

DITTE INGEMANN

MIT GRØNNE KØKKEN

Mere grønt i hverdagen // helt enkelt

GYLDENDAL



MIT GRØNNE KØKKEN
Mitt grønt i hverdagen – let enkelt

© 2015, Dine Jagemans og Cyklendal A/S

For: Dine Jagemans

Forfatter: Anne Røing

Forlagsskriver: Per Erik Ancher

Omtryk og grafik tilrettelæggelse: Lindbjerg Gis & Apn, Kristine Lindbjerg

Bogen er sat med CasuminiPro og TTC Calland

Trykt hos Livonia Print

Printet i Danmark, 2015

ISBN 9788762176322

1. udgave, 1. oplag

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået
afkøb med Copydan, og kun inden for de i afsnittet nævnte områder

Cyklendal

FACTA

Kløvbovej 3

1001 Højeby

www.cyklendal.dk

INDHOLD

Om din grønne køkkenlivs # 5

Grønne grønninger // 6

Morgensmad // 11

Salater // 33

Lans retter // 73

Supper // 99

Fis og skaldyr // 121

Tilbehør // 159

Savsgårde // 178

Kød, fisk eller fjerkræ? // 180

Regener // 182

Tak til // 184



KAPITEL 1

MORGENMÅD

Greens med røsskål & skolepølser // 13

Ruge og mad grødt // 14

Sjisy græs med syltetøj // 17

Indiske og i skiverne // 18

Bage avocado med grøn fisk // 21

Morgengrød med gulerod & abrikosker // 22

Grøn chikpea // 25

Citrusgrøn-muffins med squash & pekanødder // 26

Nødderød med grøn æggespand // 29

Rogvarerens mad og // 30

BØNNESALAT MED STEGTE KRYDDERIER

4 personer

Groene bønner er særlig smukke og lækkelige en del præsente og brugbare. Jeg bruger normalt almindelige bønner, men du kan selvfølgelig også bruge friske. Vil du have en fridag og mere personlig til salát, kan du tilføje kogte bønner, hakket smør eller kogt og saltet smør og dejlige hold dagen efter.

Ingredienser:

3 spsk olivenolie
2 nå frisk chili
2 nå hele spidskommen
2 nå søvsyde
1 rødt, fint hakket
250 g bønner, friske
250 g cherrytomater
2 små hjertesalat
4 spsk mandel, rivede
salt og peber
evt. olie + citronsaft

Varm en pande op med olie, og steg fint hakket, hal spidskommen og søvsyde i ca. 2 minutter, hvorefter lag altsammen. Rør det hele godt sammen, og tilføj derefter bønnerne, og lad det hele stege i 5-6 minutter, eller til bønnerne er møre.

Hak de cherrytomaterne, og kom dem på et fad sammen med hjertesalatblade. Smag bønnerne til med salt og peber, og fordel dem over tomater og hjertesalat. Drys til sidst med groft hakket mandel, og smag til med olivenolie og citronsaft.





GREENIE MED ROSENKÁL OG BLODAPPELSIN

2 delte

Greenie er mandens lille søsters lillebror, som i mads for frugt-konceptet bærer hovedet af grønne. Konstanten er god og rosen, og du kan lide drinke din greenie af en glas og servere den i en skål med forskellige toppings og give den med de. Rosenkål har en mild blødsag, der fungerer godt i smeltet og greenie. Jeg bruger hele frøene rosenkål, så slipper jeg for rengøring af grønnegræs, og min greenie bliver holdt og lækker.

Ingredienser:

1 moden banan
50 g frisk rosenkål
100 g frøene rosenkål
2 blodappelsiner, skrællede
10 g ingefær, rosen
ca. 2 dl kokosmælk

Topping:

2 stk kumpuffs
2 stk fyndstærker kær

Kom alle ingredienserne i en kraftig blender, og blend, indtil det hele er blendet fint. Vil du have en tyndere konsistens, så tilføj mere væske. Færdig greenie i 10 delte, kom topping på, og server med smags.

TIP // Er du ikke et rosenkål, så kan du i stedet bruge frøene grønne eller broccoli til din greenie.





TAK

Jeg er vokset op i et hjem med fokus på god, sund og hjemmelavet mad – og skylder min mor en kæmpe tak for at have givet mig interessen for madlavning og for stadig at være en daglig inspiration for mig.

Da jeg startede min blog "The Food Club" i 2010, havde jeg aldrig troet, at det ville føre noget mad sig – det ikke en kogebog. Dette er min første udgivelse, og jeg skylder alle mine læsere en stor tak for fortsat at læse med – uden jer, ingen bøger.

1.000 tak til Gyldendal og især min redaktør Pernille Ancher for at give liv til "Min Grønne Køkken" og for at give plads til mine mange idéer undervejs i processen.

Min søde mand, Søren, spiller en stor rolle i mit arbejde og ikke mindst i denne bog, da han har fungeret som blækprøve, smageløst, opvasker, fotoassistent, sparringspartner og meget andet. TAK for al din fantastisk hjælp.

