



Det enkle påskebord med fuldkorn

2024-03-25 07:00 CET

## Det enkle påskebord med fuldkorn

*Snart står foråret i fuld flor, og påsken står for døren med sine hyggelige traditioner. Måske er der også havearbejde på programmet, når vi nyder de længere dage, og det spirende liv i naturen. Påsken er en god anledning til at spise fuldkorn, som er en del af de officielle Kostråd. I anledning af påsken præsenterer Fuldkornspartnerskabet tre lækre påskeopskrifter til det enkle påskebord.*

Vi glæder os alle til at samles om påskefrokosten med rugbrød, sild og æg og nyde påskens hyggelige traditioner. I anledning af påsken har Fuldkornspartnerskabet lavet tre opskrifter til det enkle påskebord.

## Sild, æg og tærte

For nogle indeholder påskebordet både sild, æg, fiskefileter, tarteletter og en række andre klassikere. Til dig der ønsker det mere simpelt, kan du lave en god frokost med Fuldkornspartnerskabets påskeopskrifter – eller du kan lade en af opskrifterne indgå i dit påskebord.

”Vi har lavet tre opskrifter – en sildemad, den lækreste æggesalat på rugbrød og en lun sprød og smagfuld tærte med spinat, rødløg, squash og pinjekerner – alle retter som fylder dig godt op med fuldkorn i påsken” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet og fortsætter: ”Disse retter kan i sig selv udgøre et lille påskebord”.

## Sådan får du nok fuldkorn

Udover at fuldkornsprodukter smager godt, så er kornprodukter blandt de fødevarer der har det laveste klimaaftryk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at spise 75 gram fuldkorn om dagen eller mere, hvilket svarer til en lille portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød om dagen.

Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, en række detailhandelskæder, brancheforeninger og fødevarer virksomheder udgør Fuldkornspartnerskabet som arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Det er meget nemt – bare kig efter det orange fuldkornslogo når du handler, så er du garanteret et produkt med et højt fuldkornsindhold.

Alle ønskes en glædelig påske!

## Rugbrødshapsere med æg og salat

### Ingredienser

4 æg

4 grønne asparges

4 skiver fuldkornslogomærket rugbrød

Evt. frisk persille, dild eller kørvel

### Mayonnaise - ingredienser

1 pasteuriseret æggeblomme

1 tsk dijonsennep  
1,5 dl solsikkeolie  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk sukker  
1/2 tsk ingefærpulver  
1,5 tsk mild karry

### Sådan gør du

1. Kog æg i 7 minutter. Afkøl æggene, mens du laver mayonnaisen.
2. Put æggeblomme og dijonsennep op i en skål og rør sammen med 1 spsk af solsikkeolien. Lad ingredienserne stå i skålen i et par minutter, så de får samme temperatur.
3. Pisk derefter æg, sennel og olie (med et piskeris) og tilsæt en anelse mere olie, mens du pisker. Langsomt tilsætter du mere olie og du vil se, at mayonnaisen begynder at tyknes.
4. Fortsæt med olien til mayonnaisen har den rette tykkelse.
5. Tilsæt nu karry, salt, sukker og ingefærpulver og rør forsigtigt ingredienserne ind i mayonnaisen. Såfremt mayonnaisen endnu ikke har en lysegul farve – tilsæt lidt ekstra karry.
6. Pil de 4 æg og skær dem i fine, mindre stykker og rør dem forsigtigt i mayonnaisen.
7. Skyl asparges og bræk/skær de hårde ender af. Varm en pande(eller grill) op med lidt olie og steg asparges til de er møre, men stadig har bid. Ca. 1-2 min på hver side.
- 8 Skær rugbrød ud i mindre trekanter eller udstik med en form. Brug en teske til at anrette æggesalat på brødet og top med grillede asparges, lidt peber og evt. nogle friske urter.

Tip: Du kan selvfølgelig sagtens erstatte opskriften med færdiglavet mayonnaise

## **Sildemad**

### Ingredienser

1 sk fuldkornslogomærket rugbrød  
3 stk marinerede sild  
1 kvist dild  
2 skiver rødløg

### Sådan gør du



1. Sildene anrettes på rugbrødet og der toppes med dild og rødløg.

## **Tærte med spinat, squash og pinjekerner**

### Ingredienser

Tærtedej (fuldkornslogomærket)

1 dl yoghurt naturel

2 spsk rapsolie

90 gram rugmel eller fuldkornshvedemel

90 gram hvedemel

1/2 tsk salt

### Tærtefyld - ingredienser

1 stort rødløg

1 squash

75 gram babyspinat

4 æg

150 gram hytteost

1/2 dl mælk

Salt og peber

Lidt olie til stegning

1 håndfuld pinjekerner

### Sådan gør du

#### Tærtedej

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Kom alle ingredienser til tærtedejen i en skål eller ud på bordet og saml dejen til den hænger godt sammen.
3. Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir, til den passer til dit tærtefad – ca. 25 cm i diameter.
4. Smør tærtefadet med lidt olie og fordel dejen i fadet. Prik dejen med en gaffel og bag den i ovnen – uden fyld – i ca. 10 minutter, eller til dejen føles tør uden at tage farve.

#### Tærtefyld

1. Skær rødløg i skiver og steg på en pande med lidt olie ved mellemvarme.

- Løgene skal ikke svitses men langsomt blive bløde og karamellisere.
2. Skær squash i små tern. Skyl spinatblade.
  3. Steg squash i ca. 5 min på panden sammen med løgene og tilsæt nu de skyllede spinatblade. Spinaten skal steges i 1-2 minutter, til den lige akkurat falder sammen.
  4. I en skål røres hytteost sammen med æg og mælk, krydr med salt og peber.
  5. Fordel løg, squash og spinat på tærtedejen. Hæld nu hytteost/æggeblandingen over grøntsagerne.
  6. Bag tærten i ovnen til æggemassen er fast – ca. 35 min.
  7. Rist pinjekerner let på en pande og strøg hen over tærten før servering.

---

*Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.*

*Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.*

## Kontaktpersoner



### **Rikke Iben Neess**

Pressekontakt  
Kampagneleder  
Pressekontakt  
rikn@di.dk  
+45 30 38 15 36