TREKANTEN · MADFESTIVAL 2026

Smagen af korn

Opskrifter fra festivalen

Grøn gazpacho med kogt og poppet korn

INGREDIENSER

- Squash, skrællet og uden kerner
- Agurk, skrællet og uden kerner
- Persille og bladselleri
- Jalapeño eller anden grøn chili
- Grøn peberfrugt, forårsløg
- Sherryeddike, risvineddike
- Citroner, saften heraf
- God olivenolie eller koldpresset rapsolie
- Salt

TOPPING
- Kogt purpurhvede eller andet hvedekorn
- Hel purpurhvede til popcorn
- Neutral olie

SÅDAN GØR DU

1. Kom ingredienserne i blenderen, og blend til en ensartet masse. Smag til med krydderier.
2. Kog purpurhvede mør i usaltet vand, kun lige nok til at dække kornene.
3. Pop de hele purpurhvedekorn i olie i en gryde med låg.
4. Hæld suppen i små serveringsglas, og drys både kogte og poppede korn over.

Koldhævet pizzadej

INGREDIENSER

- 10 g gær
- 3 dl lunkent vand
- 450 g pizzamel, tipo 00
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk groft salt
- ½ spsk olivenolie
- Durummel

SÅDAN GØR DU

DAG 1

1. Smuldr gæren og opløs den i vandet.
2. Tilsæt mel og rør dejen sammen. Tilsæt olie og salt.
3. Ælt dejen 5–10 min., til den er smidig.
4. Lad dejen hæve tildækket ca. 2 timer.
5. Kom dejen i en smurt skål, og stil den tildækket i køleskabet.

DAG 2

6. Tag dejen ud ca. 2 timer før brug.
7. Sæt ovnen på højeste temperatur.
8. Del dejen og form pizzaer på et durummelsdrysset bord.
9. Bag på varm bageplade/bagesten ved ca. 250 °C i 12–14 min.

Kartoffelpizza

INGREDIENSER

PIZZADEJ
- 1 portion langtidshævet pizzadej

FYLD (4 STK.)
- 400 g små nye kartofler
- 1 tsk fint salt
- 3 dl crème fraîche 38 %
- 1 fed hvidløg, knust
- Skal fra ½ citron, usprøjtet
- Friskkværnet peber
- 150 g mozzarella i tern
- 2 dl blade fra frisk rosmarin
- 4 spsk jomfruolivenolie

SÅDAN GØR DU

1. Skær kartoflerne i tynde skiver (ca. 1–2 mm).
2. Vend kartoflerne med salt, og lad dem stå 10–20 min. Hæld væden fra.
3. Pres kartoflerne fri for væde.
4. Rør crème fraîche med hvidløg, citronskal og friskkværnet peber.
5. Tryk pizzadejen ud til fire pizzaer.
6. Smør crème fraîche på i et tyndt lag.
7. Fordel mozzarella, rosmarin og kartoffelskiver.
8. Bag pizzaerne på varm bageplade eller bagesten ved 275 °C i 8–12 min. (tilpas til ovnen).
9. Dryp med olivenolie, når pizzaerne er bagt.

Trekantens risottokugler med ristede svampe

INGREDIENSER

- 1 løg, finhakket
- 1 fed hvidløg, finhakket
- 1–2 spsk olivenolie
- 200 g danske havreris
- 1 dl tør hvidvin
- 0,5–1 liter svampefond
- Tørret timian
- Lidt cayennepeber
- Salt og peber
- En smule koldt smør
- 75 g revet vesterhavsost
- 150 g champignon, finhakket
- Mel, æg og rasp til panering

SÅDAN GØR DU

1. Hak løg og hvidløg fint. Steg i olivenolie et par minutter, og kom havrerisene i.
2. Hæld et sjat hvidvin i, og lad det fordampe.
3. Kom varm svampefond i lidt ad gangen, til risene er møre.
4. Smag til med krydderier; kom en klat smør og vesterhavsost i.
5. Rist de hakkede svampe, og tilsæt dem til risottoen.
6. Køl risottomassen helt af, og rul til kugler på ca. 30 g.
7. Vend kuglerne i mel, æg og rasp.
8. Steg gyldne i fritureolie, og dryp af på fedtsugende papir.
9. Pynt eventuelt med svampemayo og urter.

Ærtecreme med grønne blade og korn

INGREDIENSER

- 50/50 danske Ingridærter og grønne ærter, kogte
- Citronsaft
- Hvidløg
- Salt og peber
- Olivenolie

SERVERING

- Kogte rugkerner
- Sprøde grønne blade, fx crispsalat

SÅDAN GØR DU

1. Blend alle ingredienserne sammen i en foodprocessor, undtagen salt og kerner, og smag til med salt og peber.
2. Læg en bund af ærtecremen under de sprøde blade, og top med kogte og eventuelt ristede korn ved servering.

Mojo rojo-sauce

INGREDIENSER

- 2 stk. grillet rød peberfrugt
- 50 g mandler, ristede
- 1 fed hvidløg
- Olivenolie efter behov
- 1 tsk æblecidereddike
- Røget paprika og salt efter smag

SÅDAN GØR DU

1. Blend alle ingredienser til en ensartet masse i foodprocessor.
2. Smag til med krydderier.

TIP

Server eventuelt med saltbagte kartofler.

Frikadeller af økogris med syltede agurker

INGREDIENSER

- 500 g økologisk hakket svinekød
- 1 æg
- 1,5–2 dl mælk (efter behov)
- 3 spsk hvedemel
- En håndfuld kogte rugkerner
- 1 løg, finhakket
- Tørret timian
- Lidt chiliflager
- Salt og peber
- Smør og olie til stegning
- Syltede agurker til servering

SÅDAN GØR DU

1. Rør kødet med salt, før du tilsætter æg, revet løg, kogte rugkerner, krydderier, mel og lidt af mælken i første omgang. Lad farsen trække på køl i 30 min. Tjek, om den kan tåle noget mere mælk; konsistensen skal være fast og nem at forme.

2. Steg en prøvefrikadelle for at smage, om der mangler krydderier.

3. Steg frikadellerne gyldne i smør og olie. Server med syltede agurker og/eller andet surt.

Broccolini med rucolapesto og poppede korn

INGREDIENSER

• 300 g broccolini (eller blomkål/grønne bønner)
• Salt, peber og olivenolie
• 200 g kogte rugkerner, fx Borrisrug
• Evt. lidt poppet kuglehvede

GRØN PESTO
• 1 pose rucola (evt. persille/basilikum)
• 50 g ristede solsikkekerner
• Salt og peber
• 1 fed hvidløg
• Lidt citronsaft
• Ca. 1 dl olivenolie eller koldpresset rapsolie
• 50 g vesterhavsost

SÅDAN GØR DU

1. Lav pestoen: Blend grønne blade eller krydderurter med ristede kerner, hvidløg, citronsaft, salt og peber. Blend, mens olien tilsættes lidt ad gangen, til en ensartet masse. Smag til med salt og peber.
2. Steg broccolini i neutral olie på en pande, til de er møre, og drys lidt salt på.
3. Vend pestoen over dem, og drys med kogte rugkerner og poppede hvedekerner ved servering.

Grillet hjertesalat med vesterhavsost

INGREDIENSER

- Hjertesalat, rensede og delt i halve eller kvarte
- Revet vesterhavsost
- Eventuelt syltede rødløg til servering

SÅDAN GØR DU

1. Pil de yderste blade af salaten, som du kan gemme til en grøn salat eller lignende. Rens og del hjertesalaten i halve eller kvarte efter ønske.
2. Læg salaten på en varm grill eller på en plade i ovnen, og grill den, indtil den tager flot farve (karamellisering = smag).
3. Riv vesterhavsost over, og pynt med syltede rødløg ved servering.

Kartoffelroulade – kartoffelbund

INGREDIENSER

- 4 bagekartofler (ca. 900 g)
- 2 æg
- 1 dl piskefløde
- 1½ tsk groft salt
- Friskkværnet peber

SÅDAN GØR DU

1. Skræl kartoflerne, og riv dem groft.
2. Bland æg, fløde, salt og peber i en skål, og vend de revne kartofler i.
3. Læg kartoffelblandingen på en plade med bagepapir, og pres med let hånd blandingen ud til en firkant på ca. 30 × 35 cm og ½ cm tyk.
4. Bag kartoffelbunden midt i ovnen ca. 25 min. ved 200 °C traditionel ovn, til den er gylden.
5. Vend den bagte bund ud på et stykke bagepapir, så den grove overflade vender nedad.
6. Læg et fugtigt viskestykke over kartoffelbunden et øjeblik (så slipper bagepapiret).

Kartoffelroulade – pesto og mos

INGREDIENSER

PESTO
- 2 store håndfulde bredbladet persille
- 2 små fed hvidløg
- ½ dl olivenolie
- ½ tsk groft salt
- Friskkværnet peber

KARTOFFELMOS
- 2 bagekartofler (ca. 450 g)
- 50 g smør
- ½ dl mælk
- ½ tsk groft salt

SÅDAN GØR DU

PESTO

1. Blend persille, hvidløg, olie, salt og peber til en pesto.

KARTOFFELMOS

2. Skræl kartoflerne, skær dem i stykker, og kog dem møre.
3. Mos de kogte kartofler, og bland dem med smør, mælk, pesto og salt. Kartoffelmosen med en endelig ikke være for tynd.
4. Smør mosen på kartoffelbunden, og rul denne sammen som en roulade fra den lange side. Fold bagepapiret fast om rouladen.
5. Lad kartoffelrouladen hvile tildækket på køl. Skær den i ca. 3 cm tykke skiver.
6. Læg evt. skiverne på en plade med bagepapir, og varm dem i ovnen lige inden serveringen.

Rødgrød med honningristede korn og chokolade

INGREDIENSER

- Rødgrød (sammenkogte blandede bær tilsat vanilje og sukker efter behov)
- 50 g kogte kerner, gerne en blanding af hvede og rug
- 1 spsk honning
- Lidt revet mørk chokolade
- Eventuelt friske bær og spiselige blomster til pynt

SÅDAN GØR DU

1. Kog rødgrød, og lad det køle helt af. Lav den helst dagen før.
2. Smelt honning i en gryde, indtil det småbobler, og kom de kogte blandede kerner i. Lad det stå og koge ind, indtil det er karamelliseret. Køl af.
3. Fordel rødgrød i serveringsglas, top med ristede korn, revet chokolade og eventuelt friske bær og blomster.

Kornvaffel med flødeostecreme

INGREDIENSER

- 100 g kogt kuglehvede eller andet korn
- 2 dl mælk
- 25 g sukker
- Revet citronskal fra 1 citron
- Et nip salt
- Hvedemel efter behov
- 50 g smeltet smør
- 2 æg, delt i blommer og hvider

FLØDEOSTECREME
- 200 g flødeost
- Ca. 100 g flormelis
- Lidt revet citronskal og citronsaft
- Ristede korn til pynt
- Spiselige blomster til pynt

SÅDAN GØR DU

1. Kom kogt kuglehvede, mælk, sukker, citronskal, salt, mel, smeltet smør og æggeblommer i en blender, og blend til en ensartet masse. Kom eventuelt mere mel i, hvis du vurderer, at dejen er for tynd.
2. Pisk æggehvider stive i en ny skål, og vend dem forsigtigt i dejen for at holde den luftig.
3. Varm et vaffeljern op, og steg vaflerne gyldne og sprøde.
4. Pisk flødeost, flormelis, citronskal og citronsaft sammen til en luftig creme. Smag til.
5. Server vaflerne lune med creme, ristede korn og eventuelt spiselige blomster.