

JESPERS TORVEKØKKEN

mad er magisk

Klimahandledagen 2026

Opskriftsguide

Fladbrød

6-8 stk.

Ingredienser

500 g hvedemel

300 ml vand

10 g gær

10 g salt

2 spsk olivenolie

Fremgangsmåde

1. Opløs gær i vand.
2. Tilsæt mel, salt og olie og ælt til en smidig dej.
3. Lad hæve 1-1,5 time.
4. Del i 6-8 stykker (ca. 90 g pr stk).
5. Rul flade og bag på tør pande eller i ovn ved høj varme.

Sorte bønner i svampeboullon

Ingredienser

300 g tørrede sorte bønner

1 L svapebouillon
(alternativt
grøntsagsfond)

1 løg

2 fed hvidløg

2 spsk tomatpuré

2 spsk rapsolie

Salt

Fremgangsmåde

1. Sæt bønnerne i blød bønner natten over.
2. Kog dem møre i frisk vand.
3. Sauter løg og hvidløg i olie.
4. Tilsæt tomatpuré og rist kort.
5. Kom bønner og bouillon på.
6. Mos ca. 10 % af bønnerne.
7. Smag til med salt.

Råkost med gulerod og æble

Ingredienser

600 g gulerødder

1 dl æblemost
(evt. let reduceret)

2 spsk æbleeddike

1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Riv gulerødder groft.
2. Vend med æblemost og eddike.
3. Smag til med salt.

Rimmet spidskål

Ingredienser

400 g spidskål

1 tsk salt

1 spsk æbleeddike

Fremgangsmåde

1. Snit kålen fint.
2. Vend med salt og lad trække 1–2 timer.
3. Pres væde fra og tilsæt eddike.
4. Smag til

Nordisk dukkah

Ingredienser

75 g hasselnødder
60 g solsikkekerner
30 g havregryn
1 spsk korianderfrø
2 tsk nigellafrø
1 tsk flagesalt

Fremgangsmåde

1. Rist nødder, kerner og havregryn.
2. Rist krydderier let.
3. Hak groft og bland med salt

Svampe-chimichurri

Ingredienser

100 g udblødte
tørrede svampe
(kan undlades)

1 bundt persille

1 lille bundt
oregano

1 dl olivenolie

2 spsk sherry-
eddike

1 lille skalotteløg

1 fed hvidløg

Lidt chili

Salt

Fremgangsmåde

1. Hak svampe fint.
2. Blend eller hak med urter.
3. Tilsæt olie og eddike.
4. Smag til med salt og chili.

Crispy onion oil

Ingredienser

2 dl rapsolie
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 tsk chiliflager
(kan undlades)
1 spsk sesamfrø
(kan undlades)
1 spsk soja
1 tsk sukker

Fremgangsmåde

1. Snit løg og hvidløg tyndt.
2. Steg langsomt i olie til gyldne.
3. Tag løg op og gem olie.
4. Tilsæt chili og sesam.
5. Smag olien til med soja og sukker.

Syltet tang

Ingredienser

50 g tang

1 dl eddike

1 dl. vand

Lidt sukker)

Fremgangsmåde

1. Skyl tangen.
2. Bland eddike, vand og sukker sammen.
3. Hæld lagen over tangen og lad det trække i 30 minutter.

Friske urter

Ingredienser

1 bundt persille

Lidt mynte

Lidt oregano

Fremgangsmåde

1. Skyl og pluk urterne.
2. Hak eller brug hele blade.

Servering til 4 personer

Ingredienser

Varmt fladbrød

Sorte bønner

Råkost og kål

Dukkah

Chimichurri

Onion oil

Friske urter

Fremgangsmåde

1. Byg selv dit fladbrød ved bordet
2. Velbekomme



JESPER
TORVEKØKKEN
mad er magisk