7 nemme og lækre kødfrie opskrifter

TAG EN FRIDAG FRA KØDET

– med din powerblender

high on life
by Mads Bo

OPLEV HVOR GODT EN KØDFRI 'FRIKADELLE' ELLER 'BØF' KAN SMAGE ...

Flere kødfrie dage kan lyde uoverskueligt, besværligt og som en helt umulig ting at få hele familien med på.

Men det behøver det heldigvis langt fra at være. For det kan gøres let, hurtigt og super lækkert.

Det kan smage fantastisk, være helt uden kunstige tilsætninger, farvestoffer og e-numre og uden lange indkøbslister. Ja, du skal måske anvende nogle ingredienser, du ikke nødvendigvis plejer til de hjemmelavede deller, og maskiner der letter processen, men så kan du også skabe variation i en lang uendelighed og smagsbomber du slet ikke havde forestillet dig.

Mit helbred er min største grund til at skære ned på kødet, men klimaet, jordens ressourcer og dyrevelfærd er uden tvivl også på dagsordenen.

Men jeg forstår, det kan være en svær overgang for nogle. Min mission er egentlig bare at vise, hvor enkelt og smagfuldt det kan være at fjerne eller skære ned på kødet. Du kan jo starte med en enkelt fridag fra kødet om ugen.

Jeg har lavet 7 opskrifter, du nemt og hurtigt kan trylle frem med din blender.

Vi mennesker er i høj grad vanedyr og mange af os er podede med, at vi tænker kød på tallerkenen først og så derefter tilbehøret. Heldigvis er udviklingen ved at vende og flere og flere spiser langt flere grøntsager og hele retter baseret på planter.

En udfordring kan være, at maden på tallerkenen ikke ligner det, den plejer, at nogle forestiller sig, at de ikke bliver mætte nok eller at man slet og ret ikke tror, man får protein nok. Derfor har jeg også taget fat i noget så klassisk som frikadellen, bøffen, omeletten og æggekagen og lavet varianter, du kan lave på ingen tid med din blender.

Du bliver mæt, får rigelige proteiner og det ligner noget, vi kender. For slet ikke at snakke om hvor godt det smager. Den eneste ting, der er særlig vigtigt er, at du læser beskrivelsen om, hvordan du skal blende, da du ellers kan ende ud med en rødbede-feta-smoothie i stedet for en lækker rødbedebøf.

Struktur og konsistens er altafgørende for slutresultatet.

Velbekomme.

QUINOA- OG PERLEBYGDELLER

INGREDIENSER

300 g kogt quinoa
50 g kogt perlebyg
1 lille rød peber
1 fed hvidløg
1 håndfuld persille
2 æg
50 g feta
1 tsk spidskommen
Lidt chilipulver/flager
Salt & peber
4 spsk loppefrøskaller
1 tsk bouillon
(gerne af mærket Herbamare)

SÅ NEMT ER DET

Kog quinoa og perlebyg sammen, eller brug en rest fra dagen før.

Start din Vitamix-blender på hastighed 3-4 og kom rød peber, hvidløg og persille ned igennem hullet i låget.

Når det er groft hakket tilføjes, æg, feta, loppefrøskaller og krydderier. Til sidst tilføjes quinoa og perlebyg til massen. Brug pulsfunktionen og pres massen ned mod kniven med staven til massen er samlet og har frikadelle-konsistens. Dellerne steges på panden i kokosolie eller en god olivenolie.

RØDE LINSEDELLER

INGREDIENSER

2 dl røde linser
2 små løg
2 fed hvidløg
1 mellemstor gulerod
1 bundt purløg
2 æg
4 spsk grovvalsede havregryn
4 spsk boghvedemel eller fuldkornsrismel
1 tsk spidskommen
1 tsk paprika
1 tsk chilipulver
Salt og peber
1 tsk bouillon
(gerne af mærket Herbamare)

SÅ NEMT ER DET

Kog linserne eller brug en rest fra dagen før.

Start din Vitamix-blender på hastighed 3- 4 og kom løg, hvidløg, gulerod ned igennem hullet i låget til det er groft hakket. Hak purløg og tilføj det til massen. Herefter tilføjes æg, tørvarer og krydderier. Massen blendes til det er en sammenhængende masse. Tilføj de røde linser og blend til massen er konsistent og frikadelleagtig.

Dellerne steges på panden i kokosolie eller en god olivenolie.

De er også super gode som bøffer i en veggieburger.

RØDBEDEBØFFER MED FETA OG KRYDDERURTER

INGREDIENSER

500 g skrællede rødbeder
1 fed hvidløg
75 g fetaost
2 spsk havregryn
3 spsk majsmel, speltmel eller alm. hvedemel
3 æg
1 håndfuld frisk timian
1 håndfuld frisk rosmarin
1 stor tsk bouillon
(gerne af mærket Herbamare)

SÅ NEMT ER DET

Først blendes æg, hvidløg og bouillon sammen ved lave omdrejninger.

Derefter tilføjes de resterende ingredienser, som blendes forsigtigt på laveste hastighed (1).

Tricket er at blende lige præcis længe nok til at 'rive' rødbederne og blande massen, men undgå at ende ud med en tynd 'rødbede-feta-smoothie'. Det handler om konsistens og den må gerne være en smule grov i det. Brug gerne tamperen/staven til at presse ingredienserne ned mod kniven.

(Bliver 'farsen' alligevel for fin, kan du lave små kulørte pandekager i stedet for)

Pres væden fra (brug evt. en si) og form bøfferne af massen.

Steg dem i rigeligt kokosfedt eller smør ved høj varme til at starte med, og skru derefter ned på middelvarme i 5-7 minutter pr. side.

OMELET MED BLOMKÅL OG PERSILLE

INGREDIENSER

120 g blomkål
1 håndfuld persille
½ løg
1 tsk bouillon
(gerne af mærket Herbamare)
1 knivspids peber
4 æg

SÅ NEMT ER DET

Start med at give æg, løg, bouillon og peber en hurtig blendertur.

Stop maskinen og tilsæt blomkål og persille og blend ved laveste hastighed – så de ikke bliver blendet til smoothie. Brug tamperen til at presse ingredienserne ned i kniven.

Opvarm kokosolie eller smør i en pande og hæld æggemassen ud i panden. Steg ved middelvarme i

10-15 minutter. Er man til det, kan omeletten serveres med revet parmesan.

GRØNNE OVNFALAFLER

INGREDIENSER

50 g mandler
1 løg
1 fed hvidløg
1 håndfuld frisk persille
1 håndfuld frisk koriander
1 dåse kikærter
1 æg
0,5 dl olivenolie
Saften fra en ½ citron
2 spsk majsmel
1 tsk spidskommen
1 tsk bouillon
(gerne af mærket Herbamare)
Godt med salt & peber

SÅ NEMT ER DET

Start med at hakke mandlerne, så der stadig er lidt bid. Start på hastighed 3-4 og gå op til vol. 4-5 kort.

Skræl og skær løget i 4 dele og tilføj det gennem hullet i låget sammen med hvidløg, persille og koriander.

Når massen er ensartet, tilføjes de øvrige ingredienser og blendes sammen til en tæt konsistens.

Form falaflerne til små deller og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 25 min. Vend dem gerne halvvejs.

SORTE BØNNE-BURGERE

Læs mere om Vitamix powerblendere på highonlife.dk

INGREDIENSER

½ løg
2 fed hvidløg
1 lille håndfuld friske korianderblade
1 dåse sorte bønner
60 g majsmel
1 stort æg
2 tsk soya sauce
½ tsk peber
1 tsk bouillon
(gerne af mærket Herbamare)

SÅ NEMT ER DET

Start din Vitamix-blender på hastighed 3-4 og kom løg, hvidløg og koriander ned igennem hullet i låget.

Når det er hakket tilføjes de resterende ingredienser og massen blendes kort sammen til det har en delle-konsistens i ca. 20 sek., vol. 5-6. Husk at bruge tamperen til at presse massen ned mod kniven.

OMELET MED GRØNT

INGREDIENSER

4 æg
1 gulerod
1/6 rødløg
1 tsk bouillon
(gerne af mærket Herbamare)
¼ rød peberfrugt
1 håndfuld frisk spinat
1 knivspids peber

SÅ NEMT ER DET

Start med at give æg, løg, en knivspids peber og bouillon en hurtig blendertur.

Stop maskinen og tilsæt gulerod og rød peberfrugt ved lave omdrejninger, så de ikke bliver blendet til en smoothie. Tilføj som det sidste spinaten, som kun lige skal mixes i massen og altså ikke blendes yderligere.

Opvarm kokosolie eller smør i en pande og hæld æggemassen ud i panden. Tilføj evt. et par løgringe.

Steg ved middelvarme i 10-15 minutter. Drys evt. lidt spinat eller krydderurter som f.eks. persille ud over lige før servering.

“ OPSKRIFTERNE ER LAVET PÅ INGEN TID MED DIN BLENDER”

– MADS BO

high on life
by Mads Bo