

FS-Vegetar uge

Uge ??



**FRANDSEN &
SØNDERGAARD**
ingeniør- & bæredygtighedsrådgivning

Madplan

Mandag: One Pot Pasta

Tirsdag: Majs deller, dip og rodfrugter i ovn

Onsdag: Tomatsuppe

Torsdag: Tortilla pandekager med grønsager og refried beans

Fredag: Rødvins Risotto



Mandag

One Pot Pasta

<https://stinna.dk/aftensmad/vegetarisk-cremet-one-pot-pasta.html>

Vegetarisk cremet one-pot pasta

Forb. tid
20 min

Tilb. tid
20 min

Samlet tid
40 min

Ret:
Aftensmad

Køkken:
Vegetarisk

Forfatter: Stinna

★★★★☆

3.67 fra 3 stemmer



Udskriv

Ingredienser

- olie til stegning
- 1 rødløg /eller alm. løg
- 2 fed hvidløg
- 1 rød peberfrugt
- 5 cherrytomater
- 2 gulerødder
- salt
- peber
- 1 dåse hakkede tomater
- 5-7 dl vand (hold igen, hvis du ikke bruger glutenfri pasta)
- 250 g pasta jeg brugte en glutenfri version
- 1 tsk. oregano
- 1,5 dl soya fløde
- frisk persille



Tirsdag

Majs deller, dip og rodfrugter i ovn

<https://www.beetrootbakery.dk/vegetariske-majsdeller/>

<https://stinna.dk/aftensmad/haydari.html>



Køb friske
rodfrugter efter
smag eller vælg
den nemme
løsning.

Reklamelinks er markeret med*



Vegetariske majsdeller

Nemme vegetariske majsdeller, som er et hit hos både store og små. De smager både godt varme og kolde og er ideelle til madpakken.

★★★★★
5 fra 6 stemmer

Antal: 12 stk

Forberedelse 10 min Tilberedelse 20 min I alt 30 min

Ingredienser

- 300 g dåsemajs
- 200 g gulerødder
- 2 æg
- 3 spsk frisk persille
- 2 fed hvidløg
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk salt
- 1 tsk peber
- 1 tsk [bagepulver*](#)
- Olie til at stege i

DIP 😊

Ingredienser

- 400 g fetaost / salatost jeg brugte puck
- 2 stk. store røde snackpeberfrugter
- 1 stor håndfuld bredbladet persille
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- en smule rød chili
- lidt peber



Onsdag

Tomatsuppe

<https://www.valdemarsro.dk/tomatsuppe-opskrift/>

Ingredienser

2 løg, finthakkede
2 fed hvidløg, finthakkede
1 porre, i tynde ringe
1 tsk sød paprika
1 tsk stødt spidskommen
0,50 tsk karry, medium
3 kartoffel, groftrevet
3 gulerod, groftrevet
3 dåser flåede tomater
100 g koncentreret tomatpuré
1 tsk timian, tørret
1 liter grøntsagsbouillon
100 g suppenudler
0,50 dl piskefløde
2 spsk olivenolie
1 tsk salt
sort peber, friskkværnet

Til servering

1 dl creme fraiche 18 %
1 håndfuld frisk timian

Hvidløgstestbrød

8 skiver brød
1 fed hvidløg
125 g frisk mozzarella
1 drys frisk timian

OBS stor portion !

Det nemme
valg 😊



Bemærk: Mou tomatosuppe er ikke
vegetarisk 😊



Torsdag

Tortilla pandekager med grønsager og refried beans

- https://www.simplyrecipes.com/recipes/refried_beans/

Ideer til vegetarisk fyld

- Salat
- Agurk
- Tomat
- Pebergrugt
- Sukkerærter
- Majs
- Syltede gulerødder (eller friske)
- Syltede rødløg (eller friske)
- Dressing
- Kål
- Feta
- Stegte ris
- Salsa
- Bønnespire
- Avocado
- Ristede Kikærter



Fredag

Rødvins risotto

- <https://www.bosh.tv/recipes/red-ratatouille-risotto>

FOR THE ROASTED RATATOUILLE

1 aubergine - chopped

120g tomatoes

1 large courgette - chopped

4 garlic cloves

Pinch of salt

60ml olive oil

Pinch of pepper

FOR THE RISOTTO

2 tbsp olive oil

1 tbsp rosemary

1 tbsp thyme finely chopped

2 tbsp plant-based butter

2 red onions - sliced

2 garlic cloves - minced

30g sun-dried tomatoes - sliced

120g risotto rice

240ml red wine

1 litre vegetable stock

30g pine nuts

2 tbsp tomato purée

God Weekend
Og skål i resten af
rødvinen ☺

