



Årets klima ret
I Lejre kommune 2021.

Festmåltid med høje klimatoner fra Kyndeløse.

Lavet af familien Hyldegård Grimsehl, Kyndeløse.

Gode klima/ mad råd

- Det vi har sat fokus på i denne ret er: At vi har brugt sæsonens grønsager fra den lokale gårdbutik, Stensbølgård.
- Vi har anvendt vores egne krydderurter, og vi har brugt tørrede Ingrid ærter fra Østagergård.
- Vi brugte intet kød til vores festmåltid, det eneste der kom fra dyr var cremefraichen.
- Vi har ikke brugt transport, kun til ærterne Jystrup
- Man kan godt bruge vores egne råvarer til udenlandske retter.





Det klima venlige
festmåltid



Bagte røde Raja med cremet kålfyld

- 3,2 kg Rød Raja kartofler
- 6 stilke bladkål, fx rød russisk grønkål, rød grønkål, grøn grønkål
- 150 g creme fraiche 18%
- 2 tsk salt
- Friskkværnet peber
- Citronskal revet fra 1 citronskal

- Rens og skyl Røde Raja kartofler og bag i ovnen i en time ved 220C'
- Skyl grønkål, tag ribberne bort og del kålen i grove stykker med dine fine hænder. Kram kålen med ½ tsk salt.
- Når kartoflerne er bagte, halverer du dem og skraber fyldet ud i en skål. Husk at bevar hele kartofflens skal – den skal bruges til servering. Vend al kartoffelkødet med creme fraiche, resten af saltet, fintrevet peber, revet citronskal og den krammede kål.
- Kom kartoffelfyldet tilbage i kartoffelskallerne og sæt hele baduljen tilbage i den hede ovn. Giv dem en hurtig tur med grillen, max 4 minutter.



Tomatbønnesalat med pandestegt hvidløg/ingefærsdressing

- 500 g. grønne bønner
- 500 g. tomater i forskellige former og farver
- 2 små rødløg
- 4 cm Ingefær i tynde skiver
- 3 fed hvidløg i tynde skiver
- ½ tsk salt
- ½ dl olivenolie
- Saft af 1,5 citron
- 2 spsk fiskesovs
- Revet skal af 1 citron
- Skyl bønner og tomater
- Damp bønnerne i saltet vand i ca. 5 minutter til de har det bid, som du kan lide
- Skær tomaterne ud i halve, hvis de er små og kvarte, hvis de er godt store – mundbidsstørrelse
- Skræl ingefær og hvidløg og skær begge ud i fine tynde skiver
- Varm olien op i en pande ved middel varme og kom skiverne af hvidløg og ingefær i sammen med saltet – lad simre til det er let gyldent. Tag panden af varmen og tag hvidløg og ingefær op af olien med en ske. Læg hvidløg og ingefær til tørring på et stykke køkkenrulle
- Skræl løget og hak det fint
- Tilsæt fiskesovs og citronsaft til olivenolien
- Vend alle grøntsager sammen med dressingen og anret på et fad. Drys salaten over med finthakket ingefær/hvidløg og revet citronskal



Grillet gulerods/squash salat med havens urtedressing

- 2 hele gule squash
- 1 kg nye gulerødder
- en kopfuld med urter fra haven. Vi brugte: timian, oregano, esdragon
- 4 spsk. olivenolie
- 1 tsk salt
- Skyl og skrub gulerødderne og skyl squash. Halver gulerødderne på langs. Skær squash i skiver på 1 cm tykke. Vend alle grøntsager i 2 spsk. olivenolie og salt. Grill grøntsagerne på grillpande til de får flotte striber og bliver møre – men stadig har bid og knæk.
- Hak urterne fint og vend dem i resten af olivenolien med et par knsp. salt
- Når alle grøntsager er grillede, vendes de med urtedressing og anrettes



Hummus på lokale tørrede Ingrid ærter

- 200 gram tørrede lokale gule ærter
 - 2 spsk. stødt koriander
 - 2 spsk. stødt spidskommen
 - 2 fed hvidløg
 - Saft af 1,5 citron
 - 2 spsk. tahin
 - 1 spsk. olivenolie
 - 2 tsk salt
 - kogevand fra ærterne
-
- Kog ærterne i 20 minutter til de er møre – lad ærterne køle af
 - kom ærterne i en blender med resten af ingredienserne og lidt kogevand og kør blenderen til hummus har den konsistens, du kan lide. Juster konsistensen med kogevandet fra ærterne.
 - Anret hummus i en skål



Ristede knasende Ingrid Ærter

- 100 g. tørrede Ingrid ærter
- 2 spsk. olivenolie
- 1 tsk. salt
- 3 spsk. krydret paprika grill krydderi

- Kog ærterne i vand, der dækker i 20 minutter – Du kan koge dem sammen med fx ærterne til hummus. Tag ærterne op af vandet med en hulske, så vandet løber fra. Kom ærterne i en skål og bland dem med resten af ingredienserne. Bred ærterne ud på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem i ovnen – fx sammen med kartoflerne i 10 minutter, eller indtil de er sprøde og lækre.

- Server ærterne, som knas – fx ovenpå de bagte cremede kartofler. Eller bare som en snack.

