

Opvarmede veganske retter

# RAW TILL 4

og 80/10/10 overgangskost



Opvarmet  
vegansk  
uden salt  
og olie

Af Louise Koch

# RAW TILL 4

OPVARMET VEGANSK KOST



# INDHOLD

<b>Opvarmet vegansk</b>	<b>5</b>
<b>80/10/10 principperne</b>	<b>9</b>
<b>Eksempler på retter</b>	<b>13</b>

- Kartofler og søde kartofler
- Ris og wok retter
- Ris- og bønnenuddler
- Grøntsagssupper
- Pasta og nudler
- Bønner, linser, quinoa, kikærter
- Vegansk sushi og friske forårsruller
- Vegansk pizza
- Glutenfrit brød med pålæg
- Restaurant besøg
- Drikkevarer



## Simple veganske opskrifter

34

- Søde kartofler med tomat og grønt
- Græskarsuppe med løg
- Spaghetti med tomatsovs
- Grøntsagssuppe med løg
- Grøntsagsmix med stegte svampe
- Risret med mango
- Quinoa med grøntsager
- Spaghetti med tomat og mango
- Kartoffelret med porre
- Bagte pomfritter med kikærtemos
- Vegansk sushi med avokado
- Sushi med mango og grønt
- Vietnamesiske forårsruller
- Artiskokker med avokadodip
- Søde kartofler med appelsin og rosmarin sovs
- Pasta med kokos-karry svampesovs

**Links til flere veganske opskrifter**

69

# OPVARMET VEGANSK

## Introduktion

Det er populært at spise vegansk, men der er mange måder at gøre det på. Bare fordi at øl og franske kartofler er veganske, betyder det ikke nødvendigvis, at de er sunde. Denne e-bog handler om vegansk mad, der er lavet af ingredienser, der er så lidt forarbejdede som muligt og med så få tilsætningsstoffer i som muligt. Det vil sige primært hele fødevarer uden lange indholdsfortegnelser.

Denne type mad kan både bruges til det, der kaldes 'Raw till 4', men også i overgangsperioden imens man trapper ind i en rå 80/10/10 kost. Samtidig er denne opvarmede veganske kost også god som backup-plan for den rå 80/10/10 kost, hvis man f.eks. ofte kæmper og falder i med opvarmet. Der er nemlig meget stor forskel på, hvor godt eller skidt det man falder i med er. Så i denne e-bog får du en række bud på retter, der stadig er forholdsvis sunde, selvom de ikke er rå. Du får altså en masse inspiration til, hvordan du selv kan lave simple og sunde retter i køkkenet, uden at have dårlig samvittighed.

## **Baggrunden for 'Raw till 4'**

'Raw till 4' konceptet betyder, at man spiser raw til morgenmad og frokost og så et sundt opvarmet vegansk måltid til aftensmad. Konceptet blev oprindeligt opfundet af den australske pige Freeley the Banana girl's mor, der gerne ville spise raw men kæmpede. Det var altid om aftenen, at hun faldt i med det opvarmede, og det var som regel efter kl. 16. Deraf opstod udtrykket 'Raw till 4'.

Sådan er der rigtig mange, der har det, for aftensmaden er som regel den sværeste at holde rå. Man er træt efter en lang dag og har lyst til noget lidt tungere mad, der matcher, hvordan man har det. Det er også oftest om aftenen, at folk på raw oplever problemer socialt, når de skal ud til middag eller spise sammen med resten af familien. Så bliver de fristede eller pressede og falder i.

Denne rene veganske måde at spise på er ret anderledes end en almindelig vegansk 'junk' kost. Der bruges nemlig ikke samme smagsstimulanser og imiterede produkter som i normal vegansk mad, f.eks. vegansk køderstatning. Så i starten kan retterne måske virker ret simple og kedelige, i forhold til hvad man er vant til, men er man kreativ med krydderier og grøntsager, så kan man sagtens lave lækker og velsmagende mad alligevel.

Noget der er vigtigt er, at spise den rette mængde. Hvis du taber dig uønsket eller bliver tung og træt, så spiser du muligvis for lidt. Hvis du tager på, så spiser du muligvis for meget. Brug [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com) til at tjekke dit daglige kalorieindtag, hvis du er i tvivl.

# *Mad kreativitet*

Der er uanede muligheder  
for at lave sunde vegan-  
ske retter.





## *Brug krydderier*

Krydderier er det, der gør hele forskellen. Brug løs og vær kreativ.

# 80/10/10 principperne

## **80/10/10 for både raw og opvarmet:**

80/10/10 principperne kan bruges både på opvarmet og rå vegansk kost. Tallene betyder, at man får minimum 80% af sit daglige kalorieindtag fra kulhydrater, maksimum 10% fra protein og maksimum 10% fra fedt. I den rå form følger man ofte Dr. Doug Graham, og i den opvarmede form følger man som regel Dr. McDougel. I den rå form får man kalorierne og energien fra frugt, og i den opvarmede form er det primært fra de stivelsesholdige ting, såsom kartofler, ris, pasta, brød, quinoa ol.

Raw till 4 er en kombination af disse to måder at spise på, men for dem begge gælder det, at man er veganer og ikke spiser kød, fisk, æg eller mælkeprodukter, samt holder fedtindtaget lavt. Principperne er også, at man spiser så rent, helt og økologisk som muligt, så man prøver at undgå ting såsom sprøjtemider, farvestoffer, tilsætningsstoffer og ting, der er meget forarbejdede eller raffinerede. Raw till 4, der også kaldes 'RT4', udsprang oprindeligt af den rå 80/10/10 kost, og de to retninger går relativt godt sammen. Det er derfor den opvarmede kost bruges i overgangen til den rå kost.

## *Lavt fedt*

Hold fedtet lavt, og undgå store mængder olier, frø og nødder.



# 'Raw till 4' principperne

Her kommer 12 grundregler for 'Raw till 4' kosten:

1. Alt maden er vegansk
2. Spis to rå måltider og et opvarmet vegansk måltid om dagen (typisk aftensmaden)
3. Spis masser af stivelsesholdige ting, f.eks. ris, pasta, quinoa, kartofler, opvarmede grøntsager ol.
4. Hold saltniveauet lavt
5. Hold fedtindtaget lavt, og undgå olier
6. Spis gerne en grøn salat før det opvarmede måltidet
7. Spis min. 2.000 -2.500 kalorier hver dag, og gerne mere, hvis du motionerer meget
8. Lav dine egne sovse ud af sunde, hele ingredienser
9. Undgå stærkt forarbejdet mad, som f.eks. sodavand og slik
10. Køb økologisk, så meget som muligt
11. Spis evt. frugt før det opvarmede måltid, men ikke lige efter
12. Drik meget vand, så din urin er klar eller lysegul bortset fra om morgenen (tis gerne 10-12 gange om dagen)

Nu får du en række eksempler på hvilke ingredienser du kan bruge på 'Raw till 4', og hvad du kan lave ud af dem.



# Rodfrugter

Rodfrugter er lækre, både kogte, bagte og stegte.

# KARTOFLER OG SØDE KARTOFLER

Almindelige kartofler og søde kartofler er fantastiske, og de kan både koges, moses, steges og bages. Mix f.eks. mosedede kartofler med tomater, forårsløg og friske krydderurter, eller lav en kikærtecreme med majs og ærter, og put det oven på en halveret ovnbagt kartoffel. Du kan også prøve at lave hjemmelavede pomfritter og ovnbagte kartofler med grøntsagsfyld, f.eks. spinat og tomater.



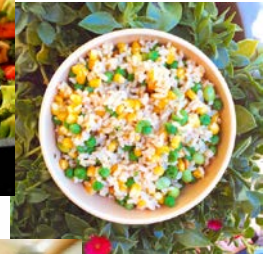
# Risretter

Ris kan bruges til næsten alt, og er lette at lave.



# RIS- OG WOK RETTER

Ligesom kartofler, så er ris er en god kilde til kalorier, og det er krydderierne og grøntsagerne, der skaber de spændende smagsvarianter. Lav for eksempel en indisk inspireret ret med karry og safran. Du kan også svitse nogle grøntsager i vand på en pande eller i en wok, og lave en asiatisk inspireret ret. Her kan du både brug peberfrugter, svampe, broccoli, gulerødder, squash, aubergine, ærter, majs, løg, forårsløg, kokos, bønnespirer, pinjekerner og ananas i retten, samt evt. lidt cashew nødder, .





# Risnudler

Lav asiatiske retter med risnudler og storfry grøntsager.

# RIS- OG BØNNE- NUDLER

Som et alternativt til ris kan du bruge risnudler, bønnenuddler (vermicelli) eller glasnudler. De er gode både sammen med woklignende retter, men fungerer også godt i en grøntsagssuppe. Kog f.eks. en masse grøntsager, og lad grøntsagsvandet fungere som en klar suppe med grøntsager og nudler i.





## *Varme supper*

Lav dine egne grøntsags-  
supper af blandede grønt-  
sager og krydderurter.

# GRØNTSAGSSUPPER

Det er dejlig nemt at lave grøntsagssupper. Du putter en masse grøntsager og krydderier i en gryde og koger dem til de er bløde. Derefter blander du det hele til en cremet suppe i en blender. Skal der noget at tygge på i suppen, kan du f.eks. bruge kogte stykker af asparges, forårsløg, græskar, gulerødder, kartofler, løg, linser, porre og søde kartofler. Til at give suppen ekstra god smag kan du bruge hvidløg, forskellige krydderier og friske krydderurter.





## *Glutenfri pasta*

Glutenfri pasta er lavet af f.eks. linser, ærter, majs, ris og lign.

# PASTA OG NUDLER

Du kan nemt lave en ret med spaghetti og bruge f.eks. en hjemmelavet tomatsovs, mango eller vegansk pesto. Alternativt kan du købe de relativt rene tomatsovs fra f.eks. Urtekram. Du kan også lave en kikærtesovs eller blande spagetti sammen med mango, så du får en delvist rå ret. Glutenfri pasta er klart at foretrække.



# *Bønner og linser*

Bønner og linser lægger  
en rigtig god bund.



# BØNNER, LINSER, QUINOA, KIKÆRTER

Du kan lave mange forskellige retter med bønner, linser, quinoa, cous-cous, kikærter, bulgur og lignende. Bland f.eks. bønner med majs, peberfrugter, løg, jalapenos, paprika, tomater, koriander og spidskommen, og lav noget mexicansk inspireret bønnedyld til tortillaer. Du kan også lave tacos med linsefyld, som du bruger sammen med en tomat-salsa eller guacamole.



# *Vegansk Sushi*

Lav dine egen veganske sushi eller få det på sushi-restauranter.



# VEGANSK SUSHI OG FORÅRSRULLER

Med nogle plader nori-tang kan du lave dine egne veganske nori ruller, og med nogle plader rispapir kan du lave friske Vietnamesiske forårsruller. Gode ingredienser til begge dele er agurk, gulerødder, asparges, salat, avokado, mango, lucernespirer, peberfrugt, ananas, forårsløg og sesam. Du kan også bestille vegansk sushi på sushi restauranter, med f.eks. agurk, avokado, asparges, mango, salat ol.



# Pizza

Lav din egen sunde glutenfri pizza, med grønt på toppen.



# VEGANSK PIZZA

Du kan enten lave din egen pizza eller bestille en med udelukkende veganske ingredienser. Lav f.eks. en Hawaii pizza med ananas, champignon, tomater, tomatsovs, oregano og basilikum. Andre gode ting at putte på en pizza er: artiskok hjerter, aubergine, hvidløg, løg, majs, oliven, vegansk pesto, ruccola, rød- og grøn peber og spinat. Prøv at se, om du evt. kan lave din egen af glutenfri mel.





# *Brod og sandwich*

Lav håndmadder med  
vegansk pålæg

# GLUTENFRIT BRØD MED PÅLÆG

Bag dit eget brød eller find noget, der er fri for gluten, tilsætningsstoffer, æg, mælk og andre animalske produkter. Du kan f.eks. lave din egen veganske burgere med grøntsager eller bruschetta, pitabrød, rugbrødsmadder eller landgangsbrød. Pålæg kan f.eks. være bananer, figenpålæg, avocado, tomater, salat, pesto, rosiner, tahini m.m. Glutenfrit brød er klart at foretrække.



# Spis ude

Der er masser af muligheder for at spise ude, når man er veganer

# RESTAURANT BESØG

Når du skal ud og spise, så prøv at gå efter veganske retter med lavt fedtindhold. De fleste restauranter kan sammensætte et vegansk måltid, hvis ikke de allerede har det på menuen. Alternativt kan du prøve asiatiske restauranter og klassiske bøfhuse, da de ofte har en stor salatbar, hvor du selv kan vælge. Asiatiske restauranter har også tit rene grøntsagswokretter på menuen, og så kan vegansk sushi også bruges. Er du mere til italienske restauranter, så bestil en vegansk pizza uden ost eller en simpel spaghetti med tomatsovs.





## *Drikkevarer*

Drik ting med så lidt kunstige ting i, som muligt.

# DRIKKEVARER

Det bedste at drikke er selvfølgelig rent vand, men hvis du gerne vil have noget med smag, så prøv at gå efter helt rene og friskpressede købejuicer, som du finder i køledisken i supermarkedet. De er som regel uden tilsat sukker og tilsætningsstoffer, og de kan ofte holde sig nogle uger i køleskabet. Du kan også drikke urteteer såsom pebermynte, lakridsrod, kamille og brændenælde, men sørg for at det er teer uden koffein. Savner du mælk og sukker, så brug plantemælk og brun rørsukker.





# *Inspiration*

Nu får du en række meget simple opskrifter, der kan inspirere dig til at lave dine egne simple retter.



**SIMPLE  
VEGANSKE  
OPSKRIFTER**



*Kom let i gang*



*Søde kartofler*

# SØDE KARTOFLER MED TOMAT OG GRØNT

## Du skal bruge:

- 5-8 mellemstore søde kartofler
- 35 små søde cherrytomater
- 1 forårsløg
- 1/2 rød peberfrugt
- 8 sukkerærter
- Lidt vand

## Sådan gør du:

De søde kartofler koges og hakkes i mindre stykker. Skær cherrytomaterne i kvarte. Snit den røde peberfrugt, forårsløget og sukkerærterne i små stykker, og bland det hele godt sammen i en skål. Tilføj lidt vand, så det ikke er så tørt, og servér.





*Græskarsuppe*

# GRÆSKAR- SUPPE MED LØG

## Du skal bruge:

- 1-2 små Hokkaido græskar eller et mellemstort
- 1/4 løg eller 2 forårsløg
- 1 stængel blegselleri
- 2 gulerødder
- Krydderurter af eget valg

## Sådan gør du:

Skrallen og kernerne fjernes fra græskaret og kødet hakkes i mindre stykker. Gulerødder, blegselleri og løg vaskes og hakkes også i mindre stykker. Det hele koges i vand til det er blødt. Derefter hældes det hele i en blender sammen med krydderurterne, og blendes til en suppe.





*Spaghetti*

# SPAGHETTI

## MED TOMATSOVS

### Du skal bruge:

- 120g spaghetti (gerne glutenfri)
- 1 glas ren tomatsovs fra f.eks. Urtekram
- 15 cherrytomater
- 1 forårsløg
- 3 champignon
- 10 blade frisk basilikum
- Div. krydderurter af eget valg

### Sådan gør du:

Snit cherrytomaterne, forårsløget, basilikum og champignon i mindre stykker, og put det hele i en gryde. Tilføj to spsk. vand, og svits det kort. Hæld tomatsovsen og krydderurterne over grøntsagerne, og lad det simre på lav varme. Kog spaghettien til den er blød, og hæld sovsen over.





*Gröntsagssuppe*

# GRØNTSAGS- SUPPE

MED LØG

## Du skal bruge:

- 2 porrer
- 2 stængler blegselleri
- 5 gulerødder
- 1/2 løg
- Evt. lidt vegansk bouillonterning
- Krydderurter af eget valg

## Sådan gør du:

Vask alle grøntsagerne grundigt, og snit dem i mindre stykker. Kog det hele indtil de er bløde, evt. sammen med en vegansk bouillonterning. Hæld vandet, krydderurterne og grøntsagerne i en blender, og blend det hele til en suppe.



# Grøntsagsmix



# GRØNTSAGSMIX

## MED STEGTE SVAMPE

### Du skal bruge:

- 8 cherrytomater
- 4 stængler purløg
- 1/2 forårsløg
- 2 mellemstore søde kartofler
- 3 små buketter broccoli
- 10 cm porre
- 4 brune champignon

### Sådan gør du:

Hak tomater, forårsløg og purløg i små stykker, og put det hele i en dyb tallerken. Skræl de søde kartofler, og snit dem i 1-2 cm tykke skiver. Skil broccolien i mindre buketter, og hak porren i skiver. Kog de søde kartofler i nogle minutter, og tilsæt derefter broccolien og porren til vandet. Kog indtil det hele er klar, og hæld lidt af vandet fra gryden over på tallerkenen som 'sovs'. Tilføj også alle de kogte grøntsager, og mos de søde kartofler med en gaffel. Bland det hele godt. Skær champignonerne i skiver, og steg dem i lidt vand på bunden af gryden. Hæld de stegte champignoner over retten, og så er der serveret.





*Risret med mango*

# RISRET MED MANGO

## Du skal bruge:

- 1 kop ris
- 2 mango
- 1 bundt frisk koriander
- Lidt tørret oregano

## Sådan gør du:

Skyld risene i en skål med vand mange gange, indtil vandet er klart. Ris kan indeholde arsenik fra jorden, og en del kan fjernes ved at skylle dem godt.

Kog risene til de er møre. Snit mangoen i mindre stykker, og hak korianderen fint. Put det hele i en skål, og tilsæt oreganoen. Bland tingene sammen med en ske, og så er der serveret.



*Quinoa med grøntsager*



# QUINOA

## MED GRØNTSAGER

### Du skal bruge:

- 1/2-1 kop quinoa
- 5 asparges
- 1/3 hoved broccoli
- 1/2 bouillonterning
- Krydderier af eget valg

### Sådan gør du:

Skyld quinoaen indtil vandet er klart. Kog quinoaen i rigeligt vand. Halvvejs putter du broccoli og asparges ned i vandet, så de koger med. Tilsæt en bouillonterning og krydderier af eget valg. Når tingene er klar, hældes vandet fra, og så er der serveret.



*Spaghetti med mango*



# SPAGHETTI

## MED TOMAT OG MANGO

### Du skal bruge:

- Spaghetti (helst glutenfri)
- 20 cherrytomater
- 1-2 mango
- Lidt frisk eller tørret oregano

### Sådan gør du:

Kog spaghettien til den er mør. Hak cherrytomaterne og mangoerne i mindre stykker. Put det hele i en stor skål, og tilføj oreganoen eller andre krydderier af eget valg. Bland det hele godt sammen og servér.





*Kartoffelret*

# KARTOFFEL- RET

MED PORRE

## Du skal bruge:

- 10 kartofler
- 2 porrer
- 1 vegansk bouillonterning
- Krydderier af eget valg

## Sådan gør du:

Kog kartoflerne og porrerne til de er møre. Tag kartoflerne op, og mos dem med en gaffel i en dyb tallerken. Hæld lidt af bouillonvandet, de valgte krydderier og alle porrestykkerne over, og bland det godt. Alternativt kan du også blende det hele til en kartoffelsuppe i en blender.



# Bagte pomfritter



Mellem  
fedtindhold

# BAGTE POMFRITTER MED KIKÆRTEMOS

## Du skal bruge:

- 1-2 søde kartofler
- 3 almindelige kartofler
- 200-250 g kikærter
- 1/2 citron saft
- 1/2 avokado
- 1 fed hvidløg
- Lidt tørret oregano og basilikum
- En knivspids revet muskatnød
- 1/4 løg
- Vand

## Sådan gør du:

Læg kikærterne i blød i 12 timer. Kog dem derefter i 40 minutter, og blend dem sammen med citronsaft, avokado, hvidløg og løg til en cremet mos. Kartoffler og søde kartofler snittes i strimler, og krydderurterne drysses over. De bages i ovnen på 230 grader i 30 minutter. Det går hurtigere, hvis de koges først.





Mellem  
fedtindhold

*Veganisk sushi*

# VEGANSK SUSHI MED AVOKADO

## Du skal bruge:

- 1 pakke nori papir
- 1 stor avokado eller 1 agurk
- 180-220g sushi ris
- 2 spsk. ris vineddike
- 2 tsk. brun sukker
- 1 bambus rullemåtte
- evt. coconut-aminos sovs, som alternativ til sojasovs

## Sådan gør du:

Skyld risene til vandet er klart, og kog dem derefter, til de klister lidt. Opvarm ris vineddike og sukker i en gryde. Det må ikke koge. Rør rundt, indtil sukkeret er opløst, og lad det hele køle ned. Hæld blandingen over risene, og rør godt rundt. Læg nori papiret på bambusrullemåtten, og læg derefter risene i et fladt lag på 2/3 af papiret. Læg stimler af avokado og/eller agurk på tværs af papiret, og rul sammen, mens du klemmer så den bliver fast. Fugt enden af nori papiret uden ris med vand, så rullen lukker bedre. Skær den i skiver med en skarp kniv, gerne med vand på.



# *Sushi med mango*



# SUSHI MED

## MANGO OG GRØNT

### Du skal bruge:

- 1 pakke nori papir
- 180-220g sushi ris
- 2 spsk. ris vineddike
- 2 tsk. brun sukker
- 1/2 mango
- 1 håndfuld rucola
- 1 blad iceberg salat
- 5 cm agurk
- 1 bambus rullemåtte

### Dressing:

- 2 citroner
- 2x2 cm ingefær
- 4 dadler
- 1 spsk. sesam frø

### Sådan gør du:

Følg vejledningen på forrige side, men brug fyldet fra denne opskrift: rucola, mango, icebergsalat og agurk. Du kan også prøve ananas, asparges, spirer, forårsløg og lign. Dressingen laves ved at putte alle ingredienserne i en blender og blende, til du har en god dip.





*Friske forårssruller*

Mellem  
fedtindhold

# VIETNAMESISKE FORÅRSRULLER MED GRØNTSAGER

## Du skal bruge:

- 1 pakke rispapir
- 1 moden mango
- 1/2 agurk
- 2 salatblade
- 1 gulerod
- 1 avokado

## Sådan gør du:

Snit lange stave af agurken og guleroden. Mangoen skæres i to 'både' ved at skære på hver side af stenen. Derefter ridses lange strimler med spidsen af en kniv i hver af bådene. Kødet fjernes med en ske. Avokadoen skæres på samme måde i lange stykker, og salatbladene snittes i lidt mindre stykker. Skyld et stykke rispapir under vandhanen på begge sider. Læg det på et spækbræt, og placer strimler af de forskellige ting i den ene ende. Fold rispapiret hen over fyldet, og luk derefter enderne ind. Rul sammen, så du får en fin rulle. Skær evt. rullen over på midten.



# Artiskokker



Mellem  
fedtindhold

# ARTISKOKKER

## MED AVOKADODIP

### Du skal bruge:

- 1-2 artiskokker
- 1 avokado
- 1/2 citron
- Lidt purløg
- Lidt dild
- Lidt reven muskatnød
- Evt. 1 fed hvidløg

### Sådan gør du:

Skær stilken af artiskokkerne, og put dem i en stor gryde med kogende vand. Kog dem i 1 time på lavt blus (evt. kortere eller længere alt efter størrelsen). Hæld vandet fra, og placer artiskokkerne på en tallerken.

Put avokadokødet i en skål, og mos det godt. Pres citronsaften ud over. Hak purløg, dild og evt. hvidløg fint, og put det i skålen. Riv lidt muskatnød ud over, og bland det hele godt sammen. Pil blade af artiskokkerne et for et, og dyp den spiselige del i avokadodippen. Velbekomme.



# Søde kartofler



Højt  
fedtindhold

# SØDE KARTOFLER

## MED APPELSIN & ROSMARIN SOVS

### Du skal bruge:

- 500g søde kartofler
- 1 dåse kokosmælk (200-250ml)
- 1/2 lille løg
- 3g frisk rosmarin
- 20 rosiner
- 2g purløg
- 1/2 appelsin
- 2 dadler
- Lidt revet muskatnød
- 1/2 glas vand

### Sådan gør du:

Skræl de søde kartofler, og skær dem i skiver. Kog dem, til de er møre. Put kokosmælken, løget, rosinerne, rosmarin, purløg, dadler uden sten, det revne muskatnød og saften fra 1/2 appelsin samt 1/2 glas vand i blenderen og blend, indtil du får en lækker sovs. Hæld sovsen over de søde kartofler, så den bliver lidt lun. Dekorér med lidt grønt på toppen.

# Pasta med svampe



Højt  
fedtindhold

# PASTA MED

## KOKOS-KARRY SVAMPESOV

### Du skal bruge:

- 1 dåse kokosmælk (200-250ml)
- 1/3 forårsløg
- Saften fra 1/4 appelsin
- 1/2 fed hvidløg
- 3 dadler
- 1 tsk. medium stærk karry
- 1 tsf. tørret koriander
- 1x1 cm ingefær
- Evt. 3-4 cherrytomater
- 5-7 brune champignon
- 125g glutenfri pastaskruer

### Sådan gør du:

Put kokosmælken i en blender, og tilføj forårsløget, appelsin-saften, hvidløget, dadlerne, karryen, koriander, ingefær og evt. cherrytomaterne til blenderen. Blend det hele til en cremet sovs. Snit championerne i skiver, og steg dem på bunden af en gryde, sammen med en spsk. vand og en spsk. af sovsen. Tilføj evt. nogle skiver forårsløg. Lad det simre i 1-2 minutter, og hæld derefter hele sovsen fra blenderen ned i gryden og lad det simre lidt. Rør godt rundt. Kog pastaen, og hæld sovsen over.



*Flere opskrifter*



LINKS TIL FLERE

# VEGANSKE OPSKRIFTER

Vær obs. på, at disse opskrifter muligvis bruger forarbejdede veganske produkter og masser af salt, hvilket jeg ikke anbefaler.

## PÅ DANSK:

### **Det veganske køkken**

<https://detveganskekokken.wordpress.com>

### **Plantepusherne**

<https://plantepusherne.dk>

### **Veganer.nu**

<http://www.veganer.nu/opskrifter>

### **Mia Sommer**

<https://miasommer.org>

## PÅ ENGELSK

### **Freeleys opskrifter på video**

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLBBCWd1R4G4tvBcXZ\\_ABgaAV-N7eph3\\_sv](https://www.youtube.com/playlist?list=PLBBCWd1R4G4tvBcXZ_ABgaAV-N7eph3_sv)

### **McDougal opskrifter:**

<https://www.drmcDougall.com/recipes>

