



MADOPSKRIFT

VEGANSKE BURGERE MED ÅRSTIDENS GRØNTSAGER

MADOPSKRIFT

Dette er en sund vegansk ret, da der er taget højde for vigtigheden af en varieret og næringsrig kost samtidig med, at der også er tænkt på klimaet.

Servér burgerne med årstidens grønt som for eksempel frisk tomat og salat, rødbeder i tynde skiver og kartofler og rodfrugter i ovnen.

INGREDIENSER

Antal personer: 6

Burgerboller - til ca 12 boller

- 25g gær
- 5 dl lunkent vand
- ½ dl. olie - gerne smagsneutral
- 100g hvedeklid, havregryn eller andet groft
- 100g grahamsmel
- 300-400g hvedemel
- Vand eller plantemælk til pensling
- Sesamfrø eller andre frø eller kerner til drys

Ketchup

- 500g friske tomater – der skal bruges flere friske tomater and dåsetomater ellers bliver det vandet
- 1 dåse flåede tomater
- 2 syrlige æbler uden skræl
- 150g løg
- 1 peberfrugt
- 1 ½ tsk. salt
- Peber
- 60g sukker
- ½dl æbleeddike eller anden madeddike
- Lidt stødt kanel
- Lidt stødt nellike

Mayonnaise

- Soya (fløde, hvis den skal være tyk, mælk hvis den skal være mere lind, desuden skal der mere olie til mælken)
- Citron
- Sennep

- Dild
- Salt
- Raps- eller majsolie – det er vigtigt at den er smagsneutral
- Det er lidt efter smag og behag hvad angår mængde og konsistens. Prøv jer frem

Agurkesalat

- 1 stor agurk
- 1 dl eddike
- 2-3 spsk sukker, efter smag
- Lidt salt og peber, efter smag

Linsebøffer – til ca 12 bøffer

- 3dl kogte grønne linser
- 2 store rødbeder
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2dl havregryn
- 3 tsk. spidskommen
- 4 håndfuld frisk persille
- Lidt frisk chili
- Salt, peber
- Smagsneutral olie til stegning
- Man kan eksperimentere med alle mulige andre ingredienser. Så længe konsistensen er let klistret og fast inden de skal steges. Den må hverken være for tør eller for våd, så kan bøfferne ikke hænge sammen.

Ovnkartofler

- 1kg kartofler
- 2 tsk. rosmarin
- Lidt salt og peber
- Lidt olie

Burgerboller

- Gær opløses i lunkent vand. Bland olien i. Put hvedeklid, havregryn eller andet groft i samt grahamsmel mens der røres med en ske. Derefter tilsættes hvedemel lidt ad gangen indtil dejen er fast men ikke for tør. Ælt godt igennem.
- Stil dejen til hævnning en time et lunt sted.
- Form bollerne på en bageplade. Tryk dem godt flade. De skal være 1 cm i højden, da de hæver en del.
- Pensl med vand eller plantemælk og drys med sesamfrø eller andre frø eller kerner.
- Bollerne bages i midten af en forvarmet ovn ved 180 grader i cirka 20 minutter.
- Tip: gnid hænderne i madolie inden du ælter med fingrene, så hænger dejen ikke ved.

Ketchup

- Hak tomater, æbler, løg og peberfrugten. Sammen med de andre ingredienser kommes det hele i en gryde. Lad det småkoge under låg i en times tid.
- Lad indholdet køles lidt af inden det kommes i en blender og blend til en jævn masse.
- Si indholdet inden det atter kommes tilbage i gryden, hvor ketchuppen koges op til den har den rette konsistens.
- Smag til undervejs og tag eventuelt en lille prøve på en tallerken, da den bliver mere fast, når den køler af.

Mayonnaise

- Soyafælde eller soyamælk blandes med citron, sennep, dild og salt. Mængde og konsistens afhænger af smag og behag.
- Olien tilsættes i en meget tynd stråle. Mayo'en kan skille, så det er en god

ide at tilføje olien langsomt under kraftig piskning eller stavblendning.

Agurkesalat

- Bland eddike, sukker, salt og peber i en skål.
- Skær agurken i tynde skiver, eventuelt på råkostjern.
- Kom agurkeskiverne i marinaden og lad den trække i 10-15min Vend agurkene undervejs.

Linsebøffer

- Kog linserne som anført på pakken.
- Skræl og skyl rødbederne og skær dem i mindre stykker.
- Skræl løg og skær i mindre stykker.
- Skyl persillen.
- De kogte linser, rødbederne, løg, hvidløg, havregryn, spidskommen, persille, chili, salt og peber kommes i en skål og blendes med en stavblender.
- Varm en stor pande op og put olie på panden.
- Bøfferne steges i cirka 5 min på hver side ved svag varme.

Ovnkartofler

- Skræl eller skyl kartoflerne og skær dem i både.
- Læg kartoflerne i et ovnfast fad.
- Vend kartoffelbådene i olie, rosmarin, salt og peber.
- Bag kartoflerne i midten af ovnen på 200 grader i cirka en time eller til kartoffelbådene er sprøde. Vend kartoflerne et par gange undervejs.