

DEN GRØNNE TRÅD FRA REST TIL RÅVARE!



INSPIRATIONSMAGASIN • Nr.3

Velkendte rester fra køkkenet?
Tryl dem om til en populær
klassiker - se magien på
bagsiden.

Mette Munk®

Bake-off

INDHOLD

Intro	s. 3
Panzanellasalat	s. 4-5
Crabcakes	s. 6-7
Bagt Hokkaidosalat	s. 8-9
Græskarsuppe	s. 10-11
Fransk løgsuppe	s. 12-13
Italiensk gryde	s. 14-15
Kagemand	s. 16-17
Mette Munk romkuglen	s. 18-19

DEN GRØNNE TRÅD FRA REST TIL RÅVARE - OG BEDRE ØKONOMI

Du kan forvandle dit madspild til bedre økonomi og samvittighed, hvis du tænker rester ind i dine opskrifter, når du planlægger ugens retter.

Det kan være en udfordring at udnytte alle råvarer og gøre rester spændende. Vi har derfor samlet lidt inspiration til kreative løsninger, opskrifter og måder at anvende rester på, så de indgår som råvarer i en ny ret.

Følg vores grønne tråd, og lad dig inspirere til hvordan du kan reducere dit madspild, kreere lækker mad og tilmed hjælpe både din økonomi og klimaet.



Brødet

Brød egner sig særlig godt til at genbruge i en anden form. Hver ret i dette magasin indeholder brød eller wienerbrød fra Mette Munk - det vil du kunne læse mere om på hver side.



Rest til råvare

Hver anden opskrift i dette magasin indeholder en eller flere dele som kan genanvendes i opskriften efter. Det giver mindre madspild og bedre økonomi - og er godt for klimaet.



Tips & tricks

Nogle gange har vi lige et lille ekstra tip i ærmet, som vi gerne vil dele med dig.



100% vegansk

Denne ret er 100% vegansk og indeholder derfor ingen animalske ingredienser.

Panzanella salat

Ca. 10 pers.

1 kg mix tomater

1 rødløg

2 agurker

1 bdt. basilikum

2 håndfulde kapers

Crouton

1 dag gammelt Italiensk landbrød

1 tsk. salt

5 spsk. olivenolie

Vinaigrette

1 fed hvidløg

2-3 spsk. balsamicoeddike

1 dl olivenolie

Salt og friskkværnet peber

Croutoner: Tænd ovnen på 200°. Skær brødet i tern på 2x2 cm. Fordel dem på en bageplade med bagepapir, drys med salt, og dryp med olivenolie. Rist brødet i ovnen i ca. 8 minutter til det er gyldent og sprødt.

Skyl og skær tomaterne i mundrette stykker. Pil løget, og skær det i tynde ringe. Skræl agurken, fjern kerner og skær i skiver. Riv basilikumbladene groft. Bland løg, agurk, basilikum og kapers med de halve tomater.

Vinaigrette: Rør balsamico sammen med olie og finthakket hvidløg. Smag til med salt og peber. Hæld vinaigretten over tomatsalaten, og vend det sammen med de ristede brødter. Lad salaten trække i 15-20 minutter, så brødet kan suge lidt af væden til sig.



100% vegansk

Denne ret er 100% vegansk og indeholder derfor ingen animalske ingredienser.



Brødet

Italiensk landbrød: Flot hvedebrød med rugsurdej, bagt efter italiensk tradition med en smule olie. Har en krumme med god smag og luftig struktur. Ca. 18 cm.



Rest til råvare

Får du noget af din Panzanella salat tilovers, tag croutoner fra og hak det resterende til en lækker salsa. Brug den f.eks. som tilbehør til crabcakes - se opskrift på næste side.



Crabcakes

Ca. 10 stk.

1 kg krabbekød
4 kopper brødkrumme af Jupiterbrød
4 æg + 4 æg til panering
8 tsk. mayonnaise
2 spsk. dijonsennep
200 g majs
200 g fintsnittet forårsløg
2 rød chili, snittet
2 Rusticata brød

Alle ingredienser blandes godt og formes til flade "bøffer". Herefter vendes de i pisket æg og Jupiter brødkrumme. Steges gyldne i solsikkeolie.

Resterne fra panzanella salaten hakkes fint og tilsættes frisk koriander og revet citronskal.

Serveres med limebåde, tomatsalsa, chili mayo, og ristet Rusticata brød.



Brødet

Jupiterbrød: Håndopslået, stenovnsbagt kartoffelbrød. Mildt og saftigt brød med sprød skorpe og smagfulde kartoffelflager.



Brødet

Rusticata: Fransk udseende, men italiensk smag og blødhed. Bagt på durumhvede, semuljeme, surdej og ekstra jomfru olivenolie. Ca. 23 cm.



Rest til råvare

Supernem og velsmagende tomatsalsa af resterne fra Panzanella salat



Bagt Hokkaido salat med mørke "munke" chips

Ca. 10 pers.

1 hokkaido græskar
4 rødløg
4 skalotteløg
2 æbler
500 g hakket grønkål
5-6 spsk. olivenolie
3 spsk. æbleeddike
6 tsk. ahornsirup
1 tsk. chiliflager
4 kviste frisk timian
1 stk. Munkebrød, dagammelt

Del græskarret og skrab kernerne ud. Behold skrællen på og skær ud i tynde skiver. Skræl løget og skær det i grove stykker, kom alle grøntsagerne i et ovnfast fad. Fordel olivenolie, æbleeddike, 3 tsk. ahornsirup, chili, salt og peber udover grøntsagerne. Fordel timiankvistene over grøntsagerne.

Kom fadet i ovnen ved 200 grader. Bag grøntsagerne i ca. 20-30 minutter - de skal være møre, men have bid. Krydr med lidt groft salt, olivenolie og lidt peber.

Skær tynde skiver af Munkebrødet, sæt dem på en bageplade med bagepapir, kom ahornsirup og salt henover. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 8-10 min til de er dejligt sprøde.

Når de bagte grøntsager er afkølet, bygges salaten op med grønkål, græskar, løg, æbletern og toppes med munke chips.



Brødet

Munkebrød: Rustikt og flot brød med sprød skorpe. Bagt på hvede- og rugmel for en luftig krumme med en god, dyb smag. Ca. 17 cm.



100% vegansk

Denne ret er 100% vegansk og indeholder derfor ingen animalske ingredienser.



Rest til råvare

Resterne fra Hokkaido salaten (uden grønkålen, men med brødchips), kan blendes og bruges i græskarsuppe. Det gliver masser af ekstra smag og fylde til suppen. Se opskrift på næste side.



Græskarsuppe med ristede kerner

Ca. 10 pers.

1 løg

1 fed hvidløg

10 g frisk ingefær

1-2 tsk. karry

1 spsk. olie

1 hokkaido græskar (ca. 400 g frugtkød)

2 dåser kokosmælk

1 liter grøntsagsbouillon

Citron eller lime

Salt og peber

1 dl 38% creme fraiche

1 dl ristede kernerester fra græskarrundstykker

1 spsk. olivenolie

Skyl hokkaidoen og skær den midt over. Skrab kernerne ud med en ske og skær hokkaidoen med skræl i grove tern. Varm olie op i en gryde og sauter grøntsagerne, hvidløg, ingefær og karry ved middelvarme i 1-2 minutter. Kom evt. resterne fra græskarsalaten i nu, undlad dog grønkålen. Hæld grøntsagsbouillon og kokosmælk i, så det dækker ca. 2/3 af grøntsagerne. Læg låget på og lad det koge i ca. 20-25 minutter. Blend suppen til den er helt glat og cremet. Tilsæt citron/limesaft, blend igen og smag suppen til med salt og peber.

Topping

Rist græskarkerner i olivenolie på en pande ved middelhøj varme under omrøring. Når de popper, tages de af varmen og drysses med lidt salt.

Servér med creme fraiche og Bondestykke med pesto.



Brødet

Bondestykke, lyst: Sprødt, rustikt morgenstykke bagt på surdej og kartoffel som giver aroma og en dejlig saftig krumme.



Rest til råvare

Gem alle dine kerner fra brødposerne fra ugens løb, f.eks. kerner fra Håndværker med græskarkerner. Rist dem og blend dem i din pesto.



Tips & tricks

Fire kuvertstykker i et! Bondestykke med pesto: Rist kerner, der er tilovers fra dine brødposer og blend dem i din pesto. Skær et kryds i bondebrødet, fyld pesto i, bag 10 min. ved 180 grader. Skær brødet helt igennem krydset, og du har 4 dejlige kuvertbrød.

Fransk løgsuppe med ostebrød

Ca. 10 pers.

4 spsk. usaltet smør

1 kg gule løg, skåret i halvcirkler

1 tsk. sukker

1 kop tør sherry

1 ½ l god, kraftig oksefond/bouillon

2 tsk. hakket frisk timian

Salt og friskkværnet sort peber

1 stk. Stenovnsbaguette daggammelt, skåret i skrå skiver (ca. 1/2 cm tykke)

350 g Gruyere ost

Smelt smørret og kom de skårne løg heri, lad dem simre og tage farve til de begynder at karamellisere. Tilsæt frisk timian og god fond og laddet simre til løgene er møre, smages til med sherry, salt og friskkværnet peber.

På skiver af det daggamle Stenovnsbaguette kommes en god håndfuld revet ost, og skiverne bages i ovnen.

Suppen kommes i lerskåle og sættes i ovnen ca 10 min. hvorefter en gratineret osteskive kommes i og suppen er klar.



Brødet

Stenovnsbaguette, 440 g:

Rustik, stenovnsbagt baguette, bagt på hvede efter fransk tradition. Fin, lys krumme og en tynd, sprød skorpe. Ca. 54 cm.



Rest til råvare

Har du noget tilovers af løgsuppen så brug den som en super smagfuld base i Italiensk gryde. Se opskrift på næste side.



Italiensk gryde med chunks af Olivenbrød

Ca. 10 pers.

- 1 Olivenbrød daggammelt
- 1 kg oksebov
- 2 løg eller rest af løgsuppe
- 1 helt hvidløg
- 1 kg blandede rodfrugter
- 250 g champignon
- 4 laurbærblade
- Håndfuld timiankviste
- Håndfuld rosmarinkviste
- 5 dl rødvin
- 2 dåser hakkede tomater
- 140 g tomatpuré
- 1/2 liter oksebouillon

Klargør alle grøntsagerne. Hak løgene fint, skær hvidløgsfeddene i skiver, rodfrugterne i grove stykker og champignons i brede skiver. Kom det hele i en skål, og stil det til side et øjeblik.

Skær kødet i grove stykker, kværn godt med salt og peber over, og brun dem i en stor, tykbundet gryde i smør og/eller olivenolie. Tag kødet op af gryden, og tilsæt dernæst alle de klargjorte grøntsager sammen med laurbærblade, timian- og rosmarinkviste. Krydr med salt og peber og lad det hele stege i 10 minutter, indtil grøntsagerne begynder at tage farve og løgene bliver gennemsigtige.

Kom kødet tilbage i gryden, og hæld dernæst rødvin, hakkede tomater, tomatpuré, resterne fra løgsuppen og oksebouillon i og rør rundt. Læg låg på gryden, og lad det hele stå og simre i 4-5 timer. Kom Olivenbrødet på en bageplade og smør med olivenolie og drys med havsalt. Bag brødet 8 min. ved 200 grader og skær det i store chunks før servering.



Brødet

Olivenbrød: Fyldigt, firkantet madbrød med store, smagfulde Kalamata olivenstykker. Bagt i stenovn. Ca. 19 cm.



Rest til råvare

Husk: Bruger du resten af din løgsuppe i retten, erstatter den løgene i denne opskrift. Suppen giver et godt boost til smagen.

Kagemand af Baronessestang

Kagemand til ca. 12-14 pers.:

2 stk. Baronessestænger

Glasur

Evt. slik til pynt

Baronessetængerne optøs ca. 1½-2 timer.

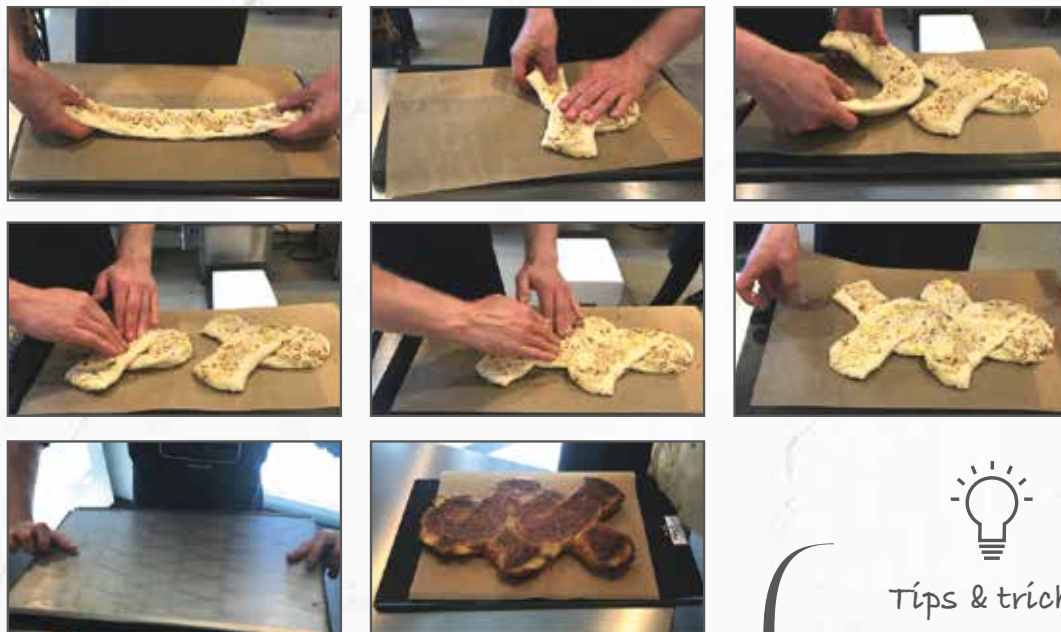
Stængerne trækkes forsigtigt ud i ca. 40 cm længde.

En ad gangen formes de til en sløjfe, som trykkes sammen med faste tryk med fingrene.

Kagemanden bages ca. 25-27 minutter ved 180-190°C

Efter afkøling vendes kagemanden mellem 2 bageplader.

Pyntes med glasur og slik.



Wienerbrødet

Baronessetang: Flot og sprød wienerbrødsstang med masser af sød remonce og fyldig creme. Pyntet med hasselnøddeflager og perlesukker.



Tips & tricks



Lille kagemand til ca. 6-8 pers.: Her bruges 1 stk. Baronessetang, som deles i to på langs. Fremgangsmåde og bagning er her efter den samme som vist herover.



Rest til råvare

Rester af kagemanden eller Baronessetang egner sig særdeles godt til fremstilling af romkugler. Se lækker opskrift på næste side.



Mette Munk romkuglen

400-500 g kage- og wienerbrødsrester

3-4 spsk. hindbær- eller abrikosmarmelade

3 spsk. romessens

2-3 spsk. kakaopulver

Kokosmel / tivolikrymmel / hakkede orangestænger

Ælt/blend kage- og wienerbrødsresterne i en røremaskine, tilsæt marmelade, romessens og kakaopulver og rør godt sammen.

Husk at smage til flere gange. ☺

Form kugler i ønsket størrelse og tril dem i drys og krymmel. Stilles på køl.

Kom evt. romkuglerne på små spyd.



Rest til råvare



Husk: Alle dine kage- og wienerbrødsrester fra hele dagen igennem, egner sig perfekt til at bruge dagen efter til dejlige romkugler.



Tips & tricks

Opgradér dine romkugler til luksus træstammer. Form romkugledejen til aflange ruller og pak dem ind i marcipan. Dyp hver ende i smeltet, mørk chokolade og pynt med drys og krymmel.

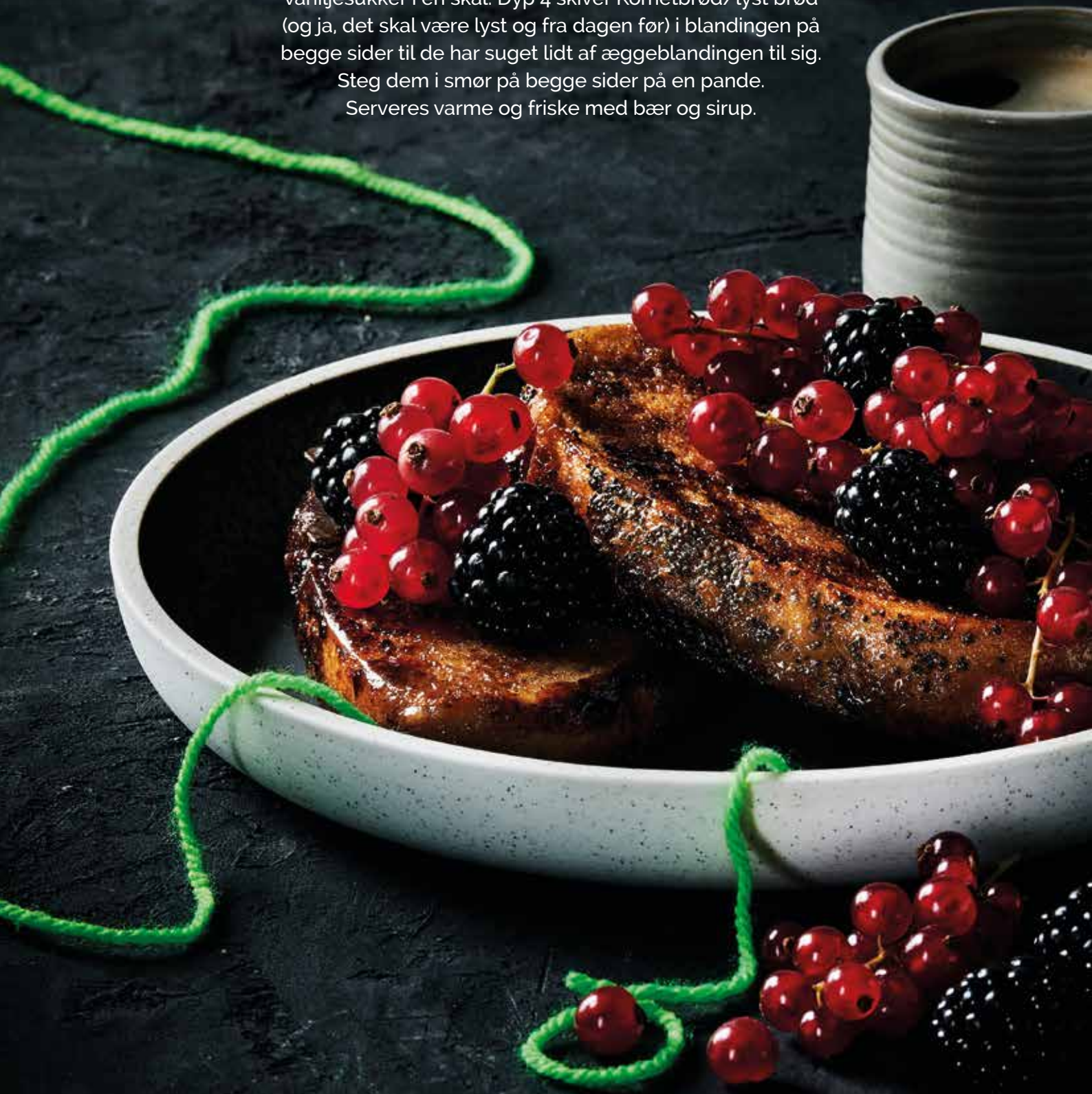


Sím-sala-bím... * * * * * ☆
...fra arme rester til arme riddere!

4 riddere: Pisk 2 æg, 1 dl. mælk, 3 spsk. kanelsukker og 2 tsk. vaniljesukker i en skål. Dyp 4 skiver Kometbrød/lyst brød (og ja, det skal være lyst og fra dagen før) i blandingen på begge sider til de har suget lidt af æggeblandingen til sig.

Steg dem i smør på begge sider på en pande.

Serveres varme og friske med bær og sirup.



Mette Munk[®]

Bake-off