

Hold 1

## Belugabolo med sprøde grønne linser

### Ingredienser:

- 1 stort løg
- 3 spsk olivenolie
- 1 fint hakket gulerod
- 3 store fed hvidløg
- 0,5 tsk chiliflager
- 1 tsk timian
- 25g smør
- 2 spsk tomatpure
- 0,5 dl madlavningsfløde
- 400g hakket tomat
- 2 laurbærblade
- 1 bouillonterning
- 2 dl vand
- 130g belugalinser
- 600g pasta
- Parmesan

### Sådan gør du:

Snit løg fint og svits ved lav varme med masser af olivenolie i 5-10 min

Knus hvidløg og hak fint samt gulerod, tilsæt til gryden sammen med chiliflager, timian, smør og svits videre et par minutter.

Skub det til den ene side, og i gryden og svits tomatpure i den anden med lidt ekstra olie

Tilsæt madlavningsfløde, hakket tomat, laurbærblade, bouillion og vand.

Lad simre i 10-30 min

Skyld belugabønner og tilsæt, lad simre i 25-45 min.

Tilsæt evt. ekstra vand undervejs hvis det er nødvendigt.

Smag til med salt og peber, sukker og chili

### **Sprøde grønne linser**

#### Sådan gør du:

Kog 200g grønne linser i 15-20 min (hold øje og smag undervejs for ønskede konsistens)

Tag vandet fra og tilsæt 2 spsk olie, salt og peber.

Fordel på en bageplade med bagepapir og sæt i ovnen ved 180 grader i ca. 25 min

Vend/rør i linserne undervejs så de bliver sprøde, når de er det, tag dem ud og køl.

## Knækbrød med linser

### Ingredienser:

- 180g tørrede Puy linser
- 140g hvedemel
- 1 dl hørfrø
- 2 dl græskarkerner
- 2 dl havregryn
- 1 dl olie
- 2 tsk flagesalt
- 2 dl vand

### Sådan gør du:

Skyld og kog de tørrede Puy linser i rigeligt vand i ca. 25 min

Hald vandet fra linserne

Bland de kogte linser og de tørre ingredienser i en skål og tilsæt olie og vand

Bland det godt sammen til en klistret dej

Tænd ovnen op 175 grader

Placer dejen mellem to stykker bagepapir og skær med en skrap kniv i den størrelse i ønsker knækbrødene

Placer bagepapiret med knækbrødene på en bageplade og bag dem i ovnen i 25 min

De er færdige når de er sprøde og gyldne

Lad dem køle og spis ☺

Hold 2

## Linsetortilla m. stegte bønner

### Ingredienser:

- 6 dl røde linser
- 6 dl vand
- 2 tsk salt
- Olie til stegning

### Sådan gør du:

Skyl linserne grundigt, og lad dem dryppe af.

Kom dem derefter i en blender sammen med de 6 dl vand.

Tilsæt salt og blend, til du opnår en ensartet konsistens uden klumper. (den skal være tynd)

Varm en pande op og kom lidt olie på

Tag en øse, og hæld lidt dej på panden som når du laver pandekager, sving dejen helt rundt på panden.

Vend efter et par minutter og steg den på den anden side.

Når den er stegt færdig, pakkes den i et viskestykke

Fortsæt til alt dejen er brugt.

## Stegte bønner m. spinat

### Ingredienser:

- 2 dåser limabønner
- 1 dåse kikærter
- 1 pose spinat
- 1,5 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 dl Madlavningsfløde
- 30g revet parmesan
- 2 skuis citron
- Salt og peber
- Olie til stegning

### Sådan gør du:

Kom olie på panden, svits løg og tilsæt hvidløg

Tilsæt spinat, madlavningsfløde og parmesan

Når spinaten er svundet ind tilsættes bønner

Smag til med citron, salt og peber.

## Kikærtemayo

### Ingredienser:

- 2 dl olie
- 0,5 dl kikærtevand
- 1 tsk eddike
- 1 tsk sennep
- Salt

### Sådan gør du:

Find en høj, smal beholder og kom først olie heri, efterfulgt af kikærtevand og eddike.

Sæt stavblenderen ned i beholderen, så den rører bunden og blend

Kør gerne blenderen lidt op og ned undervejs.

Smag til med sennep og salt

## Sprøde kikærter

### Ingredienser:

- 2 dåser Kikærter
- Salt
- peber
- Paprika
- Lidt olie

### Sådan gør du:

Dræn kikærterne (gem vandet i en skål!)

Skyld dem og dryp dem godt af

Vend alle ingredienser sammen i en skål

Kom det på en bageplade

Bag i ovnen i 30-40 min ved 170 grader

Hold 3

## Burger med limabønner og bønnebøf

### Ingredienser:

- 240g limabønner
- 30g gær
- 4 dl vand
- 100g havregryn
- Ca. 500g hvedemel
- 1 tsk salt

### Sådan gør du:

Sigt kikærterne og skyld dem godt

Smuldre gæren i en røremaskine og tilsæt 3 dl vand – rør det sammen

Blend kikærterne med 1 dl vand

Tilsæt det til skålen sammen med havregryn og salt

Tilsæt melet lidt af gangen og alt i 10 min

Form 10 boller og lad dejen hæve 40 minutter

Pensel bollerne med et æg

Bag derefter i en forvarmet ovn 200 grader varmluft i 15 min

## Bønnebøf

### Ingredienser:

- 500g sorte bønner
- 3 tsk spidskommen
- 2 tsk koriander
- 1,5 tsk salt
- 0,5 tsk chili
- 2 tsk tørret oregano
- 3 fed finthakket hvidløg
- 3 æg
- 0,5 dl majsmelet
- 150g majs
- 150g revet cheddar
- Olie til stegning

### Sådan gør du:

Mos bønnerne groft og bland alle ingredienserne sammen

Lad massen stå og trække i ca. 20 minutter

Form 6 bøffer og steg dem i lidt olie på en pande ved middelvarme i 5 minutter på hver side.

## **Tomatsalsa**

### Ingredienser:

- 250g cherrytomat
- 1 fed finthakket hvidløg
- 0,5 rødløg
- 0,5 bundt friske koriander
- 0,5 tsk salt
- 1 spsk limesaft

### Sådan gør du:

Skær cherrytomaterne i små stykker, hak hvidløg, koriander og rødløg fint. Bland alle ingredienserne sammen.

## **Guacamole**

### Ingredienser:

- 3 avokadoer
- Saft fra 1 limefrugt
- 0,5-1 tsk salt
- 2 fed finthakket hvidløg

### Sådan gør du:

Mos avokadoerne med en gaffel og tilføj de hakkede hvidløg. Bland alle ingredienserne sammen og smag til med salt.

## **Linsehummus**

### Ingredienser:

- 2 dl røde linser
- 2 spsk tahin
- 6 spsk Olie
- 0,5 citron, saft
- 4 fed hvidløg
- 4 tsk spidskommen
- Salt og peber

### Sådan gør du:

Skyl linserne og kog dem i 15 min

Kom hvidløgsfed i gryden og lad dem koge med de sidste 5 minutter

Dryp linserne godt af i en sigte

Blend linserne, hvidløg, tahin, spidskommen til en cremet hummus

Smag til med citron, salt og peber og tilføj evt. lidt olie for at få den rette konsistens

Hold 4

## Æblekage m. kikærter og ”fløde”skum

### Ingredienser:

- 240g kikærter
- 3 æg
- 100g sukker
- 50g havregryn
- 1 tsk kardemomme
- 1 tsk vaniljesukker
- 1 tsk bagepulver
- 1,5 æble skåret i små tern

### Topping:

- 1,5 æble i tynde skiver
- 1 spsk kanelsukker

### Sådan gør du:

Tænd ovnen på 180 grader varmluft

Dræn kikærterne (gem vandet i en skål!) og skyl dem

Blend alle ingredienser i en skål

Og skær derefter 1,5 æble ud i tern og vend i dejen

Hæld dejen i formen med bagepapir

Skær 1,5 æble i tynde skiver og placer i flot mønster på toppen og drys med kanelsukker

Bag kagen i ca. 40 min

Lad kagen køle og servere – måms

### ”Fløde”skum

#### Ingredienser:

- 1,5 dl aquafaba (vand fra dåsekikærter)
- 3 tsk citronsaft
- 6 spsk sukker

#### Sådan gør du:

Pisk aquafaba og citronsaft til det er helt stift (10-15 min)

Tilsæt 1 spsk sukker ad gangen og pisk til sukkerkrystallerne er væk

Gentag til alt sukker er tilsat og skummet er helt stift

## Romesco med linser

### Ingredienser:

- 45g tørrede Puy linser
- 250g rød peberfrugt
- 50g mandler
- 1 fed hvidløg
- 50g soltørrede tomater
- 0,5 tsk røget paprika
- 0,5 rød chili
- Saft fra 1 citron
- 0,5 dl olie
- Salt og peber

### Sådan gør du:

Skyld og kog linserne i 20-25 min i rigeligt letsaltet vand. Hæld kogevandet fra linserne og stil dem til Side

Tænd ovnen på grillfunktion

Skyld og halver peberfrugterne og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir med skinsiden opad.

Grill dem til skindet er sort, det tager ca. 20-30 min.

Tag peberfrugterne ud og kom dem i en frysepose i 10-15 minutter så lønsker skindet nemmere

Imens ristes mandlerne på en tør pande, til de er gyldne

Tag skindet af peberfrugterne og kom peberfrugterne i en blender sammen med de kogte linser, soltørrede tomater, mandler, hvidløg, røget paprika, chili og citronsaft

Blend det hele sammen

Tilsæt olivenolie langsomt, imens der blendes.

Hold øje med det undervejs for at se om den skal have mere eller mindre olie

Smag til med salt og peber

## Tidsplan – Lær at brug linser

17:00	Velkommen
17:00 – 17:15	Introduktion til aftenen
17:15 – 17:25	Gennemgang af opskrifter
17:25 – 17:30	Inddeling i hold
17:30 – 19:00	Madlavning
19:00 – 19:30	Fællesspisning og fællessnak
19:30 – 19:55	Fælles opvask og rengøring
19:55 – 20:00	Tak for i aften