

Hold 1

Stegt palmekål

Ingredienser:

- 1 bundt palmekål
- 1 fed hvidløg
- ¼ tsk chiliflager
- 0,5 citron
- 25g pørmasan
- 1-2 spsk olie

Sådan gør du:

Fjern det værdste stok og skær palmekålen i mindre stykker

Skær hvidløg i små stykker

Kom olie på panden og steg palmekålen 1 minut ved mellemhøj varme

Kom herefter hvidløg på og skru ned til medium varme og steg i yderligere 1-2 minutter

Kålen skal stadig have bid, og må godt få en smule stegeskorpe

Kom salt, peber og chili ved til allersidst, inden kålen tages af panden

Kom kålen i et fad og dryp med citronsaft og drys med flager af pørmasan

Spidskåls tzatziki

Ingredienser:

- 0,5 spidskål finthakket
- 2 dl græsk yoghurt
- 2 fed hvidløg
- Salt og peber

Sådan gør du:

Skyld og snit spidskålen og kom i en skål

Drys lidt salt over og vend godt rundt

Lad den trække i 30 min

Masser den saltede kål med hænderne og vrid al overskydende vade fra, og lad den dryppe godt af i en sigte

Rør græsk yoghurt, presset hvidløg og peber sammen

Vend rundt i spidskålen og server som tilbehør

Forårsruller

Ingtredienser:

- 400g finthakkede champingoner
- 15g smør
- 2 finthakkede fed hvidløg
- 2 spsk fintrevet frisk ingefær
- 1 finthakket løg
- 2 snittede forårsløg
- 0,5 finthakket rød chili
- 1 tsk karry
- 1 tsk salt
- 400g fintsnittet hvidkål
- 2 spsk soja
- 2 spsk fiskesauce
- 20 plader frossen optøet forårsrulledej
- Olie

Sådan gør du:

Steg champingonerne på en tør pande ved høj varme i ca. 5 min – til de er stegt tørre

Tilsæt smør, hvidløg, ingefær, læg, forårsløg, chili, karry, salt og kål

Steg videre ved jævn varme i ca. 10 min – eller til kålen er faldet sammen

Tilsæt soja og fiskesauce og steg yderligere ca. 2 minutter

Smag fyldet til

Pak forårsrulledejen ud og læg den på et fugtigt viskestykke.

Tag en plade ad gangen og placer den med den ene spids vendt mod dig selv

Kom ca. 2 spsk fyld på dejen og fold spidsen mod dig selv ind over fyldet

Stram dejen til om fyldet og rul et par gange

Fold siderne ind, pensl spidsen med vand og rul færdig

Gentag succesen med resen

Kom forårsrullerne på en plade med bagepapir og pensl dem med olie – hele vejen rundt

Bag dem i ca. 15 minutter ved 225 grader varmluft

Dem dem efter 10 min og grill dem evt. hvis de mangler at blive gyldne

Klar til servering

Hold 2

Glaskålsfritter

Ingredienser

- 2 glaskål
- 2 spsk olivenolie
- Rosmarin
- Salt og peber

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 200 grader

Skær bladene fra glaskålen og skyld den

Fjern toppen og bunden og skær den i 1,5 cm tykke skiver

Skær skiverne på den anden led så du får aflange fritter

Vend dem i olie og drys med salt, peber og rosmarin

Fordel fritterne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i 20-25 minutter

Grønkålspesto

Ingredienser

- 3 håndfulde grønkål finthakket
- 40g revet parmesan
- 30g mandler
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk olie
- Salt og peber

Sådan gør du:

Skyld grønkålen grundigt og del blandende fra stokken

Kom alle ingredienser i en minihakker

Blend indtil ensartet konsistens

Smag til og for mere flydende konsistens, tilsæt mere olie

Green goddes salat

Ingredienser:

- 0,5 Spidskål
- 1 Kinakål
- 4 dl græsk yohurt
- 2 citroner, saften herfra
- 2 fed hvidløg
- 6 håndfulde basilikum
- 60g cashwenødder
- 2 tsk salt
- Peber

Sådan gør du:

Skyl spidskål og kinakål og skær dem i mundrette stykker

Kom kålene i en skål

Kom resten af ingredienserne i en blender og blend til en helt cremet og ensartet dressing

Vend dressingen sammen med salaten og sæt den på køl til servering

Hold 3

Grønkaalschips

Ingredienser:

- 1 spsk olie
- 300g friske grønkaalsblade
- 1 tsk salt

Sådan gør du:

Riv grønkaalsbladene fra stokken

Skyld bladene grundigt og tør dem godt med et rent viskestykke

Riv bladene i mindre, mundrette stykker og læg dem på 2 bageplader med papir

Vend grønkaalsbladene med olie og bag dem æverst og nederst i oven i 20 minutter ved 125 grader varmluft

De skal være sprøde og stadig grønne ☺

Drys med salt til servering

Blomkaalsmos

Ingredienser:

- 1 liter vand
- 1 tsk salt
- 700g blomkål i grove stykker
- 0,5 dl fløde
- 25g smør
- 1 spsk citronsaft
- 0,5 tsk salt
- Lidt persille til toppen

Sådan gør du:

Bring vand og salt i kog og kog blomkålen i ca. 25 minutter – eller til den er godt mør

Hæld vandet fra blomkålen og damp den helt tør

Tilsæt fløde, smør, citronsaft og salt

Mos blandingen med f.eks. et piskeris

Smashed rosenkål

Ingredienser:

- 400g rosenkål
- 25g smør eller olie
- 2 tsk hvidløgpulver
- 2 tsk paprika
- 1 tsk salt
- Friskkværnet peber
- 50 g revet cheddar
- Flagesalt

Sådan gør du:

Skyld rosenkålene og fjern de yderste blade

Kos rosenkålene i saltet vand i ca. 6 min – de skal være helt møre ellers kan man ikke knuse dem

Hæld vandet fra rosenkålene og vend dem med smør og krydderier

Fordel dem på en plade med bagepapir og smash dem med f.eks. bunden af et glas

Drys ost på og lad dem knuse rosenkål til de er gyldne og sprøde i ca. 10 min ved 225 grader varmluftsovn

Drys med flagesalt inden servering

Hold 4

Pak choy salat

ingredienser:

- 4 spsk sesamfrø
- 6 pak choy
- Olivenolie
- 1 citron
- Flagesalt

Sådan gør du:

Start med at riste sesamfrø på en varm pande og læg dem til side

Pak choy skylles, bunden skæres af og de halveres på langs

Steg nu pak choy på panden i ca. 30 sek på hver side og dryp med citronsaft undervejs

Læg de stege pak choy i et fad og frys med lidt flagesalt og de ristede sesam

Okonomyaki

Ingredienser

- 2 firkanter nudler
- 2 dl bouillon
- 130g mel
- 3 æg
- 3 fed hvidløg
- 4 gulerødder
- 0,5 spidskål
- Olie til stegning

Topping

- Hoisinsauce
- Mayo
- Forårsløg

Sådan gør du:

Kog nudlerne i saltet vand efter pakkens anvisning, og sigt derefter vandet fra.

Bland bouillon, mel og æg til en pandekagedej uden klumper. Hak hvidløget fint, riv gulerødderne og snit spidskålen.

Vend grøntsager og nudler i dejen, varm en pande med olie, fordel et par skefulde af dejen på den varme pande (2-3 pandekager pr. omgang) og steg okonomiyakien i et par minutter på hver side.

Bliv ved til i står med minimum 12 pandekager og alt er brugt.

Hak forårsløgstoppe fine. Top okonomiyakierne med mayo, hoisinsauce og forårsløg.