

Gulerødder

Marie Klee &
Carrotstick-
pigerne

Opskrifter med den sunde
rod, der smager himmelsk





Gulerødder – Opskrifter med den sunde rod, der smager himmelsk
 Af Marie Klee
 Nadja Basch Marcussen
 Tine Trunjer Hansen
 Stiine Høffner
 Cecilie Katharina Jacobsen
 Caroline Alsted

© 2017 Muusmann'forlag, København
 Omslag og design: Muusmann'forlag
 Fotograf: Isabell Rahbek
 Portræt s. 7: Mille Stengård
 Foto s. 136 (nr. 3): Isabell Rahbek
 Fotos s. 136 og 137: Private

Trykt hos Scandinavian Book
 1. udgave, 1. oplag, 2017
 ISBN: 978-87-93314-78-8

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann'forlag
 Bredgade 4
 1260 København K
 Tlf. 33 16 16 72
 www.muusmann-forlag.dk

Indhold

Tilbage til rødderne – på nye måder	6
Gulerodens historie	8
Sorter	11
Sæson	14
Næringsindhold	15
Gulerødder og tarmkræft	16
Gulerødder og skønhed	18
Opbevaring og anvendelse	20
Tilberedning – udskæring og smag	23
Smag, tekstur eller teknisk funktion?	26
Gulerødder i basiskøkkenet	28

Morgenmad

30

Gulerodsgrød	33
Bagt og krydret luksusgrød	35
Gulerodsmysli	37
Gulerodsmarmelade	39
Gulerodspandekager	41
Gulerodsvafler	43

Hovedretter

44

Indisk inspireret kikærtegyde med gulerodsris og cashewnødder	48
Kødboller med feta og gulerodspasta	52
Gulerodsbøffer med sødkartoffel og urter	55
Kyllingelår med grøntsagssovs	57
Gulerodstacos med cheddar	59
Bygotto med gulerødder	61
Gulerodslasagne	63
Cremet gulerodssuppe	66

Tilbehør og sideretter

Gulerodsfritter med bagte løg	71
Linsesalat	73
Old school råkost med granatæble og kokos	75
Coleslaw med nødder, rødder og rødkål	77
Rødder i oliventapenade	79
Spicy, syltede gulerødder	81
Appelsinglaserede gulerødder	83
Gulerodsknas i sirup	85
Ingefærsyltet gulerodssalat	87
Gulerodssirup	89

Desserten

Mazarinlagkage	93
Rugbrøds-kage	98
Sund og mushy gulerodskage	102
Roulade med bid og masser af frosting	106
Gulerodstoppe med kokos	109
Havregrynscookies	111
Orange risdessert	113
Gulerodsis med hvid chokolade og pistacie	115
Hjemmelavede ispinde med et kick	117
Popcorn med gulerod og lakrids	119

68

90

Drikke

Sund gulerodskage på glas	123
Tropisk sommer på Østerbro	125
Iransk gulerodsdrik	127
Sjælevarmer med gulerod	129

Brød

Glutenfri skyrboller med gulerod	133
Glutenfri fladbrød	135

Om forfatterne	139
Tak	141
Råvareregister	142



Du kan også spise vafflerne med nutella eller sirup. Haps, haps, haps!



Gulerodsvaffler

Disse vaffler med gulerødder og persille er helt perfekte til morgenmad eller frokost. Spis dem, som de er, eller top dem med avokado og feta eller røget laks.

3
pers

30
min

1. Skræl gulerødderne og skær dem i tern, der er lige store. Kog dem, til de er møre. Sigt vandet fra og blend dem med en stavblender til en fin puré.
2. Bland gulerodspuréen med grahamsmel, havregryn, bagepulver, mælk, æg, hakket persille, salt og peber.
3. Varm et vaffeljern op og fordel smør på pladerne. Fordel herefter vaffeldejen jævnt på pladerne. Tag vafflerne af jernet, når de er sprøde og gyldne.

- 3 store gulerødder (ca. 300 g)
- 1 dl grahamsmel
- 1 dl fine og grove havregryn
- 1 tsk bagepulver
- ¼ dl mælk
- 2 æg
- 1 håndfuld persille eller andre friske krydderurter
- salt og peber
- smør til stegning



Gulerodsbøfferne er her brugt som en slags falafel. De egner sig også godt i en veggie-burger eller som tilbehør til en fyldig salat.



Gulerodsbøffer med sødkartoffel og urter

Hvem skulle tro, at man kunne få så meget smag frem fra udelukkende grøntsager? Disse bøffer kan laves som store, almindelige bøffer, eller som små falafler, der er lige til at stikke i et pitabrød. De er allerede storfavoritter hos Carrotstick-pigerne, og vi er sikre på, at de vil være et lige så stort hit hjemme hos dig. Serveres i pitabrød med rødkål og yoghurt-sennepsdressing.

1. Skræl gulerødder og kartofler. Pil løget. Riv alle tre elementer groft, evt. i en foodprocessor. Skyl og hak krydderurterne fint. Bland grøntsager og krydderurter i en stor skål og tilsæt æg, mel, salt og peber. Rør farsen godt sammen.
2. Steg en lille bøf, så du evt. kan smage farsen til med salt og peber. Steg bøfferne i 7-10 minutter på hver side ved medium varme.

Salat:

3. Snit rødkålen fint, hak persillen groft og bland dem sammen.

Sennepsdressing:

4. Rør yoghurten med sennep. Smag til med salt og peber, og evt. sukker, hvis du bruger stærk sennep.

5. Lun pitabrødene i ovnen. Fyld de lune pitabrød med salat, dressing og to små bøffer i hver. Tilføj evt. syltede agurker og ristede løg.

2
pers45
min

- 200 g gulerod
- 200 g sødkartoffel
- 125 g løg (1 medium løg)
- 2 håndfulde koriander eller persille
- 2 æg
- 2 dl mel (fuldkornsmel, havregryn eller lignende)
- salt og peber
- olie eller smør til stegning
- 8 fuldkornspitabrød
- evt. syltede agurker og ristede løg

Salat:

- ¼ rødkål
- 1 stor håndfuld persille

Sennepsdressing:

- 1 dl yoghurt naturel
- ½ tsk sød sennep
- salt og peber
- evt. sukker

Gulerodsfritter med bagte løg

Du kan lave fritter af mange grøntsager, fx sødkartoffel, pastinak, persillerod, rødbeder eller knoldselleri. Vi synes, at gulerodsfritter er rigtig lækre og gerne med en hjemmelavet aioli til – eller som her lavet til en lun salat med sprøde balsamicobagte rødløg og feta. Du kan også vælge bare at lave fritterne, måske kan det være en nemmere måde at få grøntsager i ungerne eller mændene, fordi det bliver en pommes frites-lignende snack. Bag fritterne med dine yndlingskrydderier, fx basilikum, ramsløg eller timian.

4
pers45
min

- 8–10 gulerødder
- 2–3 spsk olie (raps eller oliven)
- 2 spsk tørret ramsløg (eller andre krydderier)
- 150 g feta
- salt

Balsamicobagte rødløg:

1. Forvarm ovnen på 200 °C varmluft. Rens rødløgene og skær dem i både.
2. Vend dem med olie, balsamicoeddike og brun farin.
3. Bag dem ved 200 °C i 35–40 minutter, til de er bløde og de yderste lag let karamelliserede.

Gulerodsfritter:

4. Skyl og skær gulerødderne i lige store stykker. Læg dem på bagepapir på en bageplade i ét lag og hæld olie, salt og krydderi ud over. Bland det hele godt sammen med hænderne. Bag gulerødderne ved 200 °C varmluft i cirka 20–30 minutter, alt efter ønsket konsistens.
5. Bland rødløg og gulerodsfritter og smuldr fetaen over.

Bagte rødløg:

- 500 g rødløg (4–6 stk.)
- 1 spsk olie
- ½ dl mørk balsamicoeddike
- 4 spsk brun farin (farin giver den bedste smag, men alternativt sukker)

Balsamicobagte rødløg giver et lækkert modspil til gulerødderne og kan bruges som tilbehør til mange forskellige retter.

Hjemmelavede ispinde med et kick

Ispinde er en lækker forfriskende dessert, og de er nemme at lave selv, hvis man har en ispindeform. Til denne opskrift skal du bruge en juicer – du kan dog også vælge at købe færdigpresset juice og blande det efter din egen smag. Under alle omstændigheder er det billigere, sundere og i mange tilfælde mere kaloriefattigt, end hvis du skulle ud at købe færdiglavede ispinde.

1. Skræl gulerødder og appelsiner og kom dem i en juicer. Tilsæt hindbærrerne og blend med en stavblender eller i en blender. Smag til og tilsæt evt. mere af én af ingredienserne afhængigt af dine smagspræferencer.
2. Kom juicen i ispindeforme og frys i minimum 8 timer, afhængigt af isformenes størrelse.

6
stk10*
min

* + 8 timer på frys

- 2-3 mellemstore gulerødder (eller 1-2 dl gulerodsjuice)
- 2-3 appelsiner (eller 2 dl appelsinjuice)
- 1 dl hindbær (friske eller frosne, kan udelades)

Kan fx dyppes i frysetørret frugtpulver med hindbær- eller passionfrugtsmag.



Tropisk sommer på Østerbro

Mango smager af sommer, og denne blanding af appelsin, mango, gulerod og banan giver dig lyst til at sætte Bob Marley på og købe en hængekøje. Hvis du vil give kroppen den bedste mulighed for at optage alle de skønne vitaminer, så spis en lille håndfuld nødder sammen med eller tilsæt et skvæt koldpresset olie (eller kokosmælk fra dåse), så du får lidt fedtstof med. Både A- og K-vitamin er nemlig fedtopløseligt.

1. Skræl gulerødderne og skær dem i mindre stykker (eller tag dem fra frost!).
2. Blend alle ingredienser i en almindelig blender eller med en stavblender.
3. Hvis du udelukkende har brugt friske ingredienser (læs: ikke fra frost), så tilsæt nogle is terninger – denne smoothie skal nemlig nydes kold – og gerne i solen.

1
pers5
min

- 2 medium gulerødder (ca. 100 g skrællet vægt)
- 1 medium banan (evt. fra frost)
- 3 dl mangofrugt (evt. fra frost)
- 3 dl appelsinjuice

Glutenfri skyrboller med gulerød

Denne opskrift er ikke én, hvor du skal forvente almindelige boller, da den er baseret på et mejeriprodukt. Derfor skal bollerne heller ikke hæve. Har du cøliaki skal du bruge glutenfri havregryn for at være 100 procent sikker på, at der ikke er glutenrester i bollerne.

1. Skræl gulerødderne og riv dem fint. Bland skyr med chiafrø, loppefrøskaller, salt og honning i en skål. Rør blandingen med de revne gulerødder og havregryn, så du har en tyk grød, der næsten er som modellervoks. Kom en smule vand i, hvis den ikke er klistret.
2. Form flade boller med hænderne og tryk kerner eller frø på toppen. Giv dem 20-25 minutter på 160 °C varmluft.
3. Spis dem først, når de er kolde, da de ellers er klæge. Opbevares på køl.

4-6
stk40
min

- 2 gulerødder
- 250 g skyr (eller kvark/ fromage frais)
- 3 spsk chiafrø
- 2 spsk loppefrøskaller (fx HUSK-pulver)
- 1 tsk salt
- 1 tsk honning
- 100 g havregryn (grove/fine)
- kerner eller frø som drys

Bollerne skal køle helt af, før de kan spises, af hensyn til konsistensen.

Om forfatterne

Carrotstick.dk er et af Danmarks største sundhedsmedier og drives af indehaver og redaktør Marie Klee. Carrotstick-pigerne er en gruppe mad- og sundhedspassionerede nørder, der alle er uddannet i ernæring og sundhed. Carrotstick-pigerne deler ud af deres viden på *Carrotstick.dk*, hvor du også kan finde opskrifter, artikler om mad, sundhed, træning og livsstil.

Carrotstick afholder desuden foredrag og workshops, laver sundhedsforløb for virksomheder samt kostvejledning for private både online og i København. Se mere på *Carrotstick.dk*.





Gulerødder er noget af det sundeste, vi overhovedet kan spise. Alle køber dem, alle har dem i køleskabet, men vi bruger dem typisk kun til de samme 3-4 forskellige retter. Det skal der laves om på!

Carrotstick-pigerne tager dig med på en rejse ind i gulerodens verden og giver dig 40 lækre opskrifter, hvor den 5.000 år gamle rod er hovedingrediensen. Vi viser dig, hvordan du kan frembringe forskellige smage og teksturer, og giver dig inspiration til, hvordan du kan bruge endnu flere af de sunde gulerødder i madlavningen. Du får opskrifter som overrasker, tilfredsstiller, gør dig nysgerrig, mæt og sund. Ud over retter til aftensmaden er der opskrifter til frokost, desserter, mellemmåltider og snacks – ja, selv en gulerodsmarmelade, som smager fantastisk.

Du får desuden et indblik i gulerodens historie, som er en af de finurlige af slagsen. Til de sundhedsinteresserede er der et afsnit dedikeret til næringsindholdet, da guleroden jo kan mere end bare at knase og smage godt. Vi giver dig også tips og ideer til, hvordan du kan skære og tilberede guleroden for at opnå forskellige syns- og smagsindtryk.

Vi glæder os til at inspirere dig og tage dig tilbage til rødderne på helt nye måder!

www.muusmann-forlag.dk

