

# Vegetarmad for Naturhistorisk Forening Mandag 7. marts 2011 med Henning Moth

## Spinat-tærte

150 gr. mel  
90 gr. smør  
3 spsk. hytteost  
500 gr. spinat  
150 gr. fetaost  
salt  
peber  
muskatnød

Smør, mel og hytteost røres sammen til en tærtedej. Dejen rulles og lægges i en form og forbages 10 min. ved 180 grader. Spinaten tøres op og tilsættes fetaosten, som er smuldret, og smages til med salt, peber og revet muskatnød.

Hæld spinaten på tærtebunden, efter at den er dryppet af. Resterne af tærtedejen skæres i strimler og lægges ovenpå.

Bages 15 min. ved 200 grader.

## Chutney

100 g svesker  
100 g rosiner  
1 æble  
Olie  
1 tsk. kanel  
½ tsk. ingefær  
½ tsk. kardemomme  
Evt. peber, sukker, citronsaft



Kog svesker og rosiner. Efter 10 min tilsættes æblet skåret i små stykker. Varm olien, tilsæt ingefær, kanel og kardemomme og hæld straks over frugterne.

Smag til med peber og sukker og lidt citronsaft.

## Smilende kartofler

1 kg kartofler  
2 tsk. paprika  
½ tsk. gurkemeje  
1 tsk. salt  
olie  
1 dl. fløde

Kartoflerne skrælles og skæres i skiver. Krydderierne svitses i olie, og kartofler tilsættes og røres rundt i 2-3 min. Kartofflerne hældes i et smurt ildfast fad. Fløden tilsættes. Ovnbages ved 200 grader ca. 45 min. til de er gennembagte.

## Panirgryde

1l. sødmælk  
1 citron  
200 g gulerødder  
100 g ærter  
2 spsk olie  
1 tsk. karry  
salt, peber

Mælken bringes i kog. Når det hæver sig tilsættes citronsaften og der slukkes for varmen.

Gulerødderne skrælles og skæres i små stykker og koges møre - gem kogevandet. Karryen svitses i olie. Ærterne varmes. Alt røres sammen og smages til.

## Ris med rød peber, persille og cashewnødder

2 dl basmati-ris  
½ tsk. salt  
100 g rød peber  
25 g cashewnødder

Skyl risen godt. Kog risen i dobbelt vand med salt i 10 min. og lad den stå under låg i 10 min.

Rist cashewnødderne på en tør pande. Kog den røde peber netop mør.

Løsn risene med en gaffel, hæld dem i en skål og fordel persille, pebere og cashewnødder over.



## Ingefær-gulerødder

400 g gulerødderne  
25 g frisk ingefær  
2 tsk. spidskommen  
olie

Skræl gulerødderne og ingefæren og skær gulerødderne i mindre stykker og ingefæren i små tern. Varm olien, tilsæt ingefær-tern og spidskommen og dernæst gulerødderne. Svits til gulerødderne er møre. Lidt varmt vand kan tilsættes.



## Kokossovs

25 g smør  
1½ tsk. churna (krydderi)  
1 revet æble  
1 dl rosiner  
1 dl kokos (mel)  
2 dl fløde  
salt, peber

Varm smørret, brænd karryen af og tilsæt rosiner, æble og kokos først. Dernæst fløden og lad det simre 10-15 min.

## Splitlinsler

1½ dl splitlinsler  
Salt, peber, citronsaft, persille

Kog splitlinslerne i vand til de er møre (ca. 20 min.) og smag dem til.

200 g rødbeder  
1 dl solsikkefrø  
1 spsk. sukker.  
1½ dl fløde

Rødbederne skrælles og rives fint. Solsikkefrøene tørristes. Fløden piskes til en tynd flødeskum med sukkeret, og de øvrige ingredienser vendes i.

## Koldhævet brød

15 g gær  
2 tsk groft salt  
½ l koldt vand  
550-675 g mel

Blandes og står natten over i køleskab. Bages 8 min v. 275 gr. og 15 - 20 min v. 200 gr.