

# 80/20 INSPIRATION MED PLANTERIGE OPSKRIFTER

**KØD  
KOLLEK  
TIVET**  
BY ATRIA FOODSERVICE





# PROTEINER PÅ DEN NYE MÅDE

## **80/20 som klimavenlig kostmodel**

Når vi taler *gastrosundt* handler det om klima, sundhed og fuld valuta på velsmag.

Med og uden kød, for flexitarer og nutrivores. Det handler blandt andet om "Lidt men godt kød" og post-pandemiske tendenser frem mod 2025.

Kilde: Proteiner for fremtiden v. Miljø- og Fødevareministeriet.

Den globale CO<sub>2</sub>-udledning skal i nul inden 2050, og du kan være med i kantinen og på hotellet. Fremtiden er lige nu, og vi er godt på vej ind i en ny dansk madkultur.

Ifølge madkulturen.dk vil 60%, dvs. 6 ud af 10 af dine gæster og kunder, gerne spise mere klimavenligt. Derfor har vi som madprofessionelle i fællesskab en helt unik mulighed for at være dem der går forrest og viser vejen, gennem den mad vi tilbyder og sætter på menuen.

## 6 UD AF 10 AF DINE GÆSTER OG KUNDER, VIL GERNE SPISE MERE KLIMAVENLIGT

Vores fælles opgave er, at vi skal inspirere hinanden, vække nysgerrighed, pirre og skabe nye klimavenlige måltidsoplevelser.

For det er blandt andet her, vores madkultur står foran en ny og spændende fremtid.

Vi kan sige det helt kort; vi er i et årti, hvor grønne proteiner vil lyse op over hele madscenen!

### **Betyder det så, at maden bliver helt uden kød? Svaret er nej.**

Men vi vil se, at kød får flere nye plantebaserede legekammerater på tallerkenen. Vores bedste bud er, at vi på den korte bane – og på vej mod 2025 – i høj grad vil planlægge ud fra mere klimavenlige kostmodeller som fx 80/20.





### **Hvad er 80/20?**

80/20 er et madprincip, der handler om at tilrettelægge mad og måltider, inkl. drikkevarer, så 80% af indholdet kommer fra planteriget og er vegetabilsk, og 20% kommer fra dyreriget og er animalsk. Det er en model, der let kan forenes med Fødevarestyrelsens 2021-kostråd om "Spis planterigt, varieret og ikke for meget" samt "Spis mindre kød, vælg bælgfrugter og fisk". På den måde er 80/20 et godt sted at starte, når man gerne vil gøre noget godt for klimaet.

Kilde: Fødevarestyrelsen.

## **80/20 ER ET GODT STED AT STARTE, NÅR MAN GERNE VIL GØRE NOGET GODT FOR KLIMAET**

### **Hvorfor?**

Klimaaftrykket skal reduceres – for at vi sammen kan få den globale CO<sub>2</sub>-udledning i nul inden 2050, og ifølge Fødevareministeren, er det noget vi kun kan gøre ved at stå sammen; "Sammen er vejen til flere klimasunde måltider".

Kilde: mfvm.dk.

## **SAMMEN ER VEJEN TIL FLERE KLIMASUNDE MÅLTIDER**





# HVAD ER GRØNNE PROTEINER?

Det er plantebaserede proteinkilder, altså planteproteiner, der på lige fod med proteiner fra kød tilfører høj mæthed, vitaminer og mineraler.



Flækærter



Hestebønner



Belugalinser



Butterbeans



Quinoa



Kikærter



Spise-hamp



Chiafrø



Græskarkerner



Sesam



Mandler



Hasselnødder

Se her, hvordan vi teamer "lidt, men godt kød" op med masser af plantebaserede råvarer, inkl. et godt boost fra de grønne proteiner.



**"100 GRAM BÆLGFRUGTER  
OM DAGEN OG MAKSIMALT  
350 GRAM KØD OM UGEN"  
ER BLANDT  
FØDEVARESTYRELSENS  
SUNDE OG KLIMAVENLIGE  
KOSTRÅD.**





# GRØNT ER I FOKUS

Vi kommer ikke uden om, at vi befinder os i et årti, hvor grønt er det dominerende og retningsvisende. Flere fået øjnene op for vigtigheden af at spise sundt og gøre noget godt for helbredet. Grønt kan anskues på mange måder, men en foodfaglig og god navigation er hovedbudskaberne fra DTU Fødevarerinstitutionen. Her kan du se de forskningsbaserede omdrejninger:

**1.  
SPIS SUNDT OG  
GØR EN FORSKEL FOR KLIMAET.**

**2.  
BRUG FLERE GROVE  
GRØNTSAGER, BÆLGFRUGTER,  
NØDDER, KORN OG KERNER.**

**3.  
UNDGÅ MADSPILD  
OG OVERSPISNING.**

## **Lidt kan gøre rigtig meget**

I gennemsnit udleder vi danskere godt otte kilo CO<sub>2</sub> om dagen via drikke- og fødevarer. Det er samlet set cirka tre tons om året. Det kan ifølge DTU reduceres med op til 35 procent ved at skære ned på kødet og vælge klimavenlige fødevarer. Derfor anbefales det at skrue op for plantebaserede råvarer og reducere kødindtaget til 350 gram om ugen.



# MÅLET MED DE NYE OFFICIELLE KOSTRÅD ER, AT CO2'EN SKAL NED.

## DE 7 OFFICIELLE KOSTRÅD

### GODT FOR SUNDHED OG KLIMA

Kilde: [altomkost.dk/fødevarestyrelsen](http://altomkost.dk/fødevarestyrelsen) 2021.

Spis planterigt, varieret og ikke for meget.

Spis flere grøntsager og frugter.

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk.

Spis mad med fuldkorn.

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.

Spis mindre af det søde, salte og fede.

Sluk tørsten i vand.

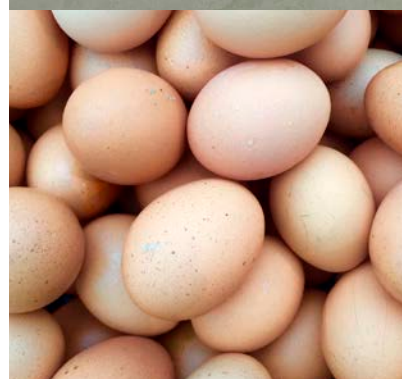


# PROTEINLISTE:

Her kan du tjekke proteinindholdet i nogle udvalgte animalske og vegetabiliske råvarer

## PROTEIN PR. 100 GRAM RÅVARE:

Fast ost 30+ .....	28 g
Rejer .....	24 g
Kylling .....	22 g
Roastbeef .....	22 g
Laks .....	20 g
Spegepølse .....	14 g
Bacon .....	13 g
Æg .....	12 g
Skyr .....	11 g
Hampefrø .....	30 g
Belugalinser .....	26 g
Kidneybønner .....	24 g
Flækærter .....	22 g
Kikærter .....	20 g
Chiafrø .....	17 g
Quinoa .....	13 g
Edamame-bønner .....	11 g
Butterbeans .....	8 g
Mandler .....	21 g
Sesam .....	20 g
Græskarkerner .....	19 g
Hasselnødder .....	16 g
Valnødder .....	14 g
Spelt .....	13 g
Havregryn .....	13 g
Fuldkorns-couscous .....	12 g
Rugbrød med frø og kerner .....	7 g
Broccoli .....	4 g
Spinat .....	3 g
Grønne bønner .....	2 g
Blomkål .....	2 g
Avocado .....	2 g
Hvidkål .....	1,3 g
Gulerod .....	1 g



Magert kød indeholder ca. 20 gram protein pr. 100 gram, mellemfedt kød med fx 30% fedt indeholder omkring de 15 gram protein pr. 100 gram.

Kilde: ernæringsfokus.dk.



# KÅL FOR TARMEN!

Når vi snakker fødevaretrends, er kål og uptrend på grove grøntsager ikke til at komme udenom. Der er meget godt at sige om kål. Fuldt af kostfibre, går godt til det meste og er en årstidstypisk råvare i nordisk basiskost. Forår og sommer; blomkål, og efterår og vinter; fx grønkål. Kål er supervigtigt for, at maven har noget godt at arbejde med (og ikke mindst tarmfloraen, som er vigtigt for den stigende andel forbrugere der vælger "probiotisk kost") og så er det fuld af kostfibre, som giver en særlig lang mæthedseffekt. Kål er en af vores vigtigste grove grøntsager.

Kilde: MAPP centeret/om covid-19's indflydelse på madvaner.

**Rent gastronomisk er det også her vi møder den bitre smag, der kan give smagsbalance og kontraster til salte, røgede, syrlige, krydrede, sødlige og umamifulde råvarer.**

Kilde: The Flavour Thesaurus.

**KÅL:** Alle kåltyper stammer fra den vilde kål. Der skelnes mellem bladkål (fx grønkål), hovedkål (fx hvidkål), blomsterkål (fx blomkål), knoldkål (fx kålrabi) og salatkål (fx kinakål)

Kilde: Gastronomisk Leksikon.





# TJEK HER DE GODE GRUNDE TIL AT BYDE PÅ KÅL:

## Kål giver tekstur til mad

Og så indeholder det vigtige næringsstoffer, som blandt andet forebygger hjerte-kar-sygdomme, styrker immunforsvaret, mindsker risikoen for diabetes, danner et effektivt værn mod kræft, ved at holde godt gang i tarmen gennem et højt indhold af mættende kostfibre. Derudover har kål et højt indhold af A-vitamin, kalk og C-vitaminer.

Kilde: supersundesuperfoods.

## Kål er godt og fuld af svovl:

Blomkål er den mildeste kålart, set ud fra hele kålfamiliens indhold af svovl. Set i et sensorisk lys er det vigtigt at kende svovlskalaen for kål. Denne viden skal du bruge, når du sammensætter din retter, både i forhold til smag og aroma.

## Svovlskalaen:

Kål inddeles efter kållugten (svovlindholdet). Der er stor forskel på, hvor meget de forskellige slags kål lugter eller smager af kål. De relative mængder af de stoffer, som giver kållugt varierer sådan: Rosenkål: 35, Grønkål: 26, Broccoli: 17, Hvidkål/spidskål: 15, Rødkål: 10, Kinakål: 3, Blomkål: 2. Blomkål er altså den mildeste kålart.

Kilde: Grønt med umami og velsmag/Ole G. Mouritsen.





## BLOMKÅLSTOAST MED DILDMAYO, CHILICHEDDAR OG HAMBURGERRYG

Skær et par skiver blomkål. Smør begge skiver med dildmayo og sennep. Læg den ene skive blomkål i en toaster. Kom et par skiver 3-Stjernet Hamburgerryg på sammen med skiver af tomat og squash. Tilføj knust spidskål og en skive chilicheddar. Luk af med en skive blomkål og tilbered som en sandwich i en klap-toaster. Servér fx sammen med en lille portion Nutrivore-salat.



3-Stjernet  
Hamburgerryg



Nemt, smagfuldt  
og lækkert.



Scan for opskrift

## RÅSTEGTE BLOMKÅL MED CHORIZO

Pandestegte blomkålstykker, blancherede grønne bønner, stegte solsikkefrø, græskarfrø og mandler. Vendt med chunky stykker af stegt Aalbæk Specialiteter Chorizo og lidt smag af olie fra panden. Pyntet af med dagens grønt.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 2 blomkål
- 300 g Aalbæk Øko Chorizo
- 250 g friske bønner eller 200 g pillede edamame bønner
- 50 g solsikkekerner
- 50 g græskarkerner
- 75 g mandler
- 50 g urter fx bønnespire, rødbedetråde eller andre mikrouarter
- Salt og peber

### TILBEREDNING

Skyld blomkålen og bræk dem i små buketter.

Bønnerne nippes, skæres i passende størrelse og blanches.

Chorizoen skæres i mundrette stykker og steges af på en pande.

Chorizoen tages af panden, men lad fedtstof fra chorizoen blive i panden. Herefter steges blomkålen i fedtstoffet, tilsæt salt og peber efter behov.

Blomkål lægges på et stort fad eller skål, mens kerner og mandler ristes på panden.

Det hele anrettes på fadet og toppes af med frisk grønt.



## BRÆNDT BLOMKÅL MED PESTO, QUINOA OG STÆNGER AF FENNIKEL SALAMI

Som dagens grøntsag kan du fx byde på brændte grøntsager – her har vi som basis brugt brændt blomkål, smagsdrejet med en estragonpesto med rucola, skåret fennikel salami i små mundrette stænger, drysset med forårsløg, spæde salater, ristede græskarkerner og poppet quinoa, der fås klar til brug.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

#### Til brændt blomkål:

- 2 blomkål
- 1 dl. olivenolie
- Flagesalt og friskkværnet peber

#### Til pesto:

- 1 bundt estragon
- 1 bundt rucola
- 100 g græskarkerner
- 1 dl. olivenolie
- 50 g Dansk hård ost
- Salt
- 3 forårsløg, skråt skåret
- 100 g spæde salater, gerne flerfarvede
- 50 g ristede græskarkerner
- 2 spsk. poppet quinoa, klar til brug
- 250 g Aalbæk Fennikel Salami

### TILBEREDNING:

Pil de yderste blade af blomkål. Hæld olivenolie over blomkålen. Sørg for at der er olie overalt på kålen. Tilføj salt og peber. Bag det i ovnen ved varmluft i ca. 45 minutter ved 200°C. Blomkålen skal blive branket og let brændt.

Klargør pestoen i en robot/blender.

Blomkål rives i mindre stykker og lægges på fad. Kom drypvis af pesto over, og vend forårsløg, spæde salater, og mundrette stænger af Aalbæk Øko Fennikel Salami i salaten. Salamien kan bruges kold eller den kan ristes af på pande.

Pynt af med ristede græskarkerner og poppet quinoa.





# REGNBUESALATER MED UMAMI OG KOKUMI

Smagfulde måltidssalater og dagens mættende salater kan sammensættes ud fra smagsformlen om

**SURT**  
+  
**SØDT**  
+  
**SALT**  
+  
**BITTERT**  
+  
**UMAMI**  
+  
**KRYDRET**  
+  
**KOKUMI**

Hertil skal lægges det sprøde, det bløde, det farverige og det taktile i serveringen.


Nyere forskning tyder på, at mad der repræsenterer flere flotte farvenuancer, hurtigt vil sende mæthedssignaler til vores hjerne.

Kilde: Neurogastronomi af Rasmus Bredahl og Nikolaj Buchardt.

Det samme gælder den taktile madtrend, hvor mad, der serveres i sansemættede omgivelser og fx på keramiske tallerkener og serveringsplanker giver en hurtigere mæthedsfølelse end hvis det serveres på klinisk hvidt porcelæn.

Kilde: Fremtidssans af Anne Skare Nielsen og Henrik Good Hovgaard.





**RÅVARER SOM SOYA-  
OG FISKESAUCE, HVIDLØG,  
KAMMUSLINGER OG ØL  
ER GODE KANDIDATER TIL AT  
GIVE KOKUMI OG FORSTÆRKET  
UMAMI TIL GRØNNE RETTER.**

Kilde: Smag for livet.dk.

Taktil betyder følelig eller "som vedrører følesansen".  
Taktil stimulation taler til sanselige oplevelser.  
Både naturmaterialer, keramik, og sprødhed i mad  
kan være med til at øge den taktile sansestimulering.

Kilde: neurogastronomi.





Når du serverer en smagsfyldig måltidssalat er farvesammensætningen og serveringen med til at give vores madhjerne en hurtigere mætheds-følelse. Se her, hvordan du kan sætte en Nutrivore-salat på dagens frokostmenu.



Scan for opskrift

## ALL-IN-ONE NUTRIVORE-SALAT MED BELUGALINSER, KYLLING, GRØNT OG CREMET GOMA-DIP

### TILBEREDNING:

Byg salaten op på kogt quinoa, kogte belugalinser og skiver af 3-Stjernet Kyllingebryst.

Tilføj salatzoner af fintsnittet rød spidskål med ingefærsyltet gulerod.

Kom tyndt skrælet agurk ved og anret med broccoli og semitørrede tomater. Hæld goma-dip på og drys med chiafrø.

### Goma-dressing:

Kan køres "mayo-tyk" af ristet sesamfrø, finthakket løg, æbleeddike, flydende honning, soya og rapsolie.

### Syltet gulerod:

Kom tyndskrælet gulerod i en lage af stødt ingefær, sukker, eddike og peber.



3-Stjernet Grillet Kyllingebryst





**20%**



**80%**





## FORÅRSSMØRREBRØD MED GRØN RYGEOST, KNUST DANSK PANCETTA OG PERSILLEFRIT

Et godt stykke smørrebrød i forårshumør med en grøn rygeostsalat, radisser og drys af knust Dansk Pancetta og persillefrit. Naturligvis på et godt stykke rugbrød med masser af fuldkorn og kerner

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 400 g kogte grønne ærter, moset
- 300 g rygeost
- 1 dl. mayo
- Stort bundt purløg, hakket
- Salt og peber
- 2 tsk. mild sennep, fx grøn sennep
- 10 skiver kernefyldt rugbrød
- 250 g Aalbæk Dansk Pancetta, sprødstegt og letknust i en morter
- 1 stort bundt kruspersille
- Fritteringsolie
- 250 g radiser
- 1 rødt radicchio hoved

### TILBEREDNING:

Bland de grønne ærter med rygeost, mayo og purløg i en skål. Blend det, hvis der ønskes en helt fin, glat og cremet struktur. Smag til med salt, peber og lidt grøn sennep. Lad det evt. trække en halv times tid.

Tag et stykke smurt rugbrød, læg et blade af radicchio nederst.

Kom den grønne rygeostsalat på og drys med knust pancetta, der er sprødstegt i ovnen.

Top smørrebrødet med sprødfriteret persille og stik skiver af røde radiser ved smørrebrødet.

Kan også anrettes og serveres som en sprød rugsandwich, så lægger du bare fyldet imellem 2 skiver rugbrød, der er ristet.



## MORGENGRØN CROQUE MADAME MED BOLSJEDEDE, ÆRTESPIRER OG HAMBURGERRYG

Start dagen med at servere et opkvikkende og friskt morgenmåltid – lidt mere "PLANT MADE" og grønnere.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 20 skiver grillet stenovnsbrød
- 800 g rød bolsjebede i tynde skiver
- 1 dl rapsolie
- 1 spsk. flydende honning
- 200 g ærtespirer
- 400 g 3-Stjernet Hamburgerryg skåret i silketynde skiver
- 10 spejlæg
- Salt og peber
- 5 røde grape
- 250 g ristede græskarkerner

### TILBEREDNING:

Grill brødet, så det får gode grillstriber.  
Rist bolsjebederne i olie på en kippande.  
Kom lidt honning ved, så sødmen trækker frem.

Læg brødene sammen med bolsjebeder, salt & peber, ærtespirer og 3-Stjernet Hamburgerryg.

Luk af med endnu en skive brød og læg et smilende spejlæg på toppen.

Garnér med ristede græskarkerner og anret morgenmåltidet sammen med en halveret grape på siden. Det giver et friskt og syrligt modspil til anretningen.





## **PANKOPANERET SELLERI-TOAST MED DANSK PANCETTA OG TAPENADE AF BUTTERNUT SQUASH**

Her er selleri blevet coatet i panko og anrettet sammen med sprødstegt Aalbæk Dansk Pancetta, nøddepesto, og en cremet tapenade af butternut squash, der er vendt med brunet smør.

### **INGREDIENSER:**

Opskriften er til 10 personer.

#### **Pankopaneret selleritoast**

- 2 kg selleri med top
- Helæg
- Pankomel til panering
- Solsikkeolie
- Salt
- Peber
- 400 g Aalbæk Dansk Pancetta
- 1 spsk. hampefrøkerne til drys

#### **Tapenade af butternut squash**

- 1 kg butternut squash
- 200 g løg
- 100 g brunet smør

#### **Efterårs-gremolata**

- Finthakket selleritop
- Hvidløg
- Skal fra 1 citron

### **TILBEREDNING:**

Skræl butternut squash og skær dem i chunky stykker. Pil løgene og skær dem groft. Kom det i et ildfast fad og steg det mørt i ovnen med lidt olie, salt og peber i ca. 45 minutter på dampprogram.

Blend det i en foodprocessor og vend det med brunet smør, og evt. lidt chiliolie. Smag tapenaden til. Rens selleri og skær i skiver a la selleribøffer. Vend i æg og panér i pankoraspe.

Steg dem sprøde og gyldne i solsikkeolie. Håndskær Aalbæk Dansk Pancetta i passende skiver og steg det sprødt. Klargør gremolataen ved at blande finthakket selleritop med finthakket hvidløg og citronskal.

Anret med selleri nederst, herpå lægges en "ske" af tapenade, sprød Aalbæk Dansk Pancetta og et grønt gremolata-drys.



**Aalbæk Specialiteter  
Dansk Pancetta**



Årstidens knoldselleri kan  
tekstur-serveres på den sprøde  
og bløde måde.







80|20  
MAD & MÅLTIDER

## MAGISK MORGEN

Portionsserverede pandestegte 3-Stjernet Cocktailpølser med et udslået æg, bagt i ovn. Serveret med dagens grønt på toppen fx med timian, kørvel og purløg.

## SNACKHAPSERE MED BLOMMEKETCHUP, SELLERI-REMO OG PALMEKÅL

Efteråret er sæson for hyggemad. Gør klar til at byde på hotter-haps! Nu med blommeketchup, pærekompot, selleriremoulade, karamel-bløde løg og crispy palmekål.

Vi anbefaler at bruge Aalbæk Brunchpølser og 3-Stjernet Cocktailpølser, efter princippet om lidt, men godt kød.

Har du vegetarerblandt dine gæster, kan du naturligvis også tilbyde en krasser-version med samme fyld af blommeketchup, pærekompot, selleriremoulade, karamel-løg og crispy palmekål.

80|20  
MAD & MÅLTIDER



Scan for opskrift



## ONE POT LINSEGRYDE MED GARAM MASALA, KOKOSMÆLK OG AALBÆK ØKO SPEGEPØLSE

Forkog kidney- eller hestebønner. Kom grove tern af rødløg, gulerødder og pastinakker i en sautepande og rist det i lidt olie.

Tilføj garam masala og Aalbæk ØKO Spegepølse og rist det med. Kom tomatpuré, bouillon og røde linser ved, og lad det koge i 20 minutter.

Tilføj kokosmælk, limesaft samt kidney- eller hestebønner, og lad det indkoge i yderligere 10 minutter. Smag derefter til med salt og peber. Anret og top op med skyr, ristede mandler og krydderurter.



Aalbæk  
Specialiteter  
Øko spegepølse





Scan og læs  
mere om produkt

## VÅRSALAT MED ESTRAGONCREME, PEBERROD OG OKSESPEGEPØLSE

En af vores absolutte frokostfavoritter er måltidssalater af den mættende slags. De kan serveres som frontservice i kantiner, men er også populære som hurtige to-go-salater og nem take-away på alle tider af døgnet.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 500 g blandede vårsalater, fx rød sennep, mizuna, mangold, bulls blood salat, lollo rosso
- 600 g spæde hele gulerødder  
– gerne med lille top
- Olie til stegning
- Flagesalt
- 1 bundt frisk estragon, finthakket
- 2 dl mayo
- 1 spsk. citronsaft
- 20 skiver Aalbæk Øko Oksepegepølse
- 75 g hel peberrod
- 100 g kapers
- 1 spsk. rapsolie

### TILBEREDNING:

Skyl salaterne og afdryp dem, så de er så tørre som muligt. Rist gulerødderne i olie på en pande, så de bliver møre og får farve. Giv dem lidt flagesalt.

Rør estragoncremen sammen ved at blande finthakket estragon i en mayo sammen med lidt citronsaft. Kom estragoncremen i en sprøjtepose, så den er klar til at "dutte" på salaten til sidst.

Halvér Aalbæk Øko Oksepegepølse og panderist kapers i lidt rapsolie.

### Anretning:

Læg salater pænt på en stor anretningsplade. Kom gulerødder ved, sammen med oksepegepølse og kapers. Kom "dip-dutter" af estragoncreme på og høvl frisk peberrod over anretningen.



## NEM MINESTRONE MED SORTE BØNNER, PASTA, CHORIZO OG PØLSE

Intet efterår uden en varmende og nærende suppe. En af de allernemmeste at gå til er minestrone.

Denne version er fordansket med masser af grøntsager, krydderurter, røgsmag og sorte bægfrugtbonner.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 500 g forkogte sorte bonner
- 250 g forkogt fuldkornsspaghetti
- 25 g rapsolie
- 400 g løg
- 400 g gulerod
- 400 g knoldselleri
- 3 fed hvidløg
- 4 spsk. tomatpuré
- 4 stilke rosmarin
- 3 stilke salvie
- 1 spsk. røget paprika
- 2 liter grøntsagsbouillon
- 10 skiver Aalbæk Chorizo i skiver
- 10 3-Stjernet Cocktailpølser
- 300 g grønne ærter
- Salt
- Peber
- Hvid eddike til smagning
- 1 håndfuld persille til garnering
- Ristet surdejsbrød som dyppebrød

### TILBEREDNING:

Hak løg, gulerødder, knoldselleri og hvidløg (det må gerne være ensartet og hakket i små tern). Svits det i olie, og lad det stege i ca. 15 minutter, så det tager farve.

Tilsæt tomatpuré, rosmarin, salvie, paprika og væske.

Halvér skiver af Aalbæk Chorizo, og afhængig af størrelsen på cocktailpølserne, kan de også skråtskæres. Lad det koge op. Smag til med salt, peber og lidt hvid eddike.

Kom ærter, bonner og spaghetti i minestrone. Garnér med bredbladet persille. Serveres med ristet surdejsbrød.





*Mix, match og byg, på en moderne måde,  
selv videre på dine morgenmenuer.*



## **BLAND-SELV-BRUNCH**

Inddel fx din morgenserivering i kategorier, så det favner retter med æg, frugt/grønt, mejeri, kød/fisk, sødt og bagværk.

Her får du 6 nye bud på små smagsfavoritter, der især går godt til dig, der kører med tidens fleksible og populære "bland-selv-brunch", efter "pick & mix"-princippet.

1. Vaffel med chiafrø, skyr og syltet stikkelsbær – drys med sigtet flormelis.
2. Burrata med Aalbæk Dansk Pancetta og grøn pesto med citronmelisse eller mynte.
3. Aalbæk Brunchpølser og 3-stjernet Cocktailpølser med cornichoner, butterbeans og brændt rødbede.
4. Egg-bites med Aalbæk Øko Oksespegepølse, tomat og Aalbæk Øko Fennikel Salami.
5. Acai-smoothie-bowl med Bircher-mysli og bær.
6. Grønne salater med granatæble og æblesirup.



Scan for opskrift



## JULESMØRREBRØD MED ØL-LØG, MAYO MED ALLEHÅNDE OG VINTERKARSE

Julesmørrebrød – på kokkemåden.  
Efter princippet om, at alt kan spises, og det skal være en totaloplevelse.

Bare sprødt. Blødt og lige lidt mere velkrydret...

Her får du et bud på, hvordan du kan juledreje et stykke smørrebrød med 3-stjernet Rullepølse, og samtidig at løfte totaloplevelsen, ved at gøre det til en frokostanretning, der serveres med en sanselig gløgg-juice og salat på siden.



Scan for opskrift



Godt nyt til smørrebrødskortet  
– eller pålægsserveringen.





I løbet af dagen kan der være behov for små snackhapsere til møder, pauser og receptioner.



## FENNIKEL SALAMI MED HURTIG KIMCHI OG SALTE MANDLER

Her kommer en hurtig version, hvor fermenteret kimchi anrettes direkte på skiver på fennikel salami, og toppes med salte mandler.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

#### Hurtig kimchi (forpreppet):

- 750 g kinakål
- 200 g gulerødder
- 50 g forårsløg
- 30 g salt (så saltprocenten er på 3%)

#### Kimchi-paste:

- 4 fede hvidløg
- 4 røde chili
- 20 g ingefær
- 3 spsk. fiskesauce
- 2 spsk. kogende vand
- 1 spsk. sukker

#### Tilbehør:

- 300 g ristede mandler
- 300 g Aalbæk Fennikel Salami

### TILBEREDNING:

Lav kimchi-paste ved at blende alle ingredienserne sammen. Skær kålen på langs i fire dele, og skær yderligere i ca. 2 cm store stykker. Rens og skær de andre grøntsager i mindre stykker.

Hæld alle grøntsagerne i en stor skål. Tilsæt 30 g salt + 50 g kimchi-paste. Massér det godt ind i grøntsagerne – brug evt. handsker. Bliv ved med at massere i 5 minutter eller mere, indtil kinakålen afgiver sin væde.

Kom kimchi-blandingen på patentglas og hæld væden over. Der skal være ca. 4 cm luft op til glassets låg. Det er vigtigt, at der er væde nok til at dække kålen helt. Hvis ikke der er nok væde, laves der en saltlage med 3% salt til at supplere med. Stil glasset et sted, hvor der er mellem 18–20 grader i ca. 5–7 dage.

Åbn låget på glasset flere gange om dagen for at frigive trykket, der dannes af fermenteringen. Når der er gået 5 dage, skal der smages på kimchien. Hvis den er tilpas syrlig, stilles kimchien på køl. Når der er gået 7 dage, bør den være fermenteret færdig. Stil kimchien på køl indtil den skal bruges.

Kom ærter, bønner og spaghetti i minestrone. Garnér med bredbladet persille. Serveres med ristet surdejsbrød.



## WRAPS MED AVOCADOMOS, SPINAT, PEPPERONI OG OST

De kan indgå som saml-selv-ret i kantinen og toastes/smeltes i en klapprister, præcis som en toast. Som fyld anbefaler vi her, at bruge halal pepperoni, så alle kan være med.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 10 tortilla wraps, ca. 24 cm, gerne med fuldkorn, chia, tomat eller spinat
- 5 modne avocadoer - moses med en gaffel
- 3 håndfulde spinat
- 30 skiver 3-Stjernet Pepperoni Halal
- 250 g revet cheddarost. fx vegansk cheddar

### TILBEREDNING:

Skær et radius-snit præcis til midten af hvert tortilla brød. Læg de 4 slags fyld på hver sin kvarte del af tortillaen.

Fold de kvarte dele ind over hinanden, start med at folde fra skæresnippen til højre og op, modsat uret.

Rist dem i en klapprister, eller på en varm pande.

Kan serveres som de er som et lille snack-måltid, eller med en bland selv salat, så det udgør et større måltid.

3-Stjernet  
Pepperoni Halal







## GRØN PASTA Á LA CARBONARA – MED ÆRTER OG HYLDERISTET CHORIZO

Grøn Pasta á la Carbonara med ærter, spinat, asparges, citronolie, vesterhavsost og hylderistet Aalbæk Øko Chorizo. Retten kan serveres med et drys friskkværnet hampefrø og en lille myntedusk.

Vi tør godt kalde opskriften for "pigernes favorit". Lidt grønnere, lidt mere forårsfrisk og uden fløde.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 1 kg spaghetti
- saltet vand
- 500 g frosne grønne ærter
- 1 bundt friske grønne asparges
- 300 g spæde spinatblade
- 1 dl citronolie
- 300 g Aalbæk Øko Chorizo med jalapenos
- 1 dl hyldeblomstsft
- 2 spsk. hampefrø, hakkede
- 75 g høvlet fast ost, fx Vesterhavsost
- 1 bundt mynte

### TILBEREDNING:

Skær asparges i mundrette stykker, blanchér dem hurtigt sammen med ærterne.

Kog spaghetti al dente i saltvand.

Sprødris samtidig med, at du strimler chorizo af på en varm pande. Giv chorizo en farve og hæld hyldeblomstsft ved kødet. Lad det koge ind ved høj varme.

Sammensæt pastaen på denne måde: Anret den varme pasta sammen med spæde spinatblade, ærter og aspargessnitter. Kom citronolie og høvlet ost ved. Vend til sidst de ristede kødstrimler i og slut af med et drys hamp og en dusk lilla mynte over hver servering.

*"Pigernes favorit".  
Lidt grønnere,  
lidt mere forårsfrisk  
og uden fløde.*



## APPELSIN-CARPACCIO MED NELLIKEOLIE OG KYLLING

De kan indgå som saml-selv-ret i kantinen og toastes/smeltes i en Her får du et tip til en juleinspireret appelsinsalat.

Kan bruges hele året, men med et touch af nellike og brændte hasselnødder får salaten et lille strejf af hygge og varme krydderier.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 6 appelsiner
- 10 skiver 3-Stjernet Grillet Kyllingbryst
- 200 g rødløg i mandolintynde ringe
- 1 porre (krøllet op i isvand)
- 150 g hasselnødder
- 400 g forkogte kikærter
- Rapsolie til ristning
- 2 spsk. flydende honning,
- 1 tsk. stødt nellike
- Friskkværnet peber,
- 4 spsk. rapsolie til nellikeolien

### TILBEREDNING:

Skræl appelsinerne. Gem skrællen til julienne-riv. Skær appelsiner i tynde skiver og spred dem ud over et fladt, stort, rundt fad (lægges tæt og carpaccio-agtigt).

Skær rødløg i tynde ringe.

Skær porre i strimler, og krøl dem op i isvand. Panderist hasselnødder og forkogte kikærter i olie, så de bliver pænt mørke. Smag til med salt. Afkøl let og hak det groft, så det bliver til en salat-granola.

Rul skiver af 3-Stjernet Grillet Kyllingbryst og læg dem på tværs af fadet i en pæn række.

Kom den ristede salat-granola over kødet og pynt salaten af med løgringe og porrekrøl.

Ryst nellikeolien sammen. Den består af honning, stødt nellike, friskkværnet peber og rapsolie. Hæld nellikeolien over salaten lige inden serveringen. Drys evt. med lidt rosépeber og et par ekstra tråde timian.







## HVID ØKO CHORIZOPIZZA MED RICOTTACREME

Grov pizzabund, smurt med ricotta rørt med hvidløg og parmesan. Serveret med fyld af Aalbæk Specialiteter Økologisk Chorizo i tynde skiver, cherrytomat, skovsyre, ærteskud, tynde kartoffelskiver, rødløg og oliven.

Aalbæk  
Specialiteter  
Øko Chorizo



## EFTERÅRS BYGOTTO MED SVAMPE, RØG OG SALVIE

Her viser vi, hvordan gastro-princippet "lidt men godt kød" kan gøres til hverdagspraksis i køkkenet. Vi har nemlig gjort "kødet til krydderiet", så det er dét, der får retten til at smage SÅ GODT! Verdens mest cremede version. Uden ris, men med nordiske perlebyg – og svampe i to versioner; syltede og puréede.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

#### Syltede svampe

- 250 g blandede svampe
- 3 dl hvid lagereddike
- 3 dl sukker
- 2 dl æblemost

#### Svampepuré

- 500 g svampe
- 30 g smør
- 2 spsk. rapsolie
- 1 dl piskefløde

#### Bygotto

- 500 g perlebyg
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 200 g Aalbæk Øko Oksespegepølse (+ lidt ekstra til garnering)
- 150 g revet Vesterhavssost
- 1 håndfuld salvie
- Sort pebe
- Salt
- Æbleeddike til smagsjustering

### TILBEREDNING:

#### Syltede svampe:

Rens svampe og "riv dem" på langs. Tørsteg svampene på en varm pande ved høj varme. Kog eddike, sukker og most op i en gryde. Kom svampene op i gryden, og kog i ca. 5 minutter. Kom svampe og syltelage på sylteglas.

#### Svampepuré:

Rens svampene. Varm en pande med olie og smør, og steg svampene indtil de er gyldne. Blend svampene med piskefløde i en foodprocessor/robot eller blender.

#### Bygotto med svampepuré:

Kom perlebyg og bouillon i en gryde, og kog op ved høj varme. Skru ned til medium varme, når perlebyggen koger, og lad dem koge ind. Kom svampepuré og yderligere 2 dl kogende vand i gryden, og kog op.

Tilsæt revet Vesterhavssost og Aalbæk Øko Oksespegepølse i strimler når bygotten stadig er let flydende. Skru ned for varmen, og rør godt rundt. Bygotten skal være cremet og let i konsistensen. Smag til med salt og æbleeddike, og servér med det samme.

Anret bygotten på tallerkener. Top med en spsk. syltede svampe, hakket salvie, små strimler af Aalbæk Øko Oksespegepølse og friskkværnet sort peber.





## GRØD MED HAVRE, URTER OG DANSK PANCETTA

Her kommer en version, der minder lidt om den italienske risotto, men som er meget hurtigere at lave på havregryn kogt i æblejuice og krydderier.

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 1 spsk. rapsolie
- 150 g løg, finthakket
- 100 soltørrede tomater, finthakket
- 8 dl grove havregryn
- Ca. 1 liter æblejuice, supplér evt. med mere væske i form af vand
- 1 spsk. tørret basilikum
- 100 g Dansk hård ost
- Salt og citronpeber
- 250 g Aalbæk Dansk Pancetta
- 1 håndfuld bredbladet persille

### TILBEREDNING:

Skær asparges i mundrette stykker, blanchér Rist løg og soltørrede tomater i olie. Kom havregryn på. Tilsæt æblejuice og basilikum. Kog det godt sammen, så det får konsistens som en grød/risotto. Justér evt. med vand. Kom ost i og smag til med salt og citronpeber.



## BABA GANOUSH MED SPEJLÆG, URTER OG SKIVER AF SOUS VIDE GRISEMØRBRAD

### INGREDIENSER:

Opskriften er til 10 personer.

- 10 spejlæg
- 10-20 tynde skiver 3-Stjernet sous vide Svine Mørbrad
- 200 g salt-ristede mandler
- 300 g syltede rødløg i både
- 1 bundt frisk timian

### Baba Ganoush:

- 600 g squash i tern
- 200 g løg i tern
- 1 spsk. vegetabilsk olie
- 1 spsk. chiliflager
- 1 spsk. røget paprika
- 100 g mandler
- Saft fra 1 lime
- 10 blade frisk basilikum
- Salt og peber

### TILBEREDNING:

Damp kødet i ovnen i ca. 20 minutter ved 65°C. Herefter kan kødet skæres i skiver og anvendes både varmt og koldt.

Svits squash og løg i olie. Kom krydderier og mandler ved. Rist det ved høj varme i ca. 6 minutter. Kom i en blender og purér det til en tyk konsistens sammen med limesaft og basilikumblade. Smag til med salt og peber.

### Klargør 10 spejlæg, og anret sådan her:

Kom Baba Ganoush på kødet og læg et spejlæg øverst. Drys anretningen med salt-ristede mandler, tråde af frisk timian og syltede rødløg.

Servér gerne ristede rugbrødscROUTONER til.



Scan og læs mere om produkt

3-Stjernet  
Sous Vide  
Svine Mørbrad

Kan bruges som sen morgenmad, til brunch eller som superlet frokost-ret.



# ATRIA

## FOODSERVICE

FØLG OS PÅ  @koedkollektivet

