

# Vegetar



## Auberginesnitzel \*

2 skiver aubergine  
¾ tsk salt  
vand  
æggehvide eller hørslim  
rasp  
40 g margarine

1 cm tykke - drysses med  
og trækker i 15 minutter. De skylles derefter i koldt  
- og vendes først i  
og derefter i  
- de skal være helt dækkede.  
smeltes og bruser op på en stegepande, og snitslerne steges ved lav  
til middel varme i 10 minutter på hver side, så paneringen bliver  
lysebrun og sprød. Drys med  
og server snitslerne straks.

¼ tsk salt

## Blomkålsvegetter \*

250 g blomkål  
100 g fuldkørnsrasp  
2 æg  
1 dl græsk yoghurt  
¼ tsk st. muskatnød  
¼ tsk st. allehånde  
⅛ tsk st. nellike  
1½ tsk salt  
⅛ tsk peber  
30-40 g margarine

uden stok blendes og røres sammen med

og  
til en lind fars, som formes med en spiseske til 8 vegetter, der steges i  
på en stegepande ved lav til middel varme.  
Serveres varme eller kolde med  
og  
som tilbehør.

Evt. brød  
tomatsalat

## Bønnepaté \*

1 løg  
1 hvidløg  
300 g kogte bønner\*  
100 g kogt ris  
1 spsk Maizena  
1 spsk rapsolie  
½ dl hørfrøslim  
1 tsk hakket persille  
1 tsk salt  
½ spsk Herbamare  
grøntsagsbouillon  
½ dl kogende vand

og  
hakkes fint – og blendes sammen med

og  
opløst i  
til en jævn masse. Blandingen hældes i en ildfast form, og  
bages midt i ovnen i 50 minutter ved 190° C.  
Serveres varm eller kold med  
som tilbehør.

blandet grøn salat

\*Brune bønner, kidneybønner, pintobønner – efter behag.

## Bønnepaté\* (grønne bønner)

1 løg hakkes fint.  
250 g kogte grønne bønner hakkes og blendes og tilsættes  
2 tsk rapsolie  
50 g fuldkornsrasp  
eller 100 g kogt ris  
1 æg  
eller 1 dl hørfrøslim  
1 dl rismælk  
½ spsk Herbamare  
grøntsagsbouillon  
½ tsk dild  
½ tsk karry  
1 tsk paprika og  
1½ tsk salt - og det hele blandes godt. Massen hældes i en ildfast form,  
bages midt i ovnen i 30 minutter ved 180° C.  
Serveres varm eller kold med  
og  
evt. brød og  
salat som tilbehør.  
Farsen kan også bruges til fx vegetter og til farsering.

Variation: erstat krydderierne med andre krydderier eller krydderurter, eller fx hvidløg.

## Champignonpaté\*

2 skiver groft rugbrød og  
100 g hasselnødder hakkes groft.  
1 lille avocado befries for sten og skal og hakkes fint.  
1 løg pilles og hakkes groft.  
400 g champignons skylles og hakkes groft.  
3 fed hvidløg knuses.  
1 spsk olivenolie hældes i en gryde, og løg og hvidløg svitses ved høj varme i 2 minutter.  
2 spsk krydderurter og  
1½ tsk salt og  
½ tsk peber tilsættes sammen med champignons, og det hele svitses yderligere  
4-5 minutter, før gryden tages af kogepladen.  
Rugbrød, nødder og avocado røres i, hvorefter  
1 æg tilsættes og røres godt i. Blandingen kommes i et ildfast fad eller en  
form (cirka 10x25 cm) smurt med  
olivenolie og bages midt i ovnen i cirka 55 minutter ved 180° C.  
Serveres varm eller kold med  
og  
evt. brød og  
salat som tilbehør.

## Champignonsteg \*

250 g kogte brune ris afvejes (cirka 125 g rå ris koges efter anvisning på pakken).

1 løg og  
2 fed hvidløg pilles.  
50 g champignons skylles.  
25 g hasselnødder samt løg, hvidløg og champignons hakkes groft og svitses 3-4 minutter i  
25 g margarine i en gryde ved høj varme. Risene blandes i sammen med  
1½ dl græsk yoghurt  
1½ tsk salt og  
⅛ tsk peber - og gryden tages af varmen.  
1 æg røres godt i massen, som hældes i en ildfast form, og  
bages midt i ovnen i 60 minutter ved 180° C.  
Champignonstegen serveres varm eller kold efter behag med  
og  
evt. brød som tilbehør.  
salat



## Efterårspaté \*

25 g broccoli deles i små buketter  
5 stængler bladselleri og  
100 g porrer skæres i tynde skiver  
300 g gulerødder rives groft.  
½ løg hakkes groft.  
50 g persille samt  
25-50 g krydderurter efter behag hakkes.  
2 spsk olivenolie kommes i en gryde, og grøntsagerne svitses deri under omrøring på  
høj varme i 8-10 minutter.

1 dl vand  
1½ tsk Herbamare  
grøntsagsboullion samt  
100 g græsk yoghurt og  
125 g kogte brune ris røres godt i.  
¾ salt  
½ tsk peber  
3 æg  
olivenolie

samt krydderurterne tilsættes - og det hele blandes godt.  
En bageform smøres med  
- blandingen hældes deri og  
bages i 50 min ved 200° C.

## Grøntsags-ovnret \*

150 gram broccoli og  
150 gram blomkål deles i små buketter og koges 4-5 minutter i  
letsaltet vand i en gryde ved middel til høj varme. Vandet hældes fra, og kålen afkøler.  
1 fed hvidløg presses.  
2 æg piskes i 5 minutter til en luftig masse, og hvidløg samt  
1½ dl græsk yoghurt  
½ dl mælk  
¼ tsk peber og  
¾-1 tsk salt efter behag – blandes i.  
En ovnfast skål (med låg) pensles med  
olivenolie - og  
100 g majs vejes af.  
Kålen fordeles i formen, derefter fordeles majsene udover og til slut æggemassen. Låget lægges på formen, og retten bages midt i ovnen ved 180° i 45 minutter. Låget fjernes, og retten bages yderligere 5 minutter, før den serveres rygende varm eller afkøles og serveres kold.



## Linsenetter \*

125 g røde linser koges i  
(4-5 dl) vand efter anvisningen på posen til en jævn masse.  
1 løg hakkes fint i en køkkenmaskine, linserne hældes i, og  
½ dl hvedemel  
1½ dl havregryn  
2 tsk soya  
1½ tsk salt  
¼ tsk peber og  
½ tsk chili tilsættes – og det hele blendes sammen.  
½ tsk st. kommen Linsefarsen står derefter 15-20 minutter for at "sætte sig".  
25 g margarine kommes på en stegepande og smeltes ved middel varme.  
Når margarinen er brust op, lægges linsefarsen med en spiseske i  
tolv lige store klatter, som steges 10-12 minutter på hver side ved  
lav til middel varme, indtil de er lysebrune og sprøde på overfladen.

## Linseburgere \*

125 g røde linser	koges i
(4-5 dl) vand	efter anvisningen på posen til en jævn masse.
1 fed hvidløg	knuses.
1 løg	hakkes fint i en køkkenmaskine, hvidløg og linserne hældes i, og
½ dl hvedemel	
1½ dl havregryn	
1½ tsk brun farin	
2 spsk ketchup	
2 tsk soya	
1 tsk balsamico	
½ tsk tabasco	(evt. røget)
1½ tsk salt	
¼ tsk peber	
½ tsk paprika	
½ tsk koriander	og
½ tsk spidskommen	tilsættes – og det hele blendes sammen.
	Linsefarsen står derefter 15-20 minutter for at "sætte sig".
25 g margarine	kommes på en stegepande og smeltes ved middel varme.
	Når margarinen er brust op, lægges linsefarsen med en spiseske i tolv lige store klatter, som steges 10-12 minutter på hver side ved lav til middel varme, indtil de er lysebrune og sprøde på overfladen.

## Lynburgerboller \*

25 g gær	smuldres i en skål og opløses i
1 stort æg	med en gaffel.
½ tsk sukker	og
¼ tsk salt	
100 g fuldkornshvedemel	og
75-80 g hvedemel	blandes i, dejen æltes godt – og hviler 3 minutter.
	Dejen formes til 4 flade boller, som hæver 20 minutter og derefter bages 12 minutter midt i ovnen ved 225° C.

## Linsepaté \*

1 dl røde linser	og
2 dl kogt ris	koges i en kasserolle ved lav til middel varme i 15 minutter i
3 dl vand	med
½ tsk rapsolie	- rør jævnligt!
½ løg	hakkes fint.
½-1 avocado	skrælles, og avokadokødet hakkes fint. Det hele røres godt sammen med
1 æg	
2 spsk mel	
1 tsk salt	og
⅓ tsk peber	Massen hældes i en ildfast form, drysses med
1 spsk parmesanost	efter behag, og
	bages midt i ovnen i 45-50 minutter ved 200° C.
	Serveres varme eller kolde med
Evt. brød	og
Evt. salat	som tilbehør.
	Farsen kan også bruges til fx vegetter og til farsering.

## Nøddesteg

150 g hasselnødder	blendes groft og hældes i en lille skål.
1 løg	
2 fed hvidløg	og
125 g brune champignons	blendes groft og kommes i en kasserolle. Blenderen skylles med
½-¾ dl vand	- som hældes ned i kasserollen.
3 tsk frisk basilikum	
eller 1tsk tørret	samt
1 spsk Herbamare	
grøntsagsbouillon	tilsættes, og blandingen koges 10 minutter ved middel varme – der
	røres nu og da. Kasserollen tages af varmen, og
1 æg	
¾ tsk salt	
1 tsk Maizena	samt de blendede nødder røres godt i.
	En lille ovnfast form pensles med
olivenolie	- blandingen hældes i formen, og nøddestegen
	bages midt i ovnen ved 180° i 45 minutter.

## Nøddevegetter

½ dl hasselnøddekerner	hældes i et glas koldt vand og står 8-10 timer, før de hakkes og blandes med
200 g kogt kartoffel	
¼ tsk Sambal Oelek	
1 tsk salt	og
1 æg	til en lind masse.
	Med en spiseske formes 6 vegetter, der steges gyldne i
olivenolie	på en pande ved lav til middel varme.

## Peberfrugtfarspandekager

2 grønne peberfrugter	renses, skylles og blendes sammen med
100 g kogt grovpasta	(50 g rå pasta koges efter anvisninger på pakken).
40 g revet ost	
5 g parmesanost	
1 æg	
2 spsk mel	
1 tsk salt	og
⅛ peber	Halvdelen af massen ad gangen steges i
margarine	på en stegepande ved lav til middel varme - og dækket af et låg eller
	stanniol. Pandekagerne vendes ved hjælp af et fladt låg eller en
	tallerken - og serveres straks, de er færdige med
evt. tomatsalat	som tilbehør.

## Tofu - 300 g

2 cl æblecidereddike og  
2 cl vand blandes med en gaffel i en lille skål.

1 liter soyamælk hældes i en kasserolle, varmes op til kogepunktet ved lav til middel varme, og tages derefter af kogepladen. Eddikevandet røres hurtigt i med gafflen, hvorefter blandingen står og køler af, mens tofuen samler sig. Et rent klædestykke lægges i et dørslag, tofuen hældes deri, og væsken presses ud, indtil tofuen har en god konsistens.

### TIP!

Krydderier, krydderurter, nødder eller andet kan kommes i mælken inden den koges. Skal tofuen bruges til dessert, kan fx vanille tilsættes. Hvis tofuen ikke rigtig samler sig, kan man tilsætte lidt lime- eller citronsaft.

## Tofutærte

½ dl rapsolie  
1 dl vand  
50 g havregryn  
50 g grahamsmel  
100 g groft speltmel og  
1 drys salt røres sammen og æltes glat.  
Dejen udrulles derefter, en tærteform pensles med rapsolie - og dejen lægges deri - godt op ad siderne. Tærten bages midt i ovnen ved 200° C i cirka 12 minutter.  
300 g porrer skylles og skæres i tynde ringe.  
1 spsk rapsolie varmes op på en pande, porreringene svitses 2-3 minutter, og  
½ tsk salt efter behag tilsættes.

250 g tofu piskes til en jævn masse med  
2 spsk soyamælk  
2 spsk rapsolie  
½ tsk salt og  
frisk hakket basilikum  
eller anden krydderurt efter behag.

Porreringene fordeles udover tærtebunden, tofumassen fordeles derover, og tærten bages midt i ovnen ved 200° C i cirka 40 minutter.

## Vegetarforret \*

1 lime  
eller ½ citron presses.  
5 g margarine kommes i en gryde ved middel varme.  
6 forårsløg renses, kommes i gryden og vendes godt i margarinen.  
2 spsk vand hældes i gryden, og låget lægges på. Der skrues lidt op for varmen, og forårsløgene dampes, indtil de er møre, men stadig sprøde.  
Forårsløgene anrettes straks på to tallerkener, og citrussaft hældes over før servering.