



2011-07-04 14:23 CEST

Sommerglad sommermad med fuldkorn

Sommeren byder på masser af lækre salater, frugter, grøntsager og bær, men får du også fuldkorn nok? Frivillige i Fuldkornspartnerskabet, Edith Rasmussen og Betina Herskind, som begge er ernærings og sundhedskonsulenter, giver her deres bud på lækre sommerretter med masser af fuldkorn i.

"I sommervarmen spiser vi let, men derfor kan man sagtens få fuldkorn flettet ind i kosten. Der er masser af muligheder for fuldkorn i fx salat, lasagne, frikadeller og selv i snobrød. Det er bare om at kaste sig ud i det og kaste et par håndfuld fuldkorn i sommermaden. Det er nemt, og så smager det fortræffeligt" siger Edith

Rasmussen, Ernærings- og sundhedskonsulent.

Friske frikadeller med havregryn og urter

Du skal bruge:

½ kg hakket kalv/flæsk eller svinekød 3-7 %

1 dl havregryn

2 dl minimælk

1 æg

1 stort løg

150 g friskhakkede krydderurter, fx dild, persille eller koriander

2 tsk salt

¼ tsk peber

Sådan gør du:

Riv løget fint og rør alle ingredienser sammen i en skål til en "sej" masse. Derefter skal frikadellefarsen hvile i køleskabet i mindst en ½ time. Herefter kan du forme frikadellerne med en spiseske og lægge dem på en bradepande.

Steg dem i ovnen ved 210- 225 gr.C. i 15-20 min.

Sommersalat med bulgur eller perlebyg

Du skal bruge:

3 dl fuldkornsbulgur eller perlebyg

Vand

3 gulerødder

½ agurk

1 rød peberfrugt

½ bundt bredbladet persille

Dressing:

1 spsk. koldpresset rapsolie

2 spsk. hvidvinseddike eller citronsaft

Ca. 1 spsk. dijonsennep.

Salt og peber

Sådan gør du:

Kog fuldkornsbulguren eller perlebyggen efter anvisning på pakken og lad den herefter køle af. Snit grøntsagerne i små tern. Hak persillen groft og bland det hele sammen. Bland hvidvinseddike/citronsaft, sennep, salt og peber sammen til en dressing. God som tilbehør til frikadellerne.

Friskfanget fiskelasagne med fuldkorn

Du skal bruge:

250 g fuldkornslasagneplader

2 spsk olie

2 store spsk fuldkornsmel

7 dl skummetmælk

100 g mager ost

500 g laks eller anden fisk

250 g spinat

Salt og peber.

Sådan gør du:

Kog fuldkornspladerne i letsaltet vand 5-6 min. Skyl spinaten og kom den i kogende vand i 1 min. Lad den herefter dryppe af i en si. Kom fisken i kogende vand, sluk for vandet og lad fisken varme i vandet i ca. 5-7 min.

Hvid sovs:

Pisk olien sammen med melet. Pisk mælken i lidt efter lidt og riv osten ned i sovsen. Byg lasagnen op som du plejer. Start med et tyndt lag af den hvide sovs. Læg herefter pladerne henover.

Læg derpå fisk og spinat ovenpå og afslut med endnu et lag af den hvide sovs. Bliv ved til du har brugt alle ingredienserne.

Afslut med et lag af den hvide sovs og et tyndt lag revet ost.

Kom lasagnen i ovnen ved 200° C i ca. 20-25 min.

Fuldkornssnobrød over bål

Du skal bruge:

½ liter skummetmælk

25 g gær

4 spsk rapsolie

2 tsk sukker

1½ tsk salt

600 g hvid hvedemel (indeholder fuldkorn)

500 g hvedemel

Sådan gør du:

Opvarm mælken, så den er lunken. Rør gæren ud i mælken og tilsæt de øvrige ingredienser. Lad dejen hæve ca. 1 time. Del herefter dejen i 12 stykker og tril lange pølser af dejen.

Sno en pølse dej om en pind og bag snobrødet over gløderne fra en bål. Perfekte til lune sensommeraftener.

Let fuldkornshvedebrød Du skal bruge: 2 dl fedtfattig tykmælk 3 dl lunken vand 25 g gær 50 g havregryn 200 g fuldkornshvedemel ½ tsk salt 2 spsk olivenolie 500 g hvedemel (kan reduceres ved at øge mængden af havregryn og fuldkornshvedemel)

Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem Fødevarestyrelsen, en række sundheds NGO'er og fødevarevirksomheder, om at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36