

2019

K281

DEN VEGETARISKE JULEMÅLTIDSKASSE

TIL 4 PERSONER



Morten Schou er kokken bag JuleMåltidsKassen. Han og resten af Aarstiderne ønsker jer rigtig god fornøjelse og en glædelig jul. Skriv til Aarstiderne på hej@aarstiderne.com, hvis du har spørgsmål eller kommentarer til kassen.

Menu

Snacks:

Sprøde grønkålschips, oliven og saltmandler
(nyd dem fx under madlavningen
eller før maden)

—

Hovedretter:

Saltbagt selleri med urteolie
Pirogger
Rødkålssalat med appelsin
Perlebyg med ristede rosenkål
Krydret "steg" af seitan

—

Dessert:

Risalamande med kirsebærsauce

*Jeg anbefaler, at du laver retterne i ovenstående
rækkefølge – sellerien tager længst tid*

Sådan læser du opskrifterne: Grøntsagerne i ingredienslisten er efterfulgt af en parentes, hvor der står, hvordan de skal håndteres, fx "i både", "groft revet", "i tern" osv.

Det kan du lave allerede lillejuleaften

Stress er ikke godt for julemaden, så start i god tid, helst dagen før. Her er et lille overblik over, hvilke forberedelser du kan lave lillejuleaften. Der er nok mad til 4 personer, og I får sikkert noget tilovers, som fx kan nydes til frokost en af de følgende dage.

Skyllet og klargjort grønt

Du kan forberede de fleste af grøntsagerne dagen før. Klargjorte grøntsager er en stor hjælp, når du skal i gang med madlavningen. Skyl dine grøntsager grundigt, afdryp dem godt, og opbevar dem i plastposer på køl. Pil løg og hvidløg, og opbevar det i bølter med låg. Børst svampene fri for jord, og opbevar dem i et viskestykke på køl. Ord granatæblet, og opbevar kernerne i en bølte på køl.

Saltede mandler og grønkålschips

Du kan sagtens lave saltmandler og grønkålschips dagen før. Opbevar chipsene i en lufttæt beholder, så de kan bevare sprødhed.

Risalamande

Tilbered risengrøden lillejuleaften, så den kan nå at køle helt ned. Opskriften kalder på 300 g, men der er 400 g grødris i alt. Du kan evt. koge alle grødrisene og selv supplere med mere mælk – så er der også lidt risengrød til lillejuleaften. Hvis ikke, så kog mængden, som er angivet i opskriften, og sæt på køl.

Perlebyg til salat

Du kan sagtens koge perlebyggen i god tid, evt. dagen før (den skal koge i 15-20 minutter, se opskriften), men husk at afkøle perlerne hurtigt, og opbevar dem på køl.

Dressinger og marinader

Du kan med fordel lave dressingen til perlebygssalaten, urteolien til sellerien samt miso-marinaden til "stegen" dagen før.



AARSTIDERNE

Sprøde grønkålschips

Arbejdstid: ca. 20 minutter

1 pose grønkål (ribbet og i mundrette stykker)
½-1 brev BBQ-krydderiblanding
½ citron

Tjek, at du selv har: Olivenolie og havsalt.

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Skyl, rib og skær grønkålen i mundrette stykker, og vend den med olivenolie, BBQ-krydderi, salt og citronsaft.
3. Læg bladene i ét lag på en bageplade med bagepapir. Bag chipsene i ovnen i 15-20 minutter (hold øje med dem, så de ikke brænder på). Chipsene skal bevare den flotte, grønne farve og blive knasende sprøde, men ikke brændte. Lad ovnen være tændt til de andre retter.

Oliven

Afdryp og anret olivenene i en lille skål.

Saltmandler

Arbejdstid: ca. 30 minutter + afkøling

4 små poser mandler (80 g)

Tjek, at du selv har: Havsalt.

1. Sæt vand over, fx i en elkedel.
2. Rør 2 spsk. salt ud i 1 dl kogende vand. Kom mandlerne i, og lad dem stå i 20 minutter.
3. Dræn vandet fra mandlerne, og læg dem i et lille fad. Bag dem sprøde og gennemtørre i den varme ovn ved 180 grader, ca. 20 minutter.
4. Afkøl, og server som snack.

Saltbagt selleri med urteolie

Arbejdstid: ca. 20 minutter + bageid 1½-2 timer

1 knoldselleri (skuret)
1 kg havsalt
1 fed hvidløg (pillet)
⅓ bundt persille (de groveste stilke fjernet)
1 pose brøndkarse (de groveste stilke fjernet)
1 citron (halveret)

Tjek, at du selv har: Olivenolie, havsalt og bomuldssnor.

1. Skur sellerien godt.
2. Bred et stykke bagepapir ud på bordet, fordel et godt lag salt på det, og læg sellerien ovenpå. Fold bagepapiret op om sellerien, og drys salt ned langs knolden og på toppen, så sellerien er dækket af salt over det hele. Sno papiret sammen i toppen, og bind en snor om.
3. Sæt sellerien midt i ovnen (på en plade eller i et fad), og bag den helt mør på 180 grader, 1½-2 timer.
4. Skyl og klargør hvidløg, persille, brøndkarse og citronen som angivet i ingredienslisten.
5. Kom hvidløg, krydderurter, lidt salt og 1½ dl olivenolie i en blender (eller minihakker), og kød det til en glat, lidt tyk grøn olie. Tilsæt evt. lidt mere olie.
6. Opvarm en (grill)pande for fuld skrue, og læg citronen på (med skærefladerne nedad). Grill eller steg den, til den er gennemvarm og mørk på skærefladerne.
7. Bryd saltet af sellerien, og skær den yderste, meget salte overflade fra.
8. Skær den saltbagte selleri i både, anret dem på et fad, og dryp urteolie og grillet citronsaft over.



AARSTIDERNE

Pirogger

Arbejdstid: ca. 40 minutter + bagetid

- 2 tærtedeje
- 1 bakke brune champignoner (hakket groft)
- 2 bakker østershatte (evt. rengjort med en lille børste, i små tern)
- 1 løg (pillet og hakket groft)
- 2 fed hvidløg (pillet og hakket groft)
- Alle jordskokkerne (skuret og i små tern)
- 1 karton piskefløde (¼ liter)
- 1 bæger yoghurt naturel
- 1-2 kviste timian

Tjek, at du selv har: Olivenolie, havsalt og sort peber.

1. Skyl og klargør grøntsagerne, svampene og timianen som angivet i ingredienslisten.
2. Rul dejene tyndt ud, og del hver dej i 4 kvadrater (eller brug en rund udstikker eller skål, hvis du foretrækker runde pirogger).
3. Varm en pande godt op med lidt olie. Kom alle svampene på panden, og rist dem gyldne. Tilsæt løget og hvidløget, og steg i et par minutter, til løget er klart og blødt.
4. Tag svampe og løg af panden. Rengør hurtigt panden, og varm den op igen med lidt olie.
5. Kom jordskokkerne på panden, og steg dem let møre ved jævn varme, 3-4 minutter.
6. Kom svampe og løg tilbage på panden, og hæld fløden på. Tilsæt 1-2 kviste timian, og lad det snurre i 5-8 minutter, til fløden tykner og får en cremet konsistens. Vend yoghurt i til sidst.
7. Smag til med salt og sort peber, og kasser timiankvistene.

8. Fordel lidt jordskokke-svampefyld på dejstykkerne, og fold dejen over, så den danner en trekant (eller en halvmåne). Pensl dejkanten med lidt vand, og tryk dejen sammen med tænderne på en gaffel.

9. Læg piroggerne på en bageplade med bagepapir, og pensl dem med vand. Bag piroggerne sprøde og gennembagte i den 180 grader varme ovn, 12-15 minutter.

Rødkålssalat med appelsin, granatæblekerner og valnødder

Arbejdstid: ca. 15 minutter

- 1 rødkål (snittet helt fint – fx på et mandolinjern)
- 3 appelsiner (i fileter, saft af "skroget")
- 1 granatæble (kerner og saft heraf)
- 2 poser valnødder
- 1 rulle gedeost

Tjek, at du selv har: 3-4 spsk. olivenolie, havsalt og sort peber.

Køkkennoter: Sådan skærer du en **appelsin** i fileter: Skær top og bund af appelsinen, og skær skallen af med en skarp kniv. Før kniven ned mellem lamellerne på appelsinen, så fileterne frigøres (og så det bitre hvide ikke kommer med).. Kom fileterne i en skål, og pres saften af appelsin-"skroget" over.

Sådan klargør du **granatæblet** (kan evt. gøres dagen før): Læg granatæblet på et skærebræt, og rul det mellem brættet og håndfladen under let pres. Skær granatæblet i kvarte, og "vrid" kerner og saft ud i en skål.

1. Skyl og klargør rødkål, appelsiner og granatæble som angivet i ingredienslisten (se køkkennoterne). Sæt alle ingredienserne til side.

Vent med anretningen af salaten, indtil I skal spise – se serverings-afsnittet.



AARSTIDERNE

Perlebyg med ristede rosenkål, hasselnødder og persille

Arbejdstid: ca. 40 minutter

- 1 pose perlebyg
- 2 poser hasselnødder
- 1 pose rosenkål (beskadigede blade fjernet)
- ½ citron (revet skal og saft)
- 2 fed hvidløg (1 fed pillet og presset, 1 mast)
- ⅔ bundt persille (groft hakket)
- 4 æg

Tjek, at du selv har: Olivenolie, havsalt og sort peber.

1. Sæt vand over til perlebyg, rosenkål og æg, fx i en elkedel.

2. Skyl perlebyggen, og kom den i en gryde. Dæk perlerne med kogende vand (2 dele vand til 1 del perlebyg), og kog dem møre under låg i 15-20 minutter.

3. Rist hasselnødderne gyldne på en tør pande. Afkøl, og hak dem groft.

4. Skyl og klargør rosenkål, citron, hvidløg og persille.

5. Pil 2-3 blade af hvert rosenkål. Læg bladene i en skål, og stil dem til side. Skær kålhovederne i kvarte.

6. Rør en dressing af revet citronskal, citronsaft, salt, peber og olivenolie. Smag til med lidt presset hvidløg.

7. Tilsæt salt til perlebyggen, og lad den trække i 5-10 minutter. Hæld det overskydende vand fra, og afkøl perlebyggen.

8. Kom æggene i en kasserolle, hæld kogende vand over, og kog dem smilende, 6-7 minutter. Afkøl dem i iskoldt vand, og pil og halver dem.

9. Sæt en pande over varmen, og tilsæt lidt olie. Tilsæt det hele, maste hvidløgsfed, og varm op. Kom de kvarte rosenkål på panden, og rist dem gyldne og sprødmøre, 4-5 minutter. Krydr med salt og sort peber.

10. Kom 1-2 dl kogende vand samt salt og et par dråber olie over de hele rosenkålsblade, og lad dem trække i ca. 1 minut. Afdryp godt.

11. Vend perlebyggen med dressingen, og smag til. Vend persille, ristet rosenkål og ristede hasselnødder i. Anret på et fad, top med rosenkålsblade, og fordel æggene henover.

Krydret "steg" af seitan

Arbejdstid: ca. 20 minutter

- 1 fed hvidløg (pillet og presset)
- 1-2 kviste timian (plukket)
- 1 pakke seitan-tofu
- 1 brev miso

Tjek, at du selv har: Sirup eller sukker og olivenolie.

1. Skyl og klargør hvidløget og timianen som angivet i ingredienslisten.

2. Læg seitanstegen på en bageplade med bagepapir.

3. Rør misoen sammen med presset hvidløg, timianblade, 1 spsk. sirup eller sukker og 1 spsk. olivenolie.

4. Pensl marinaden på stegen i et jævnt lag. Sæt den i den varme ovn på 180 grader, og bag den gennemvarm, ca. 15 minutter.

5. Skær stegen i skiver, og anret på et fad.



AARSTIDERNE

Risalamande

Arbejdstid: ca. 1 time + afkøling

300 g grødris
2 liter mælk
2-3 tsk. vaniljesukker
4 små poser mandler (80 g)
2 kartoner piskefløde (½ liter)

Tjek, at du selv har: Havsalt og sukker.

Køkkennote: Har du tid, kan du også "koge" risengrøden **under dynen**. Kog ris og mælk i 5 minutter under omrøring. Læg låg på gryden, pak gryden ind i avispapir og derefter i et par dyner. Lad gryden stå i ca. 1 time. Grøden "koger" færdig under dynen – det er energi-besparende og nemt, da det ikke er nødvendigt at røre i grøden undervejs.

1. Sæt vand over til grødris og mandler, fx i elkedel.

2. Kom 2 dl kogende vand i en gryde. Kom 300 g grødris i, og kog vandet op igen. Lad risene koge et par minutter, og rør i dem undervejs.

3. Tilsæt mælken, 1 tsk. salt og 1-2 tsk. vaniljesukker. Kog grøden ved sagte varme i 30-40 minutter under låg. Smag grøden til med et par psk. sukker og lidt vaniljesukker, og afkøl den helt.

4. Kom mandlerne i en skål, overhæld dem med kogende vand, og lad dem trække, til de akkurat er kolde nok til, at du kan røre ved dem. Smut mandlerne, og hak dem groft – bare **husk** at gemme en hel mandel!

5. Kom et skvæt fløde i den afkølede grød, og rør den lind. Pisk resten af fløden til blød flødeskum – endelig ikke for stift. Vend den og mandlerne i risengrøden, lidt efter lidt. Smag til med sukker og vaniljesukker, og kom til sidst en hel mandel i.

Servering

Vend rødkålen med granatæblekerner og appelsinfileter samt saften fra begge frugter lige inden servering. Smag til med olivenolie, salt og peber, og anret salaten på et fad. Drys valnødder over, og top med brud af gedeost.

Server rødkålssalaten med saltbagt selleri, pirogger, perlebyg med ristede rosenkål og skiver af seitansteg.

Inden servering af risalamanden

Lun kirsebærsovsen i en gryde, og server risalamanden med lun kirsebærsovs over.



AARSTIDERNE

Kassens indhold:

- ☐ 1 rulle gedeost, 100 g (Tebstrup, DK)
- ☐ 1 bæger yoghurt naturel 2 %, 100 ml
(Øllingegaard Mejeri, DK)
- ☐ 1 bakke æg, 4 stk. (Dueholm, DK)
- ☐ 1 pakke seitan/tofu 280 g (Biosurya, ES)
- ☐ 1 pose perlebyg, 200 g
(Produceret for Aarstiderne A/S, DK)
- ☐ 1 bakke brune champignoner, 250 g (NL)
- ☐ 2 pakker madtærtedej (Les Delices du Chef, FR)
- ☐ 2 bakker østershatte, 150 g (Arat Natura, IT)
- ☐ 500 g jordskokker, løsvægt (Skoulund, DK)
- ☐ 1 løg (Skifteker, DK)
- ☐ 1 pose grønkål, 200 g (Camposeven, ES)
- ☐ 8 poser mandler, 20 g (Biogan, DK)
- ☐ 3 kartoner fløde, 250 ml (Øllingegaard, DK)
- ☐ 1 glas hele oliven (PT)
- ☐ 1 knoldselleri, 400-600 g (Tinggård, DK)
- ☐ 2 citroner (Enrique Vallejo, ES)
- ☐ 1 bundt timian, 20 g (Tinggård, DK)
- ☐ 1 pose rosenkål, 300 g (NL)
- ☐ 1 hvidløg (ES)
- ☐ 2 poser hasselnødder, 20 g (Biogan, DK)
- ☐ 1 bundt bredbladet persille, 40 g (IT)
- ☐ 1 rødkål, 500-800 g (NL)
- ☐ 3 appelsiner (Huertas Ave Maria, ES)
- ☐ 1 granatæble (Campbio, ES)
- ☐ 2 poser valnødder, 20 g (Biogan, DK)
- ☐ 1 pose grødris, 400 g
(Produceret for Aarstiderne A/S)
- ☐ 2 breve vaniljesukker, 25 g
(Produceret for Aarstiderne A/S)
- ☐ 2 liter biodynamisk gårdmælk (Øllingegaard, DK)
- ☐ 1 pakke havsalt, 1 kg
(Produceret for Aarstiderne A/S)
- ☐ 1 bundt brøndkarse, 50 g (Royalcress, ES)
- ☐ 1 glas kirsebærsovs (Søbogaard, DK)
- ☐ 1 brev BBQ-krydderiblanding, 5 g (Solina, DK)
- ☐ 1 brev miso pasta, 15 g (Naturesource, DK)

Tjek desuden, at du selv har:

- ☐ Olivenolie
- ☐ Havsalt
- ☐ Sort peber
- ☐ Sukker
- ☐ Evt. sirup
- ☐ Bomuldssnor
- ☐ Mandelgaven



AARSTIDERNE