



Så kan du godt tø op...

OPSKRIFTER MED GRØNT I ALLE FARVER



VEGETAR ...

GRØNTSAGSFRIKADELLER

Ingredienser - Ca. 25 frikadeller

- 4 spsk. rapsolie
- 250 g Frigodan Champignon i skiver (Varenr.: 809836)
- 200 g Frigodan Hakket Grønkål (Varenr.: 809822)
- 200 g Frigodan Brunoise mix (Varenr.: 809071)
- 200 g Frigodan Løg i tern (Varenr. 809805)
- 150 g Frigodan Hvedekerner (Varenr.: 809093)
- 1 dl creme fraiche 18%
- 4 æg
- 20 g Ardo Chili i tern (Varenr.: 886409)
- 1 spsk. tørret timian

Fremgangsmåde

Steg champignon og grønkål i olie på en forvarmet pande. Tilsæt herefter brunoise mix, løg og hvedekerner, og lad det stege med til det er optøet. Rør creme fraiche sammen med æg, chili, timian, mel og havregryn, og krydr med salt og peber. Tilsæt de ristede grøntsager og de hakkede valnødder. Steg frikadellerne på en pande med olie i ca. 3-5 min. på hver side.

- 3 spsk. mel
- 70 g havregryn
- Salt og peber
- 50 g hakkede valnødder
- Vegetabilsk olie til stegning af frikadellerne



TIMIANBAGTE RODFRUGTER MED OSTEKNAS

Ingredienser - 10 personer

- 3 spsk. grov sennep
- 6 spsk. rapsolie
- 15 g timian
- Salt og peber
- 200 g Frigodan Kløvet gulerodsmix (Varenr.: 809960)
- 200 g Ardo Skorzonerrødder (Varenr.: 886048)
- 600 g Frigodan Groftskårne Rødbeder (Varenr.: 809090)

Osteknas:

- 120 g tørt hvedebrød
- 50 g hasselnødder
- 50 g smeltet smør
- 60 g revet emmentaler

Fremgangsmåde

Bland sennep, olie, timian, salt og peber. Vend det sammen med rodfrugterne, og bag dem i ca. 25 min. ved 200°C. Blend brødet, rist nødderne, og hak dem groft. Smelt smørret, og riv osten. Bland det sammen, og drys det over rodfrugterne. Bag dem videre i ovnen ved 200°C i 15-20 min.



BLOMKÅLS "TZATZIKI" MED RAVIGOTTESAUCE

Ingredienser - 10 personer

- 1 kg Frigodan Blomkålsris (Varenr.: 809110)

Dressing:

- 500 g græsk yoghurt 10 %
- 20 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr.: 886022)
- 4 spsk. ravigottesauce
- Salt og peber

Pynt:

- Saltristede mandler
- Hakket persille

Fremgangsmåde

Rør yoghurt, hvidløg og ravigottesauce sammen, og smag dressingen til med salt og peber.

Vend herefter optøet blomkålsris i dressing.

Kom blomkåls "tzatziki" i en skål, og pynt med hakkede saltmandler og persille. Servér straks.



SWEET POTATO GRATIN

Ingredienser - 10 kokotter

- 600 g Ardo Sweet potatoes (Varenr.: 886639)
- 100 g Frigodan løg i tern (Varenr.: 809805)
- 3 dl mælk
- 200 g Frigodan Gulerods brunoise (Varenr.: 809095)
- 15 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr.: 886022)
- 50 g Ardo Smokey BBQ (Varenr.: 886402)
- 3 æg
- 60 g havregryn
- 60 g chiafrø
- Salt og peber

Fremgangsmåde

Kog sweet potatoes i vand i 8-10 min. sammen med løg i tern, til sweet potatoes er møre. Sigt herefter vandet fra,

og blend sweet potatoes og løg i mælken.

Vend massen med de øvrige ingredienser.

Krydr med salt og peber, og fordel massen i 10 kokotter.

Bag kokotterne ved 180°C i ca. 20 min.



SALATER ...



FRISK SOMMERSALAT MED BØNNEMIX

Ingredienser - 10 personer

- 125 g Frigodan Bønnemix (Varenr.: 809109)
- 100 g Frigodan Økologiske Ananas (Varenr.: 809622)
- 125 g Ardo Skorzonerrødder (Varenr.: 886048)
- 100 g jordbær i kvarte
- 100 g salatost i tern
- 100 g blandede salater (cafésalat)

Mormordressing:

- 1 dl fløde
- Saft og skal af 1½ lime
- Flormelis

Pynt:

- Chiafrø, sort sesam eller evt. saltmandler og skovsyre.

Fremgangsmåde

Mormordressing: Rør fløde sammen med saft og skal af limefrugt, og smag til med flormelis.

Optø bønnemix og økologisk ananas, og rist skorzonerrødderne i lidt vegetabilsk olie på en pande. Anret salaten med de øvrige ingredienser i et fad. Hæld dressingen over salaten lige inden servering. Pynt med lidt chiafrø, sort sesam eller saltmandler samt skovsyre. Servér straks.

PASTASALAT MED PESTO OG SEMI DRIED TOMATER

Ingredienser - 10 personer

- 2 kg Ardo Forkogt Fuldkornspasta (Varenr.: 886112)
- 1400 g Frigodan Semi dried tomater (Varenr.: 809087)
- 80 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr.: 886022)
- 300 g Ardo Basilikum (Varenr.: 886023)
- 8 spsk. sød chilisaucé (Knorr)
- 100 g mandler
- 200 g parmesanost
- 5 dl rapsolie
- Salt og peber
- Frisk basilikum til pynt

Fremgangsmåde

Tø pasta og semi dried tomater op. Blend 600 g semi dried tomater, hvidløg, basilikum, sød chilisaucé, mandler, parmesanost, olie, salt og peber til en ensartet masse. Bland pestoen med pasta og resten af de semi dried tomater. Pynt med frisk basilikum. Servér straks.



ITALIENSK INSPIRERET BØNNESALAT MED SPINAT

Ingredienser - 10 personer

- 750 g Frigodan Meget fine Haricots verts (Varenr.: 809949)
- 100 g skyllet spinat
- 1 rødløg, finthakket

Dressing:

- 40 g Ardo Italiensk krydderurtemix (Varenr.: 886091)
- 450 g hytteost
- 100 g mayonnaise
- Skal af 1 økologisk citron
- Salt og peber

Fremgangsmåde

Damp bønnerne i 3 min., og skyl dem i koldt vand, til de er helt afkølede. Sigt vandet godt fra.

Rør alle ingredienserne til dressing sammen, og smag til med salt og peber.

Vend bønnerne i dressing sammen med groft skåret spinat og finthakket rødløg. Servér straks.



MANGO-ANANAS SALAT

Ingredienser - 10 personer

- 200 g Frigodan Mango i tern (Varenr.: 809083)
- 300 g Frigodan Økologiske Ananas (Varenr.: 809622)
- 125 g dadler
- 2 stk. friske figer
- 50 g Ardo Ingefær i tern (Varenr.: 886411)
- 50 g tørrede tranebær
- 50 g ristede kokospåner
- 50 g pistacienødder

Pynt:

- Mynte

Fremgangsmåde

Tø mango og ananas op. Skær dadlerne i skiver og figerne i både.

Bland alle ingredienser undtagen nødder, som hakkes og drysses henover til sidst.

Pynt med mynte, og servér straks.



ØKOLOGI ...

SKYR MED ØKOLOGISKE ANANAS OG HONNINGRISTET MYSLI

Ingredienser - 10 personer

- 500 g Frigodan økologiske Ananas (Varenr.: 809622)
- Ca. 2 liter økologisk skyr

Økologisk honningristet mysli:

- 50 g økologisk smør
- 150 g økologiske græskarkerner
- 200 g økologiske havregryn
- 150 g økologisk akaciehonning

Fremgangsmåde

Smelt smørret på en pande ved middelhøj varme. Tilsæt havregryn og græskarkerner. Lad det stege gyldent under konstant omrøring i 4 min. Tilsæt honning, og lad det koge til karamelagtig farve i ca. 2 min. Det er vigtigt, at der røres konstant i panden. Kom derefter den varme mysli på en bageplade med bagepapir, og lad den køle ned, inden den kommes i en lufttæt beholder.

Optø ananassen. Kom skyr i dybe tallerkener, anret den med de økologiske ananas i tern, samt mysli, og servér straks.

ØKOLOGISK FRANSK BONDESUPPE

Ingredienser - 10 personer

- 250 g økologisk bacon skåret i tern
- 3 spsk. økologisk rapsolie
- 900 g Ardo Økologiske Løg i skiver (Varenr.: 886650)
- 450 g Ardo Økologisk Porresnit (Varenr.: 886075)
- 50 g Ardo Økologiske Hvidløg i tern (Varenr.: 886408)
- 2 liter økologisk hønsefond
- 3 spsk. økologisk paprika
- Saft af ½ økologisk citron

- 1 spsk. økologisk rørsukker
- Salt og peber

Pynt:

- Økologisk bredbladet persille

Gratineret brød:

- 10 skiver økologisk brød
- Økologisk ost til gratinering
- Lidt økologisk paprika

Fremgangsmåde

Steg bacon gyldent i en gryde sammen med rapsolien, og tag baconet fra til senere brug. Sauter løg, porresnit og hvidløg i gryden med stegefedt fra bacon ved middelhøj varme, til løgene er klare og evt. væske er reduceret. Tilsæt hønsefond og paprika. Kog suppen op, og lad den simre i minimum 25 min., smag til med citronsaft, sukker, salt og peber. Pynt med den sprøde bacon samt hakket persille. Fordel osten på brødet, og bag det gyldent i ca. 8 min. ved 200°C. Drys evt. med lidt paprika inden servering.

BAGT RØDSPÆTTE MED BLOMKÅL OG BREDBLADET PERSILLE

Ingredienser - 10 personer

- 1000 g Ardo økologiske Blomkålsbuketter (Varenr.: 886063)
- 20 stk. rødspættefileter uden skind og ben

Sauce:

- ½ liter økologisk piskefløde
- 2 spsk. økologisk dijonsennep
- 1 spsk. økologiske fennikelfrø
- 1 spsk. økologisk majsstivelse
- Saft af ½ økologisk citron
- 3 dl vand
- Salt og peber
- 60 g Ardo Økologisk Bredbladet Persille (Varenr.: 886407)

Pynt:

- Frisk revet økologisk peberrod

Fremgangsmåde

Fordel blomkålsbuketterne i et ildfast fad, og bag dem i ovnen i ca. 10 min. ved 200°C.

Buk rødspættefileterne på midten, rul dem sammen til små ruller, og placer dem mellem blomkålsbuketterne.

Rør piskefløde, dijonsennep, fennikelfrø, majsstivelse, citronsaft og vand sammen i en gryde, og bring det i kog under omrøring, smag til med salt og peber. Vend persillen i saucen, og kom den over fisken.

Bag fiskefadet færdigt ved 200°C i ca. 15 min., eller til fisken har en minimum kernetemperatur på 55°C.

Drys retten med frisk revet peberrod.

ØKOLOGISK SIMRERET MED SVINEKÆBER

Ingredienser - 10 personer

- 10 stk. økologiske svinekæber
- ½ dl økologisk rapsolie
- 350 g Frigodan økologiske Suppeurter (Varenr.: 809612)
- 100 g Ardo økologiske Løg i tern (Varenr.: 886634)
- 30 g Ardo økologiske Hvidløg i tern (Varenr.: 886408)
- 6-8 stilke økologisk timian
- 1½ liter økologisk hønsefond
- Økologisk majsstivelse
- Kulør
- Salt, peber og økologisk rørsukker

Fremgangsmåde

Brun svinekæberne i en gryde i 3-5 min., tilsæt suppeurter, løg og hvidløg, og lad det simre i 3-5 min. Tilsæt herefter timian og hønsefond. Bring gryden i kog, og lad det simre i ca. 1 time og 30 min., til kæberne er møre. Jævn til ønsket konsistens med majsstivelse. Tilsæt lidt kulør, og smag retten til med salt, peber og lidt rørsukker.

PESTO OG SYLTNING ...

GRØNKÅLSPESTO

Ingredienser

- 220 g Frigodan Hakket Grønkål (Varenr: 809822)
- 50 g Ardo Basilikum (Varenr: 886023)
- 50 g Ardo Persille (Varenr: 885001)
- 30 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 70 g mandler
- 50 g parmesanost
- 3-4 spsk. rapsolie
- 3 spsk. citronsaft
- Salt og peber

Fremgangsmåde

Tø grønkålen op i ovnen i ca. 15 min. ved 200°C, og lad den dryppe af på køl. Blend herefter den afkølede grønkål sammen med de øvrige ingredienser til en pesto, og smag til med salt og peber. Servér straks.

RØDBEDEPESTO

Ingredienser

- 500 g Frigodan Groftskårne Rødbeder (Varenr: 809090)
- 40 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 100 g peanuts
- 4 dl rapsolie
- 50 g parmesanost

Fremgangsmåde

Bag rødbederne i ovnen ved 160°C i ca. 25 min. Blend alle ingredienser. Servér straks.



BLÅBÆRMARMELADE

Ingredienser

- 1000 g Frigodan Blåbær (Varenr: 809532)
- 45 g Ardo Basilikum (Varenr: 886023)
- 400 g sukker
- 7 spsk. citronsaft
- 1 stang vanilje
- ½ spsk. melatin

Fremgangsmåde

Kog alle ingredienserne i en gryde i ca. 10 min.

Hæld blåbærmarmeladen på skoldede glas, og stil dem på køl.

TOMATCHUTNEY MED INGEFÆR

Ingredienser

- 700 g Frigodan Semi dried tomater (Varenr: 809087)
- 700 g Frigodan grillet peberfrugt i tern (Varenr: 809061)
- 35 g Ardo Ingefær i tern (Varenr: 886411)
- 2 dl eddike
- 600 g sukker

Fremgangsmåde

Kog alle ingredienserne i en gryde i ca. 10 min. Blend det groft, kom det på skoldede glas, og stil dem på køl.

SYLTEDE PEBERFRUGTER

Ingredienser

- 300 g Frigodan Grillet peberfrugt i tern (Varenr: 809061)
- 30 g Ardo Chili i tern, rød (Varenr: 886409)
- 1¼ dl eddike
- 400 g rørsukker

Fremgangsmåde

Bring alle ingredienser i kog i en gryde, og lad dem koge i ca. 10 min. under omrøring til sirup konsistens. Kom de syltede peberfrugter i skoldede glas, og stil dem på køl.



UNDGÅ MADSPILD ...



”RESTE” KNÆKBRØD MED CHILI-DIP

Ingredienser - 10 personer

- 250 g rugbrød
- 1 tsk. salt
- ½ dl rapsolie
- 200 g Frigodan Gulerødder i strimler (Varenr: 809944)
- 1 dl solsikkekerner

Chili-dip:

- 50 g Ardo Skalotteløg (Varenr: 886598)
- 15 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 20 g Ardo Chili i tern, rød (Varenr: 886409)
- 200 g græsk yoghurt
- 3-4 spsk. sød chilisaucе (Knorr)
- Salt og peber

Fremgangsmåde

Læg rugbrødet i en skål, og dæk det med vand, så det lige præcis er dækket. Lad det stå natten over på køl. Lad rugbrødet afdrøppe lidt. Blend rugbrød, salt og rapsolie til en lind dej. Bland herefter dejen med gulerødsstrimler og solsikkekerner, smør dejen ud på en bageplade i et tyndt lag, og bag knækbrødet i ca. 1 time og 20 min. ved 150°C.

Chilidip: Rør alle ingredienserne sammen, og smag til med salt og peber. Servér straks.



BROCCOLITÆRTE MED OST

Ingredienser - til 1 tærte

- 1 færdig tærtebund

Fyld:

- 200 g Frigodan håndskåret Broccoli (Varenr: 93411406)
- 20 g hasselnødder
- 35 g parmaskinke
- ½ rødløg i smalle både
- 85 g Seriously Strong Vintage White Cheddar
- 2 æg
- 125 g ricotta
- ½ tsk. revet muskatnød
- ¼ tsk. groft salt
- Peber

Fremgangsmåde

Forbag tærtebunden ved 200°C i ca. 15 min. Hæld kogende vand over broccolien, så den tør op. Lad den dryppe af. Rist og hak nødderne, skær skinken i strimler, og skær løg i smalle både. Riv osten, og kom 50 g i bunden af tærten. Pisk æggene, tilsæt ricotta, muskatnød, salt og peber. Vend broccoli og rødløg i, og fordel det på tærtebunden. Stik skinkestykkerne ned mellem broccolien. Drys med hasselnødderne og resten af osten, og bag tærten ved 200°C i ca. 35 min.

Som alternativ til broccoli kan anvendes alle slags "reste" grøntsager i tærten.

ALT GODT I FADET

Ingredienser - 10 personer

- 500 g "reste" grøntsager fra frost
- 400 g "reste" kød
- 100 g Frigodan Løg i tern (Varenr: 809805)
- 20 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 500 g Ardo Fuldkornspasta (Varenr: 886112)

Sauce:

- ½ liter madlavningsfløde
- ½ liter hønsebouillon
- 1 spsk. majsstivelse

Fremgangsmåde

Optø restegrøntsagerne, og blend dem let, til "grove" stykker. Skær restekødet i grove strimler. Svits løg og hvidløg i en gryde til de er blanke, tilsæt herefter kødet samt de let blendede restegrøntsager, og lad det simre med i 5 min. Bland hønsebouillon og fløde sammen med majsstivelsen, og kom det i gryden. Bring retten i kog, og smag til med salt og peber. Vend pastaen i, og lad den simre med i 5 min. inden servering. Pynt med persille.



USA ...

BBQ SPARERIBS GLASERET MED BLÅBÆR BBQ SAUCE

Ingredienser - 10 personer

- 10 stk. tilberedte spareribs
- 1000 g Frigodan 3 farvet rodfrugtfritter (Varenr: 809111)

Blåbær BBQ sauce:

- 50 g Ardo Skalotteløg (Varenr: 886598)
- 10 g Ardo Chili i tern, rød (Varenr: 886409)
- 10 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 300 g Frigodan Blåbær (Varenr: 809532)
- ½ liter cola
- 160 g brun farin
- 1 dl æblecidereddike
- 1 dl ketchup
- 1 spsk. majsstivelse
- 1 tsk. dijonsennep
- 1 dl mørk sirup
- ½ dl Worcestershire sauce
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. rapsolie

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienserne til sauceen i en gryde. Bring gryden i kog, og lad sauceen reducere med 1/3.

Sigt Blåbær BBQ sauceen, og sæt den på køl. Varm spareribsene.

3 min. inden servering pensles de med Blåbær BBQ sauceen.

Servér spareribsene med bagte 3 farvet rodfrugtfritter, som er tilberedt efter anvisningen på posen.



"CORN CHOWDER" MED BLOMKÅLSRIS

Ingredienser - 10 personer

- 4 skiver bacon,
- skåret i små stykker
- 100 g Ardo Skalotteløg (Varenr: 886598)
- 3 spsk. rapsolie
- 2 liter kyllingebouillon
- ½ liter fløde

- 600 g Frigodan Super sweet majs (Varenr: 809020)
- 600 g Frigodan Blomkålsris (Varenr: 809110)
- ½ tsk. cayennepeber
- Salt og peber
- Majsstivelse

Fremgangsmåde

Sauter bacon og skalotteløg i en gryde sammen med rapsolien, til baconet er gyldent. Tilsæt bouillon og fløde. Bring gryden i kog. Tilsæt de øvrige ingredienser, og bring suppen i kog igen. Lad suppen koge i 20 min., inden den smages til med salt og peber. Jævn evt. suppen med lidt majsstivelse.



MEAT LOAF MED SMOKEY BBQ

Ingredienser -

10 personer/2 farsbrød

- 1000 g Ardo Sweet potato fritter (Varenr: 886641)

Meat loaf:

- 1200 g hakket svinekød
- 2 dl mælk
- 2 æg
- 2 dl havregryn
- 3 spsk. sojasauce
- 75 g Ardo Smokey BBQ (Varenr: 886402)
- 2 tsk. salt
- ½ tsk. sort peber
- 30 skiver bacon

Citron aioli (giver ca. 8 dl):

- 8 æggeblommer
- ½ dl friskpresset citronsaft
- 30 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 5 dl olie
- Salt
- 60 g Ardo Purløg (Varenr: 886015)

Fremgangsmåde

Meat loaf

Bland alle ingredienser, på nær bacon, sammen til en fars, og lad den sætte sig på køl i 30 min. Tag 2 stykker bagepapir, fordel 15 skiver bacon på hver, så de lige overlapper hinanden og danner to rektangler.

Fordel farsen på de 2 stykker bagepapir som to aflange pølser, og rul baconet rundt om farsen, brug bagepapiret til hjælp. Bag farsbrødene i ca. 35 min. ved 200°C, eller til en kerntemperatur på 75°C er opnået.

Tilbered Sweet potato fritter efter posens anvisning.

Aioli:

Blend æggeblommerne sammen med citronsaft og hvidløg med en stavblender. Blend herefter lidt efter lidt olien i, i en tynd stråle. Smag aiolien til med salt og vend purløg i. Servér straks.



THAILAND ...

RØD KARRYPASTA

Ingredienser - giver ca. 5 dl

- 250 g Ardo Thai krydderurteblanding (Varenr: 886419)
- 20 g Ardo Chili i tern, rød (Varenr: 886409)

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienserne i en blender, og blend til en lind konsistens er opnået.

- 1 tsk. fish sauce
- 1 spsk. stødt koriander
- Skal og saft fra 1 lime
- 2 spsk. tomatpuré
- 2 spsk. paprika
- 1 dl rapsolie

GUL KARRYPASTA

Ingredienser - giver ca. 5 dl

- 250 g Ardo Thai krydderurteblanding (Varenr: 886419)
- 25 g Ardo Chili i tern, rød (Varenr: 886409)
- 2 tsk. fish sauce

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienserne i en blender, og blend til en lind konsistens er opnået.

- 1 spsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. stødt koriander
- 1 tsk. stødt sort peber
- 1 tsk. stødt nellike
- 4 tsk. stødt gurkemeje
- 1 dl rapsolie

GRØN KARRYPASTA

Ingredienser - giver ca. 5 dl

- 250 g Ardo Thai krydderurteblanding (Varenr: 886419)
- 30 g Ardo Koriander (Varenr: 886412)

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienserne i en blender, og blend til en lind konsistens er opnået.

- 2 spsk. stødt koriander
- 2-3 stk. grønne chilier
- 1½ dl rapsolie
- Skal af 3 limefrugter
- Saften fra 1 limefrugt

ASIATISKE FISKEFRIKADELLER MED GRØN KARRYPASTA

Ingredienser -

- Ca. 18-20 stk. fiskefrikadeller
- 800 g torskefilet uden skind og ben
- 2 tsk. salt

- 2 æg
- 250 g rejer
- 3 spsk. grøn karrypasta (se opskrift ovenfor)
- Olie til stegning

Fremgangsmåde

Blend torsk og salt i en foodprocessor. Tilsæt æg, og blend kort. Hak rejerne groft, og vend dem i sammen med den grønne karrypasta. Steg frikadellerne ca. 3-4 min. på hver side.



THAI GUL KARRYSUPPE

Ingredienser - 10 personer

- 3 spsk. rapsolie
- 100 g Ardo Skalotteløg (Varenr: 886598)
- 350 g Frigodan Wokblanding, kinesisk inspireret (Varenr: 809011)
- 8 dl hønsebouillon
- 3 spsk. gul karrypasta (se opskrift side 14)
- 800 g kokosmælk
- ½ dl sojasauce
- 8-10 kaffirlimeblade
- 1 spsk. rørsukker
- 50 g glasnudler

Pynt

- 3 stk. forårsløg

Fremgangsmåde

Varm en gryde op med rapsolie, og svits grønsagerne i 3-4 min. ved høj varme. Tilsæt hønsebouillon, gul karrypasta, kokosmælk, sojasauce, kaffirlimeblade og rørsukker, og lad suppen simre i ca. 20 min. ved middel varme. Tilsæt glasnudlerne til sidst, og lad dem simre med i suppen i 3-5 minutter, lige inden servering. Pynt med snittet forårsløg.



THAI RØD KARRY MED KYLLING

Ingredienser - 10 personer

- 1200 g kylling
- 3 spsk. vegetabilsk olie til stegning
- 5 spsk. rød karrypasta (se opskrift side 14)
- 1000 g Frigodan Wokblanding m. inspiration fra Bali (Varenr: 809852)
- 250 g Frigodan økologiske Ananas (Varenr: 809622)
- 2 spsk. østerssauce
- 800 g kokosmælk
- 2 spsk. rørsukker
- 1 god håndfuld thai basilikumblade

Fremgangsmåde

Skær kyllingen ud i grove tern. Varm olien op i en gryde. Tilsæt kylling, og lad det stege i ca. 5 min. under omrøring. Tilsæt rød karrypasta, og rør godt rundt, så det bliver fordelt. Tilsæt wokblanding, ananas, østerssauce, kokosmælk og rørsukker og lad retten simre 20 min. Lige inden retten serveres kommes halvdelen af basilikumbladene i og vendes rundt, og den anden halvdel bruges til pynt. Servér retten med ris.



MEXICO ...

TACO BEEF MED SALSA MEXICANA OG CITRUSMARINERET AVOKADO

Ingredienser - 10 personer

- 1200 g okse flanksteak
- 3 tsk. røget paprika
- 20 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. stødt koriander
- 1 tsk. cayennepeber
- 2 tsk. salt
- 3 spsk. rapsolie
- 6 dl vand
- 250 g Ardo Salsa Mexicana (Varenr: 886404)

- 10 tortilla pandekager
- ½ liter creme fraiche
- 2 stk. hjertesalat, snittet
- 2 fintsnittede rødløg
- Friske korianderblade

Citrusmarineret avokado:

- 4 Ardo Avokado, halve (Varenr: 886098)
- Skal og saft af ½ citron, ½ lime og ½ appelsin
- ½ dl olie
- Salt og peber

Fremgangsmåde

Skær flanksteaken i store stykker. Gnub kødet grundigt med røget paprika, hvidløg, spidskommen, koriander, cayennepeber og salt. Varm en gryde op med olie, og brun kødstykkerne. Tilsæt vand og Salsa Mexicana, og bring retten i kog. Skru herefter ned for varmen. Lad kødet simre i gryden i ca. 1,5 time under låg. Sigt væden fra, men gem den til senere brug. Trevl kødet med to gafler, og tilsæt lidt af den overskydende væde, så det ikke bliver tørt.

Optø og skær avokadoerne ud i ca. 1x1 cm tern, og vend stykkerne i olie samt skal og saft fra citrusfrugterne.

Krydr med salt og peber.

Lun tortillaerne, og byg dem op ved at komme lidt creme fraiche i bunden, sammen med snittet hjertesalat, herefter kød. Top til sidst med hakket løg, marinerede avokado stykker og friske korianderblade. Servér straks.



MEXICANSKE RIS MED MAJSBLANDING

Ingredienser - 10 personer

- 3 spsk. rapsolie
- 250 g Frigodan Løg i tern (Varenr: 809805)
- 25 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 1 spsk. paprika
- 1 tsk. stødt koriander
- ½ tsk. stødt spidskommen
- 20 g Ardo Chili i tern, rød (Varenr: 886409)
- 600 g Ardo Rismix (Varenr: 886607)
- 400 g Frigodan Majsblanding (Varenr: 809847)
- ½ liter hønsebouillon
- Salt og peber
- 100 g cheddar
- Salsa til servering

Fremgangsmåde

Varm olien let op i en pande. Tilsæt løg, hvidløg, krydderier og chili. Når løgene er bløde tilsættes ris, majsblanding og bouillon. Bring retten i kog, smag til med salt og peber, og kom den over i et ildfast fad. Drys retten med revet cheddar, og bag den i ovnen i ca. 15-20 min. ved 200°C, til osten er gylden.

Servér med salsa og evt. creme fraiche.



HUEVOS RANCHEROS

Ingredienser - 10 personer

- 100 g Frigodan Løg i tern (Varenr.: 809805)
- 20 g Ardo Hvidløg i tern (Varenr: 886022)
- 3 spsk. rapsolie
- 1½ tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt koriander
- ½ spsk. paprika (gerne røget)
- 10 g Ardo Chili i tern, rød (Varenr: 886409)
- 3 dl hønsebouillon
- 600 g hakkede flåede tomater
- 200 g Ardo Mediterranean Brunoise (Varenr: 886589)
- 200 g Frigodan Bønnemix (Varenr: 809109)
- Salt og sort peber
- 10 æg
- Creme fraiche til servering

Fremgangsmåde

Kom olie, løg, hvidløg, krydderier og chili i en sauterpande og sauter ved middelvarme, til løgene er klare. Tilsæt hønsebouillon, hakkede tomater og Mediterranean Brunoise, og lad det simre under låg i 10 min. Tilsæt bønnemix, og bring retten i kog, smag den til med salt, peber og evt. mere chili.

Kom tomatsaucen i ovnfaste portionsfade, og lav en lille fordybning, hvor ægget skal ligge. Slå æggene ud, så de ligger i hver af fordybningerne, kom stanniol over og bag i 15 - 20 min. ved 200°C til æggene er faste, blommen må gerne være blød. Servér med creme fraiche.



DESSERTER ...

AVOTELLA

Ingredienser

- 5 Ardo Avokado, halve (Varenr: 886098)
- 125 g dadler uden sten
- Saft af 1 appelsin
- 1 stor spsk. honning
- 2 spsk. kakao
- 1 lille spsk. vaniljesukker

Fremgangsmåde

Optø avokadoerne. Blend dadler og appelsinsaft til en fin masse. Tilsæt de resterende ingredienser, og blend til massen er ensartet og fin. Servér straks.

BROMBÆRMOUSSEKAGE MED SKYR

Ingredienser - til 1 kage

- 100 g mørk chokolade
- 125 g smør
- 200 g sukker
- 2 æg
- 150 g mel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. vaniljesukker
- 3 spsk. kakao
- 1 dl mælk
- 6 blade husblas
- 600 g Frigodan Brombær (Varenr: 809534)
- 60 g flormelis
- 4 stk. vaniljestænger
- 2½ dl piskefløde 38%
- 240 g skyr

Fremgangsmåde

Smelt chokoladen over vandbad, og køl den lidt ned. Pisk sukker og smør godt. Tilsæt æg. Hæld chokoladen i, og tilsæt mel, bagepulver, vaniljesukker, kakao og mælk. Kom dejen i en smurt springform med diameter på 26 cm. Bag kagen ved 150°C i 40 min. Læg husblas i blød i koldt vand. Kog brombær, flormelis og vaniljekorn i en gryde i ca. 15 min. Tilsæt husblas. Lad det køle ned til 40 grader (fingerlun). Pisk fløde til skum, og tilsæt skyr. Vend det sammen med brombær. Fordel moussen på kagebunden, og sæt kagen på køl natten over. Pynt med skovsyre.



BLOMMER I MADEIRA

Ingredienser - 10 personer

- 500 g Frigodan Sveskeblommer (Varenr: 809869)
- 1 dl vand
- 300 g rørsukker
- 1 stang vanilje
- 1 spsk. atamon
- Tørsleffs ideal jævning eller kartoffelmel
- 2 dl madeira

Pynt:

- Skovsyre

Fremgangsmåde

Varm sveskeblommerne i ovn ved 180°C, til kerntemperaturen er 75°C. Varm vandet, tilsæt rørsukker, sørg for at sukkeret opløses i vandet. Tilsæt vaniljestang og atamon. Jævn efterfølgende lagen. Tilsæt madeira til lagen, rør lidt rundt, hæld lagen henover sveskerne, og sæt dem på køl.

Pynt med skovsyre, og servér gerne en god vaniljeis til.



"BRUNSVIGER" TÆRTE MED RABARBER

Ingredienser - til 1 tærte

- 1 færdig tærtebund
- 250 g Frigodan Rabarber (Varenr: 809843)
- 80 g blødt smør
- 80 g brun farin
- 80 g marcipan – revet

Fremgangsmåde

Forbag tærtebunden i 12-15 min. ved 200°C.

Bland de øvrige ingredienser sammen, og kom det i den forbagte tærte form.

Bag tærten færdig i ca. 30 min. ved 160°C.

Servér med creme fraiche.





Så kan du godt tø op...



We preserve nature's gifts

VELBEKOMME

Vi har i dette opskriftshæfte taget udgangspunkt i flere forskellige aktuelle temaer, og vi håber, at det vil kunne inspirere til spændende retter og måltider baseret på dybfrosne grøntsager og bær.

Besøg **www.frigodan.dk**
og find informationer om vitaminer
i dybfrosne grøntsager, samt mange flere
opskrifter eller inspiration til, hvordan
dybfrosne grøntsager kan anvendes.

Eller kontakt:



Konsulent Vest:
Mette Sloth
Mobil: 30 66 72 73
mette.sloth@ardo.com



Markedschef:
Preben Gejl
Tlf. 63 31 55 02
Mobil 21 45 52 04
preben.gejl@ardo.com



Konsulent Øst:
Jill Læby Pedersen
Mobil: 40 19 81 78
jill.pedersen@ardo.com