

Frokost

Pandebrød på kikærtemel (gruppe 1-4)

Ingredienser

- 1,5 dl vand
- 1 tsk salt
- 2 spsk olie
- 1 tsk bagepulver
- 2 dl kikærtemel
- 2 dl hvedemel
- Lidt olie til stegning

Fremgangsmåde

1. Bland vand, salt, olie, bagepulver og kikærtemel.
2. Tilsæt hvedemelet lidt efter lidt.
3. Ælt indtil dejen er lidt klistret, men at man kan forme en bolle og trykke den flad.

Brødene skal have en diameter på ca. 5 cm og en tykkelse på ca. 1 cm.

1. Steg brødet på en pande med en smule olie ved middel varme.



Pandebrød på ærtemel (gruppe 5-8)

Ingredienser

- 1,5 dl vand
- 1 tsk salt
- 2 spsk olie
- 1 tsk bagepulver
- Knivspids peber
- 2 dl ærtemel
- 2 dl hvedemel
- Lidt olie til stegning

Fremgangsmåde

1. Bland vand, salt, olie, bagepulver og ærtemel.
2. Tilsæt hvedemelet lidt efter lidt.
3. Ælt indtil dejen er lidt klistret, men at man kan forme en bolle og trykke den flad.

Brødene skal have en diameter på ca. 5 cm og en tykkelse på ca. 1 cm.

1. Steg brødet på en pande med en smule olie ved middel varme.



Dhal (gruppe 1-4)

Tid i alt 60 min. Arbejdstid 15 min. Holdbarhed 3 dage Kan fryses Ja Antal 6 pers. ⚡

Ingredienser

6 fed hvidløg, finthakket
3 spsk ingefær, frisk, fintrevet
4,50 tsk karry, medium
1,50 spsk stødt spidskommen
0,75 spsk stødt koriander
0,75 tsk stødt kardemomme
0,75 tsk chiliflager
9 dl grøntsagsbouillon
300 g røde linser
3 dåser hakkede tomater
3 spsk olivenolie

Fremgangsmåde

Varm olien i en stor gryde ved middelvarme og tilsæt hvidløg og ingefær og rør rundt i 1 minut.

Tilsæt herefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander, og chiliflager og svits krydderierne af i et minuts tid under omrøring.

Skyll linserne i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater.

Lad det simre under låg i 30-45 minutter. Rør jævnligt i gryden og tilsæt eventuelt lidt ekstra grøntsagsbouillon, hvis den bliver for fast. Smag til med salt og server retten i dybe skåle med koriander på toppen.

Server med korn og grønt

Falafler

Gruppe 5-8

OBS: GEM KIKÆRTEVANDET! Vi skal bruge det senere. Sæt det tildækket på køl.

ca. 32 stk

Ingredienser

<input type="radio"/> Blade af bredbladet persille	4 dl
<input type="radio"/> Stort hakket fed hvidløg	2
<input type="radio"/> Lille hakket zittauerløg (ca. g 50)	2
<input type="radio"/> Kikærter i saltlage (ca. 800 g)	2 dåser
<input type="radio"/> Æg	2
<input type="radio"/> Hvedemel	6 spsk
<input type="radio"/> Stødt spidskommen	2 tsk
<input type="radio"/> Stærk paprika	2 tsk
<input type="radio"/> Groft salt	2 tsk
<input type="radio"/> Smagsneutral olie	6 dl

Fremgangsmåde

1. Hak persille, løg og hvidløg i en foodprocessor i ca. 5 sek.
2. Skyl kikærterne godt og lad dem dryppe af i en sigte. Hak kikærterne sammen med persilleblanding, æg, mel og krydderier i ca. 10 sek.
3. Form farsen til ca. 16 runde falafler på størrelse med store valnødder (ca. 1½ spsk pr. falafel).
4. Lad olien blive varm i en lille tykbundet gryde ved kraftig varme. Skru ned til jævn varme, når olien er klar (lav en test ved at komme et lille stykke falafeldej i olien, hvis det syder godt er olien klar).
5. Steg 5-6 falafler ad gangen i ca. 3 min. ved jævn til kraftig varme - hold falaflerne i bevægelse, så de bliver gyldne på alle sider.
6. Læg de stegte falafler på køkkenrulle og steg resten.
7. Kom evt. alle falaflerne i den varme olie i ca. 20 sek., så de er varme ved serveringen.
8. Drys med salt og server de lune falafler med persille og citronbåde.

Bælgfrugt dip

Hver gruppe laver en dip af en bælgfrugt, eksperimenter og krydderier, som I har lyst til.

- Kikærter (gruppe 1 og 5) (to dåser til hver gruppe)
- Edamamebønner (gruppe 2 og 6)
- Ærter (gruppe 3 og 7)
- Kidneybønner (gruppe 4 og 8) (to dåser til hver gruppe)

En hummus består typisk af bælgfrugt, tahin, olie, vand, salt, peber, citron, spidskommen, cayennepeber osv.

OBS: GEM KIKÆRTEVANDET! Vi skal bruge det senere. Sæt det tildækket på køl.