

Gryderetter



Sorte mungbønner skal ikke som andre bønner sættes i blød, men behandles som linser. Afhængigt af hvilket produkt man får fat i, skal de koges i 15-60 minutter.

Belugagryde 1 *

1 løg pilles og hakkes groft.
1 spsk rapsolie hældes i en gryde, og løget svitses 3 minutter ved middel varme.
1/2 tsk spidskommen tilsættes og røres i.
2 dl Belugalinser
3 dl vand
2-4 laurbær
1/2 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
200 g hakkede tomater
1/8 tsk peber og
3/4 tsk salt tilsættes, grydelåget lægges på, varmen reguleres, og retten koges cirka 30 minutter under jævnlig omrøring, smages til og serveres med kogte grovpasta som tilbehør.

Variation: Belugalinserne kan erstattes af sorte mungbønner.
Der kan desuden tilsættes fx majs eller andre grøntsager efter behag.



Belugagryde 2 *

150 g hvidkål snittes fint.
1 løg pilles og hakkes groft.
1 spsk rapsolie hældes i en gryde, og løget svitses 3 minutter ved middel varme.
2 dl Belugalinser
50 g bambus
3 1/2 dl vand
1 tsk Herbamare
grøntsagsbouillon
2 spsk soya
1/4 tsk peber og
1 1/2 tsk salt tilsættes, grydelåget lægges på, varmen reguleres, og retten koges cirka 30 minutter under jævnlig omrøring.
100 g friske
bønnespirer tilsættes, retten varmes igennem, smages til og serveres med
kogte brune ris
eller kartofler som tilbehør.

Variation: Belugalinserne kan erstattes af sorte mungbønner.

Boller i karry *

2-3 gulerødder
1 pastinak
2 løg
2 selleristænger
1 rød peberfrugt
1½ spsk rapsolie
1 tsk stærk karry
3 dl vand
2 tsk Herbamare bouillon
¾ tsk salt

150-200 g kødboller
2½ tsk Maizena
lidt vand

fx brune ris
eller grovpasta

og
skrælles og skæres i tern.
pilles og hakkes groft
skylles og skæres i skiver.
skylles og skæres i tern.

hældes i en gryde og varmes op ved middel varme.
og løg, selleristænger og peberfrugt kommes i og svitses i 3 minutter.

samt gulerødder og pastinak kommes i gryden, og retten koges under jævnlig omrøring i cirka 10 minutter, indtil grøntsagerne er møre, men stadig sprøde.

tilsættes og varmes op i retten.

røres ud i

- væden i gryden jævnes dermed til sauce, som smages til, og retten serveres med

som tilbehør.

Variation: grøntsagerne kan varieres med fx friske spirer, som tilsættes og varmes godt igennem i 1 minut før retten serveres, så de stadig er helt sprøde.



Chili sin carne *

1 løg
1 fed hvidløg
½ rød peberfrugt
1 spsk olivenolie
1 dåse baked beans
400 g hakkede tomater med chili
1½ tsk balsamico
sødemiddel [5 g]
2 tsk Herbamare
grøntsagsbouillon
¼ tsk kanel
½ tsk chili
¼ tsk peber
1¾ tsk salt

evt. brune ris

pilles og hakkes groft.
knuses.

skæres i tern – og alle dele svitses 3 minutter i
i en gryde på høj varme.

og

tilsættes, og blandingen koges godt sammen under
jævnlig omrøring i 20-25 minutter på middel varme.
Retten smages til og serveres med
som tilbehør.

Efterårsgryde

1 løg
2 fed hvidløg
2 gulerødder
1-2 pastinakker
4-6 kartofler

1 tsk olivenolie
250 g hakket kalv

1½ dl rødvin
1½ dl vand
1 tsk Oscar kalvebouillon
1 spsk sojasauce
1 laurbærblad
2 tsk frisk timian
eller ½ tsk tørret
1 tsk salt
¼ tsk peber

14 sorte oliven
sovsekulør
¼ dl fløde

og
pilles og hakkes groft,

og
skrælles og skæres i mundrette stykker.
Løg og hvidløg svitses klare i en gryde på middel varme i
og hældes derefter i en lille skål. Der skrues op for varmen, og
brunes i gryden. Kartofler, grøntsager og løg hældes tilbage i
gryden, og

og
tilsættes. Låget lægges på gryden, og når retten koger, skrues ned
til middel varme. Retten simrer cirka 20 minutter, indtil alt er kogt
mørt. Laurbærbladene tages op,
samt
kommes i, gryden tages af varmen, og
røres i umiddelbart inden servering.



Mandlen er ikke en nød, men en stenfrugt lige som fx en blomme eller fersken. Der er bare den forskel, at det er stenen, vi spiser.

Ingefærgryde ✨

(evt. 50 g mandler
3 stilke bladselleri
2 løg
300 g svinebov
eller kyllingefilet
2 spsk rapsolie

2 dl vand
1tsk Oscars bouillon
1 tsk kinesisk soya
2 tsk stødt ingefær
200 g grønne bønner
salt
peber
ris eller kartoffelmos

skoldes, smuttes, ristes på en stegepande og lægges på en tallerken).
skylles og skæres i skiver, og
pilles og hakkes groft.

skæres i tynde strimler.
hældes i en gryde ved høj varme, og kødet brunes deri.
Grøntsagerne svitses med et øjeblik, og

og
tilsættes. Varmen dæmpes, og retten simrer under låg i 25 minutter.
tilsættes og koges med, indtil de er møre. Der smages til med
og
- og evt. mandler drysses over retten lige før servering med
som tilbehør.

Karrybix

3 gulerødder
5 kartofler
200 g hvidkål
1 løg

skrælles og skæres i skiver.
skrælles og skæres i tern.
snittes fint.
pilles og hakkes groft.

10 g margarine

smeltes i en gryde ved høj varme, bruser op, og løg svitses i 1 minut.

1-1½ tsk karry
250 g hakket kalv

tilsættes og blandes godt i. Løget tages op af gryden, og brunes i fedtstoffet. Løget kommes tilbage i gryden.
Gulerod, kartoffel, hvidkål,

200 g hakkede tomater
2 dl vand
1½ tsk oscar
kalvebouillon
⅛ tsk peber
¾ tsk salt

og
tilsættes, låget lægges på, og der skrues ned til lav til middel varme.
Retten simrer i cirka 25 minutter, væsken tykner til sovs og smages til
før servering med
som tilbehør.

evt. flute

Variation: Ønskes retten "ekstra hot", tilsættes ⅛ tsk st. ingefær.

Kartofler kan erstattes med pastinak*, og grøntsager i øvrigt varieres efter behag.



Koriander direkte ude fra krydderurtehaven er det mest smagfulde. Oftest er der ikke så meget smag i supermarkedernes krydderurter, specielt når det drejer sig om fx koriander og løvstikke. Alternativt kan man i specialbutikker købe tørrede korianderblade med mere smag og til en fornuftig pris.

Koriandergryde*

½ porre
100 g champignons
½ rød peberfrugt
½ squash

og
renses og skæres i skiver.
og
skylles og skæres i tern.

1 spsk rapsolie
2 tsk karry
3 dl vand

hældes i en gryde på middel varme,
tilsættes, og grøntsagerne svitses deri i 2 minutter.

1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
3-4 spsk frisk koriander
⅛ tsk peber
½ tsk salt

og
kommes i, og retten koger i 5 minutter.

100 g bønnespirer

skylles og afdrypper i en si.

1 spsk Maizena
½ dl vand

røres ud i
og røres grundigt i, så væden tykner uden at klumpe.

225 g kogt pasta
saft fra ½ limefrugt

samt
tilsættes - retten varmes godt igennem, smages til og serveres.



Marokkansk grydekylling

- 75 g tørrede abrikoser hakkes groft.
2 fed hvidløg knuses.
2 kyllingelår befries for skind og fedt.
15 g margarine smeltes i en gryde ved høj varme, bruser op og bliver gyldent, og kyllingelårene brunes deri.
Kødet tages op af gryden, fedtstoffet smides ud, og gryden tørres af med køkkenpapir. Der skrues ned til middel varme, og
- 1 tsk spidskommen
1 tsk kanel
1 tsk koriander samt hvidløg kommes i gryden og varmes igennem under omrøring.
Kyllingelårene kommes tilbage i gryden, og abrikos,
- 3 dl vand
400 g hakkede flåede tomater
1 tsk Oscars hønsebouillon
1 spsk tahin
1 tsk salt og
¼ tsk peber tilsættes.
Retten simrer under låg i 25-30 minutter.
- 50 g mandler skoldes, smuttes, ristes gyldne på en pande og drysses over retten umiddelbart før servering med
fx ris som tilbehør.



Se også vegetariske
ovnretter m.m. på
siden *Vegetarretter*.

Paprikagryderet*

- 4-6 pastinakker skælles og skæres i små tern, som steges 10 minutter i
2 spsk rapsolie på en stegepande ved middel varme.
1 løg pilles, og
1 rød peberfrugt skylles, og begge dele hakkes groft og kommes i stegepanden og
steger med i 3 minutter.
- 400 g hakkede tomater
2 tsk Herbamare
grøntsagsbouillon
1 tsk kommen
2 tsk paprika
¼ tsk peber og
½ tsk salt tilsættes, og retten koges under jævnlig omrøring i yderligere
cirka 10 minutter, indtil grøntsagerne er møre, men stadig sprøde.
Retten smages til og serveres med
som tilbehør.
- evt. grøn salat



Rosmaringryde

1 porre
2 pastinakker
2 gulerødder
2-3 kartofler
10 g margarine
250 g hakket kalv
5 dl vand
1tsk Oscars kalvebouillon
1 spsk frisk rosmarin
2 tsk dijonsennep
¼ tsk peber
1 tsk salt

renses og skæres i tynde skiver.
og skrælles og skæres i tern
kommes i en gryde ved høj varme, bruser op, gyldnes - og brunes deri.
porre tilsættes og svitser med i 2 minutter.
og tilsættes sammen med pastinak, gulerod og kartoffel.
Låget lægges på, og retten koger i 30 minutter - væsken tykner til sovs - og smages til før servering.

Rødvinsbøf

50-75 g champignons
3-4 løg
1 fed hvidløg
350 g kalvekød
20 g margarine
¼ tsk merian
¼ tsk timian
¼ tsk peber
½ tsk salt
1 laurbærblad
1 spsk hvedemel
2 dl rødvin
1-2 spsk tomatpure
10 g margarine
50 g koldrøget skinke
evt. kartofler
eller kartoffelmos
eller brune ris
eller pomfritter

renses og skæres i skiver.
pilles og hakkes groft.
pilles og knuses.
skæres i tern
smeltes i en gryde ved høj varme, bruser op og gyldner, og kødet brunes deri i 3-4 minutter.
samt hvidløget og drysses over og blandes godt i.
og tilsættes, låget lægges på gryden, og retten simrer, indtil kødet er mørt.
kommes på en stegepande ved middel varme, og ristes deri i 3-4 minutter, hvorefter der skrues lidt ned for varmen, og løgene kommer ved og steger med, indtil løgene er bløde.
Skinke og løg kommer i gryden, og champignons ristes ved høj varme i stegepanden i 5 minutter - og hældes over den færdige ret, der serveres serveres med
som tilbehør.





En paella koges traditionelt i mange timer. Mindre kan dog gøre det afhængigt af, hvilken type ris, man bruger samt kogetemperatur.

Spansk paella – 6 personer

200 g stegt andelår eller kyllingelår	skæres i mundrette stykker.
100 g krydret pølse	skæres i tern.
100 g lufttørret skinke	skæres i strimler.
20 g margarine	kommes i en gryde, bruser op, og det hele svitses deri ved høj varme under omrøring i 5 minutter - og kommes derefter i en skål, der stilles køligt, indtil kødet skal bruges.
1 fed hvidløg	knuses.
1 rød peberfrugt	og
100 g champignons	renses og hakkes groft.
1 løg	kommes i gryden, bruser op, og grøntsagerne svitses i 2-3 minutter. Der skrues ned til middel varme.
20 g margarine	og
2 dl brune ris	og
½ tsk salt	tilsættes og svitses med i 4-5 minutter under omrøring, hvorefter
¼-½ tsk peber	
½ tsk safran	
evt. ¼ tsk chili	
400 g hakket tomat	
1½ dl hvidvin	og
4 dl vand	og
2 tsk Herbamare	og
bouillon	samt
evt. 1 tsk gærflager	tilsættes. Det hele koger langsomt op og simrer under låg ved svag til middel varme, indtil risen er gennemkogt. Der røres nu og da og tilsættes mere
vand	efter behov.
400 g frosne ærter	(muslinger, rejer, hummerhaler, blæksprutter efter behag)
300 g skaldyr	samt kødet tilsættes, og retten varmes igennem i 10-15 minutter under omrøring.
hårdkogte æg	Paellaen serveres straks - pyntet med
citronbåde	og
evt. hakket	samt
breddet persille	efter behag.

Svinemørbrad – hel i gryderet *

- | | |
|------------------------------|--|
| 1 løg | pilles og hakkes groft. |
| 2 fed hvidløg | knuses. |
| 4 kartofler | skrælles og skæres i mundrette stykker. |
| 10 g margarine | smeltes i en gryde ved høj varme og bruser op. |
| ½ tsk st. stjerneanis | og |
| 1 tsk spidskommen | kommes i sammen med løg og hvidløg, som svitses deri 1-2 minutter. |
| | Løgene tages af gryden og kommes i en lille skål. |
| 10 g margarine | kommes i gryden, bruser op og gyldner. |
| 400 g svinemørbrad | - i et stykke - brunes deri og tages derefter op. |
| | Fedtstoffet hældes væk, og gryden tørres af med køkkenpapir. |
| | Kødet lægges tilbage i gryden sammen med løg, hvidløg og kartofler. |
| 400 g hakkede flåede tomater | |
| 1 ds chili-kidneybeans | |
| evt. lidt vand | |
| 1 spsk persille | samt |
| 1 tsk salt | tilsættes, låget lægges på gryden, det hele bringes i kog, og der skrues ned for varmen. |
| | Retten simrer i 25 minutter, smages til og serveres med |
| grøn salat | |
| brød | samt |
| evt. harissa | som tilbehør. |



Vegetabilsk curry *

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 løg | |
| 1 gulerod | og |
| ½ rød peberfrugt | skæres i strimler. |
| 100-150 g blomkål | |
| eller broccoli | skæres i små buketter. |
| 100-150 g champignons | |
| eller squash | skæres i skiver. |
| 50 g grønne bønner | knækkes i halve. |
| 1½ spsk rapsolie | kommes i en wok og varmes op ved høj varme. |
| 1½ tsk stærk karry | og |
| ½ tsk koriander | drysses i, og de forberedte grøntsager steges i cirka 5 minutter under omrøring, hvorefter |
| 1 spsk Herbamare | |
| grøntsagsbouillon | |
| 200 g hakkede tomater | og |
| 2-4 dl kokosmælk | hældes ved, og retten koger under låg, indtil grøntsagerne er møre, men stadig sprøde. Væsken jævnes med |
| | - der smages til med |
| Maizena | |
| saft fra ½ lime | |
| 2-3 spsk frisk basilikum | og |
| ½-1 tsk salt | efter behag. Retten serveres med |
| evt. brune ris | som tilbehør. |

Helstegte hjerner

Kalve- eller svinehjerterne renses, og fyldes eventuelt med persille eller svesker, samt 2 tsk salt pr. kg hjerte fordelt indeni og udenpå hjerterne. De syes derefter sammen med bomuldsgarn. Hjerterne brunes i lidt margarine i en gryde ved høj varmen, hvorefter der dæmpes til lav varme, låget lægges på gryden, og hjerterne simrer i 2-2½ time, indtil de er møre, men stadig saftige i kødet.

Hjerterne skæres i tykke skiver, når de skal serveres varme, og i meget tynde skiver, når de skal bruges som kold pålæg.

Leverstroganoff

1 løg	hakkes groft.
150 g champignons	skylles og skøres i skiver.
200-250 g lever*	skæres i mundrette strimler eller stykker.
15-20 g margarine	smeltes i en gryde ved middel varme, bruser op og gyldner, og leveren brunes deri i 2-3 minutter. Løg tilsættes og svitses med i 2 minutter. Champignon kommes i og svitses med i 1-2 minutter.
¼ tsk paprika	
½ tsk salt	
⅛ tsk peber	
1½ dl vand	
½ spsk Oscars bouillon	og
½ dl tomatpure	tilsættes, låget lægges på gryden, og retten simrer i 7-10 minutter ved lav varme. Retten smages til -
evt. ¼ dl fløde	tilsættes - og retten serveres med
hvide kartofler	
eller kartoffelmos	samt
evt. grøn salat	som tilbehør.

* Kyllingelever, kalvelever – eller hvad der nu foretrækkes.

Variation: champignons erstattes fx med gulerodsskiver.

Vilde hjerner

1-2 svinehjerter	skylles, årestammerne fjernes, og hjerterne skæres i tynde strimler.
3 skiver serranoskinke	skæres i mindre stykker.
20 g margarine	smeltes i en gryde ved middel varme, bruser op og gyldner, og hjertestrimlerne brunes deri i 3-4 minutter. Skinkestykkerne tilsættes og brunes med i 2 minutter.
1dl vand	
¾ tsk salt	og
⅛ tsk peber	tilsættes, låget lægges på gryden, og retten simrer i 30 minutter ved lav varme under jævnlig omrøring.
Maizena	udrøres i
vand	til jævning - og saucen jævnes dermed til ønsket konsistens.
solbærmarmelade	
eller ribsgele	efter behag tilsættes samt
evt. saucekulør	- retten smages til, og
½ dl fløde	tilsættes umiddelbart før servering med
hvide kartofler	
eller kartoffelmos	
eller ovnkartofler	som tilbehør.

