



5x

GRØN

HVERDAGSMAD

fra Frk. Kræsen



MERE GRØN HVERDAGSMAD

I den her e-bog finder du fem hverdagsopskrifter med mere grønt, der passer perfekt til efteråret. Ikke alle opskrifterne er vegetariske, men det grønne spiller hovedrollen i dem alle.

Sidst i bogen finder du også en indkøbsliste, som du kan printe og tage med, når du skal købe ind.

God fornøjelse i køkkenet!

Kh. Linn / Frk. Kræsen

PS. Kan du lide e-bogen, må du gerne dele download-siden med dine venner, så flere kan komme i gang med at lave mere grøn hverdagsmad.

PASTA

MED BAGTE TOMATER

2 personer

2 skiver bacon



1 nip
peber



0,5 tsk. salt



20 g parmesanost

1 fed hvidløg



0,75 dl fløde



2 kviste cherrytomater

3 tsk. olie



250 g frisk pasta

1 håndfuld rucola



3 kviste frisk oregano

1.



Penl
tomaterne
med 2 tsk.
olie.

2.



Bag ved 200
grader i cirka
12 minutter.

3.

Hak oregano og hvidløg.
Skær bacon i mindre stykker.

Den friske oregano
kan også skiftes
med 1 tsk. tørret.



4.



Kom 1 tsk. olie i en pande. Steg oregano og hvidløg i cirka 3 minutter.

5.



Tilsæt bacon og steg, indtil det begynder at blive sprødt.

6.



Tilsæt fløde. Lad det koge sammen på middelvarme i cirka 5 minutter.

7.



Smag til med salt og peber.

8.



Kog pastaen.

9.



Vend pastaen i saucen.

10.



Vend rucola i.

11.



Anret. Top med tomater og parmesan.



OMELET

MED KANTARELLER OG PERSILLE

2 personer



Rens kantarellerne med en pensel.

Skær de nederste mm væk. Vask forsigtigt og del i kvarte eller halve.

1.



Hak løg og persille.

2.



Smelt halvdelen af smørret. Steg løg og persille i 3 minutter.

3.



Kom resten af smørret og kantarellerne i panden.

4.



Steg på middel varme i 8-10 minutter.

Der er meget vand i kantareller. Det skal forsvinde fra panden.

5.



Pisk æg, mælk, salt og peber sammen.

7.



Riv parmesan over omeletten.

Steg under låg i cirka 5 minutter eller indtil undersiden af omeletten er blevet gylden.



6.



Kom blandingen over kantarellerne i panden.

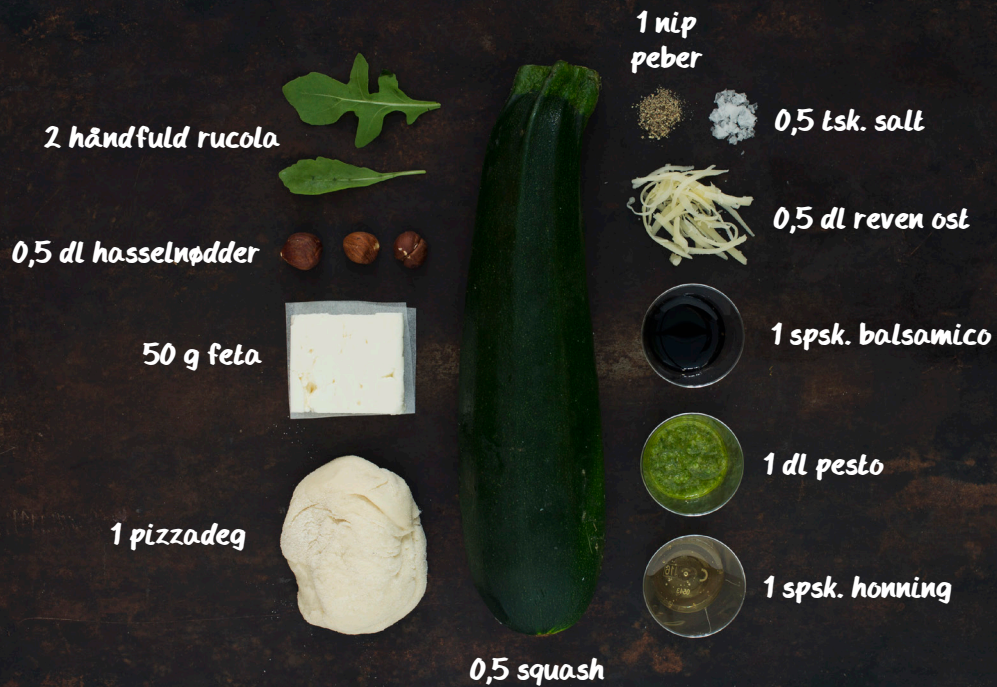




PIZZA

MED SQUASH OG RUCOLA

1 stor eller 2 små pizzaer



5.

Fordel squashen på pizzaen.



6.

Kom salt og peber på.



7.

Bag i toppen af en forvarmet ovn ved 250 grader i 6-8 minutter.



8.

Rist nødderne i en tør pande i cirka 5 minutter. Hak groft.



9.

Kom rucola, smuldret feta og nødder på pizzaen, når den kommer ud af ovnen.



10.

Top med honning og balsamico.





WRAPS

MED GRÆSKARFYLD

Fyld til 2 personer



1.

Fjern skrællen af græskaret. Del på midten og fjern kernerne.



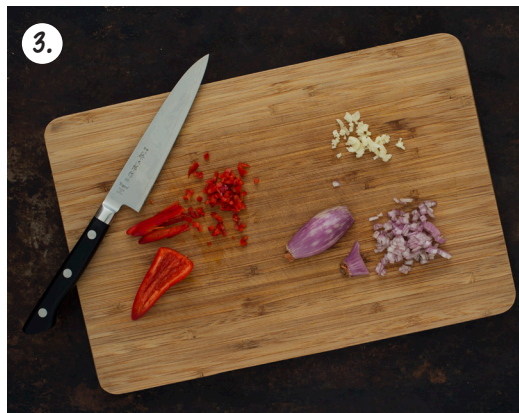
2.

Skær i tern.



3.

Hak løg, chili og hvidløg fint.



4.

Varm olie i en pande. Kom løg, chili, hvidløg og cayenne i panden. Steg i 3 minutter.



5.

Kom græskar i. Steg på middel varme, indtil græskaret er lidt blødt, 15-20 minutter.



6.

Krydr med salt og peber.



7.

Server i tortillabrød eller spidskålblade sammen med salat eller salsa, dressing, sesamfrø, lime og koriander.

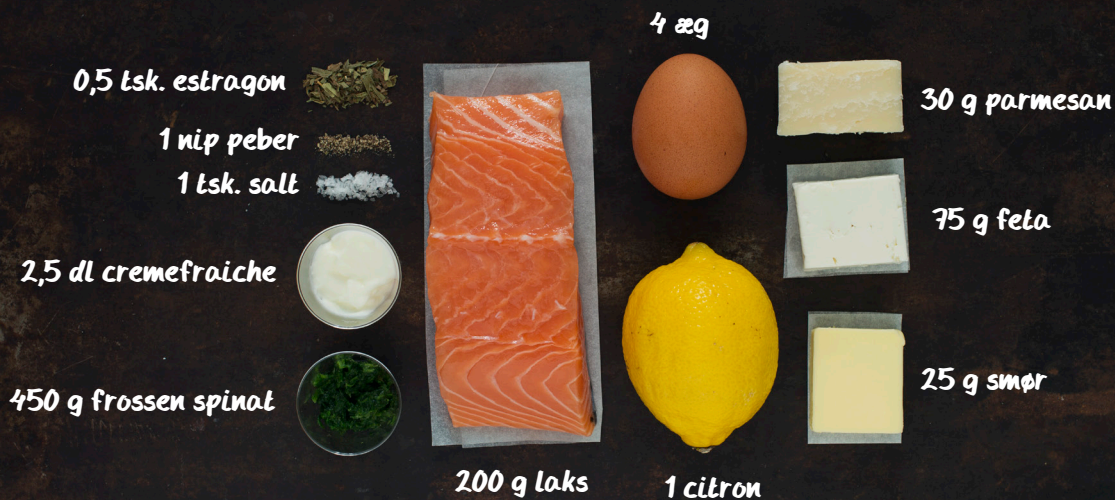




TÆRTE

MED SPINAT OG LAKS

1 lærte, cirka 28 cm i diameter



Du skal selvfølgelig også bruge en lærtedej.

Du kan købe dejen færdig i supermarkedet eller lave den selv. Spørg du efter lærtedej på Frk. Kræsen, ligger min bedste opskrift klar til dig.

1.



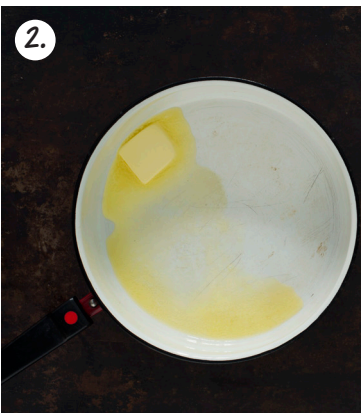
Kom spinaten i en si.
Pres så meget vand
ud som muligt.

3.



Kom spinaten i panden. Steg den
i 10 minutter, så den ikke inde-
holder så meget vand.

2.



Smelt smørret
i en pande.

4.



Skær laksen i 2x2
cm store stykker.

5.



Se hvis din tærte-
dej skal forbage
i ovnen, inden du
lægger fyld i den.
Min dej skal for-
bage 10 minutter
ved 200 grader.

6.



Fordel spinaten
og laksen i
tærteformen.

7.



Smuldr fetaen.

8.

Pisk æg, cremefraiche, salt, peber og estragon sammen.



9.

Kom citronsaft i blandingen.

Hæld over tærten.



10.


Riv ost på toppen.



11.

Bag i ovnen ved 175 grader i cirka 40-45 minutter.





Brug en tandstikke for at se, om tærten er gennembagt. Hvis der hænger noget ved stikken, skal tærten bage lidt længere. Du kan lægge lidt sølvpapir på toppen, så tærten ikke bliver brændt.

INDKØBSLISTE TIL 2 PERSONER

PASTA MED TOMATER

Bacon (2 skiver)
Fløde (0,75 dl)
Rucola (1 håndfuld)
Parmesan (20 g)
Cherrytomater (2 kviste)
Frisk pasta (250 g)
Frisk oregano (3 kviste)

OMELET MED KANTARELLER

Æg (4 st.)
Kantareller (200 g)
Skalotteløg (1 st.)
Parmesan (10 g)
Persille (5 kviste)
Smør (25 g)
Mælk (0,5 dl)

PIZZA MED SQUASH

Pesto (1 dl)
Reven ost (0,5 dl)
Squash (0,5 squash)
Rucola (2 håndfuld)
Feta (75 g)
Hasselnødder (0,5 dl)
Honning (1 spsk.)
Balsamico (1 spsk.)
Pizzadej (laver du din egen, skal du bruge gær, mel, salt, olie, sukker og vand)

WRAPS MED GRÆSKAR

Græskar (1 st.)
Chili (1 st.)
Skalotteløg (1 st.)

TÆRTE MED SPINAT OG LAKS

Smør (25 g)
Frossen spinat (450 g)
Laks (200 g)
Feta (75 g)
Æg (4 st.)
Cremefraiche (2,5 dl)
Parmesanost (30 g)
Tørret estragon (0,5 tsk.)
Citron (1 st.)
Tærtedej (laver du din egen, skal du bruge mel, salt, smør og vand)

BASIS-INGREDIENSER, SOM SKAL BRUGES FLERE GANGE

Olie
Salt
Peber
Hvidløg

VIL DU HAVE MERE GRØN HVERDAGSMAD?

I min nye kogebog 'Mad for begyndere - mere grønt' er der yderligere 63 opskrifter på grøn hverdagsmad.

'Mad for begyndere - mere grønt' er inddelt efter årstiderne og er fuld af nemme, realistiske opskrifter på alt grønt, du kan finde i dit supermarked.

Bogen sælges på Saxo, i boghandlerne og i udvalgte Kvickly og SuperBrugsen.

Du kan også finde flere opskrifter i trin-for-trin på min blog Frk. Kræsen og på instagram. Tag gerne dine madbilleder på Instagram med #frokenkraesen - det er så sjovt at se, hvad du laver derhjemme.

Kh. Linn, september 2016

www.frokenkraesen.com
[instagram.com/frokenkraesen](https://www.instagram.com/frokenkraesen)



1 bundt
frisk oregano

250 g frisk pasta

½ skalotteleg

2½ dl piskefløde

1 spsk. olje

½ tek. peber

1 tek. salt

1 fed hvitløg

2 forårsleg

6 grønne asparges

½ citron

LINN GRUBBSTRÖM
**MAD FOR
BEGYNDERE**
- mere grønt

63 nye opskrifter i trin-for-trin fotos
samvirke