

Opskrifter fra Trekanten

En samling lækre opskrifter

Cookies med ristede havreris

Ingredienser:

- 1 dl Valsemøllen Øko Havreris
- 3-4 spsk. olie til stegning
- Salt
- 100 g blødt smør
- 1 dl sukker
- 1 dl farin
- 1 æg
- 2½ dl mel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 knivspids salt
- 100 g hakket mørk chokolade

Fremgangsmåde:

1. Rist havreris i olie på en varm pande i 5-7 min., til de er gyldne.
2. Lad dem dryppe af for olie i en si.
3. Pisk smør, sukker og farin sammen.
4. Tilsæt æg.
5. Bland mel, bagepulver og salt og rør i dejen.
6. Tilsæt chokolade og ristede havreris. Tril dejen til kugler og tryk flade.
7. Bag ved 180 °C i 12-15 min. Lad køle helt af.

Æble/Fennikelkompot

Ingredienser:

- 5 skrællede øko æbler
- 1 fennikel
- 50-75 g øko rørsukker
- 2 stk. stjerneanis
- 50 g Thise smør

Fremgangsmåde:

1. Skær æble og fennikel i både, og kog med stjerneanis, sukker og 1 spsk. vand, til væsken er kogt væk.
2. Rør jævnligt så det karamelliserer.
3. Tilsæt smør og smag evt. til med mere sukker.
4. Serveres helt kold.

Dukkah

Ingredienser:

- 75 g mandler (eller hasselnødder/pistacie)
- 35 g valnødder
- 50 g sesamfrø
- 1 spsk. spidskommenfrø
- 1 spsk. korianderfrø
- 1½ tsk. flagesalt

Fremgangsmåde:

1. Kom nødder, frø og krydderier på en pande.
2. Rist ved middelvarme i 7-10 min., til gyldne og duftende.
3. Lad køle lidt af.
4. Blend groft med salt.
5. Opbevar i lufttæt glas.

Salat med sprøde havreris

Ingredienser:

- 2 dl kogte, kolde øko havreris
- 1 spsk. soja
- 1 spsk. sesamolie
- 1 spsk. crispy chili
- 1 agurk
- ½ spidskål
- 4 forårsløg
- 1 rødløg
- ½ bundt koriander
- Dressing: Saft fra 1 lime, 10 g ingefær, 1-2 tsk. ahornsirup, 1 spsk. soja, 1 spsk. fiskesauce

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 200 °C varmluft. Vend havreris med soja, sesamolie og chili, bag 25-30 min. til sprøde.
2. Skær grønt og bland i en skål.
3. Rør dressing og vend i salaten.
4. Top med sprøde havreris og evt. ristet kalkunkød.

Kiks med chiafrø, sesam og havsalt

Ingredienser:

- 200 g hvedemel
- 10 g chiafrø
- 20 g sesamfrø
- 4 g salt
- 0,5 dl olie
- 1,25 dl koldt vand
- Havsalt/flagesalt

Fremgangsmåde:

1. Bland ingredienser og ælt sammen.
2. Rul dejen tyndt ud.
3. Udstik kiks (ca. 5 cm).
4. Prik med gaffel og drys med salt.
5. Bag ved 170 °C varmluft i ca. 10 min.
6. Afkøl og opbevar i lufttæt beholder.

Trekantens champignonfrikadeller

Ingredienser:

- 400 g champignon, hakket
- 200 g kogte kikærter
- 100 g kogte kartofler, revet
- 40 g havregryn
- 80 g mel
- 60 g græskarkerner
- 2-3 æg
- 100 g løg, finthakket
- 30 g hvidløg, hakket
- 1 tsk. tørret timian
- 0,5 tsk. cayennepeber
- Salt & peber
- Pankorasp og sesamfrø til panering

Fremgangsmåde:

1. Riv kartofler, blend kikærter og køl af.
2. Hak løg, hvidløg og græskarkerner, bland med resten.
3. Form 10-12 deller, vend i panko/sesam.
4. Steg gyldne i smør/olie, evt. færdig i ovnen.
5. Server med fx svampemayo eller som burger.

Ærtepandekager

Ingredienser:

- 125 g ærtemel + 125 g hvedemel (eller 250 g ærtemel)
- 1 tsk. salt
- Friskkværnet peber
- 3,5 dl kærnemælk
- Lidt hvidløg, revet fint
- Spidskommen
- 4-5 tsk. frisk oregano/basilikum
- 6 æg
- 3 spsk. olie

Fremgangsmåde:

1. Bland mel med salt. Pisk kærnemælk i, til dejen er glat.
2. Tilsæt hvidløg, krydderurter, æg og olie.
3. Lad hvile i 30-60 min.
4. Pisk igennem, tilsæt evt. lidt vand.
5. Steg pandekager (ca. 80 g pr. stk.) ved høj varme, så de får farve på den ene side og kort på den anden.