



# Trygheden sidder i frikadellen

Mad er meget mere end næring. Mad er også tryghed. Derfor er det så svært at ændre spisevaner, og det gælder, hvad enten man vil tabe sig eller helt omlægge sin kost til fx vegetarisk eller vegansk mad.

De fleste af os er vokset op med frikadeller og leverpostej. Det er mad, vi kender til. Her bliver vi ikke udfordret, hverken med smag, konsistens eller udseende.

Det var først, da jeg oprettede bloggen, kodfrifredag.dk, at det for alvor gik op for mig, hvor meget madens »form« og udseende betyder for os. De allermest populære retter på bloggen er nemlig frikadeller i alle afskyninger samt postejer og pateer. Det giver mindelser om mors hjemmelavede delikatesser. Derfor er der opskrift på frikadeller i dette nummer af Vegetaren!

Jeg elsker selv plantefrikadeller, og så er det sådan en dejlig ret at servere til såkaldt almindeligt spisende. De vil begejstret spise frikadellerne og erfare, at det ikke handler om afsavn – men om velsmag. Måske vil de for første gang reflektere over, om det er nødvendigt at bruge kød til frikadeller.

Plantefrikadellen er en fremragende ambassadør for den grønne mad. Og så er den så god for miljøet, klimaet, dyrene og sundheden.



1

## Bønnefrikadeller

1/2 l kogte kidney- eller andre bønner  
2 æg  
70 g løg  
4 spsk majsmel  
2-4 spsk speltrasp  
4 spsk finthakkede nødder  
4 spsk hakkede friske krydderurter,  
– fx salvie og/eller timian  
evt. 1 spsk finthakket hvidløg  
olivenolie

- Kom bønnerne i køkkenmaskinen og purér dem groft.
- Tilsæt æggene og kør maskinen endnu et øjeblik. Hvis du ønsker bønnefarsen lidt grovere, så mos bønnerne med en stavblender.
- Kom bønnefarsen i en skål og rør den med finthakket løg, et par tsk salt, majsmel, rasp, 2-4 spsk vand, nødder, krydderurter og evt. hvidløg.
- Lad farsen hvile en halv times tid.
- Steg 18-20 små frikadeller af farsen i godt varm olie

– eller bag dem i en 200 grader varm ovn ca. 20 minutter.  
• Vend dem efter 10 minutter. Hvis du vælger pastinakkerne som tilbehør, kan du bage begge ting samtidig.  
• Servér fx også bagte hvidløg til frikadellerne. Pak hele hvidløg ind i bagepapir og bag dem ca. 10 minutter. Giv også gerne en salat til.

### tip

Hvis du ikke har frosne, kogte bønner liggende i fryseren, kan du i en snæver vending bruge bønner fra dåse. Hvis du ikke spiser æg, så tilsæt i stedet ca. 2 spsk HUSK (loppefrøskaller) + lidt væde (vand eller sojafløde).

### Bagte pastinakker m/ timian

1/2 kg pastinakker  
3 spsk balsamico  
1 spsk råssukker  
1/2 dl olivenolie  
en håndfuld frisk timian (eller 1 spsk tørret)  
1 helt hvidløg

- Skær pastinakkerne i stave som til pommes frites.
- Rør balsamicoen med sukker og tilsæt olivenolien. Smag til om der skal mere sukker i.
- Læg pastinakkerne i et lavt ovnfast fad. Giv dem et godt drys salt og friskkværnet peber. Hæld balsamico-olien over og vend rundt. Læg timiankviste imellem pastinakkerne.
- Sæt fadet i en 200 grader varm ovn 15 minutter.
- Pil hvidløgsfeddene og tilsæt dem efter 15 minutter.
- Vend rundt i grøntsagerne.
- Dryp om nødvendigt med lidt mere olie.
- Sæt fadet i ovnen igen, til pastinakkerne er møre, 15-20 minutter.
- Læg lidt frisk timian på toppen.

### tip

Du kan naturligvis blande pastinakkerne med alle mulige andre rodfrugter, fx

kartofler, gulerødder, persillerødder, rødbeder etc. - og evt. lave en større portion.

## Borsch

hedder den klassiske, russiske rødbedesuppe.

50 g løg  
2 fed hvidløg  
3 spsk olivenolie  
150 g kartofler  
100 g persillerod  
300 g rødbeder  
ca. 8 dl grøntsagsbouillon  
1-2 spsk ris- eller vineddike  
4 spsk cremefraiche (kan udelades)  
frisk, reven peberrod  
frisk dild

- Hak løg og hvidløg og svits dem i olien. Skær grøntsagerne i små terninger. Kom dem i gryden sammen med bouillon og kog dem møre ca. 15 minutter.
- Purér suppen i blenderen og hæld den tilbage i gryden. Måske skal der tilsættes



2



3

1

RØD SALAT

2

BAGTE PASTINAKKER M/ TIMIAN

3

BØNNEFRIKADELLER

4

BORSCH

- mere bouillon. Smag til med salt, peber og eddike.
- Smag cremefraichen til med reven peberrod og salt.
- Servér suppen brandvarm i kopper eller glas med en skefuld cremefraiche på toppen drysset med dild.

### Tip

Hvis du ikke bruger cremefraiche, så rør den revne peberrod med en lille smule olivenolie.

### Rød salat

2 rødbeder, ca. 200 g (gerne de bolsjestrubede som på fotoet)  
1 radicciosalat  
2-3 pigeoner  
4 dl meget fintsnittet rødkål  
1 dl hakket, bredbladet persille  
2 spsk hakkede kapers  
1/2 dl hakkede valnødder

### dressing:

1 spsk fennikelfrø  
2 spsk citronsaft

3 spsk koncentreret hyldeblomstsaft  
2 spsk olivenolie  
1-2 tsk sennep

- Skær rødbederne i papirtynde skiver. Snit radicciolen og skær æblerne i små terninger. Bland de tre ting med rødkål, persille, kapers og valnødder. Vend straks et par spsk citronsaft i.
- Stød fennikelfrøene let i en morter. Rør en dressing af citronsaft, hyldeblomstsaft og olivenolie. Tilsæt fennikelfrøene og smag til med sennep, salt og peber. Hæld dressing over salaten og vend rundt.

### Tip

Hvis du ønsker salaten lidt mere sød, så kom lidt rosiner eller finthakkede, tørrede abrikoser i.

### Spelt/havregrynsbrød

15 g gær  
1/2 l lunkent vand

1/2 dl olivenolie  
1 tsk sukker  
2 tsk salt  
300 g speltmel  
100 g havregryn  
150g durumhvedemel  
ca. 200 g alm. hvedemel

- Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt olie, sukker og salt.
- Rør speltmel, havregryn og durummel i vandet en ad gangen.
- Ælt dejen i køkkenmaskinen – eller brug elpiskerens dejkroge. Ælt ca. 5 minutter.
- Dæk skålen med husholdningsfilm og sæt den i køleskabet til næste dag – evt. længere.
- Ælt dejen igennem, når du vil bage brødet. Ælt så meget hvedemel i, at dejen bliver blank og elastisk. Lad dejen hæve et par timer.
- Ælt dejen igen og form den til boller, brød eller flutes. Sæt brødene på en bageplade og pensl dem med vand.



4

Sæt brødene i en 225 grader varm ovn 10 minutter. Skru ned til 200 grader og bag brødene endnu ca. 15 min.

Se Kirstens blog og hjemmeside: kodfrifredag.dk detkaerligekekken.dk