

ØKOLOGISK



Opskrifter til Familiens Madpakkeværksted

Afhængig af hvor mange i er, hvor stor en madpakke i har med og hvor mange dage i vil lave madpakkeretter til kan i øge eller mindske mængderne i opskrifterne – prøv jer frem.

Supermuleguf

1 ds. torskerogn
1 tyk skive knoldselleri
½ dl. pickles
1/4 peberfrugt
1 gulerod
1 dl. fromage frais
Lidt saft fra citroner
salt
peber
Pynt: spinatblade, krydderurter

Skyl alle grøntsagerne. Skær en skive selleri, skræl den og riv den på rivejernet.
Hak peberfrugt groft. Riv guleroden på rivejernet.
Kom torskerognen i en skål og findel den med en gaffel.
Tilsæt grøntsagerne og resten af ingredienserne, rør det sammen og smag til med salt, peber og citron.
Sæt den tildækket i køleskabet til den skal bruges i madpakken.
Spis supermuleguf på rugbrød evt. med hjemmelavet urteremoulade.

Tip!

Tilsæt tomatpuré eller andre grøntsager som fx løg, agurk, ærter og kogte kartofler.

ØKOLOGISK



Udarbejdet for Økologisk Landsforening af www.frugtformidlingen januar 2008.

Urteremoulade

2 spsk. majonæse
½ dl fromage frais
½ gulerod
½ tsk. karry
2 cornichoner eller syltede agurker
½-1 tsk. kapers
½ dl hakket persille eller anden krydderurt
Salt og peber

Skræl gulerødderne. Hak gulerødder, cornichoner, kapers og persille fint. Rør majonæse og fromage frais sammen i en skål, tilsæt de finthakkede grøntsager og smag til med krydderier. Stil remouladen koldt, til den skal bruges.
Den kan holde sig i køleskabet 4-5 dage.

Tip!

Erstat evt. fromage frais med creme fraiche (9%) eller yoghurt naturel.

Grøn ærtedip

200 g grønne ærter – friske eller fra frost
½ lille løg
½ fed hvidløg
½ spsk. olie
1 dl vand
Salt og peber
Evt. lidt grønsagsbouillon

Hak løg og hvidløg fint. Svits begge dele i en gryde med lidt olie. Put ærterne og vand i gryden og varm det hele op. Tag gryden af varmen og blend det hele igennem med en stavblender. Hvis dippen mangler smag, kan du tilsætte lidt bouillon og blende igen.

Brug dippen til at smøre på brød eller brug den som dip til ovnbagte rodfrugter, små kogte kartofler eller rå grønsagsstænger.

Put dippen i en lille beholder med låg hvis den skal med i madpakken som dip.

Madpakkespyd

2 stk. falafler eller små frikadeller
2 stk. cherrytomater
2 tykke skiver agurk
¼ peberfrugt
Evt. lidt grøn salat eller en ekstra grøntsag

Vask grøntsagerne. Skær dem i stykker på størrelse med falaflerne/frikadellerne. Sæt en frikadelle eller falafel samt et stykke af hver grøntsag på et træspyd. Så har du et madpakkespyd.

Tip!

Hvis du vil bruge frikadeller har i sikkert jeres egen ynglingsopskrift i kan bruge. Resten af frikadellerne kan bruges som pålæg. Falafler kan købes færdige på frost, der blot skal i ovnen en tur.

Rødbedesnaps med æblestykker!

100 g kogte rødbeder
1 æble
½ spsk. citronsaft
1 lille spsk. olivenolie

Kog rødbeder og smut skindet af dem når de er afkølet. Skær rødbederne i stykker - ca. 1 x 1 cm. Vend rødbedestykkerne med lidt olivenolie og salt. Skær også æblerne i stykker af samme størrelse og dryp dem med lidt citronsaft, så de ikke bliver brune. Så er det bare med at blande de mange tern sammen til en salat med flot farve.

Put salaten i en plastbeholder med låg – og husk en gaffel.

Tip til mere frugt i madpakken

Lav en lille snackpose hvori du blander frisk frugt eller gnavegrønt med lidt tørret frugt og nødder.

Så har du en spændende pose der også kan deles med en ven.

Indkøbsseddel til Familiens Madpakkeværksted

Sæt selv mængder på.

- Æbler
- Rødbeder
- Knoldselleri
- Gulerødder
- Peberfrugt
- Cherrytomater
- Agurk
- Citroner
- Løg
- Hvidløg
- Evt. grøn salat
- Krydderurter, fx persille

- Cornichoner eller syltede agurker
- Kapers
- Pickles

- Torskerogn på dåse

- Grønne ærter (frostvare)
- Falafler (frostvare), alternativ frikadeller

- Majonæse
- Fromage frais, evt. creme fraiche (9%) eller yoghurt naturel.

- Hvis i laver snackposer, så husk også at købe:
▪ frisk frugt, tørret frugt og nødder.

- Basisvarer i nok allerede har:
- Salt
- Peber
- Olie, fx oliven eller rapsolie
- Grønsagsbouillon
- Karry