



Nanna er 34 år, mor til to piger og elsker at lave sund hverdagsmad. Nanna er uddannet ernæringsterapeut (DET) med speciale i kvindesygdomme, fertilitet, graviditet og

børn og vil krydre sund-forskning.dk med en helt anderledes kokkeskole. Følg også med på Nannas blog www.nannastigel.dk eller på www.sund-forskning.dk

Nannas **økologiske** hverdagskøkken

Velkommen til Nannas økologiske hverdagskøkken. Her får du opskrifter og inspiration til sund hverdagsmad uden dikkedarer. Vi skal også se nærmere på råvarer, du måske (ikke) kender. I denne måned sætter vi spotlight på røde linser, og du får både opskrift på varme og mættende efterårsretter.



NEMME VEGETABILSKE PROTEINBOMBER

Linser er så rare at have på tørkostlageret. Med linser i køkkenskabene har du nemlig altid adgang til at lave et hurtigt, proteinrigt og mættende måltid.

Det utroligt gode ved linser er, at de er forholdsvis nemme og hurtige at tilberede. I modsætning til de fleste andre bælgfrugter skal linser nemlig ikke sættes i blød. Ej heller koges i timevis. De røde linser er de hurtigste at tilberede og kræver således kun ca. 20 minutter i kogende vand.

FAKTA OM RØDE LINSER

- Røde linser har et højt proteinindhold og er alle tiders proteinkilde for vegetarer og veganere.
- Således ligger linser på en pæn tredje plads, hvad angår proteinindhold i den 'grønne kategori' og er kun overgået af sojabønner og hamp.
- Desuden er linser en glimrende kilde til fibre samt mineralerne calcium, magnesium, jern og zink.



Dahl til de dovne

Dahl er en indisk linseret, der kan laves på et hav af forskellige måder. På en virkelig doven (eller travl) dag smider jeg alle krydderierne direkte ned til linserne og lader det koge sammen. Vupti - og så er der grønne proteiner.

Her gør vi lige en tand mere ud af det og svitser krydderierne af først. På den måde fremhæves smagen nemlig. Men det er stadig en ufattelig nem og hurtig vej til vegetabiliske proteiner.

Det skal du bruge:

- 3 fed hvidløg
- 2 løg
- 1 lille knold frisk ingefær
- 2 spsk. kokosolie
- 2 tsk. god karry
- 1 tsk. gurkemeje
- 2 tsk. spidskommen
- 400 g røde linser
- 6 dl vand
- 2 tsk. salt
- ½ ds. hakkede tomater eller 2 friske tomater
- 1 ds. kokosmælk
- Peber
- Frisk koriander

TIP: Denne dahl er en familievenlig version. Hvis der ikke er medspisende børn, vil jeg i høj grad anbefale at tilføje lidt chili eller stærk karrypasta, så den får lidt ekstra bid.

Sådan gør du:

- Hak løg, hvidløg og ingefær helt fint. Skyl linserne grundigt under rindende vand.
- Svits løg, hvidløg, ingefær og krydderier af i kokosolien i en mellemstor gryde. Kom så linserne i, og lad dem svitse med i et par minutter.
- Så er det i med vand, salt, tomater og kokosmælk. Bring det hele i kog, og lad det koge i cirka 20 minutter eller til linserne er helt kogt ud. Rør jævnlige i gryden.
- Smag til med salt, peber og evt. lidt ekstra spidskommen, hvidløg samt reven frisk ingefær – alt efter smagsløg.
- Server med hakket frisk koriander på toppen og gerne med brune ris og en god salat on the side.

Velbekomme!

Mættende efterårssuppe

En af de rigtig rare ting ved efteråret er, at det er alle tiders årstid for nem, sund mad: nemlig supper. Det tager ikke mange minutter at skrælle og hakke en god omgang grøntsager og koge dem op med vand og krydderurter. Blende, blende og der er suppe.

I denne opskrift koger vi også en sjat linser i, så suppen er proteinrig og dejligt mættende.

Det skal du bruge:

- 1 butternut- eller hokkaidogræskar
- 3 porrer
- 3 løg
- 3 fed hvidløg
- 5 store gulerødder
- 2 spsk. kokosolie eller smør
- 2 dl røde splitlinser
- Vand
- 1 spsk. Herbamare boullion eller en anden
- Reven skal af 1 citron
- 1 knsp. vanilje
- 1 skvæt Tamari soya sauce
- Salt
- Peber

Sådan gør du:

- Grøntsagerne rengøres, skrælles og skæres i mindre stykker.
 - Steg dem kort og nænsomt i kokosolien. Først løg, hvidløg og porrer. Så gulerødder, græskar og røde splitlinser i.
 - Kom så vand i, så det knapt dækker grøntsagerne. Og så en spsk. Herbamare boullion.
 - Kog til grøntsagerne er møre. Cirka 20-30 minutter. Blend og smag til med vanilje, citronskal (og evt. lidt saft), salt og peber.
- Så er der serveret!