

FARSBRØD MED SVAMPE, LINSER OG NØDDER

4-6 portioner

- 2 dl delikatesselinsjer (kogte), ca. 150 g
- 1 spsk grøntsagsbouillon eller ½ terning
- 2 dl kogende vand
- 1 pakke tørrede shiitakesvampe, ca. 20 g
- 1 rødløg, ca. 80 g
- 1 skalotteløg, ca. 40 g
- 2 fed hvidløg
- 1 pakke svampe, ca. 200 g
- 1 persillerod, ca. 150 g
- 1 pære, ca. 140 g
- 2 spsk tamari
- 1 spsk hvidvinseddike
- ½ dl hasselnødder, ca. 30 g
- ½ dl valnødder, ca. 20 g
- ¼ dl pinjekerner, ca. 20 g
- 1 dl boghvedemel, ca. 60 g
- ¼ tsk røget paprika
- ½ tsk salt
- peber
- evt. timian, spidskommen eller andre krydderier

OBS! Kog linserne efter anvisningen på pakken.

Rør grøntsagsbouillon ud i 2 dl kogende vand og udblød shiitakesvampe i blandingen.

Hak løg, hvidløg, svampe, persillerod og pære fint i en foodprocessor/minihakker eller med en kniv.

Varm en gryde op til middelvarme og steg løg og hvidløg et par minutter under omrøring. Tilføj svampe og lad det stege, indtil svampene afgiver væske. Tilføj persillerod, pære, tamari og hvidvinseddike. Lad det hele simre i ca. 15 minutter.

Rist nødderne på en tør pande, indtil de er gyldne. Lad dem køle lidt af og hak dem fint i en minihakker eller med en kniv.

Forvarm ovnen til 180 grader.

Hak shiitakesvampe fint og tilføj dem til gryden sammen med bouillonvand, nødder, boghvedemel og linser. Rør det hele godt sammen og smag til med røget paprika, salt, peber og evt. krydderier.

Hæld farsen i en rugbrødsform eller et ovnfast fad og bag den i ca. 30 minutter. Lad farsbrødet hvile i minimum 10 minutter, før du skærer skiver af den.

Servering

Server farsbrødet med brunede kartofler, rødkålssalat, syltede græskar, julesauce og evt. tranebær/mandarin-kompot.



BRUNEDE KARTOFLER

4-6 portioner

- 500 g små kartofler
- ½ dl rørsukker
- 25 g plantesmør

Skrub kartoflerne og kom dem i en gryde med vand. Tilføj evt. ½ løg, 2 gulerødder og lidt salt til gryden for at give kartoflerne ekstra smag. Bring vandet i kog, skru ned og lad kartoflerne simre ved lav varme i ca. 10 minutter. Hæld vandet fra kartoflerne og stil dem til afkøling.

Du kan enten pille skællen af kartoflerne eller lade den sidde på og skære nogle krydser eller lignende i dem, så de bedre kan suge karamelblandingen til sig.

Hæld sukkeret på en pande og varm det op til middelvarme. Når sukkeret er helt smeltet, kommes smørret på, og blandingen røres godt sammen. Hæld kartoflerne på og lad dem stege i ca. 20 minutter under jævnlig omrøring. Du kan sagtens give dem længere tid, så de rigtigt kan suge karamelblandingen til sig.

JULESAUCE MED RØDVIN

Ca. ½ liter

- 1 skalotteløg, ca. 40 g
- ½ rødløg, ca. 40 g
- ½ pakke svampe, ca. 100 g
- 1 gulerod, ca. 70 g
- 3 dl vand
- 1-2 spsk grøntsagsbouillon eller 1 terning
- 1½ dl rødvin
- 1 spsk tamari
- 1 spsk mørk balsamico
- 2 laurbærblade
- 2 kviste frisk timian
- 1 spsk rå kakaopulver
- 2-3 spsk gærflager
- 2-3 spsk tranebær/mandarin-kompot, se side 8
- ½ tsk salt

Hak løg, svampe og gulerod meget fint i en foodprocessor/minihakker eller med en kniv.

Varm en pande op til middelvarme og steg løg i et par minutter under omrøring. Tilføj svampe og gulerod og lad det stege i ca. 10 minutter under jævnlig omrøring.

Tilføj resten af ingredienserne og skru lidt op for varmen. Lad det småkoge i ca. 20 minutter under jævnlig omrøring.

Fjern laurbærblade og timian og stavblend saucen helt fin. Tilføj evt. lidt vand eller lad den koge ind til den ønskede konsistens. Smag til med gærflager, tranebærkompot og salt.

RØDKÅLSSALAT

4-6 portioner

- ½ rødkål, ca. 700 g
- 2 mandariner, ca. 120 g (uden skræl), alternativt appelsiner
- 1 dl lys lagereddike
- ½ dl balsamico
- 1 dl skovbærsaft*
- 2 laurbærblade
- 2 stjerneanis
- 5 nelliker
- 10 peberkorn
- 1 knsp kanel
- salt

Skær rødkålen ud i tynde strimler og put dem i en gryde. Tilføj eddike og balsamico og varm det op til middelvarme.

Hak mandarinerne meget fint og hæld både frugtkød og saft i gryden. Lad det hele simre i ca. 15 minutter ved jævnlig omrøring, indtil kålen 'falder' sammen.

Tilføj saft og krydderier og rør godt rundt. Lad det simre i ca. 45 minutter. Rør godt rundt et par gange.

Fisk laurbærblade og stjerneanis op – og nelliker og peberkorn, hvis du kan finde dem. Smag til med salt.

Servering

Server den varme rødkålssalat med det samme eller hæld den på 1-2 skoldede glas og stil på køl. Den kan holde sig et par uger i køleskabet.

**Opskrift fra bogen
Det plantebaserede basis-
køkken. Alternativt kan du
bruge en færdiglavet ukon-
centreret bærsaft.*

SYLTET GRÆSKAR MED ROSMARIN

1 stort glas a 750 ml

- ½ butternutsquash, ca. 500 g
- 1 kvist rosmarin, alternativt timian, citronmelisse eller anden krydderurt
- 3 dl lys lagereddike
- 3 dl vand
- ½ dl agavesirup
- 1 tsk salt
- 20 peberkorn
- 2 stjerneanis
- 2 laurbærblade

Skær græskarret ud i tern/stykker a ca. 1 cm* og læg dem i et skoldet glas sammen med rosmarin.

Varm eddike og vand op i en gryde. Det må godt lige begynde at boble, men det skal ikke koge. Tilføj resten af ingredienserne og lad det trække i ca. 5 minutter.

Hæld den varme eddikeblanding over græskarstykkerne og lad det køle lidt ned, inden det stilles på køl.

Lad græskarret stå minimum 1 døgn, men meget gerne 1 uge, så det rigtig kan suge smagen af rosmarin og krydderier til sig.

**Du kan sagtens lade den sunde skræl sidde på og spise den, men vær opmærksom på, at kanten vil være lidt hårdere at tygge end græskarkødet.*

TRANEBÆR/MANDARIN-KOMPOT

2½ dl

- 2 mandariner, ca. 120 g (uden skræl), alternativt appelsiner
- 2 dl vand
- 250 g tranebær
- ½ dl agavesirup

Hæld vand og mandariner i en gryde og stavblend, indtil mandarinerne er helt findelt. Tilføj resten af ingredienserne og lad det koge op. Skru herefter lidt ned og lad det småkoge i ca. 30 minutter, indtil tranebærene bliver bløde, og blandingen er kogt ind til en tyk, flydende kompot. Rør lidt undervejs.

Smag evt. kompotten til med mere agavesirup, deldpuré eller lignende.

Servering

Server den varme kompot oven på risalamande. Du kan også bruge kompotten som smagsgiver i fx julesauce eller som ekstra tilbehør til din julemiddag.

Hvis du ikke skal bruge kompotten med det samme, kan den hældes på et skoldet glas og opbevares på køl. Den kan holde sig et par uger i køleskabet.

*Du kan stav-
blende kompotten og
dermed forvandle den til
en lækker, flydende
marmelade.*



RISALAMANDE

2-4 portioner

- 1 dl cashewnødder, ca. 60 g
- 8 dl vand
- 2 dl fuldkornsgrødris, ca. 170 g
- evt. ¼ tsk salt
- 1 dl mandler, ca. 60 g
- 2 dl plantefløde (piskbar)
- ¼ tsk vaniljepulver

Topping:

- tranebær/mandarin-kompot, se side 8

Udblød cashewnødderne i kogende vand i minimum 1 time.

Hæld vandet fra og blend nødderne i 4 dl frisk, koldt vand.

Hæld cashewnøddemælk, grødris og resten af vandet i en gryde og lad det koge op. Hold godt øje og pas på, at det ikke skummer over. Skru ned til lav varme og lad det småsimre i ca. 75 minutter, til grøden har den rette konsistens. Det må gerne boble en lille smule, men rør jævnlige rundt og sørg for, at risene ikke brænder på. Tilføj evt. lidt salt. Lad grøden køle ned.

Inden servering hakkes mandlerne groft, og plantefløden piskes til flødeskum. Vend begge ting i grøden. Smag til med vaniljepulver.

Servering

Server risalamanden med varm eller kold tranebær/mandarin-kompot.

