



 Lone Thuesen og Henrik Maach, der deltog i et eksperiment, hvor de i fem dage skulle lave klimavenlig mad efter opskrifter af Benjamin Mosskov, kok og indehaver af Restaurant Værdsat.

EKSPERIMENT

5 dage med klimavenlige måltider

Parret her, Lone Thuesen og Henrik Maach, fra Farstrup på Nordfyn indvilligede i at kokkerer et klimavenligt hovedmåltid hver dag i fem dage.

Opskrifterne fik de af Benjamin Mosskov med, kok på Restaurant Værdsat og Kratholm i Odense. Opskrifterne får du her sammen med parrets egne billeder af dagens ret.



 [Prøv de fem retter selv](#)

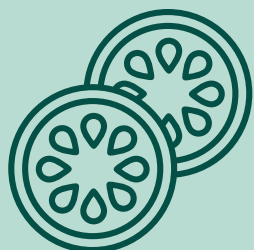


Dag 1 Smørrebrød

Det skal du bruge

1 Rugbrød
200 g. kogte kartofler
50 g. Rygeost
Radiser
Purløg
2 store tomater
1 lille glas Rød pesto
1 rødløg

1 hel mozzarella
Balsamico
Græskarkerner
Ramsløg
1 Spidskål
50 g parmesan
Chiliolie



Fremgangsmåde

Rist skiver af rugbrød i lidt olie til alle slags smørrebrød. Stykket til kartoffel smøres med rygeost og anrettes med kartofler, radiser og purløg ovenpå. Krydre kartofler med salt og peber.

Stykket med tomat smøres med rød pesto. Herefter lægges skiver af tomat, brud af mozzarella og hakket rødløg ovenpå. Pynt med ramsløg, græskarkerner og balsamico.

Til stykket med spidskål. Her skæres spidskål i 6 stykker uden stok. Disse gnides med lidt chiliolie og bages møre i ovnen. Læg på rugbrød og riv fast ost udover





Dag 2

Burritos

Det skal du bruge

Fyld

4 løg
1 stor peberfrugt
2 røde chilipeber
2-3 fed hvidløg
1-2 spsk. sød chili
1 ps. tacomix

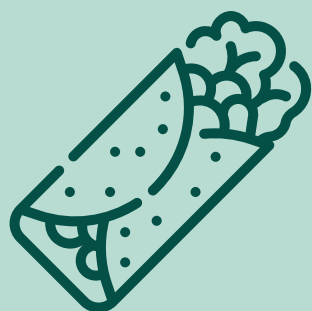
1 ds. hakkede tomater
1 ds. kidneybønner
1 ds. baked beans
70 g. tomatpure, konc
3 dl. vand
8 tortillas
1 ps. revet mozzarella

Salat

1 ps salatmix
1 tomat
1 avocado
1 lille ds. majs
1/2 rødløg, grofthakket
Limesaft

Øvrige

Nachos
Creme fraiche
Salsa



Fremgangsmåde

Steg hakket løg, peberfrugt og chilipeber i strimler indtil løgene tager farve. Tilsæt presset hvidløg, chilipulver, tacomix, tomater, bønner, tomatpure og vand. Lad det simre til retten samler sig.

Lad retten køle. Fyld og rul tortilla pandekager med fyld og bag dem i ovnen med revet mozzarellaer og cheddar udover indtil osten bliver let gylden.

Bland salatmix, majs og de øvrige ingredienser til salat (hakket i tern) med limesaft. Varm herefter nachos

Server burritos, salat og nachos med salsa og cremefraiche



Dag 3

Rødspætter med persillekartofler, grøntsager og sauce

Fremgangsmåde

Skyl rødspættefileterne. Mens de stadig er fugtige, vend dem i rugmel. Kog kartofler med skræl. Skør gulerødder i mindre stykker og pluk broccoli i små buketter og kog herefter i letsaltet vand.

Smelt smørret i en gryde og lad det brune en smule. Vend med kapers, hasselnødder og smag til med citronsaft, salt og peber

Steg fiskefileterne i olie og krydre med salt og peber undervejs. Vend de kogte kartofler i lidt olie og hakket persille og purløg

Det skal du bruge

500 g. flåede rødspættefileter
Rugmel
1 Broccoli
200 g. gulerødder
75 g. smør
Rapsolie
1 bønne kapers
1 citron
1 bdt. persille
1 bdt. purløg
Hasselnødder i tern
700 g. små kartofler med skræl





Dag 4 Dahl

Det skal du bruge

200 g. Røde linser, tørrede, rå
12 dl. Grøntsagsbouillon
5 fed Hvidløg
1 spsk. Spidskommen, stødt
1 spsk. Koriander, stødt
2 spsk. Karry
4 Løg
2 spsk. Rapsolie
1 ds. Hakkede tomater

Yoghurtdressing

2 dl. Neutral yoghurt
Koriander
Citron

Øvrige

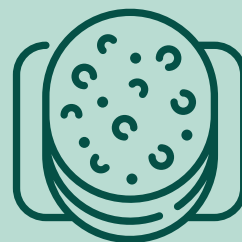
Ris
Naanbrød

Fremgangsmåde

Dahl - Svits det hakkede løg og hvidløg i olien til de er klare.
Tilsæt koriander, kommen og karry og lad dem brænde lidt af.
Skyl linserne og kom dem i. Lad det simre et minuts tid.
Tilsæt derefter bouillon og hakkede tomater. Lad retten simre i 45 min. Smag til med salt og peber

Yoghurt dressing - hak koriander og vend det i yoghurten. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Ris tilberedes efter anvisning.
Smør naanbrød med olie og varm i ovnen eller på pande.





Dag 5

Pasta med løg og svampe



Det skal du bruge

400 g. Pasta penne
200 g. Løg, pillet vægt
1 dl. Hønsefond
2 dl. Piskefløde
Salt
Peber
1 spsk. Olie solsikke/vindruerkerne
250 g. Champignoner, rensset vægt
1 Fuldkornsbaguette
Hvidløgsolie med persille
Parmesan

Fremgangsmåde

Kog pastaen "al dente". Husk at komme salt i vandet.

Svampesauce: Løget hakkes fint og svampene skæres i skiver. Begge dele svitses i lidt olie i en gryde. Når de begynder at tage farve, tilsættes hønsefond. Tilsættes fløde. Lad fløden koge ind til retten får en cremet konsistens. Smag til med salt og peber. Til sidst vendes pastaen i svampesaucen.

Ved servering riv parmesan over hver portion

1 fuldkornsbaguette deles på langs og smøres med hvidløgsolie med persille. Bages gylden i ovn.

