



**VALSE
MØLLEN**

SIDEN 1899

GREEN LIFE

Tag en

KØD

FRI

dag



Med inspiration fra Ditte Ingemann

INVITÉR NABOERNE PÅ
EN VEGGIE-BURGER,
DET ER NEMT, HURTIGT
OG HYGGELIGT.
Ditte Ingemann



Vegetarburgere med hummus & avocado

4 personer

Vegetarbøffer:

1 ps. Valsemøllen Green Life
Økologisk Kødfri Fars klassisk,
mildt krydret
3 æg
2-2 ½ dl vand eller mælk
50 g solsikkekerner
1 håndfuld hakket bredbladet
persille
olie til stegning

1. Hæld posens indhold i en skål. Tilsæt æg og vand eller mælk, solsikkekerner og persille.
2. Rør farsen godt sammen, og lad den hvile i ca. 5 minutter. Tilsæt evt. mere væske, til du opnår den ønskede konsistens.
3. Form farsen til 4 bøffer.
4. Hæld olie på en varm pande, og steg bøfferne ved middel varme, til de er gyldne på begge sider.

Hummus:

1 ps. (100g) Valsemøllen
Green Life Økologisk
Hummus, Chili
Ca. 2 dl koldt vand
½ dl olie

Kom hummusblandingen i en skål, og tilsæt 2 dl koldt vand og ½ dl olie. Rør blandingen godt sammen. Tilsæt evt. mere vand, til du opnår den ønskede konsistens.

4 burgerboller
4-8 salatblade
2 avocado
2 store tomater
1 rødløg
Evt. 4 spsk. mayonnaise eller ketchup

Burgerne samles med salat, skiver af avocado og tomat, tynde skiver rødløg, evt. en smule mayonnaise eller ketchup, hummus og bøffer.

Indisk-inspireret karry med aubergine & linser

4 personer

Små kødfri deller:

1 ps. Valsemøllen Green Life Kødfri Fars Indisk krydret med karry
3 æg
2 dl vand eller mælk
50 g finthakkede cashewnødder
Evt. finthakket koriander
Olie til stegning

Karrypasta:

1 rødøløg
2 fed hvidløg
10 g frisk ingefær
½ rød chili uden kerner
1 tsk. koriander
2 tsk. spidskommen
1 tsk. sennepsfrø
5 g frisk eller 1 tsk. stødt gurkemeje
Olie til stegning
2 ds. hakkede tomater (800 g)
1 ds. kokosmælk
100 g røde linser
1 lille aubergine (ca. 275 g)
200 g grønne bønner
Olie til stegning
½ bdt. koriander
2 spsk. ristet kokos

Sådan gør du:

1. Hæld posens indhold i en skål. Tilsæt æg og vand eller mælk, hakkede cashewnødder og koriander. Rør farsen godt sammen, og lad den hvile i ca. 5 minutter. Tilsæt evt. mere væske til du opnår den ønskede konsistens.
2. Form farsen som små runde frikadeller med en ske eller fugtige hænder. Hæld olie på en varm pande, og steg frikadellerne ved middel varme, til de er gyldne på alle sider.
3. Skær et pillet rødøløg i kvarte, og kom det sammen med resten af ingredienserne til karrypastaen i en lille minihakker eller blender. Kør det hele godt sammen, indtil det har konsistens som en pasta.
4. Varm en skefuld olie op på en pande, og svits karrypastaen i et par minutter. Tilsæt hakkede tomater, kokosmælk og linser og lad det simre i ca. 25 minutter.



5. Skær auberginen ud i tynde strimler på langs eller små tern, og steg dem i olie på en pande, indtil de er bløde og gyldne. Smag saucen til med salt og evt. chili.
6. Tilsæt auberginerne og grønne bønner til de øvrige ingredienser, og lad det hele simre med i yderligere 5 minutter. Lige inden servering tilsættes dellerne. Pynt med masser af frisk koriander og ristet kokos.
7. Server med fladbrød, quinoa eller ris.



EN GOD HERRE-RET MED
SMAG OG BID I. MED LIDT
MINDRE CHILI KAN DET
OGSÅ BLIVE EN FAMILIE-
FAVORIT.

Ditte Ingemann

Veggie-deller

med krydret tomatsauce,
grøn kål & avocado

4 personer

Veggie-deller:

1 pose Valsemøllen Green
Life Kødfri Fars med tomat
og timian

3 æg

2 dl vand eller mælk

Olie eller smør til stegning

Tomatsauce:

1 løg

3 spsk. olivenolie

3 fed revet hvidløg

3 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. røget paprika

1 tsk. fennikelfrø

1 tsk. sukker

2 ds. hakkede tomater

1 hakket rød peberfrugt

2 tsk. stærk chilisaUCE

Salt

Topping:

1 håndfuld finthakket

grøn kål

1 avocado i tern

Sådan gør du:

1. Hæld posens indhold i en skål. Tilsæt æg og vand eller mælk. Rør farsen godt sammen, og lad den hvile i ca. 5 minutter. Tilsæt evt. mere væske til du opnår den ønskede konsistens.
2. Form farsen som små runde boller med en ske eller fugtige hænder. Smelt smør eller hæld olie på en varm pande, og steg bollerne ved middel varme, til de er gyldne på alle sider.
3. Pil løget og hak det fint. Varm olie på panden, og svits løg, hvidløg, spidskommen, paprika og fennikelfrø. Efter ca. 3-4 minutter tilsættes sukker, hakkede tomater og peberfrugt. Lad det hele simre i ca. 15 minutter ved middel varme.
4. Tilsæt chilisaUCE. Blend blandingen til en glat sauce, og hæld det tilbage på panden. Smag til med salt, chili og sukker. Fordel dellerne i sauce, og varm retten godt igennem inden servering.

Top med masser af frisk grøn kål og avocado og server retten med ristet grovbrød eller pasta.



Tag en
**KØD
FRI**
dag

**VALSE
MØLLEN**

SIDEN 1899

GREEN LIFE

Veggie-deller på spyd

med mozzarellasalat & pesto

Find opskriften, og se flere grønne retter på
valsemøllengreenlife.dk