

MENU 1:

- Chili con quinoa
- Cashew fraiche
- Guacemole
- Brune ris

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



CHILI CON QUINOA

1 stort (rød)løg

2-3 fed hvidløg

Chili efter smag

1 stor spsk olivenolie

Cirka 1 dl frosne majs eller friske fra majscolbe

1 dåse kidneybønner = 100 gram tørrede = 250 gr udblødte og kogte bønner

1 dåse kikærter = 100 gram tørrede = 250 gr udblødte og kogte kikærter

100 gr quinoa (helst sorte eller røde)

Cirka 400 gram hakkede tomater (1 dåse eller brik)

Cirka 2 dl vand (nok mere efter behov)

1-3 spsk sød paprika

2 tsk salt + tilsmagning

1 spsk tamari + tilsmagning

Peber efter smag

Chili frisk/tørret/pulver/flager efter smag

¼ stort eller ½ lille hoved blomkål (hakked i små stykker der minder om ris)

Cirka 60 gr mørk chokolade ved servering

1. *Rens og hak løg og hvidløg fint, men hold dem adskilt, de skal ikke stege i lige så lang tid. Klargør også den eller de grønsager du ønsker at bruge...skær dem ud i mundrette stykker.*
2. *Varm så olien op til høj temperatur i en gryde og kom løg heri. Giv løgene et par minutter ved høj varme, til de begynder at tage farve. Rør ofte. Skru så ned på mellemtemperatur og lad dem stege i 10-15 minutter. Rør i dem en gang imellem, men ikke så ofte som før. Jo mere kontakt de har med gryden, jo mere velsmag udvikler de.*
3. *Tilsæt majs og quinoaen lad det stege dem med et par minutter.*

OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



4. *Tilsæt nu de kogte bønner. Tilsæt også tomat plus vand, salt, sojasovs, peber, chili og sød paprika. Kom låg på, bring retten i kog i 5-10 minutter.*
5. *Skru ned så det simre.*
6. *Lad retten simre i cirka 15 minutter. Husk at røre rundt engang imellem og tjekke at den ikke mangler væske. Tilsæt da mere.*
7. *Blomkål tilsættes efter 10 minutter af de 15 minutter er gået og lad det koge til blomkålen er mør.*
8. *Til sidst skal chokoladen tilsættes, smelt og røres rundt i retten.*
9. *Smag så til. Det kan være der mangler lidt syre i form af eddike, lidt krydderier, lidt salt eller sojasovs.*

CASHEW FRAICHE

3 ½ dl rå cashew nødder + rigeligt koldt vand

2 dl koldt vand

2 spsk friskpresset citronsaft

2 spsk æblecidereddike

Cirka ½ tsk havsalt

1. *Cashew nødderne skal gerne i blød i mindst 8 timer, i rigeligt koldt vand og skal stå på køl.*
2. *Kasser udblødningsvandet.*
3. *Blend alle ingredienserne sammen til en så cremet tekstur som muligt. Smag eventuelt til med citronsaft, æblecidereddike og havsalt.*
4. *Smager bedst nedkølet.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



GUACEMOLE

3 modne tomater (flere hvis du bruger cherrytomater)

1 lille rødløg

2 fed hvidløg

½ bundt frisk koriander

3 modne avocadoer

Saften fra 1 citron (måske mere)

Salt og peber

Eventuelt et par spsk cashew fraiche

1. Rens tomaterne og fjern kernerne og "det våde" inden i dem. Skær dem i små tern.
2. Rens rødløg og hvidløg. Skær løg i små tern og hvidløget i meget små tern.
3. Skyl korianderet og hak det groft.
4. Kom så avocadokødet og citronsaften i en skål. Brug et piskeris til at mose dem så der stadig er lidt bid i mosen.
5. Kom tomat, rødløg, hvidløg, salt og peber (og eventuelt et par spsk cashew fraiche) i skålen og rør forsigtigt, men grundigt rundt. Husk at smage til!

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



BRUNE RIS

4 dl brune ris + en gryde kogende vand + et par spsk lys eddike

6 dl koldt vand

Eventuelt lidt salt til tilsmagning

1. *Bring en gryde fyldt $\frac{3}{4}$ op med vand i kog. Tag den af varmen og kom de brune ris heri. Tilsæt eddiken og rør rundt. Kom låg på og lade risene stå i blød i alt fra natten over, til $\frac{1}{2}$ times tid.*
2. *Kom så risene i en si og skyl dem grundigt. Skyl også gryde og låg grundigt. Tør det af.*
3. *Bland de udblødte ris med $1 \frac{1}{2}$ gange vand, altså de 6 dl koldt vand. Bring i kog, skru ned så de blot simre, kom låg på og sæt det på "sned". Lad risene simre til de er møre. Smag dem eventuelt til med lidt salt.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



MENU 2:

- Linselasagne med kokosmælkssovs
- Vegansk parmesan
- Cashew fraiche
- Grønkålssalat med soltørret tomat-dressing

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



LINSELASAGNE MED KOKOSMÆLKSSOVS

Linsesovsen:

1 løg

2-4 fed hvidløg

½ knoldselleri eller lignende

1 lille rød peberfrugt eller lignende

1 spsk olivenolie

1 dl grønne linser + 1 dl Du Puy linser

Chili efter smag

2 store tsk salt

1 dåse flåede og hakkede tomater

6 dl vand (måske mere)

Eventuelt lidt mere salt

Eventuelt lidt eddike

Eventuelt lidt sukker

Kokosmælkssovs:

1 stor spsk "Smørbar"

15 mL risemel (eventuelt mere)

½ dåse kokosmælk

Cirka 1 dl vand

1 stor tsk salt

Peber efter smag

Cirka 1 spsk gærflager

Cirka 1/2 pakke lasagneplader (måske flere, måske færre)

OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



START MED AT FORVARME OVNEN TIL 200 GRADER, VARMLUFT.**Linsesovsen:**

1. Rens og hak løg og hvidløg fint. Skræl knoldselleriet og riv det groft. Peberfrugter renses også og skæres i små stykker. Bruger du andre grøntsag rens, skræl og skær dem ud, alt efter hvordan du synes.
2. Varm olien op i en stor gryde og kom løg derved. Steg det så i 5 minutter ved forholdsvis høj varme, så det bliver let brunet. Skru ned til middelvarme inden hvidløg tilsættes og steger med i 30 sekunder. Kom herefter rodfrugter og peberfrugt i. Giv det hele yderligere 5 minutter til grønsagerne begynder at falde sammen og tage farve.
3. Kom linserne i gryden sammen med stødt chili (eller anden / andre krydderi(er)) og dåsetomaterne samt alt vandet. Bring det hele i kog og giv det 10 minutter i kog UDEN SALT. Skru derefter ned så det simre, tilsæt salt og kom låg. Nu skal det simre i cirka 20 minutter. Husk at røre rundt i det engang imellem og tjekke, om der skal tilsættes mere vand. Sovsens skal være ret våd i det, så lasagnepladerne kan blive dejligt møre, så sørg for at holde låget på så meget af tiden som muligt.
4. Smag til sidst eventuelt til med lidt mere salt og måske lidt eddike og/eller sukker.

Kokosmælksovsen:

1. Imens linsesovsen simre laves kokosmælkssovsen. Det er en opbagt sovs.
2. Bland vand og kokosmælk.
3. Kom smøret i en kasserolle og smelt det. Når det er helt smeltet tilsættes melet og der røres rundt med et piskeris. Smøren skal mættes af mel. Lad opbaget koge lidt sammen mens du pisker, i cirka 30 sekunder, for at give det lidt ristet smag. Tilsæt så lidt af kokosmælk/vandblandingen. Pisk grundigt så sovsen ikke klumper. Fortsæt med at tilsætte resten af kokosmælk/vandblandingen i små portioner, og pisk hver gang grundigt så du får en dejlig cremet sovs. Smag til med salt, peber og gærflager.

OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



Selve lasagnen:

1. Kom først et tykt lag linsesovs, så lidt kokosmælkssovs (det skal ikke dække linsesovsen, blot hældes ud i et tyndt zigzag-mønster) og til sidst et lag lasagneplader i et ovnfast fad. Fortsæt indtil fadet er fyldt.
2. Slut af med et lag linsesovs som dækkes med det resterende kokosmælkssovs, også selvom der er meget kokosmælkssovs tilbage.
3. Nu skal lasagnen bage i cirka 35 minutter ved de 200 grader, varmluft. Lad den gerne stå i 5-10 minutter efter den er kommet ud af ovnen, så bliver den nemmere at skære.
4. Velbekomme. :)

VEGANSK PARMESAN

100 gr cashewnødder

20 gr gærflager

1½ tsk salt

½ tsk hvidløgspulver

1. *Blend alle ingredienser sammen i en foodprocessor. Det er det!*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



GRØNKÅLSSALAT MED SOLTØRRET TOMAT-DRESSING

Dressing:

3-4 soltørrede tomater + kogende vand

Cirka $\frac{3}{4}$ dl cashew fraiche

Cirka $\frac{1}{2}$ dl udblødningsvand fra de soltørrede tomater (eller mere efter behov)

Frisk hvidløg, start med 1 fed, men efter smag

Salt og peber efter smag

Frisk citronsaft efter smag

Salaten:

6-7 store blade frisk grønkål

2-3 friske tomater (flere hvis du bruger cherrytomater)

Topping:

$\frac{1}{4}$ dl græskarker der tørristes og vendes med lidt olivenolie og (urte)salt efter ristning

1. **Dressing:** laves ved først at ligge de soltørrede tomater i blød i lidt kogende vand, i 10 minutters tid. Kasser ikke iblødsætningsvandet, brug det, måske det kan bruges til at justere konsistensen på dressingen senere i processen.
2. Lav de soltørrede tomater køle lidt ned før du går videre.
3. Blend så alle ingredienser sammen. Juster eventuelt konsistensen med lidt iblødsætningsvand og smag eventuelt til med lidt hvid eddike eller citronsaft.
4. **Salaten:** laves ved at skylle og tørre grønkålen grundigt. Riv bladene af stilken og kasser stilken. Riv eller hak grønkålen groft. Skær tomaterne over i halve og fjern eventuelt kernerne med en ske. Skær den i mellemstore tern. Hold grønkål og tomat adskilt lidt endnu.
5. Nu skal grønkålen masseres med dressingen. Giv den et minuts tid, til den begynder at give lidt efter og blive blødere. Vend så alt sammen, undtagen græskarkernen. De drysses over til sidst og så serveres der.

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



MENU 3:

- Svampestuvning
- Ovnbagte grøntsager
- Sprød, grøn salat

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



SVAMPESTUVNING

1 løg

2-3 stængler bladselleri

2 bakker friske svampe (400-500 gr)

1 squash

Cirka 1 dl jordnøddesmør UDEN sukker

½ dåse kokosmælk

Cirka 1 dl vand eller mere efter ønsket konsistens

1 spsk tamari

Saft fra ½-1 frisk citron

2-3 fed hvidløg

Et par cm frisk ingefær

Eventuelt frisk chili efter smag

1-2 spsk kokosolie eller olivenolie

Peber efter smag

Salt til tilsmagning

1. *Start med at skylle, rense og klargøre alle grønsagerne. UNDLAD HELST AT SKYLLE SVAMPENE I VAND!*
2. *Skær løget over på midten og så i mellemtynde halvmåneformede stykker. Lige løgene til side for sig.*
3. *Skær svampene i tykke skiver. Lig svampene til side for sig*
4. *Skær bladsellerien i tykke, skæve skiver. Lig bladsellerien til side for sig.*
5. *Skær squashen over på den lange led og så i tykke, skæve skiver. Lig bladsellerien til side for sig.*

OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



6. Tag et stavblenderglas eller find en blender frem. Kom peanutbutter, kokosmælk, vand, tamari, citronsaft, hvidløg, ingefær og chili i, og blend til det er helt cremet og smooth. Nu har du lavet din peanutbutter-stuvnings-sovs.
7. Varm så kokos- eller olivenolien op i en gryde.
8. Steg løgene til de er bløde, gyldne og bløde, først et par minutter ved højeste varme, så ved mellemvarme. Tilsæt bladsellerien og steg det med i et par minutter, så den bliver blødere, men stadig har bid.
9. Nu skal svampene tilsættes. Skru helt op for varmen så det bliver muligt at svampene får lidt farve og stegeflade. Giv dem et par minutter, til de begynder rigtigt at slippe deres væske. Vi vil gerne bevare væsken i retten, så det er lige dér vi tilsætter vores peanutbutter-stuvnings-sovs.
10. Bring hele retten i kog, skru ned så det simrer, kom låg på og lad stuvningen koge i cirka 5 minutter, til sovsen begynder at tykne. Tilsæt eventuelt løbende mere vand, gerne noget du har kogt i en elkedel, så varmen ikke i retten ikke hele tiden skal op igen pga koldt vand.
11. HUSK at smage til med salt, peber og eventuelt mere citronsaft og tamari.

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



OVNBAGTE GRØNTSAGER

1 kg kartofler

500 gr søde kartofler

Cirka ½ hokkaido græskar (SKAL IKKE SKRÆLLES)

Et par spsk olivenolie

2 tsk fint havsalt

Peber

1. *Forvarm en ovn til 200 grader, varmluft. Beklæd en bageplade med bagepapir. Til den til side.*
2. *Skyl / rens / skræl / klargør dine grøntsager.*
3. *Skær dem i stykker der er cirka lige store. Kom dem på bageplade, tilsæt olivenolie, salt og peber. Brug så dine hænder til at dække grøntsagerne grundigt med olien osv.*
4. *Bages i cirka 30 minutter, eller til møre og gyldne.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



SPRØD, GRØN SALAT

1 romaine salat

1 glaskål

Cirka 2 stængler bladselleri

½ agurk

2 spsk olivenolie

4 spsk hvidvinseddike

2 spsk frisk citronsaft

1 spsk sennep eller mere efter smag

Eventuelt lidt rørsukker

Salt og peber efter smag

½ glas kapers UDEN VÆSKEN

1. *Skyl, rens, skræl og klargør dine grønsager.*
2. *Salaten skæres i tynde skiver. Glaskålen skrælles og skæres i små tern, flade tern. Bladsellerien skæres i tynde skiver. Agurken skæres i små, flade tern.*
3. *Brug en stavblender til at lave en cremet dressing af de resterende ingredienser.*
4. **BLAND FØRST GRØNSAGERNE OG KAPERS MED DRESSINGEN LIGE INDEN SERVERING.**

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



MENU 4:

- *Plantedeller*
- *Krigs-/fredsfisk*
- *Vegansk mayo*
- *Syltede grønsager til vegansk remoulade*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



PLANTEDELLER

100 gr tørrede bælgfrugter = cirka 250 gr kogte

1 lille gulerod *ELLER* tomat (fjern kernerne)

1 løg

2-3 fed hvidløg

Frisk eller tørret chili efter smag

½ dl solsikkekernerne/græskarkerne/sesamfrø/mandler/valnødder/hasselnødder el.lign.

Cirka 1 tsk sojasovs

Cirka 1 tsk salt

Cirka 2 spsk havregryn

Cirka 1 spsk loppefrøskaller

1 vegansk chiaæg (laves ved at blande 1 spsk chiafrø med 3 spsk vand hvilket skal stå og trække 15 minutter før brug)

Olie til stegning

1. Forvarm ovnene til 150 grader, varmluft. Beklæd en bageplade med bagepapir og stil den til side. Bruger du vegansk chiaæg blander du chiafrø og vand nu, så det kan nå at stå og trække. Gå så til punkt 2 eller 3, alt efter om du bruger bønner eller kikærter *ELLER* linser.
2. **Hvis du bruger bønner eller kikærter:** Hvis de kommer fra en dåse skal de blot i en si og skylles grundigt. Vandet de ligger i skal kasseres. Bruger du tørrede bønner skal de ligge i blød i mindst 8 timer, i rigeligt vand der lige har kogt, helst natten over. Herefter skal iblødsætningsvandet kasseres, bønnerne/kikærterne skal skylles og de koges i rigeligt usaltet vand, 1-2 liter, gerne med et stykke kombu tang i, i 1 til 1,5 time. Når de er møre tilsætter du 1 tsk salt og lader dem stå og trække i 15-30 minutter. Kasser så kogevandet og lad dem dryppe grundigt af i en si.
3. **Bruger du linser:** Linserne skal koge i 30 minutter i rigeligt usaltet vand, 1-2 liter. Efter de 30 minutter slukkes der for varmen og 1 tsk salt tilsættes. Lad dem stå 15-30 minutter og trække. Kasser så kogevandet og lad dem dryppe grundigt af i en si.

OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE...

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



4. Nu skal grønsagerne ordnes. Hvis du bruger gulerod skal den skrælles og rives groft eller hakkes fint. Bruger du tomat skal den halveres og befries for alle kerner. Hak den mellemgroft. Rens løg og hvidløg og hak begge dele fint. Hvis du har tiden til det, steg da løg et par minutter for sig selv, i olie på en pande, tilsæt hvidløg 30 sekunder og derefter gulerod ELLER tomat, til det hele har fået farve og er faldet let sammen.
5. Mål den stødte chili af eller rens og hak den friske chili fint. Brug solsikkekernerne/græskarkerne/sesamfrø hele eller hak mandler/valnødder/hasselnødder mellemgroft. Stil det hele til side.
6. Sæt så 1/3 af bønnerne/ærterne/linserne til side. De skal bevares hele for at give dellerne en lidt grovere struktur og "bid". Blend de resterende 2/3 af bønnerne/ærterne/linserne grundigt, gerne med en stavblender. Tilsæt den sidste 1/3 bønner/ærter/linser og chiaæg eller æg, gulerod eller tomat, løg, chili, havsalt, tamari, krydder(er), solsikkefrø/mandler/valnødder el.lign., havegryn og loppefrøskaller. Brug en ske eller lignende til at blande det hele grundigt sammen og lad farsen hvile i mindst 15 minutter, gerne 30. Måske er der behov for et par spsk vand for at justere konsistensen.
7. Form så farsen til deller, i den størrelse du gerne vil have dem i. Sørg for at de er flade i det.
8. Kom godt med olie på en pande, og giv dellerne nogle få minutter på hver side til de tager farve og får en stegeskorpe. Suppler eventuelt med mere olie hen af vejen. Du kan eventuelt starte med at stege en meget lille frikadelle og smage på den, om farsen er blevet krydret nok.
9. Kom så dellerne på den bagepapirsbeklædte bageplade, kom dem i ovnen og giv dem 15 minutter ved de 150 grader varmluft. Her kan du også i stedet for at varme dem i ovnen med det samme, vælge at køle dem ned og bruge dem dagen efter eller fryse dem, og så tø dem op når du skal bruge dem og give dem de 15 minutter på 150 grader varmluft.
10. Så er de klar til at blive serveret.

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



KRIGS-/FREDSFISK

"Fisken":

Cirka 1 kg pastinakker + lidt salt

2-trins panering:

3 dl kikærtemel

4 ½ dl koldt vand

¼ tsk røget paprika

3 tsk sød paprika

3 fed hvidløg ELLER cirka 3 tsk hvidløgspulver

3 tsk fint havsalt

Peber efter smag

400 gr ristede, finthakkede mandler som bruges alla rasp (*giv dem 150 grader i 15 minutter og hak dem så i en food processor*)

Stegning:

"Smørbar" til stegning

1. *Forvarm din ovn til 200 grader varmluft. Beklæd en bageplade med bagepapir og stil den til side.*
2. *Skræl pastinakkerne og skærm dem i cirka ½ cm tykke skiver på den lange led. Lig stykkerne i et lag, på din bagepapirsbeklædte bageplade, drys med lidt salt og bag dem cirka 10 minutter UDEN OLIE, til de er HELT møre. Fjern dem fra bagepladen og lad dem køle lidt af inden du arbejder videre med dem.*
3. *Imens pastinakkerne bager, kan du blande kikærtemel, vand, krydderier, hvidløg, havsalt og peber. Blandingen skal have konsistens som en pandekagedej.*
4. *Vend de afkølede pastinakker i blandingen og derefter i finthakket mandel eller rasp.*
5. *Varm en pande der har et jævnt lag "Smørbar" på sig, op til middelvarme. Steg så pastinakkerne til de er let gyldne på begge sider. Server dem lune.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



VEGANSK MAYO

8 spsk aquafaba (væsken der er i en dåse kikærter)

2 spsk hvid eddike

2-3 tsk ahornsirup eller sukker

Cirka 1 tsk sennep

Eventuelt 1 fed hvidløg, finthakket eller presset

1 tsk salt, eller mere efter smag

Peber efter smag

Cirka 4 dl solsikkeolie

1-2 spsk citronsaft efter smag

1. *Start med at komme alle ingredienser UNDTAGEN OLIE* i et stavblenderglas. *Blend et minut eller to, til ingredienserne er godt blandet sammen og det begynder at skumme. HUSK at vente med OLIE. :)*
2. *Nu skal olien tilsættes langsomt, i en tynd stråle, mens du blander. Start ved lav hastig og øg den, alt efter hvad du vurderer er passende. Det er **VIGTIGT** at være tålmodig og tilsætte olien **LANGSOMT**.*
3. *Bliv ved med at blende og tilsætte olie, til du opnår en mayonæse konsistens.*
4. *Smag til med citronsaft og eventuelt lidt af hvert af de andre smagsgivende ingredienser. Blend hver gang du har tilsat mere smag.*
5. *Mayonæsen smager bedst nedkølet.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



SYLTEDE GRØNSAGER TIL VEGANSK REMOULADE

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



MENU 5:

- *Kikærtesalat med karry og purløg*
- *Planteomelet*
- *Chokolademousse på aquafaba*
- *Kokosflødeskum*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



KIKÆRTESALAT MED KARRY OG KARSE *alla Månebarnet*

Fyldet:

Kikærter fra én dåse (cirka 250 gram eller 100 gr hvis du selv udbløder og koger)

½ stilk bladselleri

½ løg

Dressingen:

Cirka ½ dl cashew fraiche (lån fra en anden gruppe)

Cirka ½ dl vegansk mayonæse (lån fra en anden gruppe)

Cirka 1 spsk hvid eddike

Cirka 1 tsk dijonsennep

Cirka 1 tsk karry

½ til 1 tsk stødt gurkemeje

½ tsk kala namak

Cirka 1½ tsk salt

Eventuelt lidt sukker

Friskkværnet peber efter smag

Frisk karse efter smag

1. *Start med at mose kikærterne groft. Det kan gøres ved, at komme dem i større sål og så bruge en lidt mindre skåls bund til at mose dem med. Skær så bladselleri i fine tern og hak løget fint. Stil det hele til side mens du laver dressingen.*
2. *I en anden skål blandes dressingen.*
3. *Rør så fyld og dressingen sammen, tilsæt frisk karse efter smag, og smag til med andre ting, du synes mangler.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



PLANTEOMELET

300 gr silken tofu

0,6 dl kikærtemel

0,6 dl plantemælk

5 mL kala namak salt

5 mL hvidløgspulver

5 mL stødt gurkemeje

15 mL gærflager

1. *Forvarm din ovn til 175 grader, hvis nødvendigt.*
2. *Alle ingredienserne blendes så sammen, med en stavblender eller lignende.*
3. *Varm en pande, der kan tåle at komme i ovn, op med vegansk smør eller olie så pandens bund er dækket af det. Hæld så "æggemassen" i panden og giv det 5 minutter.*
4. *Kom panden i ovnen og bag omeletten færdig. Det tager cirka 20 minutter.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



CHOKOLADEMOUSSE PÅ AQUAFABA *alla Plantepusherne*

Mængde: cirka 8 personer

450 gr chokolade

3 dl mandeldrik med tilsat sukker

3¾ dl aquafaba

¾ dl sukker

Eventuelt små 2 dl smeltet og nedkølet kokosolie

1. *Start med at smelte chokoladen sammen med mandelmælken. Sørg for, at du holder vågent øje med blandingen! Lav et vandbad, med en skål over en gryde med vand. Hak chokoladen og kom den i skålen sammen med mandelmælken. Når der stadig er lidt hele stykker chokolade tilbage, rører du rundt, men først der rører du rundt, og hvis alt chokoladen er smeltet, tager du skålen af varmen og blander den eventuelle kokosolie i.*
2. *Nu skal chokoladeblandingen køle ned til om 25-30 grader. Når du kan ligge en klat på din bagsiden af hånden og det føles en anelse koldt eller neutralt, er den klar.*
3. *Når chokoladeblandingen er afkølet pisker du din aquafaba i cirka 5 minutter, til den er så fast at du kan vende skålen. Begynd så at tilsætte siruppen lidt af gangen, til den er godt inkorporeret i aquafabaen.*
4. *Tag så ¼ af skummet og vend ret hurtigt i chokoladen ved hjælp af en dejskraber. Det behøver ikke være blandet helt jævnt ud. Kom så resten af skummet i og fold det forsigtigt i, så så meget af luften bibeholdes. Vær nænsom, men bestemt.*
5. *Hæld moussen på portionsforme og stil på frost, helst uden at dække dem til med noget!*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER



KOKOSFLØDESKUM

1 dåse coconut cream fra Urtekram

Eventuelt ahornsirup

Eventuelt vaniljesukker

1. *Stil dåse på køl i mindst 1 døgn. Pisk den derefter i så koldt udstyr som muligt, ligesom almindelige komælksfløde.*
2. *Smages eventuelt til med ahornsirup og vaniljesukker.*

ALLE OPSKRIFTER ER TIL CIRKA 4 PERSONER

