

Grøntsager - spis bare løs

Til patienter og pårørende

Spis mange grøntsager hver dag

Køb de grøntsager der frister dig mest og spis grøntsager præcis, som du kan lide dem.

Sæt kulør på din mad med nye og kendte grøntsager og vær parat til at eksperimentere lidt med tilberedningen. Så får du nye og spændende smagsoplevelser.

Brug friske, frosne og konserverede (dåser/glas) grøntsager efter behag.

Spis

- rå grøntsager - f.eks. salat/råkost og stænger med dip.
- stuede grøntsager.
- kogte grøntsager.
- bagte og grillede grøntsager.
- svitsede grøntsager - f.eks. wokgrøntsager.
- grøntsagssupper.
- gryderetter med mange grøntsager.

Ideer til salatskålen og råkost

Salat eller råkost er friskt tilbehør til frokost og middag. Snit grøntsagerne fint eller groft efter behag.

Tips! Kom først dressing på salaten ved bordet - så holder den sig frisk i køleskabet i 2 dage.

Gulerod

- a) Rosiner eller æbler
- b) Rødbede + æble
- c) Fintrevet selleri + ærter
- d) Hvidkål + appelsin
- e) Bønnespirer + klippet purløg

Dressing: Citrondressing eller juice/frugtsaft

Hovedsalat, iceberg eller kinakål

- a) Agurk + tomat
- b) Champignon + majs + rød peber
- c) Bønnespirer + radisser + salatløg
- d) Ærter + ananas
- e) Blomkålsbuketter + agurk + rød peber
- f) Gulerod + grøn peber
- g) Kinaradise + tomat + majs
- h) Porreringe + tomat + majs
- i) Tomat + rå løg + persille

Dressing: olie-eddike-, tomat-, citron-, senneps- eller surmælksdressing.

Grøntsager - spis bare løs

Hvidkål og spidskål

- a) Ananas, appelsin, æble eller grapefrugt
- b) Tomat + majs + grøn peber
- c) Ærter + gulerod

Dressing: Juice, citron-, olie-eddike-, honning- eller surmælksdressing.

Rødbede

- a) Æble + eventuelt peberrod
- b) Gulerod + hasselnøddekerne + eventuelt soltørrede tranebær

Dressing: Citrondressing

Rødkål

- a) Appelsin eller æble + eventuelt nøddekerne
- b) Kinakål + grapefrugt + eventuelt figer eller nødder
- c) Bladselleri + æble + valnødder

Dressing: Citron- eller honningdressing eller surmælksdressing med appelsinsaft.

Dressing og marinade

Ylette, ymer, Cultura, A38, yoghurt naturel, Fromage Frais, mager græsk yoghurt og kvark kan anvendes til surmælksdressing.

Bruges creme fraiche, fløde og mayonnaise bliver dressingens fedtindhold for højt.

Citrondressing

Saft af 1 citron eller lime

1-2 spsk. vand

Sukker, farin eller sødemiddel efter smag

Kvarkdressing

3 spsk. kvark

2 spsk. vand

1 spsk. tomatpuré

1 tsk. chilisovs eller 1 knivspids tørret chili

Salt, peber

Evt. pressest hvidløg efter smag

Olie-eddikedressing

3 spsk. vineddike, f.eks. Balsamico

3 spsk. vand

1 spsk. olie, gerne olivenolie

Evt. krydderurter - f.eks. basilikum, oregano, timian

Salt og/eller peber

Honningdressing

1 spsk. olie

1 spsk. vand

1 spsk. citronsaft eller hvidvinseddike

1 tsk. honning

Grøntsager - spis bare løs

Sennepsdressing

2 spsk. sød sennep
2 spsk. eddike
2 spsk. vand
1 spsk. olie
Karry
Salt, peber

Thousand Island

1 dl Fromage Frais
1 spsk. tomatpuré
1 tsk. sød sennep
Lidt karry
Salt, peber
Evt. lidt sukker eller sødemiddel

Tomatdressing

3 spsk. tomatjuice
3 spsk. vineddike
Evt. 1 spsk. olie
Tørret oregano eller basilikum

Ylletdressing

1 dl ylette
1 spsk. hakket persille
1 spsk. klippet purløg og dild
Salt, peber
Evt. 1 tsk. Dijon-sennep

Broccolisalat 4 pers.

50 g bacon
1 bundt broccoli (300-400 g)
1 rødløg i skiver
3 spsk. rosiner
2 spsk. solsikkekerner

Dressing:

2 dl fromage frais eller surmælksprodukt med max 1.5% fedt
2 spsk. sukker
4 tsk. rødvinseddike
1 tsk. salt

Broccoli deles i små buketter og dampes i 5 minutter uden låg.

Afkøles. Løg, rosiner og solsikkekerner drysses over broccolien. Dressingen røres sammen og hældes over salaten. Trækker i køleskab minimum 1 time. Bacon skæres i tynde strimler. Steges på en tør pande og afkøles på fedtsugende papir. Bacon drysses over salaten lige inden servering.

Grøntsager - spis bare løs

Coleslaw 4 pers.

1/4 hvidkål (400 g)
2 gulerødder (200 g)
3 æbler (300 g)

Dressing:

1,5 dl fedtfattigt surmælksprodukt f.eks. fromage fraise
20 g sukker (ca 1 tsk.)
2 spsk. hvidvinseddike
Salt og peber

Surmælksprodukt røres sammen med sukker og hvidvinseddike.
Smages til med salt og peber.
Hvidkålen skæres i fine strimler. Gulerødderne skrælles og rives groft. Æblerne skæres i tern.
Dressingen hældes over, og det hele blandes godt.
Salaten skal trække 2-3 timer inden servering.
Salaten passer bedst til stegte retter.
Hvis du ønsker en mere blød salat, kan du lægge kålen i salt og herefter klemme vandet af.

Variation: Brug appelsin i stedet for æble og blot lidt appelsinjuice/saft som dressing.

Marinerede grøntsager 4 pers.

Marinade:

2 spsk. vineddike f.eks. Hvid Balsamicoeddike
1 spsk. olie
1 spsk. vand
14 tsk salt + 14 tsk peber
Evt. 1,5 tsk. dijonsennep eller 1 fed knust hvidløg

- a) 500 g kogte grønne bønner + 1 løg i små tern
- b) 500 g kogte porrer + hakket persille
- c) 500 g grønne asparges + syltede hvidløg + rød peber i tern
- d) 500 g broccoli i små buketter + 250 g cherrytomat i kvarte
- e) 400 g rosenkål + soltørrede tomater i olie (i tern eller strimler)

Grøntsagerne dampes uden låg ca. 2-5 minutter så de stadig er sprøde.
Marinaden hældes over mindst 12 time før servering.

Tips: Marinaden med dijonsennep er også god til kold kartoffelsalat.

Rosenkål-æblesalat med valnødder 4 pers.

150 g rensede rosenkål
2 røde æbler
3 spsk. citronsaft
1/2 tsk. salt
Peber
1 bundt persille
15 g valnødder

Fjern de yderste blade af rosenkålen og skær stokken fra. Skyl hovederne og snit dem fint med en kniv.

Grøntsager - spis bare løs

Vask æblerne, del dem i kvarte, fjern kernehuset og skær de uskrællede æbler i tern. Rør citronsaft, salt og peber sammen og hæld det over de snittede rosenkål og æbletern. Skyl persillen og hak det fint. Bland persillen i salaten. Hak valnøddekernerne groft og drys dem over salaten.

Rødbeder i olie/eddike 4 pers.

4 rødbeder (ca. 600 g)
1 bundt persille
3 spsk. olie
1 spsk. eddike
Salt, peber

Rødbederne koges - det tager ca. 1 time, hvis de ikke er for store.
Skrællen smuttes af og rødbederne skæres i ikke for små tern - ca. 1 x 1 cm.
En dressing af 3 dele olie til 1 del eddike røres sammen. Smages til med salt og peber.
Hældes over rødbederne.
Hak persillen fint.
Lige inden servering drysses rødbederne med persillen.

Tips! Med et stykke brød til kan denne rødbedesalat bruges som forret eller som dele af et saltbord.

Rødbedesalat med grøn peberrodsdressing 4 pers.

5 rødbeder (500 g)
4 tynde porrer

Dressing:
1,5 dl ylette
1/2 -1 spsk. reven peberrod
1 tsk. vineddike
1/2 tsk. sukker
1 bønne brøndkarse
1 tsk. salt
Peber

Rødbederne koges cirka 1 time til de er møre. Pilles og skæres i tynde stænger.
Porrerne dampes cirka 5 minutter i letsaltet vand og afdryppes.
Rødbederne lægges i en bunke på et fad og porrerne fordeles rundt om.
Ylette, peberrod, vineddike, sukker, finthakket brøndkarse, salt og peber røres sammen og serveres til.
Salaten passer godt til oksekød.

Variation: Brug finthakket løg i stedet for porre.

Rødkålsråkost med kandiserede valnødder 4 pers.

1/2 rødkål (ca. 600 g)
5 stilke bladselleri (ca. 150 g)
1 æble (ca. 100 g)
1 spsk. sukker
1 spsk. vand
6 valnødder (ca. 25 g)

Grøntsager - spis bare løs

Marinade:

2 tsk. olie
1 spsk. æblecidereddike
3 spsk. appelsinsaft
Evt. sukker efter smag.

Rødkålen snittes fint. Bladselleri skæres i tynde skiver. Æblet skæres i små tern. Sukkeret smeltes på en varm pande. Når det er brunt, tilsættes vandet og valnødderne vendes i. Blandingen tages af varmen og der røres så sukkeret fordeles over valnødderne. Valnødderne lægges til afkøling på et stykke bagepapir. Herefter deles de i mindre stykker.

Ingredienserne til marinaden piskes sammen.

Rødkål, bladselleri og æble blandes og marinaden hældes over. Lige inden servering pyntes salaten med kandiserede valnødder. Server rødkålsråkosten til f.eks. andebryst eller steg.

Bagte grønsager 4 pers.

2 store gulerødder i stave (ca 200 g)
1/2 selleri i stave (ca 200 g)
2 rødløg eller almindelige løg
1 pastinak i stave (ca 200 g)
5-10 fed hvidløg (kan udelades)
Gerne hakket persille eller 1 spsk. Provencekrydderi

Marinade:

2 spsk. rødvinseddike, f.eks. Balsamico
1 spsk. raps- eller olivenolie
1 spsk. salt
Peber

Tænd ovnen ved 175 grader.
Grønsagerne lægges i et ovnfast fad.
Pisk marinaden sammen og hæld den over grønsagerne.
Grønsagerne bages ca. 45 minutter.
Vend dem 2 gange f.eks. efter 15 og 30 minutter, så de ikke bliver for mørke.
Serveres f.eks. til stegt kylling eller lam.

Bondesuppe 4 pers.

2 løg (100 g)
1 porre (75 g)
4 kartofler (200 g)
2 skiver hvidkål (200 g)
2 gulerødder (150 g)
1 spsk. olie
1 l bouillon (eventuelt vand + terning)
2 laurbærblade
1 tsk. timian Salt, peber

Kartoflerne skrælles og skæres i skiver. Løg og porre renses og findeles. Hvidkålen skylles og snittes. Grønsagerne svitses i olien - må ikke brune. Bouillon, laurbærblad, timian, salt og peber tilsættes. Suppen småkoger cirka 30 minutter. Serveres med en skive groft brød.

Grøntsager - spis bare løs

Karry-grønsager 4 pers.

1 spsk. raps- eller olivenolie
2 tsk. karry
1/4 snittet hvidkål (ca 500 g)
2 store gulerødder i tynde stave (ca 200 g)
2 porrer i skiver (ca 200 g) - porrer kan erstattes af løg
1 dl vand
1 spsk. salt
Peber

Olien varmes op og karry tilsættes.
Grønsagerne svitses heri og vand og krydderier tilsættes.
Dampes under låg ca. 10 minutter.

Kinesiske grønsager 4 pers.

Se opskriften på Karry-grønsager.

Karry udelades.
Grønsagerne svitses i olie.
Der tilsættes 1/4 dl soya + 3/4 dl vand i stedet for 1 dl vand.
Tilsæt evt. en dåse bønnespirer eller bambusskud.

Kartoffelmos med variation 4 pers.

1 kg kartofler
1 1/2 dl letmælk
1/2 dl bouillon
Salt
Evt. muskatnød

Variation: Kog et stykke selleri, 1/2 broccoli eller anden grønsag efter smag med og mos det sammen med kartoflerne.

Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Kog kartoflerne møre ca. 15 min uden salt. Hæld vandet fra kartoflerne.

Hæld kartoflerne i en skål eller pisk med håndmixer direkte i gryden til kartoflerne er most.
Tilsæt mælk, bouillon og salt. Tilsæt eventuelle krydderier. Smag til.

Lasagne med porre og champignon 4 pers.

2 løg i tern (ca 200 g)
4 porrer i skiver (ca 500 g)
250 g champignon i kvarte
1 spsk. olie

10 stk. lasagneplader
100 g revet ost max 30+/16-18%

Mælkesovs:
2 dl vand + 1 grønsagsbouillonterning
4 dl letmælk
2 spsk. maizena
2 spsk. tørret timian

Grøntsager - spis bare løs

1/4 tsk. muskatnød
1-1 1/2 tsk. salt
1/4 tsk. peber

Tænd for ovnen på 200 grader. Svits grøntsagerne i olien.

Sovs:

Bouillonterning opløses i kogende vand. Maizena piskes i den kolde mælk. Hæld mælken i gryden med den kogende bouillon.

Krydderier tilsættes og sovsen koges i ca 5 minutter.

Kom grøntsagerne i sovsen og varm saucen igennem.

Læg grøntsagssovs lagvis med lasagneplader i et smurt ildfast fad. Start og slut med et lag grøntsagssovs.

Drys osten over og bag lasagnen i ca. 30 minutter.

En grøn salat med tomat kan serveres til lasagnen

Ratatouille 4 pers.

1 aubergine og/eller squash i store tern (ca 500 g)

2 store løg i både - gerne rødlig

2 peberfrugter i store tern - gerne forskellige farver

500 g tomat i både - eventuelt soltørrede tomater (10-15 stk.)

Hvidløgsfed efter behag

1 spsk. olie

1 spsk. salt

1/2 tsk. peber

1 spsk. tørret timian

2 tørrede laurbærblade (eller 1 spsk. Provence-krydderi) eller frisk persille eller frisk basilikum

Løg, aubergine, squash, peberfrugt svitses.

Tomater tilsættes sammen med krydderier og retten småkoger i ca 15 minutter.

Stuvet hvidkål 4 pers.

1/2 hvidkålshoved (750 g)

2 dl vand

1/2 tsk. salt

3 spsk. hvedemel

5 dl mælk

1 knsp. stødt muskat

Snit hvidkålen i strimler. Damp den mør i vandet under låg i cirka 5 minutter.

Tilsæt 4 dl mælk og ryst den sidste mælk sammen med mel og jævn stuvningen hermed.

Lad stuvningen koge i 5 minutter.

Smag til med salt, eventuelt peber og muskat.

Variation: Stuvningen kan bruges til andre grøntsager for eksempel blomkål og porre.

Grøntsager - spis bare løs

Rødkålssaute 4 pers. 2 porrer (ca 250 g) 1/2 rødkål (ca 500 g) 1 spsk. olie

1-1 1/2 spsk. Balsamico eddike

2 spsk. vand

1/2-1 tsk. tørret timian

Salt og peber

Porrerne snittes i 1/2 cm tykke skiver. Rødkålen snittes fint. Porreskiverne svitses let i olien, rødkålen tilsættes og svitses. Eddike, vand, salt og peber tilsættes, og retten småkoger cirka 15 minutter med låg. Rødkålssaute passer fint til frikadeller, kotelet eller hakkebøf.

Selleri-pastinakpande 4 pers.

2-3 pastinakker (500 g)

6-7 stilke blegselleri (200 g)

1 spsk. olie

1 tsk. sød chili

1 spsk. soyasauce

Salt og peber

Skræl pastinakken og skær den i tynde stave. Skær blegselleri i tynde skiver.

Opvarm olien på en pande, tilsæt chili og svits et øjeblik.

Kom pastinak og blegselleri på panden og svits det i olien i 10-12 minutter.

Tilsæt soya og smag til med salt og peber.

Serveres som tilbehør til for eksempel fisk eller kylling.

Variation: Erstat pastinak med persillerod.

Sur-søde grøntsager 4 pers.

1 spsk. olie

3 store gulerødder i tynde stave (ca 300 g)

2 porrer i tykke skrå strimler (250 g)

200 g broccoli i små buketter

200 g grønne bønner (evt frosne)

100 g ananas i tern fra dåse

1 tsk. salt + 1/2 tsk. peber

Tilsæt evt. 2 spsk. finthakket, frisk ingefær

Marinade:

1/2 dl tomatketchup

1/2 dl eddike

1/2 dl sukker eller sødemiddel svarende til 40 g sukker

1 dl lage fra ananas

2 dl grøntsagsbouillon (1 terning opløst i 2 dl kogende vand)

Jævning :

1 spsk maizena + 2 spsk vand

Pisk marinaden sammen i en gryde og giv den et opkog. Jævn sovsen med 1 spsk. maizena rørt ud i 2 spsk. kold vand. Svits / lynsteg grøntsagerne i ca 5 minutter og tilsæt ananas. Bland grøntsagerne og sovsen. Sursøde grøntsager serveres til ris og kylling eller skinke.

Grøntsager - spis bare løs

Tips

- Køb årstidens grøntsager.
- Hav altid et lille lager af grøntsagsblandinger i fryseren.
- Den gode smag kræver ikke smør og fløde. Brug vineddike, citron, soya, små mængder honning, krydderier og især friske krydderurter til at løfte og afrunde smagen med.
- Tørrede krydderurter f.eks. timian skal koge med i retten. Friske krydderurter tilsættes retten lige inden servering.
- Lav en suppe af dine rester af forskellige grøntsager. Svits fintsnittede grøntsager i 1 tsk. olie ved svag varme. Tilsæt vand og bouillonterning og kog grøntsagerne til de er møre ca. 20 minutter. Smag til med salt og peber.
- Råkost og salat kan laves af næsten alle grøntsager. Grøntsager kan rives fint eller groft, hakkes eller snittes alt efter, hvad du synes smager bedst.
- Damp (blancher) eventuelt grøntsagerne, inden de blandes i salaten f.eks. porre og broccoli.
- Grønne grøntsager bevarer farven bedst, hvis de koges uden låg.
- Lav en stor portion råkost / salat, når du er i gang. Opbevar den i køleskab og kom først dressing på ved bordet.
- Rengør grøntsager til flere dage af gangen og opbevar dem i plastikpose i køleskabet.

Få mere inspiration til grøntsager på

www.cancer.dk
www.hjerteforeningen.dk
www.diabetes.dk