

GOCOOK KLIMA=LIVRETTER

coop

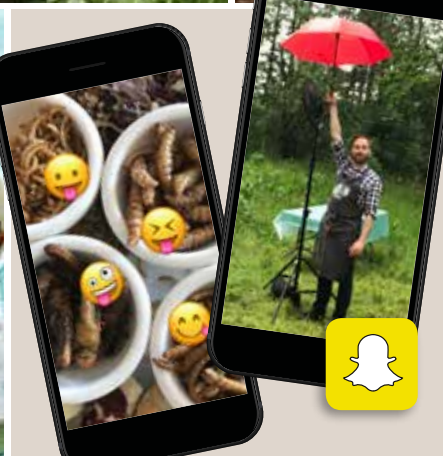




Vi har haft de sejeste børn med i køkkenet! De har kastet sig over udfordringen: lav klima-venlig mad, der smager forrygende.

Her i hæftet får du opskrifterne på deres lækre livretter, som du helt sikkert kender i forvejen. Opskrifterne er bare uden kød eller med mindre kød, end vi ellers plejer at komme i. Det giver mening for krop og klima.

God fornøjelse!



Følg GoCook by Coop

Vær med i konkurrencerne.

Kom med bag kameraet. Få tips og tricks til mad med god stil. Se highlights fra events og GoCook on tour. Følg os på:





NAVN Bastian
RET Lasagne med bønner



NAVN Kristian
RET Spaghetti med tomatsovs



NAVN Younes
RET Tortillas med spicy bønnesovs



NAVN Johannes
RET Frikadeller med kylling



NAVN Liva
RET Rød linsesuppe



NAVN Stine
RET Amerikanske pandekager med kikærter



Opdager familien, at der ikke er kød i lasagnen?
Scan koden og få svaret i videoen



Hvad siger vennerne til spaghetti med kødsovs uden kød?
Scan koden og få svaret i videoen



Hvad er den hemmelige ingrediens i sovsen?
Scan koden og få svaret i videoen



Kan man snige grøntsager i frikadellerne og beholde den gode smag?
Scan koden og få svaret i videoen



Hvordan får man en linsesuppe til at blive blød som en smoothie?
Scan koden og få svaret i videoen



Kan man smage og se kikærterne i de amerikanske pandekager?
Scan koden og få svaret i videoen

GØR LIVRETTERNE KLIMA=VENLIGE

Prøv GoCooks klima-livretter!
De smager fantastisk og er
samtidig mange gange bedre
for klimaet end de klassiske
opskrifter.

Se ved hver opskrift, hvor klima-
venlig* retten er sammenlignet
med den klassiske udgave.

Find alle opskrifterne
på gocook.dk eller i
GoCook-app'en.

* Se på gocook.dk/klima, hvordan
klima-tallene er beregnet.



TIL 6 PERSONER

LASAGNE MED BØNNER AF BASTIAN

Du skal bruge

Til tomatsovs med bønner:

Ca. 230 g kidney-bønner (1 brik/dåse)

2 løg

3 fed hvidløg

2 gulerødder

1 squash (ca. 250 g)

2 spsk. olie

Ca. 800 g hakkede tomater (2 brikker/dåser)

140 g majs

2 spsk. hakkede soltørrede tomater

1 dl tomatpuré

3 dl vand

1 tsk. basilikum

1 tsk. oregano

3 spsk. hoisin-sovs

½ grøntsags-bouillon-terning

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Til at samle lasagnen:

Olie til at smøre fadet

1 brik mornay-sovs (ca. ½ L)

16 lasagne-plader, fuldkorn (ca. 350 g)

125 g mozzarella eller revet ost

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Tomatsovs med kidney-bønner:

3. Åbn brikken med kidney-bønner med en saks. Hæld bønnerne ned i et dørsalg i håndvasken. Skyl dem under koldt vand og lad dem dryppe af. Hak kidney-bønnerne i mindre stykker.
4. Pil og hak løg og hvidløg fint.
5. Skræl gulerødderne, skyl dem og riv dem på den grove side af et rivejern.
6. Skyl squashen og riv den på den grove side af rivejernet.
7. Varm olien op i en stor gryde til middel varme. Kom hvidløg, løg, revne gulerødder og squash op i gryden. Svits grøntsagerne i cirka 5 minutter, til de bliver bløde, men ikke brune. Rør rundt af og til, så grøntsagerne ikke brænder på.
8. Kom hakkede kidney-bønner, hakkede tomater, majs, hakkede soltørrede tomater, tomatpuré, vand, basilikum, oregano, hoisin-sovs og bouillon-terning op i gryden. Rør rundt.
9. Læg låg på og bring tomatsovsen i kog. Skru ned for varmen og lad sovsen simre i cirka 15 minutter.
10. Tænd ovnen på 200 grader.
11. Smag tomatsovsen til med salt, peber, hoisin-sovs og oregano.

Samle lasagne:

12. Smør et stort ovnfast fad med lidt olie.
13. Start med et lag tomatsovs i bunden. Fortsæt med et lag lasagne-plader, så tomatsovs, et tyndt lag mornay-sovs og så igen lasagne-plader. Fortsæt, til der ikke er mere tomatsovs. Slut af med mornay-sovs på toppen.
14. Træk mozzarella-osten i små stykker med fingrene, og fordel stykkerne på toppen.
15. Sæt lasagnen ind i midten af den varme ovn. Bag den i cirka 35-45 minutter, til lasagne-pladerne er bløde.

Servering:

16. Drys lidt oregano på toppen, og skær lasagnen ud i firkantede stykker.

TIP!

Du kan lave din egen mornay-sovs. Find opskriften på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

TIP!

Server en lækker spidskåls-salat til din lasagne. Find opskriften på spidskåls-salat med frugt på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Lasagne med bønner er **11 gange bedre for klimaet** end lasagne med oksekød.





Spaghetti med tomatsovs er **15 gange bedre for klimaet** end spaghetti med kødsovs.

TIL 4 PERSONER

SPAGHETTI MED TOMATSOVS AF KRISTIAN

Du skal bruge

Til tomatsovs:

- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 peberfrugt
- 3 gulerødder
- 2 dl persille
- 3 spsk. røde linser
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. chiliflager
- 1 knivspids peber
- 1 tsk. salt
- Ca. 800 g hakkede tomater (2 brikker/dåser)
- 1 dl vand

Til tilbehør:

- 1 ½ tsk. salt
- 400 g fuldkorns-spaghetti
- 4 spsk. revet parmesan-ost

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Tomatsovs:

3. Pil og hak løg og hvidløg fint.
4. Skyl og rens peberfrugten for kerner og hvide hinder. Skær den i små tern.
5. Skræl gulerødderne. Riv dem på den grove side af rivejernet.
6. Skyl persillen i en skål med vand. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen groft.
7. Skyl de røde linser under koldt vand i cirka 2 minutter, indtil vandet, der løber fra, ser rent ud.
8. Kom olie i en gryde og varm den op til middel varme. Kom løg og hvidløg i gryden. Rør rundt og steg i 2 minutter, til de begynder at tage farve.
9. Kom gulerødder og peberfrugt i gryden. Rør rundt og steg i 2 minutter.
10. Kom røde linser, chiliflager, salt, peber, hakkede tomater, hakket persille og vand i gryden. Rør rundt.

11. Læg låg på og bring det hele i kog. Skru så ned til lav varme. Lad sovsen koge i cirka 15-20 minutter. Rør undervejs, så sovsen ikke brænder på. Hvis sovsen bliver for tør, så tilsæt lidt vand.
12. Smag til med salt og peber.

Spaghetti:

13. Kom 3 liter vand og salt i en stor gryde. Tænd for høj varme og læg låg på. Når vandet koger, så kom spaghettien i. Skru ned på middel varme. Læs på pakken, hvor lang tid den skal koge.
14. Stil et dørslag ned i vasken. Hæld vand og spaghetti i og lad det dryppe af.

Servering:

15. Servér spaghettien med tomatsovs og revet parmesan på toppen.

TIP!

Du kan bruge en færdig plantefars i stedet for røde linser.

TIL 4 PERSONER

TORTILLAS MED SPICY BØNNESOVS AF YOUNES

Du skal bruge

Til spicy bønnesovs:

Ca. 230 g sorte bønner (1 brik/dåse)

2 fed hvidløg

1 løg

1 gulerod

1 rød peberfrugt

1 dl persille

1 dl røde linser

2 spsk. olie

1 tsk. chiliflager

½ tsk. spidskommen

½ tsk. kanel

1 dl tomatpure

Ca. 400 g hakkede tomater (1 brik/dåse)

1 grøntsags-bouillon-terning

20 g mørk chokolade

2 dl vand

½ tsk. salt

1 knivspids peber

Tortillas og tilbehør:

½ iceberg-salat

½ agurk

1 peberfrugt

8 fuldkorns-tortillas

Sådan gør du

1. Vask hænder.

2. Find alle ingredienserne frem.

Spicy bønnesovs:

3. Åbn brikken med sorte bønner med en saks. Hæld bønnerne ned i et dørslag i vasken. Skyl dem under koldt vand og lad dem dryppe af. Hak de sorte bønner i mindre stykker.

4. Pil og hak løg og hvidløg fint.

5. Skræl og skyl guleroden. Riv den på den grove side af et rivejern.

6. Skyl og rens peberfrugten fri for kerner og hvide hinder. Skær peberfrugten i små tern.

7. Skyl persillen i en skål med vand. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen fint.

8. Skyl de røde linser under koldt vand i cirka 2 minutter, indtil vandet, der løber fra, ser rent ud.

9. Kom olie i en gryde og varm den op til middel varme. Kom løg og hvidløg i gryden. Svits i 2 minutter, til de begynder at tage farve. Rør rundt imens.

10. Kom gulerødder og peberfrugt i gryden. Rør rundt og steg det hele i 2 minutter mere.

11. Kom persille, røde linser, chiliflager, spidskommen og kanel i gryden. Rør rundt og lad det stege i 1 minut.

12. Kom sorte bønner, tomatpuré, hakkede tomater, grøntsags-bouillon-terning, mørk chokolade, vand, salt og peber i gryden. Rør rundt og bring sovsen i kog.

13. Skru ned til lav varme, læg låg på og lad sovsen simre i cirka 15-20 minutter. Rør en gang imellem, så den ikke brænder på. Hvis den bliver for tør, så tilsæt lidt mere vand.

14. Smag sovsen til med salt og peber.

Tortillas og tilbehør:

15. Tænd ovnen på 200 grader.

Kom bagepapir på en bageplade.

16. Fordel tortillas på bagepladen og varm dem i ovnen. Læs på pakken, hvor længe de skal varmes.

17. Skyl iceberg-salaten. Pluk bladene af og snit dem i strimler.

18. Skyl agurken og peberfrugten. Skær dem i små tern.

Servering:

19. Saml de varme tortillas med salat, agurk, peberfrugt og bønnesovs.



Tortillas med
bønne-sovs er
**19 gange bedre for
klimaet end tortillas
med oksekøds-sovs.**





Frikadeller med
kylling og broccoli-
stok er **4 gange bedre for
klimaet** end frikadeller
med svinekød.

TIL 4 PERSONER

FRIKADELLER MED KYLLING AF JOHANNES

Du skal bruge

Til kartofler:

1 kg kartofler

1 tsk. salt

Til frikadeller:

400 g hakket kylling

1 ½ tsk. salt

1 broccoli-stok

1 løg (ca. 100 g)

3 spsk. majsme

4 spsk. vand

1 knivspids peber

1 ½ dl mælk

2 dl finvalsedede havregryn

1 spsk. olie til stegning

Til kogt broccoli:

½ liter vand

½ tsk. salt

Buketterne fra broccolien

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Kartofler:

3. Skræl kartoflerne. Kom kartoflerne i en stor gryde.
4. Kom salt og vand i gryden, til vandet lige dækker kartoflerne. Bring vandet i kog.
5. Kog kartoflerne med låg i cirka 20 minutter.
6. Stil et dørslag i håndvasken. Hæld kartoflerne i dørslaget og lad dem dryppe af.

Frikadeller:

7. Kom kød og salt op i en stor røreskål. Rør det godt sammen til en sej fars.
8. Skyl broccolien. Skær buketterne af stokken og læg dem til side til senere.
9. Skræl broccoli-stokken og riv den på den fine side af et rivejern.
10. Pil løget og riv det på den grove side af rivejernet.
11. Bland majsme og vand i en kop.
12. Kom majsme-vand, revet broccoli-stok, løg, peber, mælk og havregryn i farsen og rør det hele godt sammen. Læg en tallerken over skålen og stil den i køleskabet i cirka 15 minutter.

13. Form 16-18 små frikadeller med en spiseske og din hånd. Dyp skeen i et glas med vand, så klister farsen ikke, når du former frikadellerne.
14. Kom olie på en stegepande. Varm den op til høj varme. Læg frikadellerne på og skru ned til middel varme. Steg dem i cirka 10-15 minutter. Vend dem ind imellem, så de bliver fint brune over det hele.

Kog broccoli-buketter:

15. Kom vand i en mellemstor gryde. Læg låg på og bring vandet i kog.
16. Kom salt og broccoli-buketter i vandet. Kog buketterne i 3-4 minutter.
17. Hæld vand og broccoli-buketter i et dørslag i vasken og lad dem dryppe af.

Servering:

18. Servér frikadellerne med kogte kartofler, brun sovs og kogt broccoli.

TIP!

Find opskriften på brun sovs på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

TIL 4 PERSONER

RØD LINESUPPE

AF LIVA

Du skal bruge

Til suppen:

1 løg
2 fed hvidløg
3 gulerødder
1 æble
½ chili
2 dl røde linser
1 spsk. olie
1 tsk. spidskommen
1 spsk. oregano
Ca. 400 g hakkede tomater (1 brik/dåse)
6 dl vand
1 grøntsags-bouillon-terning
1 dl fløde
1 tsk. peber
1 spsk. salt

Tilbehør:

2 dl persille
100 g fetaost
1 fuldkorns-flute

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Suppe:

3. Pil løg og hvidløg. Skær dem i store stykker.
4. Skræl og skyl gulerødderne. Skær dem i store stykker.
5. Skyl æblet. Skær kernehuset ud og skær æblet i store stykker.
6. Skyl chilien. Skær den over på langs og skrab kerner og de hvide hinder væk. Hak den halve chili groft. Tag eventuelt en plastik-handske eller en frysepose om hånden, når du ordner chili.
7. Skyl de røde linser under koldt vand i cirka 2 minutter, indtil vandet, der løber fra, ser rent ud.
8. Kom olie i en stor gryde og varm den op til middel varme.
9. Kom løg, hvidløg og chili i. Steg det i cirka 2 minutter. Rør rundt imens.
10. Kom gulerødder, æble, spidskommen og oregano i gryden og steg videre i 2 minutter. Rør indimellem.

11. Kom de røde linser, hakkede tomater, vand og grøntsags-bouillon-terning i gryden. Kom låg på og bring suppen i kog. Skru ned på lav varme og lad suppen koge i cirka 30 minutter. Rør undervejs, så suppen ikke brænder på.
12. Kom fløde i suppen, rør rundt og lad den koge 1 minut mere.
13. Stil gryden ned i vasken. Blend suppen med en stavblender. Pas på det ikke sprøjter!
14. Smag suppen til med salt og peber.

Tilbehør:

15. Kom vand i en skål, og skyl persillen i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen fint.
16. Skær fetaosten i små stykker.
17. Rist brødet.

Servering:

18. Servér suppen med persille og feta på toppen og et stykke brød til.



Rød linsesuppe er
20 gange bedre
for klimaet end
gullash-suppe.





Bælgfrugter kan
bruges til alt muligt
- selv i desserter!

OPSKRIFTEN GIVER CA. 30 STK.

AMERIKANSKE PANDEKAGER MED KIKÆRTER AF STINE

Du skal bruge

Ca. 230 g kikærter (1 brik/dåse)
4 dl mælk
4 æg
180 g hvedemel (ca. 3 dl)
4 tsk. sukker
2 tsk. vaniljesukker
2 tsk. bagepulver
¼ tsk. salt
Olie til stegning

Tilbehør - vælg mellem:

Marmelade
Sirup
Nutella
Is og bær

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Pandekage-dej:

3. Åbn brikken med kikærter og hæld dem i et dørslag i vasken. Skyl kikærterne med koldt vand og lad dem dryppe af.
4. Kom mælk og kikærter i en blender. Blend, til der ikke er flere klumper. Hæld kikærte-mælken over i en stor skål.
5. Slå et æg ud i en kop. Kom ægget op i skålen. Gør det samme med de andre æg.
6. Kom mel, sukker, vaniljesukker, bagepulver og salt op i skålen.
7. Pisk det hele godt sammen med en håndmixer til en tyk pandekage-dej.

Steg pandekager:

8. Kom olie på en stor stegepande. Varm den op til middel varme.
9. Kom knap ½ deciliter dej på stegepanden. Du skal ikke fordele dejen, det skal være en lille, tyk pandekage. Du kan stege cirka 3 pandekager ad gangen.
10. Steg pandekagerne 1-2 minutter, før du vender dem. Steg dem på den anden side, til de er gyldne og gennembagte. Fortsæt, til du ikke har mere dej.

Servering:

11. Spis pandekagerne med marmelade, sukker, sirup, nutella eller med vaniljeis og friske bær.

TIL 4 PERSONER

CHILI SIN CARNE

Du skal bruge

Til ris:

3 dl ris

1 tsk. salt

Til chili sin carne:

600 g kartofler

2 gulerødder

1 squash

3 fed hvidløg

1 rødløg

½-1 chili

1 rød peberfrugt

Ca. 460 g kidney-bønner (2 brikker/dåser)

Ca. 800 g hakkede tomater (2 brikker/dåser)

2 spsk. olie

2 tsk. spidskommen

2 tsk. kanel

1 tsk. peber

4 spsk. tomatpuré

4-5 dl vand

1 ½ tsk. eddike

10 g mørk chokolade

1 grøntsags-bouillon-terning

1 spsk. salt

Tilbehør:

100 g cremefraiche

2 dl persille

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Ris:

3. Kog 3 deciliter ris efter anvisningen på pakken.

Chili sin carne:

4. Skræl og skyl kartofler og gulerødder. Riv dem på den grove side af rivejernet.
5. Skyl squashen. Riv den på den grove side af rivejernet.
6. Pil og hak løg og hvidløg fint.
7. Skyl chilien. Skær den over på langs og skrab kerner og de hvide hinder væk. Tag eventuelt en plastik-handske eller en plastik-pose om hånden, når du håndterer chili. Hak chilien fint.
8. Skyl og rens peberfrugten fri for kerner og hvide hinder. Skær peberfrugten i små tern på cirka ½ x ½ centimeter.
9. Åbn brikkerne med kidney-bønner og hæld dem i et dørsalg i vasken. Skyl dem med koldt vand og lad dem dryppe af.
10. Åbn brikkerne med hakkede tomater.
11. Varm olien op i en stor gryde til middel varme. Kom løg, hvidløg og chili i gryden og svits det hele let. Løgene skal kun lige blive klare.
12. Kom spidskommen, kanel, sort peber og tomatpuré i gryden og lad det stege i cirka 1 minut.
13. Kom kartofler, squash, peberfrugt og gulerødder i gryden. Lad det stege i 3-4 minutter. Rør rundt, så det ikke brænder på.
14. Kom kidney-bønner, hakkede tomater, vand, eddike, salt, grøntsags-bouillon-terning og chokolade i gryden. Rør rundt.
15. Bring det hele i kog. Læg låg på og skru ned på lav varme. Lad det koge i cirka 10 minutter ved svag varme. Rør rundt engang imellem. Hvis der ikke er mere væske tilbage, så tilsæt lidt mere vand.
16. Smag retten til med salt, peber og chili.

Tilbehør:

17. Kom vand i en skål og skyl persillen i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen fint.

Servering:

18. Servér chili sin carne med kogte ris, en klat cremefraiche og lidt persille på toppen.



Chili sin carne (uden kød) er 16 gange bedre for klimaet end chili con carne (med oksekød).



TIL 4 PERSONER

BOLLER I KARRY MED LINSER

Du skal bruge

Til ris:

3 dl ris

1 tsk. salt

Til boller:

2 dl vand

50 g røde linser

125 g kartofler

1 squash (200 g)

2 tsk. salt

1 løg

5 spsk. hvedemel

½ tsk. salt

1 knivspids peber

1 æg

2 spsk. olie

Til sovs:

1 æble (75 g)

1 squash (200 g)

½ løg

15 g smør

2-3 tsk. karry

2 ½ spsk. hvedemel

5 dl vand

1 grøntsags-bouillon-terning

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.

2. Find alle ingredienserne frem.

Ris:

3. Kog 3 dl ris efter anvisningen på pakken.

Boller med linser:

4. Hæld vand i en gryde, læg låg på, og bring vandet i kog.

5. Skyl de røde linser under koldt vand i cirka 2 minutter, indtil vandet, der løber fra, ser rent ud.

6. Når vandet koger, så kom linserne i. Kog dem i cirka 15-20 minutter. Stil en si i vasken, og hæld linserne i sien. Lad dem dryppe lidt af.

7. Skræl kartoflerne, og skyl squashen. Riv begge dele på den grove side af et rivejern.

8. Læg en si i en stor skål. Kom revet kartoffel og squash op i sien. Drys 2 teskefulde salt på og vend det godt rundt, så saltet bliver fordelt. Lad grøntsagerne trække i 20 minutter.

9. Når de revne grøntsager har trukket, så mas dem mod sien med din hånd. Pres så meget vand ud af grøntsagerne, som du kan. Hæld grøntsagsvandet ud, og kom grøntsagerne i en stor skål.

10. Pil og hak løget fint.

11. Kom løg, kogte linser, hvedemel, salt og peber i skålen med grøntsagerne.

12. Slå et æg ud i en kop. Kom ægget op i skålen, og rør godt rundt.

13. Form linsefarsen til små boller med din hånd og en ske. Du skal trykke dem godt sammen, så de ikke smuldrer.

14. Kom olie på en stegepande og varm den op til middel varme. Steg bollerne på stegepanden. Vend dem forsigtigt af og til, så de får en fin brun farve hele vejen rundt.

Sovs:

15. Skyl æblet. Riv det på den grove side af rivejernet. Riv alle siderne af æblet, til du kun har kernehuset tilbage.

16. Skyl squashen. Riv den på den grove side af rivejernet. Hak derefter både det revne æble og squash lidt mere fint med en stor kniv.

17. Pil og hak løget fint.

18. Kom smørret i en gryde og varm det op til middel varme. Kom det fint-hakkede løg, squash og æble i gryden. Skru ned til lav varme. Svits det let. Løgene skal kun lige blive gennem-sigtige.

19. Kom karry i gryden. Lad retten svitse 1 minut mere, mens du rører rundt.

20. Drys mel i gryden. Pisk godt rundt med et piskeris, indtil du ikke længere kan se noget hvidt mel. Kom lidt vand i gryden og lad det koge op, mens du pisker. Pisk hele tiden i gryden. Kom mere vand i, lad det koge op og pisk igen. Fortsæt sådan, til du synes, at sovsen er så tyk, som du kan lide den.

21. Smuldr bouillon-terningen i sovsen og rør rundt.

22. Læg låg på, skru ned på lav varme og lad sovsen simre 5 minutter.

23. Smag sovsen til med karry, salt og peber.

24. Læg bollerne forsigtigt ned i sovsen og lad det hele koge ved svag varme i 1-2 minutter. Pas på med at røre i sovsen, så bollerne ikke falder fra hinanden.

Servering:

25. Servér boller i karry med kogte ris, og en gulerodssalat. Find opskriften på gulerodssalat på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



Boller i karry med linser er 3 gange bedre for klimaet end boller i karry med svinekød.





Scan koden og se, hvordan du ælter og former burgerbollerne trin-for-trin.

18 STK.

SLIDER=BURGERBOLLER

Du skal bruge

Til dej:

3 dl mælk

25 g gær (½ pakke)

1 spsk. sukker

1 spsk. olie

100 g grahams-mel

1 tsk. salt

300 g hvedemel

30 g mel til æltning

Før bagning:

1 æg til pensling

¼ dl sesam-frø

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Dej:

3. Lun mælken i en gryde, indtil den er lillefinger-varm. Mælken skal være lige så varm som din lillefinger. Hæld mælken over i en stor skål.
4. Smuldr gæren i mælken. Rør med en røreske, indtil gæren er opløst.
5. Kom sukker, grahams-mel, salt og olie i og rør rundt.
6. Tilsæt halvdelen af hvedemelet og rør rundt. Tilsæt resten af hvedemelet lidt ad gangen. Det er ikke sikkert, du skal bruge det hele. Når du ikke kan røre mere, så kom lidt mel på køkkenbordet og vend dejen ud på bordet.
7. Ælt dejen på bordet i cirka 5 minutter. Drys lidt mere hvedemel på, hvis dejen klitrer fast til dine hænder. Dejen skal være fast og glat at røre ved, når den er færdig.
8. Tænd ovnen på 220 grader almindelig varme.

Burgerboller:

9. Del dejen i 18 lige store stykker. Form 18 små ens boller.
10. Sæt bollerne på to bageplader med bagepapir og tryk dem til flade burgerboller, som er cirka 1 centimeter høje. Dæk bollerne til med et rent viskestykke og lad dem hæve et lunt sted i 30 minutter.
11. Slå ægget ud i en kop. Pisk det sammen med en gaffel.
12. Pensl burger-bollerne med æg og drys med sesam-frø.
13. Bag bollerne midt i ovnen i cirka 10-12 minutter, til de er gyldne og gennembagte.

TIL 4 PERSONER (CA. 18 STK.)

VEGGIE SLIDERS

Du skal bruge

Til veggie-bøffer:

Ca. 230 g lima-bønner (1 brik/dåse)

75 g edamame-bønner

½ løg

1 fed hvidløg

½ citron

1 æg

2 spsk. feta (20 g)

½ tsk. salt

1 knivspids peber

3 spsk. hvedemel

1 ½ spsk. olie til stegning

Til burgerdressing:

1 dl cremefraiche

2 spsk. ketchup

½ tsk. paprika

¼ tsk. salt

1 knivspids peber

Burgerboller og fyld:

18 slider burgerboller (se opskriften på forrige side eller køb dem færdigbagte)

1 agurk i skiver

2 tomater i skiver

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Veggie-bøffer:

3. Klip brikken med lima-bønner op over vasken. Hæld lima-bønnerne i et dørslag og skyl dem med koldt vand.
4. Kom de frosne edamame-bønner i en skål. Hæld kogende vand over og lad dem stå 2 minutter. Hæld dem i dørslaget og lad dem dryppe af.
5. Pil og hak løg og hvidløg groft.
6. Skær citronen over og pres saften ud af en halv citron.
7. Slå ægget ud i en kop.
8. Kom lima-bønner, edamame-bønner, 2 spiseskefulde hakket løg, hvidløg, feta, salt, peber, æg og 1 ½ spiseske citronsaft i en skål med høje kanter eller i en høj kande.
9. Blend med en stavblender, til der ikke er flere klumper. Rør hvedemelet i.
10. Varm olien op på en stor stegepande til middel varme. Brug en spiseske til at lægge flade klatter af veggie-farsen på stegepanden. Der skal være god plads imellem dem, så kan du bedre vende dem. Steg 18 små veggie-bøffer i alt.

11. Steg veggie-bøfferne i cirka 4-5 minutter, til de er gyldne og har fået skorpe på undersiden, ligesom frikadeller. Vend dem. Brug eventuelt 2 paletknive til at vende med. Steg dem i cirka 4 minutter på den anden side, til de er gennemstegte og har fået en fin stegeskorpe på begge sider.

Burgerdressing:

12. Kom alle ingredienserne til dressingen i en lille skål, og rør dem godt sammen.

Burgerboller, fyld og servering:

13. Skyl tomater og agurk. Skær dem i tynde skiver.
14. Hvis du bruger færdigkøbte burgerboller, så varm dem i ovnen eller på en brødrister. Se på pakken, hvordan du gør.

Servering:

15. Skær slider-burgerbollerne over på midten. Smør dressing på begge sider og saml dine veggie sliders med en veggie-bøf, agurk og tomat.



Sliders med veggie-bøffer er **13 gange bedre for klimaet** end sliders med hakkebøf.



TIP!

Hvis det skal gå hurtigt, så kan du købe færdiglavede burgerboller og burgerdressing.

TIL 4 PERSONER

DANSKE FORÅRSRULLER

Du skal bruge

Til pandekager til forårsruller:
(ca. 16-18 stk.)

2 æg
100 g grahams-mel
100 g hvedemel
100 g majs-stivelse
1½ tsk. salt
6 dl vand
2 spsk. olie
3 spsk. olie til stegning

Til fyld til forårsruller:

2 gulerødder (ca. 150 g)
1 løg (ca. 80 g)
3 cm frisk ingefær
⅓ hvidkål (ca. 125 g)
2 tsk. sukker
1 tsk. salt
2 spsk. olie til stegning

Til stegning:

3 spsk. olie

Tilbehør:

Soja og sød chilisovs

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Pandekager til forårsruller:

3. Slå æggene ud i en kop ét ad gangen.
4. Kom æg, grahams-mel, hvedemel, majs-stivelse, vand, salt og olie i en skål. Pisk dejen sammen med en håndmixer, til der ikke er flere klumper.
5. Kom olien til stegning i et glas.
6. Varm en stegepande op til middel varme. Dyp en bagepensel i glasset og smør panden med et tyndt lag olie.
7. Hæld ½ deciliter dej på stegepanden og vip hurtigt panden rundt, så dejen fordeler sig til en meget tynd pandekage.
8. Bag pandekagen i cirka 2-3 minutter på den ene side. Du skal ikke vende pandekagen. Den skal kun steges på den ene side. Når dejen er blevet fast, løsner du forsigtigt pandekagen fra panden med en paletkniv og lægger den på en tallerken.
9. Fortsæt, til du har cirka 1 spiseskefuld dej tilbage i skålen. Pensl panden med olie hver gang. Den sidste smule dej skal du gemme til at "lime" forårsrullerne sammen med.



Scan koden
og se, hvordan
du ruller
forårsruller

Fyld til forårsruller:

10. Skræl og skyl gulerødder. Pil løget.
11. Riv gulerødder og løg på den grove side af et rivejern.
12. Skrab skrællen af ingefæren med en teske. Riv ingefæren på den fine side af rivejernet, til du har 2 teskefulde.
13. Fjern hvidkålens yderste blade og smid dem ud. Riv hvidkålen på den grove side af rivejernet.
14. Kom løg, gulerødder, hvidkål, ingefær, salt og sukker i en skål. Bland det hele godt sammen.

Stege fyldet:

15. Varm olien op på en stegepande til middel varme. Kom fyldet på stegepanden og steg det i 3-4 minutter, indtil kål og løg bliver bløde og klare. Rør rundt en gang imellem, så det ikke brænder på. Lad fyldet køle lidt af.

Rulle forårsruller:

16. Find pandekager til forårsrullerne, fyldet til forårsrullerne og 1 spsk. gemt pandekagedej frem. Scan koden og se i videoen, hvordan du ruller forårsruller.
17. Læg en pandekage på et rent skærebræt.



Scan koden
og se, hvordan
du steger
forårsruller

18. Læg en skefuld fyld på den ene halvdel af pandekagen næsten ude ved kanten.
19. Fold den lille pandekage-kant ved fyldet godt rundt om fyldet. Fold så pandekagens kanter på begge sider af det indpakkede fyld ind mod midten.
20. Rul pandekagen rundt om fyldet, til du har en forårsrulle.
21. Dyp en finger i den rest af pandekagedej, som du har gemt, og smør en lille smule dej på kanten af pandekagen som "lim", så forårsrullen ikke springer op. Fortsæt med at rulle resten af forårsrullerne.

Stege forårsruller:

22. Pensl forårsrullerne med olie på oversiden. Scan koden og se i videoen, hvordan du steger forårsruller.
23. Varm 2 spiseskefulde olie op på en stegepande til middel varme. Læg forårsrullerne på panden med den oliefri side nedad.
24. Steg forårsrullerne et par minutter på alle fire sider, til de er sprøde og gylde.

Servering:

25. Server forårsrullerne med sød chilisovs eller soja.



TIP!

Hvis du vil spare tid, kan du bruge færdigkøbt filodej eller forårsrulleplader til at rulle fyldet i.



Danske forårsruller er 3 gange bedre for klimaet end forårsruller med svinekød.



LYST TIL MER?

Find mere end
500 opskrifter på
gocook.dk eller i
GoCook-app'en.

A blue bowl containing a thick, brown lentil-based spread (postej) topped with sliced cucumbers.

POSTEJ
MED LINSER

A baking tray filled with long, golden-brown breadsticks.

BREADSTICKS

A bowl of red soup (gullasch) with vegetables and a dollop of white cream.

GULLASCH
MED
GRØNTSAGER

A blue bowl containing a thick, green chickpea puree (kikærtemos) garnished with a small green herb.

ITALIENSK
KIKÆRTEMOS

A pile of golden-brown fried bean fritters on a wooden surface.

BØNNE-
FRITTER

A blue bowl filled with a salad of puy lentils, spinach, cherry tomatoes, and onions.

SALAT MED
PUY-LINSER

A round pizza topped with potatoes, spinach, and other vegetables.

PIZZA MED
KARTOFLER

A blue bowl containing a stir-fry of various vegetables, served with chopsticks.

WOK MED
GRØNTSAGER

A glass jar filled with a thick, orange-colored spread made from lima beans and spices.

SPICY
LIMA-
BØNNE-
SPREAD

A glass jar filled with small, golden-brown fried chickpeas.

BAGTE
KIKÆRTER

A stack of green spinach pancakes on a blue plate.

SPINAT-
PANDEKAGER
MED
EDAMAME-
BØNNER

A wooden board with several pieces of dark chocolate cake.

CHOKOLADE-
KAGE MED
SORTE
BØNNER

Three small glass jars containing different varieties of hummus, with vegetables in the background.

3 X HUMMUS



150.000 børn og unge er i sving med GoCook over hele landet lige nu. Vær med! Smid dine forældre ud af køkkenet og gå i krig med dine klima-cool livretter.

**GoCook
GRATIS
app**

550
trin-for-trin
opskrifter

150
kokkefilm

500
leksikon-
opslag



Få alle opskrifterne.
Gå i kokkeskole med
GoCook-app'en til iPad,
iPhone og Android-
telefoner.



GoCook har en mission om at gøre dig bedre til at lave mad end din forældre.