsler, stjerneanis, skræl fra økologisk appelsin, frisk ingefær i skiver og en kanelstang.
- **Rosmarin- eller myntete.**
- **Ingefær- og citrondrik** – citronsaft, honning, vand og frisk ingefær i skiver.
- **Majdrik** – hyldeblomstsaft med skovmærke og/eller blomsterblade fra mælkebøtte.
- **Kakao.**
- **Sjælevarmer** – varm solbær- eller hyldebærsaft. Smag eventuelt til med frisk ingefær eller stjerneanis.

