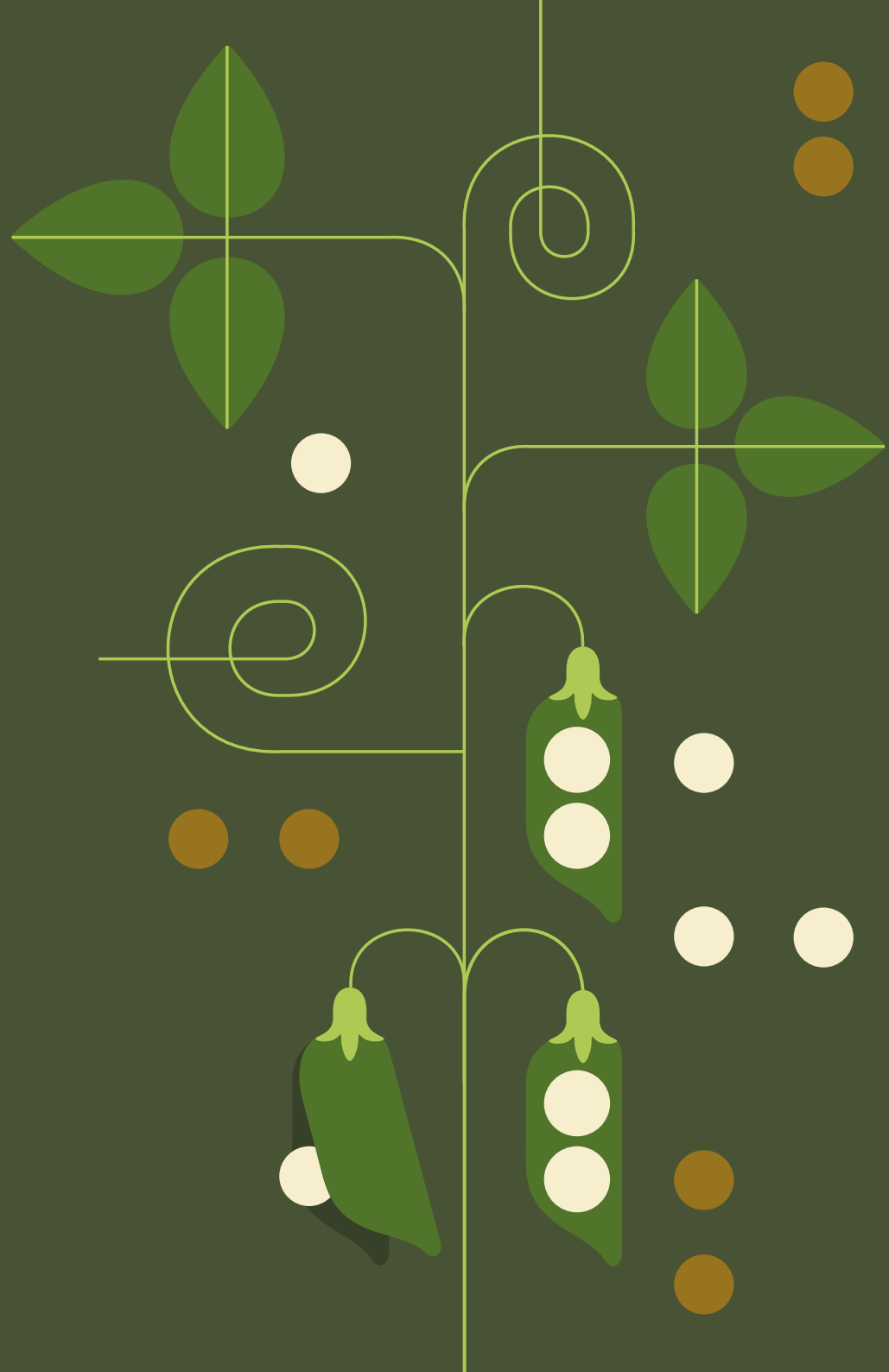
Region Hovedstaden

Fra sølv til guld – de sidste svære skridt

Et inspirationshæfte med bælgfrugter i fokus



Forord

Er du nysgerrig på, hvordan økologiske bælgfrugter kan gå hånd i hånd med klassiske retter i de offentlige køkkener, så lad dig inspirere af nogle af dine kolleger, som i projektet "Fra sølv til guld – de sidste svære skridt" har arbejdet med at udvikle, forbedre og berige eksisterende livretter med bælgfrugter.

I dette inspirationshæfte har vi samlet nogle af de bedste opskrifter samt tips og tricks. Prøv for eksempel kartoffelmos med afskallede hestebønner på side 45. Med 5 kg hestebønner til 9 kg kartofler kan du nemt og hurtigt få skruet op for brugen af bælgfrugter, og samtidig få en superlækker og luftig kartoffelmos med masser af protein

Opskrifterne er udviklet af Grønning & Kjærgaard og gastronomisk konsulent Heidi Hansen i samarbejde med Rigshospitalet Blegdamsvej, Rigshospitalet Glostrup, Bornholms Hospital, Nordsjællands Hospital, Bispebjerg og Frederiksberg Hospitaler og Regionsgårdens Kantine. Mange af opskrifterne indgår i den daglige produktion.

Projektet er støttet af Fonden for Økologisk Landbrug.

Region Hovedstaden

Fonden for **økologisk landbrug**

GRØNNING & KJÆRGAARD

Indhold

Suppe 4

Spread & dips 12

Smørrebrød & sandwichfyld 20

Salater 30

Farsretter & mos 40

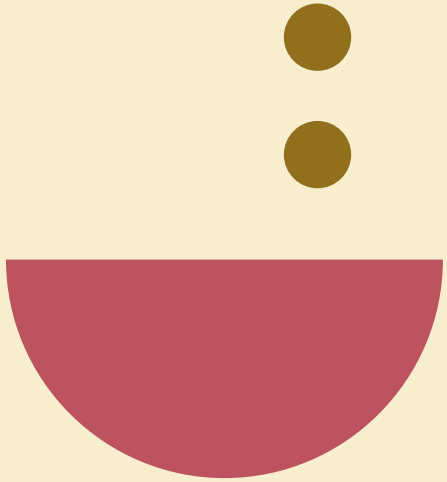
Saucer 52

Gryderetter 58

Sødt 66

Grundopskrifter 68

Suppe



Kartoffelsuppe med bønner

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Udblød hestebønner.

På dagen
Sautér selleri og porrer i smørret i en gyde, uden det tager farve.

Tilsæt kartofler og udblødte hestebønner. Kom vand ved, så kartoflerne er dækket.

Fyld gazepose med timian, peber og laurbærblade, og tilsæt den i retten.

Kog suppen, til kartofler og bønner er helt møre.

Sluk for gryden, tag gazeposen op, blend suppen til en ensartet fin puré.

Tilsæt fløde, æbleeddike, salt og peber. Juster eventuelt med mere vand, kog suppen igennem og smag til.

Tilsæt selleri i tern og og skiver af porrer og kog op.

Dagen før
0,800 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
0,800 kg knoldselleri i tern
0,800 kg porrer i skiver
0,200 kg smør
4,200 kg kartofler
1,600 kg udblødte hestebønner
12 kg vand
0,027 kg frisk timian
0,020 kg hel, sort peber
0,010 kg frisk laurbær
0,500 kg piskefløde
0,070 kg æbleeddike
0,080 kg salt
0,010 kg stødt, sort peber

Fyld
1,600 kg knoldselleri i tern 1x1cm
1,600 kg porrer i skiver 2 mm

Rød linsesuppe

Opskriften giver 20 kg

På dagen
Varm olien i en gryde.

Sautér løg, hvidløg, karry, spidskommen, koriander og kardemomme i olien, til det dufter og afgiver aroma fra krydderier.

Tilsæt hakkede tomater og sautér yderligere.

Tilsæt gulerødder, linser, bouillon og vand. Kog til linser og gulerødder er møre og udkogte.

Blend suppen, til den er glat og ensartet i konsistens.

Tilsæt kokosmælk, fløde, friskrevet ingefær og citronsaft.

Kog suppen igennem og smag til med salt, peber og sukker.

På dagen

- 0,045 kg olie neutral
- 1,400 kg løg i tern
- 0,145 kg frisk, hakket hvidløg
- 0,035 kg Madras karry
- 0,030 kg stødt spidskommen
- 0,020 kg stødt koriander
- 0,015 kg stødt kardemomme
- 0,300 kg hakkede tomater fra dåse
- 3,000 kg gulerod i tern
- 3,200 kg røde linser
- 0,215 kg grøntbouillon
- 13,000 kg vand
- 1,500 kg kokosmælk
- 0,900 kg piskefløde
- 0,145 kg revet, frisk ingefær
- 0,425 kg citronsaft
- 0,090 kg salt
- 0,006 kg peber
- 0,140 kg sukker

Blomkålssuppe med hvide bønner

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt de hvide bønner i blød.

På dagen
Kog bønnerne og gem kogelagen til suppen.

Sautér blomkål og løg i smør i en gryde, uden det tager farve.

Tilsæt hvidløgsolie, kogte hvide bønner, vand/fond/bønne-kogevand og grøntsagsbouillon, og kog til blomkål er møre.

Blend suppen til en fin og ensartet puré.

Tilsæt piskefløde, citronsaft, salt og peber. Kog op og smag til.

Tilsæt blomkålsbuketter og kog op.

Dagen før
1,250 kg hvide bønner

På dagen
4,700 kg blomkål i halve eller kvarte
0,900 kg løg i tern
0,200 kg smør
0,020 kg hvidløgsolie
2,500 kg kogte, hvide bønner
10,500 kg vand, grøntsagsfond eller kogevand fra bønner
0,060 kg grøntsagsbouillon
1,200 kg piskefløde
0,030 kg citronsaft
0,011 kg salt
0,005 kg kværnet, sort peber

Fyld
4,700 kg blomkål små buketter

Svampesuppe

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Kog og kør hestebønner til fin puré på foodprocessor.

Smelt smørret i gryde, tilsæt champignon, og sautér, til de her fået farve.

Tilsæt hestebønne pure og vand og kog suppen igennem.

Tilsæt soyasovs, champignonbouillon, balsamicoeddike, fløde og udrørt jævner, og kog suppen igennem.

Smag til med salt og peber.

Dagen før
2,15 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
4,300 kg hestebønnepuré
0,200 kg smør
4,500 kg champignon hele rensede
8,000 kg vand
0,070 kg Tamari soyasovs
2,000 kg champignon-bouillon eller vand
0,050 kg balsamicoeddike
1,000 kg piskefløde
0,275 kg jævning + 0,50 kg vand
0,050 kg salt
0,010 kg kværnet, sort peber

Tomatsuppe

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Sautér løg, tomatpuré, oregano, timian i olie, uden at det tager farve, ca. 10 minutter ved middelvarme.

Tilsæt hakkede tomater, udblødte bønner, vand og bouillon og kog, til bønnerne er møre ca. 40 minutter.

Blend suppen glat og ensartet.

Tilsæt mælk og fløde, kog igennem, og juster tykkelsen på suppen.

Tilsæt sukker, eddike, salt, peber og smag til.

Dagen før
1,250 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
0,700 kg løg i tern
2,700 kg tomatpure
0,007 kg tørret oregano
0,007 kg tørret timian
0,100 kg olie neutral
5,300 kg hakkede tomater fra dåse
0,250 kg grøntsags-bouillon
0,700 kg vand
2,500 kg udblødte hestebønner
7,000 kg sødmælk
2,500 kg piskefløde
0,035 kg sukker
0,035 kg æbleeddike
0,035 kg salt
0,007 kg kværnet, sort peber

Spread & dips

Grøntsagsremoulade

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt Ingridærterne i blød.

På dagen
Kog ærterne møre. Kør ærterne på foodprocessor, og puls dem groft.

Kør kapers og cornichons på foodprocessor, så de bliver finthakket.

Vask gulerødder og knoldselleri, skræl og riv dem fint.

Skyl persille og dild og hak det fint.

Vend alle ingredienserne sammen med tyk mayonnaise og drænet yoghurt.

Dagen før
1,750 kg Ingridærter

På dagen
3,500 kg kogte, veldrænede Ingrid ærter
0,750 kg capers
1,300 kg cornichons
4,400 kg pickles
3,000 kg gulerod
2,200 kg knoldselleri
0,300 kg hakket dild og dildstilke
0,300 kg hakket persille
3,000 kg hjemmerørt, tyk mayonnaise
1,500 kg græsk yoghurt 10%

Gulerodsromesco

Denne spread kan stå alene eller anrettes med årstidens spæde salater og krydderurter ovenpå. Den kan også bruges på grønne smørrebrød og som smørelse i sandwich.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt smørbønner i blød.

På dagen
Kog smørbønner møre.

Kør bagte gulerødder på foodprocessor, til de er groft hakket.

Tilsæt hvidløg, ristede mandler, smørbønner, tomatpuré, sherryeddike, paprika, cayennepeber og olivenolie, og kør til en grov spread med struktur.

Tilsæt evt. kogevand, hvis romescoen er for tyk.

Tilsæt hakket persille, salt og peber. Puls forsigtigt, så persillen ikke blender ud.

Tilsmag evt. med mere krydderi, salt og peber.

Dagen før
1,000 kg smørbønner (Limabønner)

På dagen
10,000 kg bagte gulerødder
0,300 kg hakket hvidløg
2,000 kg ristede mandler
2,000 kg kogte smørbønner
0,900 kg tomatpuré
1,200 kg sherryeddike
0,100 kg røget paprika
0,100 kg cayennepeber
2,000 kg olivenolie
1,000 kg kogevand fra smørbønnerne
0,800 kg hakket persille
0,180 kg salt
0,060 kg peber

Hvid bønnecreme med merian

Gem altid kogelagen, og brug den i supper og sovser i stedet for bouillon.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt smørbønner i blød.

På dagen
Kog smørbønner møre.

Bland bønner, olie og bønnekogelage, og kør i foodprocessor til en fin og ensartet creme.

Tilsæt merian, og kør med til bladene er findelt.

Tilsæt grov sennep, salt og peber.

Dagen før
7,000 kg smørbønner (Limabønner)

På dagen
14,000 kg kogte smørbønner
1,700 kg olie neutral
1,700 kg kogelage fra bønnerne
0,600 kg frisk plukket merian
1,250 kg grov sennep
0,150 kg salt
0,050 kg peber

Flækærtepuré med gulerødder

Denne puré kan bruges som smørelse på smørrebrød, sandwich, på salatbuffeten som som tilbehør, eller anrettet med årstidens grønt ovenpå.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt flækærter i blød.

På dagen
Kog flækærter møre.

Kør flækærter, olivenolie, yoghurt, æbleeddike og hel ristet spidskommen på foodprocessor til en fin ensartet puré uden struktur.

Smag til med salt og peber.

Vask gulerødder, og vend dem med olivenolie, steg dem på en tør pande/kipsteger, er til de er møre og karamelliserede på alle sider.

Krydr med salt, peber, sumak og citronsaft.

Smør flækærtepuré i bunden af et fad, halvér gulerødderne på langs og fordel ovenpå ærtepuréen.

Drys med hakket mynte og smuldret feta.

Dagen før
2,500 kg gule flækærter

På dagen
5,000 kg kogte flækærter
0,800 kg olivenolie eller neutral rapsolie
0,800 kg yoghurt 10%
0,200 kg æbleeddike
0,050 kg ristet hel spidskommen
0,040 kg salt
0,020 kg peber
11,000 kg gulerødder, hele med skræl, uden top
0,400 kg olivenolie til gulerødder
0,040 kg salt
0,020 kg peber
0,030 kg sumak
0,300 kg citronsaft
0,500 kg hakket mynte eller valgfri urter
2,000 kg smuldret fetaost

Ærtecreme med mynte og bønner

Cremen er god til kartoffel, asparges, radiser, spidskål, porrer og bladselleri.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønnerne i blød.

På dagen
Kog hestebønner møre.

Kom ærter, kogte bønner, ristede græskarkerner, chili, mynte, løvstikke, citronsaft og olivenolie i en foodprocessor.

Kør til en grov, ensartet puré.

Tilsæt salt og peber.

Juster konsistens med kogelage fra bønnerne.

Dagen før
2,100 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
12,000 kg grønne ærter
4,200 kg kogte hestebønner
2,300 kg ristede græskarkerner
0,080 kg rød frisk chili
0,250 kg hakket mynte
0,150 kg hakket løvstikke
0,600 kg citronsaft
1,400 kg olivenolie
0,050 kg salt
0,020 kg peber

Smørrebrød & sandwichfyld

Hønsesalat med bagte hvide rødder

Hønsesalaten er fyldt med grønt og bønner, som suger masser af smag, så vær ekstra skarp på tilsmagningen.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hvide bønner i blød.

På dagen
Pluk hønsekød i ønsket størrelse.

Skær bagt selleri, pastinak persillerod og fennikel i tern af 1x1 cm.

Kog bønnerne møre. Kør bønnerne på foodprocessor eller kødhakker til grov, smuldret konsistens.

Pluk estragon fra stilk og hak bladene fint.

Bland hakkede bønner, estragon, selleri, pastinak/ persillerod og fennikel.

Bland mayonnaise, yoghurt, grov sennep, salt og peber sammen til en dressing.

Fordel dressing over hønsekødet. Vend forsigtigt bønne-blanding, dressing og kylling, så kødet ikke trevler.

Lad salaten stå nogle minutter, og smag så til igen med evt. mere salt, peber eller andet.

Dagen før
1,00 kg hvide bønner

På dagen
6,000 kg hønsekød plukket (gerne lår)
1,000 kg bagt knoldselleri i tern 1x1cm
2,000 kg bagt persillerod eller pastinak i tern
2,000 kg frisk fennikel i tern 1x1cm
2,000 kg kogte, hvidebønner
0,200 kg frisk estragon
4,600 kg mayonnaise
1,300 kg yoghurt 10%
0,700 kg grov sennep
0,120 kg salt
0,070 kg peber

Vinterkartoffelsalat

Denne salat kan bruges til smørrebrød, sandwichfyld eller som en selvstændig salat, evt. vendt med spinat eller karse.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hvide bønner i blød.

På dagen
Kog bønnerne møre.

Kør rygeost på foodprocessor, til den er helt glat.

Tilsæt mayonnaise, salt, peber og hvidløgsolie, og blend hurtigt sammen.

Bland forsigtigt kogte kartoffeltern, kogte hvide bønner, glaskål og syltet agurk.

Bland fyldet med rygeostcremen og tilsæt fint-hakket persille.

Anret og pynt med tern af syltet agurk og drys af persille.

Dagen før
2,000 kg hvide bønner

På dagen
6,000 kg rygeost
2,000 kg mayonnaise
0,250 kg bagt hvidløgsolie
(se opskrift på side 72)
0,050 kg salt
0,020 kg peber
4,000 kg kogte kartofler i tern 1x1cm
(se opskrift på side 70)
4,000 kg kogte, hvidebønner
1,400 kg glaskål i tern 1x1cm
1,400 kg syltede agurker i tern 1/2x1/2 cm
0,900 kg kruspersille finthakket

Skinkesalat med hvide bønner

Brug denne på smørrebrød eller i sandwich.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hvide bønner i blød.

På dagen
Kog bønnerne møre.

Skær svær og fedt af skinken, og del skinken i passende stykker til kødhakker.

Hak skinke, bønner, knoldselleri og løg på kødhakker 5 mm eller 8 mm.

Bland mayonnaise, skyr, sennep, purløg og peber.

Vend cremen med det hakkede fyld og smag salaten til.

Dagen før
1,500 kg hvide bønner

På dagen
9,000 kg kogt, røget skinke
3,000 kg kogte, hvide bønner
1,000 kg bagt knoldselleri (se opskrift på side 69)
1,000 kg løg
3,000 kg mayonnaise
2,500 kg skyr 2 %
0,160 kg grov sennep
0,080 kg dijonsennep
0,500 kg finthakket purløg
0,040 kg peber

Æggesalat med bønner og karry

Brug denne på smørrebrød eller i sandwich.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hvide bønner i blød.

På dagen
Kog bønner møre.

Hak bønner og æg gennem kødhakker eller på foodprocessor.

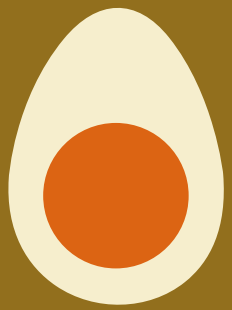
Bland mayonnaise, skyr, sennep/ravigotte, salt, karry, peber og purløg til en dressing.

Vend dressing med bønner og æg, og lad salaten trække nogle timer, inden brug.

Smag til igen lige inden servering.

Dagen før
1,800 kg hvide bønner

På dagen
3,600 kg kogte, hvidebønner
11,800 kg kogte, pillede æg
2,600 kg mayonnaise
1,475 kg skyr 0,2 %
0,080 kg dijonsennep eller ravigotte
0,050 kg salt
0,075 kg Madras karry
0,025 kg peber
0,300 kg finthakket purløg



Jordskokker med bønnemayo og råsyltede tyttebær

Opskriften giver 50 madder

Dagen før
0,200 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen

Jordskokkerne
5,000 kg vaskede jordskokker med skræl
0,030 kg rapsolie
0,003 kg salt
0,002 kg friskkværnet peber

Grøn olie
0,600 kg mørkegrøn porretop
1,000 kg neutral olie

Grøn mayonnaise
1,250 kg grøn olie
0,200 kg pasteuriserede æggeblommer
0,080 kg dijonsennep
0,080 kg sherryeddike
0,020 kg salt
0,006 kg friskkværnet peber
0,400 kg kogte, flækkede hestebønner drænet for kogelage

1,000 kg sprødt rugbrødsknas
Karse eller karsespirer til pynt
50 små skiver rugbrød med smør
0,250 kg råsyltede tyttebær (se side 71)

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Jordskokkerne
Vend de rensede jordskokker med olie, salt og peber og bag i ovnen ved 130 grader i ca. 2 timer, til jordskokkerne er supermøre og skallen næsten karamelliseret. Hvis jordskokkerne er meget store, så del dem i halve før servering.

Dæk jordskokkerne til og afkøl.

Grøn olie
Kom porregrønt og olie i en blender og blend det i flere minutter, til det er en fuldstændig glat masse.

Kom olien igennem en sigte, så de groveste porretråde sigtes fra.

Den grønne olie kan sagtens laves flere dage i forvejen og holder sig godt på frost, så den kan tages frem efter behov.

Grøn mayonnaise
Kog hestebønner møre og dræn for kogelagen.

Kom æg, sennep, eddike og salt i en foodprocessor.

Kør det hele ved høj hastighed, og tilsæt den grønne olie i en tynd stråle, til mayonnaisen har en god, tyk konsistens. Blend med kogte hestebønner, og smag til med friskkværnet peber.

Ved servering:
Mos de bagte jordskokker let (flæk evt. på langs, hvis jordskokkerne er meget store).

Top op med den grønne mayonnaise, råsyltede tyttebær, sprødt rugbrødsdrys og evt. lidt karse.

Bagt selleri med citroncreme, saltede mandler og bladselleri

Opskriften giver 50 madder

På dagen
Se side 69 for grundopskrift på bagt knoldselleri.

Del selleri i 6-8 både og skær i tynde trekanter med en skarp kniv.

Rør mayonnaisen med saltet citron/citronskal og friskkværnet peber.

Hak mandlerne groft.

Skær bladselleri i tynde skiver og mariner med eddike og sennepsfrø.

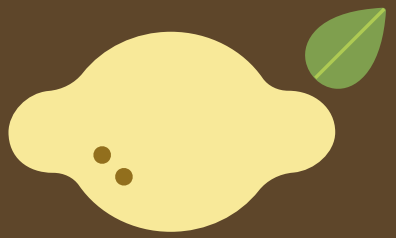
Skær æblerne i fine både med rød skræl.

Smør brødet med smør.

Læg selleritrekanter taglagt på brødet, og top op med citronmayonnaise.

Drys med sprøde, saltede mandler og slut af med bladselleri og æble.

På dagen
3,500 kg bagt knoldselleri
1,000 kg hjemmerørt mayonnaise
0,070 kg finthakket, saltet citron / 0,020 kg citronskal
0,004 kg friskkværnet peber
0,300 kg ristede, saltede mandler
0,600 kg bladselleri i tynde skiver 2mm
0,020 kg æbleeddike
0,010 kg sennepsfrø, knust
1,000 kg røde, syrlige æbler
50 små skiver rugbrød med smør



Gulerod med karrycreme og ristet boghvede

Opskriften giver 50 madder

Dagen før
Vend gulerødder med olie og salt.

Bag på bagepapir ved 180 grader i ca. 15-30 minutter, til gulerødderne er møre, men stadig har bid.

Tildæk gulerødderne, og lad dem køle til næste dag.

På dagen
Rør en mayonnaise, og smag til med skyr, karry, peber og evt. salt.

Dressingen skal være krydret og give kontrast til de søde gulerødder.

Skær gulerødderne i skiver, og anret på brødet.

Top op med dutter af karrycreme, sprød boghvede og til sidst de sprøde porrer og karse.

Dagen før
5,000 kg gulerødder
0,050 kg olivenolie
0,010 kg salt

På dagen
3,500 kg bagte, kolde gulerødder
1,000 kg hjemmerørt mayonnaise
0,200 kg skyr
0,010-0,020 kg karry (afhænger af karry type)
0,008 kg friskkværnet peber
Evt. salt
0,300 kg ristet boghvede
0,150 kg meget fintsnittet grøn porretop
0,100 kg karse
50 små skiver rugbrød med smør

Salater

Blomkålscouscous med bønne granulat

Server som selvstændig salat, sandwichfyld eller som tilbehør til en suppe eller gryderet.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt bønner i blød.

På dagen
Kog bønnerne møre.

Riv blomkålen på grøntsnitter til couscous-lignende krumme (eller kør på foodprocessor).

Riv eller blend parmesanosten.

Puls kogte hvide bønner og estragon på food-processor til samme konsistens som blomkålen.

Blend saltet citron med olivenolie, salt og peber til en dressing

Vend blomkål, bønner og parmesan med dressing.

Smag til igen efter 10-15 minutter. Tilsæt evt. mere salt, peber eller citron.

Dagen før
2,500 kg hvide bønner

På dagen
12,000 kg blomkål med stok og blade, delt i mindre stykker
1,350 kg revet eller blendet parmesan
5,000 kg kogte, hvide bønner med lidt bid
0,650 kg frisk, plukket estragon
0,300 kg saltet citron/ fermenteret citron
0,800 kg olivenolie
0,120 kg salt
0,020 kg friskkværnet peber

Laurbærkartofler med sennep og bønner

Server som en fyldig madsalat med groft brød eller som tilbehør til frikadeller, grønsagstærte eller en lun ret.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt bønner i blød.

På dagen
Kog bønner møre.

Kog kartoflerne efter grundopskriften på side 70 og afkøl.

Blend sennep, eddike, hvidløg, salt og olie til en cremet sennepsdressing, og bland det med de hvide bønner.

Lad bønnerne trække et par timer eller natten over.

Skær de kolde kartofler i tern 2x2 cm eller i halve.

Blancher de grønne bønner og afkøl.

Vend kartofler, grønne bønner og de marinerede hvide bønner.

Tilsæt purløg og radiser. Smag til med evt. mere salt, peber eller sennep.

Dagen før
1,500 kg hvide bønner

På dagen
10,000 kg kogte, små kartofler (se opskrift på side 70)
0,500 kg dijonsennep
0,250 kg æbleeddike
0,030 kg pillede hvidløg
0,070 kg salt
1,200 kg mild rapsolie eller olivenolie
3,000 kg kogte, hvide bønner
3,000 kg grønne bønner
0,400 kg finthakket purløg
1,500 kg radiser i skiver
0,030 kg friskkværnet peber

Citronmarinerede Ingridærter

Brug ærterne som tilbehør på salatbuffeten, topping til varme karry-retter og supper eller som smagsgiver i forskellige cremede salater.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt Ingridærter i blød.

På dagen
Kog ærterne i vand, til de er møre.

Sigt kogelagen i en bøtte, og gem resten til suppe en anden dag.

Blend kogelage, citroner og olivenolie til en grov dressing.

Bland de lune ærter med dressing. (Der skal være rigelig og tyndtflydende dressing, da ærterne suger meget smag, og marinaden tykner, når den bliver kold.

Tilsæt friskkværnet peber, og afkøl ærterne.

Fyld på glas og sæt på køl.

Dagen før
7,000 kg Ingridærter

På dagen
14,000 kg udblødte Ingridærter
1,000 l kogelage fra ærterne
2,000 kg saltede citroner
1,500 l olivenolie
0,015 kg friskkværnet peber

Tomatiserede sorte bønner

Sæt bønnerne på salatbuffeten i de flotte glas eller anvend de krydrede bælgfrugter i salater, farser, pandekagefyld eller som topping på supper og salater.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt bønner i blød.

På dagen
Kog bønnerne i vand, til de er næsten møre.

Hæld 2/3 del af vandet fra, og tilsæt chipotle chili, løg, tomat og salt.

Kog retten godt igennem.

Tilsæt salvie og olivenolie.

Smag til og fyld på glas, mens retten er varm.

Luk glassene, og sæt på køl.

Dagen før
7,000 kg sorte bønner

På dagen
14,000 kg udblødte, sorte bønner
0,150 kg tørret, hakket chipotle chili
2,000 kg løg i tynde både
3,000 kg hakkede tomater fra dåse
0,200 kg grofthakket salvieblade og stilke
0,200 kg salt
1,000 l olivenolie

Bagt rødbede med solbær og rygeostecreme

Opskriften giver 20 kg og 5 kg rygeostcreme

På dagen
Kør rygeost på foodprocessor, til cremen er fin og ensartet.

Tilsæt mayonnaise, hvidløg og salt. Blend hurtigt sammen.

Tilsmag med evt. mere hvidløg

Bland rødbedetern med halvdelen af solbærrene, olivenolie, salt, peber og revet muskat og bag i ovnen dækket med bagepapir ca. 30 minutter, så de har en anelse bid. Afkøl rødbederne let.

Tilsmag rødbederne med salt, peber og evt. lidt honning.

Tilsæt de kogte linser, hakket persille og de sidste solbær, så der kommer frisk syrlighed, og vend forsigtigt salaten sammen.

Anret på fade, og top op med små skefulde rygeost.

Server ved rumtemperatur.

På dagen

Rygeostcreme
4,500 kg rygeost
0,600 kg mayonnaise
0,100 kg blendet, bagt hvidløg
0,015 kg salt
0,005 kg friskkværnet peber

10,000 kg skrællede rødbeder i 2x2cm tern
5,000 kg solbær fra frost
0,900 kg olivenolie
0,030 kg revet muskatnød eller -blomme
0,040 kg salt
0,010 kg friskkværnet peber
0,200 kg honning
4,000 kg kogte belugalinser
0,400 kg hakket bredbladet persille

Karamelliserede gulerødder med flækærtepuré og ristet boghvede

Denne ret kan bruges som smørelse i sandwich, dip på salatbuffet eller anrettes med årstidens grønt oven på.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt flækærter i blød.

På dagen
Kog flækærter møre og afkøl. Rist spidskommen.

Kør ærter, olivenolie, yoghurt, æbleeddike og spidskommen på foodprocessor til en fin ensartet puré.

Smag til med salt og peber.

Vask gulerødder, og vend dem med olivenolie, steg dem på en tør pande/kipsteger, til de er møre og karamelliseret, på alle sider.

Krydr med salt og peber, sumak og citronsaft.

Smør ærtepuré i bunden af et fad, halvér gulerødderne på langs, og fordel ovenpå ærtepureen.

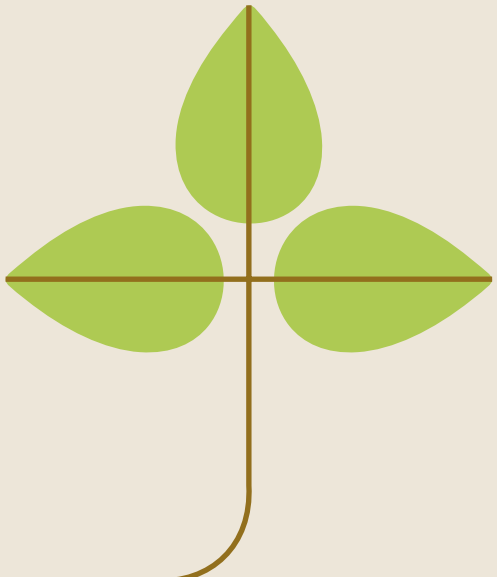
Drys med hakket mynte og smuldret feta.

Drys til sidst med sprød hel boghvede.

Dagen før
2,500 kg gule flækærter

På dagen
5,000 kg kogte, kolde flækærter
0,800 kg olivenolie eller rapsolie
0,800 kg yoghurt 10%
0,200 kg æbleeddike
0,050 kg ristet, hel spidskommen
0,040 kg salt
0,020 kg peber
11,000 kg gulerødder, hele med skræl
0,400 kg olivenolie til gulerødder
0,040 kg salt
0,020 kg peber
0,030 kg sumak
0,300 kg citronsaft
0,500 kg hakket mynte eller valgfri urter
2,000 kg smuldret fetaost
0,200 kg hel boghvede, bagt lysebrun og sprød

Farsretter & mos



Kartoffelmos med hestebønner og brunet smør

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Kog kartofler og de udblødte bønner møre ca. 1 time og afskum undervejs.

Mærk på de største kartofler og bønner, inden vandet hældes fra.

Rør kartofler og bønner med vinger i gryden, så de er helt moste.

Tilsæt det brunede smør lidt ad gangen under omrøring.

Tilsæt mælk og fløde under omrøring.

Mosen røres til konsistens lidt tyndere end sædvanligt.

Smag til med salt og peber

Metodik på smør
Brun forsigtigt smør i gryde eller kipsteger, til det dufter af nødder og er gyldenbrunt.

Sigt smørret, og kom det i de moste kartofler og bønner.

Dagen før
2,825 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
9,420 kg skrællede bagekartofler
5,650 kg udblødte hestebønner
1,200 kg smør
1,300 kg piskefløde
3,400 kg sødmælk
0,010 kg friskkværnet sort peber
0,090 kg salt

Forloren hare

Husk at lave en lille stegeprøve, og vurdér smag og konsistens på farsen.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hvide bønner i blød.

Hak bacon, og rist det i ovnen. Både bacon og fedt skal i farsen.

På dagen
Kog bønnerne møre. Hak kød, løg og de kogte bønner på kødhakker med 3 mm skive.

Rør kød, løg og bønner sejt med salt. Tilsæt peber og æg.

Tilsæt ristet bacon med smeltet fedt, piskefløde og vand og rør, så farsen er blandet

Tilsæt rasp og mel, og rør det sammen. Farsen skal være fast.

Lav en stegeprøve på farsen og smag evt. til med flere krydderier.

Fordel farsen i forme eller form som fritstående brød.
Slut af med bacon i skiver.

Bag i ovn med 10% fugtighed ved 150 C i 80 minutter.
Eller til kernetemperatur 75° C.

Dagen før
1,850 kg hvide bønner
0,750 kg hakket bacon

På dagen
15,000 kg hakket grisekød
3,500 kg løg i kvarte
3,700 kg kogte, hvide bønner
0,095 kg salt
0,019 kg stødt, sort peber
0,760 kg hele æg
1,850 kg piskefløde
3,800 kg vand
0,760 kg rasp
0,760 kg hvedemel
1,550 kg bacon i skiver

Grøn mos

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Kog kartoflerne og de udblødte bønner møre ca. 1 time, og afskum undervejs.

Mærk på de største kartofler og bønner, inden vandet hældes fra.

Rør kartofler og bønner med vinger, så de er helt moste.

Tilsæt det smeltede smør lidt ad gangen under omrøring.

Tilsæt mælk under omrøring.

Tilsæt drænet spinat.

Rør mosen til konsistens lidt tyndere end sædvanligt.

Smag til med salt, peber og revet muskatnød.

Dagen før
1,500 kg hele hestebønner med skal

På dagen
9,400 bagekartofler til mos
3,000 kg udblødte hestebønner
4,700kg sødmælk
1,200 kg smeltet smør
2,600 kg optøet spinat, helbladet eller hakket
0,120 kg salt
0,015 kg friskkværnet, sort peber
0,015 kg revet muskatnød

Frikadeller med Ingridærter

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt Ingridærter i blød.

På dagen
Kog Ingridærterne møre.

Rør kødet sejt med salt.

Hak løget fint, og tilsæt farsen.

Hak de kogte ærter fint (eksempelvis i en kødhakker), og tilsæt til farsen.

Tilsæt mælk, mel, æg, peber, allehånde, og rør det hele godt sammen.

Lad farsen trække på køl ca. 30 minutter.

Form frikadellerne med en spiseske.

Steg frikadellerne på pande i en blanding af smør og olie.

Steg frikadellerne gyldne ved middel varme på begge sider ca. 5 minutter på hver side.

Evt. steg dem færdige i ovnen.

Dagen før
1,600 kg Ingridærter

På dagen
8,000 kg kalv og flæsk
0,160 kg salt
1,600 kg løg
3,200 kg kogte Ingridærter
4,000 kg sødmælk
0,600 kg hvedemel
1,100 kg hele æg
0,060 stødt, sort peber
0,060 kg stødt allehånde
0,800 kg neutral olie
0,800 kg smør

Krebinetter

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt Ingridærter i blød.

På dagen
Kog ærterne møre. Køl dem af.

Hak grisekød og kogte kolde Ingridærter på kødhakker 3 mm.

Rør kød og ærter med salt, peber, muskatnød og knuste sennepsfrø.

Form farsen til bøffer á 90 g.

Vend bøfferne i mel, æg og rasp.

Steg bøfferne i smør, til de er gyldne på begge sider.

Dagen før
1,600 kg Ingridærter

På dagen
16,525 kg hakket grisekød
3,200 kg kogte, afkølede Ingridærter
0,029 kg muskatnød
0,065 kg knuste, brune sennepsfrø
0,160 kg salt
0,018 kg stødt, sort peber

Panering
2,200 kg hvedemel
2,200 kg hele æg
2,200 kg rasp
4,200 kg smør

Fiskefrikadeller med Ingridærter

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt Ingridærter i blød.

På dagen
Kog ærterne møre, og afkøl dem.

Hak sej filet på kødhakker 3 mm.

Hak løg på kødhakker i skål for sig selv

Rør fisken sej med salt.

Tilsæt hvedemel, ærtemel, kartoffelmel, kogte hakkede ærter, æg, mælk og fløde, og rør farsen godt igennem.

Lad farsen trække 30 minutter i rørekedlen.

Tilsæt løg og peber og evt. mere mælk, hvis farsen er blevet for fast.

Steg en prøvedelle, og tilsæt evt. flere krydderier.

Form frikadeller med ske, og steg i en blanding af smør og olie, til frikadellerne er gyldne på begge sider.

Steg evt. frikadellerne færdig i ovnen.

Dagen før
2,400 kg Ingridærter

På dagen
9,600 kg sej filet
0,145 kg salt
0,480 kg hvedemel
0,240 kg ærtemel
0,240 kg kartoffelmel
4,800 kg kogte, hakkede Ingridærter
0,840 kg hele æg
1,800 kg sødmælk
1,800 kg piskefløde
1,200 kg hakket løg
0,025 kg kværnet, sort peber
0,480 kg smør
0,480 kg neutral olie

Farsbrød med kylling og Ingridærter

Lav en prøvefrikadelle, så farsen kan justeres på saftighed og krydring, inden den formes til farsbrød.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt Ingridærter i blød.

På dagen
Kog ærterne møre, og hak dem fint.

Rør kylling, løg, mælk, fløde, æg, fint hakket persille og timian, med salt og peber til en sammenhængende fars.

Tilsæt rasp og gulerødder.

Tilsæt kogte, finthakkede Ingridærter.

Hvis farsen er meget fast, tilsæt ekstra mælk.

Rul farsen i 2 mindre ruller à 2,5 kg.

Læg rullerne i gastronombakker med bagepapir i bunden.

Sæt farsen i forvarmet ovn 175°C med stegespyd og steg til 75°C.

Dagen før
2,500 kg Ingridærter

På dagen
6,500 kg hakket kyllingekød
1,200 kg løg i fine tern
4,300 kg sødmælk
1,000 kg piskefløde
0,990 kg hele æg
0,325 kg hakket bredbladet persille
0,040 kg hakket timian
0,300 kg salt
0,025 kg stødt, sort peber
1,400 kg rasp
1,200 kg fintreven gulerod
5,000 kg kogte, finthakkede Ingridærter

Saucer

Bechamel

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Kom de udblødte hestebønner i en gryde med rørearm, og dæk bønnerne med vand.

Kog bønnerne i 30 min.

Tilsæt sødmælk og piskefløde, og kog i 10 min.

Tilsæt citronsaft, salt, kværnet peber og stødt muskatnød.

Blend sovsen, til bønnerne er blendet ud.

Jævn hvis nødvendigt.

Tilsmag med evt. mere salt, peber og citron.

Dagen før
4,500 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
9,000 kg udblødte hestebønner
5,000 kg vand
7,000 kg sødmælk
2,000 kg piskefløde
0,020 kg citronsaft
0,085 kg salt
0,010 kg kværnet, sort peber
0,020 kg revet muskatnød
0,200 kg jævner

Karry sovs

Tip: Hvis man vil have en mere krydret sovs, kan man med fordel tilsætte ristet fennikel, koriander eller spidskommen.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Hvide bønner sættes i blød.

På dagen
Kog bønnerne og blend dem til en fin pure. Husk at gemme kogevandet.

Svits karry i smør i gryden.

Tilsæt løg, æble og bønnepure.

Tilsæt vand, bouillon, og lad sovsen koge 20 minutter.

Jævn sovsen, kog i ca. 5 minutter, til melsmag er væk.

Tilsæt fløde, æbleeddike, soyasauce, salt og citronsaft og kog op.

Dagen før
1,375 kg hvide bønner

På dagen
0,460 kg smør
0,165 kg Madras karry
0,915 kg løg i tern
0,915 kg æble, Belle de boscop
2,745 kg puré af kogte, hvide bønner
12,800 kg vand eller kogelage fra bønner
0,293 kg grøntbouillon
0,439 kg jævner
0,878 kg vand
1,300 kg piskefløde
0,145 kg æblecidereddike
0,095 kg Tamari soyasauce
0,015 kg salt
0,075 kg citronsaft

Mornay sauce

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Kom de udblødte hestebønner i en gryde med rørearm, og dæk bønnerne med vand.

Kog bønnerne i 30 min.

Tilsæt letmælk og piskefløde, og kog i 10 min.

Tilsæt revet mozzarella, revet parmesan, citronsaft, salt, hvid peber og stødt muskatnød.

Blend sovsen, til bønnerne er blendet ud.

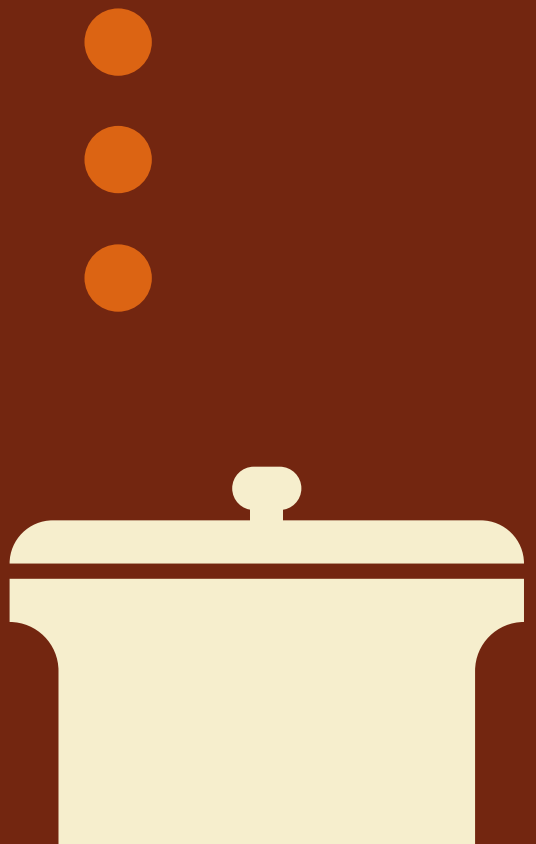
Jævn hvis nødvendigt.

Tilsmag evt. med mere salt, peber og citron.

Dagen før
4,500 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
9,000 kg udblødte hestebønner
5,000 kg vand
6,500 kg letmælk
2,000 kg piskefløde
0,550 kg revet mozzarella
0,100 kg revet parmesan
0,020 kg citronsaft
0,085 kg salt
0,010 kg kværnet, hvid peber
0,018 kg stødt muskatnød
0,200 kg jævner

Gryderetter



Millionbøf

Vigtigt, kødet skal brunes, så det tager farve og karamelliserer.

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Hak de udblødte hestebønner i kødhakker.

Brun kødet grundigt på kipsteger i smør.

Tilsæt paprika til sidst i brunings-processen.

Tilsæt de hakkede bønner, løg, fintrevet gulerod og squash, hakket tomat, tomatpuré, kyllingefond, og kog igennem 50 minutter under låg.

Tilsæt fløde, kulør, salt, peber og balsamicoeddike.

Smag til, og jævn med majsstivelse, hvis der er behov og kog igennem 10 minutter.

Dagen før
1,150 kg hele hestebønner med skal

På dagen
5,677 kg hakket oksetykkam
0,350 kg smør
0,020 kg Edelsuss paprika
2,300 kg udblødte hestebønner, hakket på kødhakker
3,000 kg løg i tern 1x1 cm
2,634 kg fintrevet gulerod
1,463 kg fintrevet squash
0,675 kg hakkede tomater fra dåse
0,700 kg tomatpuré
5,500 kg kyllingefond/ kogevand fra bælgfrugter
1,385 kg piskefløde
0,140 kg kulør
0,175 kg salt
0,020 kg stødt sort peber
0,175 kg balsamico eddike
0,760 kg majsstivelse til jævning

Høns i asparges

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

På dagen
Hestebønner koges og pureres.

Smelt smør i en gryde.

Tilsæt hestebønnepuré.

Tilsæt bønnevand, aspargesvand og asparges.

Kog igennem, og blend sovsen glat.

Tilsæt fløde, salt og peber, og jævn evt. med lidt maizena.

Tilsæt gulerod, bagt selleri, plukket kyllingekød og timian og kog 5 minutter.

Tilsæt fintsnittet porregrønt eller hakket persille lige før servering.

Tilsmag evt. retten med peberrod, citronskal eller sennep efter behag.

Dagen før
2,50 kg flækkede, afskallede hestebønner

På dagen
0,650 kg smør
5,000 kg puré af hestebønner
3,250 kg bønnevand eller grøntbouillon
2,250 kg asparges, konserves
2,000 kg aspargesvand
1,400 kg fløde
0,100 kg salt
0,030 kg friskkværnet peber
0,050 kg finthakket timian
Maizenajævning til at binde sovsen sammen
2,000 kg gulerod tern 1x1 cm
2,000 kg bagt selleri i tern 2x2 cm
4,000 kg kyllingekød plukket
0,400 kg fintsnittet porretop eller hakket persille

Gullasch

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
1,500 kg hele hestebønner med skal
8,700 kg tykkam i tern 3x3 cm gourmetsaltet
0,087 kg fint salt

På dagen
0,300 kg smør
3,765 kg løg i tern 2x2 cm
3,000 kg hakkede, udblødte hestebønner med skal
0,500 kg tomatpuré
0,120 kg paprika
8,750 kg vand
0,220 kg oksebouillon
3,600 kg gulerod i tern 2x2 cm
0,150 kg jævning
0,413 kg piskefløde
0,120 kg kulør
0,175 kg salt
0,020 kg stødt, sort peber

Dagen før
Sæt hestebønner i blød.

Hos slagteren.
Kødet gourmetsaltes = 10 gr. fint salt pr. 1 kg. kød.

Kødet fordeles i en plastkantine med låg. Kødet vendes rundt med 0,087 gr. fint salt og trækker til dagen efter.

På dagen
Kør de udblødte hestebønner igennem kødhakker på 6 mm.

Brun kødet i ovnen ved høj temperatur.

Brun løg i en stor gryde. Tilsæt hakkede bønner, tomat og paprika, og rist det hele i gryden.

Kom kødet i gryden med oksebouillon og tilsæt vand til kødet er dækket.

Kog op og rør hyppigt i gryden, så gullaschen ikke brænder på. Lad retten koge til kødet er næsten mørt, ca. 1 time.

Tilsæt gulerødderne, lad dem koge med i ca. 5 min.

Jævn retten hvis nødvendigt.

Tilsæt fløde og kulør.

Smag til med salt og peber.

Oksekød i sennepssovs

Opskriften giver 20 kg

Dagen før
Sæt bønner i blød.

På dagen
Kog de udblødte hvide bønner og kør til en glat puré. Husk at gemme kogelagen fra bønnerne.

Kom kød i en gryde, og tilsæt koldt vand, så det dækker, kog op, afskum for urenheder. Sigt evt. blancher-vandet fra og skyl kødet, hvis der er for meget proteinsmuld. Tilsæt bønnekogevand eller vand, så kødet er dækket.

Tilsæt timian, salt og peberkorn.

Kog kødet mørt ca. 1,5-2,0 timer.

Vend gulerødder og løg med olie og steg 10-15 minutter ved 225 grader.

Vend squash med olie og steg 10 minutter ved 225 grader.

Tilsæt 2/3 af bønnepureen, til kødet sammen med fløde og sennep.

Lad retten koge op, og jævn den evt. med mere bønnepure eller jævning.

Tilsæt de stegte grøntsager og smag retten til med salt og peber.

Dagen før
1,000 kg hvide bønner

På dagen
2,000 kg kogte, hvide bønner
7,000 kg oksetykkam i tern 3x3 cm
7,000 kg vand eller kogevand fra bønner
0,100 kg timian
0,200 kg salt
0,100 kg peberkorn (evt. i pose)
2,000 kg gulerod i tern 2x2cm
2,000 kg squash i tern 2x2cm
2,000 kg løg i grove både
1,000 kg fløde
0,350 kg dijonsennep
0,230 kg grov sennep
0,175 kg jævning
0,135 kg olie
0,088 kg salt
0,014 kg friskkværnet peber

Kokosmakroner med Ingridærter

Makronerne kan smagssættes med citronskal, appelsinskal, revet ingefær, rosenblade, ristet sesam, eller hvad man ønsker.

Opskriften giver 20 kg

Tip, kan også bages som kokosbunde.

Dagen før
Sæt Ingridærter i blød.

På dagen
Kog Ingridærter og hak dem fint.

Bland kokosmel, sukker, glukose, kogt revet kartoffel, ærter og æg.

Dyp fingrene i koldt vand, og form kokos toppe i ønsket størrelse.

Store toppe 40 g pr. styks.

Små toppe 30 g pr. styks.

Bag toppene på bagepapir ved 175 grader ca. 10-12 minutter. Afkøl på pladen.

Smelt chokoladen over vandbad, og dyp bunden af kokostoppene i den smeltede chokolade.

Dagen før
1,150 kg Ingridærter

På dagen
6,160 kg kokosmel
3,850 kg sukker
0,700 kg glukose
2,300 kg kold kogt kartoffel, revet groft
2,300 kg kogte, finthakkede Ingridærter
3,675 kg helæg
1,500 kg mørk chokolade til overtræk

Sødt

Grund-opskrifter

Bagt knoldselleri

Opskriften giver 20 kg

Fremgangsmetode
Rens knoldsellerien for top og rødder, og skrub den med en grov børste, så skrællen renses helt for jord.

Vend sellerien med olie og salt og bag i ovnen ved 180-190 grader, til sellerien er mør, men stadig har lidt ”modstand” i midten, ca. 1 time.

Tildæk sellerien, så skorpen bliver blød og ikke tørrer ud.

Afkøl helt. Kan bages flere dage i forvejen.

Ingredienser
25 kg knoldselleri med skræl, uden top
0,500 kg olie
0,500 kg ikke for groft salt

Kogte kartofler

Opskriften giver 20 kg

Fremgangsmetode
Bring vand, salt, sukker og løvstikke til spilkogende.

Tilsæt kartoflerne, og dæk med låg.

Kog ved svag varme 5 minutter.

Sluk og lad kartoflerne trække 5 minutter.

Tjek kartoflerne med en lille kniv. De skal være ret faste.

Lad evt. trække yderligere 3-5 minutter.

Dræn vandet fra, og lad kartoflerne dampe tørre.

Gem evt. kogevandet til endnu en gang kartofler eller som del af grønsagsretter.

Ingredienser
20 kg vand
0,400 kg salt
0,400 kg sukker
0,040 kg frisk løvstikke eller anden urt
20 kg børstede eller skrællede små kartofler/ 35-45mm

Råsyltet tyttebær

Råsyltet tyttebær kan bruges som topping i det kolde og varme køkken og blandes med i salatdressinger.

Opskriften giver 10 kg

Fremgangsmetode
Bland tyttebær og sukker, og lad det trække, til sukkeret er opløst.

Gem evt. i mindre portioner i vakuum eller sylteglas, og opbevar på køl.

Ingredienser
7 kg tyttebær fra frost
3 kg sukker

Bagt hvidløgsolie

Opskriften giver 1 kg

Fremgangsmetode
Bland hvidløg, olie, salt og peber i mindre gastrobakke.

Tildæk med låg eller folie.

Bag hvidløgene, til de er helt møre, lysebrune og dufter af nødder.

Blend olie og hvidløg, til det er glat og jævnt.

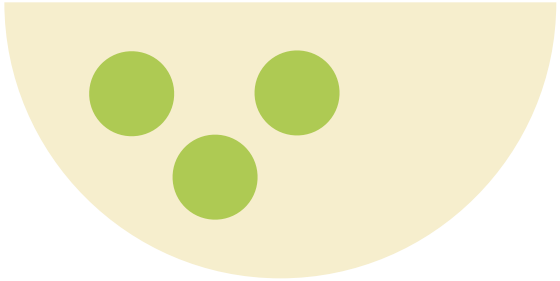
Anvend som smagsgiver i dressing, spreads, pesto og lignende.

Ingredienser
0,350 kg pillet hvidløg
0,650 kg god olie
0,015 kg salt
0,003 kg peber

Grundtilberedning af bælgfrugter

Vægtforøgelse ved udblødning og kogning af bælgfrugter			
Bælgfrugt	**Mængde sat i blød**	**Udblødt 24 timer på køl**	**Kogt**
Hestebønner med skal	1,000 kg	1,980 kg	2,050 kg
Hestebønner, flækkede uden skal	1,000 kg	1,910 kg	2,050 kg
Hele Ingridærter	1,000 kg	2,050 kg	2,140 kg
Flækkede Ingridærter	1,000 kg	1,968 kg	2,000 kg
Kikærter	1,000 kg	2,000 kg	2,100 kg
Smørbønner	1,000 kg	1,950 kg	2,105 kg
Hvide bønner	1,000 kg	1,912 kg	2,050 kg

Grundtilberedning af bælgfrugter – forsat



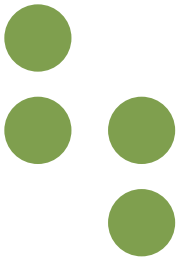
Udblødning
- Sæt bælgfrugter i blød i 3 gange så meget vand.
- Det giver bælgfrugten plads til at vokse.
- Bælgfrugten fordobler sin vægt ved udblødning.

Grundopskrifter

Brug af udblødte bælgfrugter
- Linser og ærter kan spises i udblødt form og kan tilføre sprødhed og saftighed til eksempelvis salater.
- Udblødte linser og ærter giver god konsistens i eksempelvis kød- og fiskefarser samt salater.
- Ved brug af udblødte bønner, er det vigtigt, at retten koger minimum 45 minutter før servering, eksempelvis i opskriften til millionbøf.
- Tilsæt udblødte bælgfrugter direkte i supper og gryderetter, så opsuger de smag fra retten, og der spares en arbejdsgang i forhold til at koge bælgfrugterne først. Ligeledes er bælgfrugter en god smagsgiver og fortykker, så der spares på bouilloner og jævnemidler.

Kogning af udblødte bælgfrugter
- Bortsmid udblødningsvandet.
- Kog bælgfrugter i dobbelt så meget vand.
- 1 kg udblødte bælgfrugter i 2 liter vand.
- Bælgfrugter øger kun vægten ganske lidt ved kogning, hvis de er udblødt i forvejen.
- Bælgfrugter blender bedre ud, hvis der ikke er salt i kogevandet.
- Ønskes en fast bælgfrugt til eksempelvis salater eller hakkede bælgfrugter, så tilsæt salt til kogevandet.

Grundtilberedning af bælgfrugter – forsat



Kogning tørrede bælgfrugter

- Ved nogle bælgfrugter eksempelvis linser, ærter og afskallede hestebønner er udblødning ikke nødvendig.
- Kog i stedet i 3 gange så meget vand
- Tørrede bælgfrugter fordobler sin vægt ved kogning.
- Bælgfrugter blender bedre ud, hvis der ikke er salt i kogevandet.
- Ønskes en fast bælgfrugt til eksempelvis salater eller hakkede bælgfrugter, så tilsæt salt til kogevandet.

Afkøling og kogevand

- Lad bælgfrugterne køle af i kogevandet. Så bevarer de saftighed.
- Gem altid kogevandet/ bælgfrugtfond. Det er fyldt med smag og kan erstatte litervis af bouillon.
- Dræn bælgfrugterne grundigt før brug, da de ellers kan tilføre for meget væske til opskriften og retten derfor kan blive for tynd.
- Bælgfrugtfonden kan altid tilsættes senere, hvis der ønskes en tyndere konsistens på eksempelvis saucer, spreads eller mos.

Hestebønnepure af afskallede hestebønner

Denne puré kan blive hel fin og glat, da bønnerne er uden skaller.

- Dræn de kogte hestebønner grundigt, og blend dem helt glatte i en foodprocessor.
- Tilsæt først salt, når bønnemassen er helt glat.
- Gem bønnepureen på køl eller frost og brug efter behov.

Ærte og bønnepure af bælgfrugter med skal

Pureerne vil have en grovere konsistens pga. skallerne, som også vil bidrage til en kraftigere smag.

- Dræn de kogte bælgfrugter grundigt og blend dem til ønsket konsistens.
- Her kan skallen med fordel udnyttes til at give konsistens til retten, eksempelvis grov remoulade eller grov humus.
- Ligeledes kan det give lidt bid og struktur i en fars, hvis man ikke blender bælgfrugterne helt ud, før de tilsættes til farsen.

Udgivet:
2023

Udgivere:
Bæredygtighedssekretariatet, Region Hovedstadens Hospitalskøkkener

Kontakt:
baeredygtighedssekr.bispebjerg-frederiksberg-hospitaler@regionh.dk

Design:
RegionH Design (jobnr. 21492), design@regionh.dk