



Udvalg af opskrifter fra Umahro Cadogan  
specielt tilegnet til Confex og deres kunder

# Citronmarinerede æbler

**Citronsaft og -skal får det bedste frem i æbler.  
Æblerne bliver sødere, friskere og skarpere i smagen**

**Mængde:** Så mange æbler du orker og ønsker.

**Tilberedningstid:** 5 minutter til at skære og tilsætte citron. Derefter skal de trække fra 15 minutter til et par timer i køleskabet.

**Holdbarhed:** 4-5 dage i køleskabet ... og nej, de bliver ikke brune eller slatne, tværtimod.

**Anvendelse:** Spis æblerne som snack, brug dem i salater eller frugtsalat, top supper med æblestykkerne, kom dem i yoghurt naturel som morgenmad, kom dem på morgengrøden, lav en salat med revne eller hakkede rødbeder og eventuelt udblødte rosiner.

## Du skal bruge:

- Økologiske æbler, skåret i stykker
- Citrusuniversal til at dække (se opskriften på side 29)

## Så let er det:

Vend æblerne i nok citronsaft og -skal til, at de bliver våde, og lad dem trække inden servering.

**Fif:** Du kan også bruge pærer. Vend æblestykkerne (eller pærestykkerne) i en smule kanel, vanilje og eventuelt stødt kardemomme, allehånde og/eller nelliker. Så har du basis for den lækreste frugtsalat. En smule peberrod gør også underværker.

## Sundhedstip

*An apple a day keeps the doctor away passer virkelig! Gravide kvinder, der spiser æbler, får børn med mindre risiko for astma og eksem.*



# Ovnbagt laks med æbler og oliven

Et delikat triumvirat af laksekød, søde og syrlige æbler og salte oliven

**Mængde:** 4 portioner.

**Tilberedningstid:** 10-12 minutter hvis ellers du har ovnen varm.

**Holdbarhed:** Retten smager rigtig godt kold dagen derpå. Faktisk kan den holde sig 2 dage i køleskabet.

**Tilbehør:** Dampede grøntsager eller søde kartofler.

## Du skal bruge:

- 600 gr. friskfileteret laks uden skind, skåret i 4 lige store stykker
- 1 madæble, skåret i tynde både
- 100 gr. grønne oliven uden sten, hakket groft
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- Friskpresset citronsaft

## Så let er det:

Arranger laksestykkerne i et ovnfast fad og top op med æblebåde, oliven og en smule peber. Giv dem 6-8 minutter i en 170 grader varm ovn og tag dem straks ud. Laksen er færdig det øjeblik, hvide mælkelignende dråber dukker op på overfladen. Husk at ovnen skal være forvarmet.

## Sundhedstip

*Laks indeholder ikke bare omega-3 fedtsyrer, men også godt med jod til dit stofskifte, D-vitamin til hele din krop (for D-vitamin er godt for meget mere end bare knoglerne) og selen til dit immunforsvar.*

**Fif:** Vær fuldstændig pedantisk med tiden. Laksen skal lige være færdig og ikke mere. Den skal jo være saftig og ikke tør; dele sig i fine flager, når man prikker til den med en gaffel og ikke i trevler. Den skal være lidt spændstig, men ikke hård. Æblerne skal heller ikke tørre ud, men blot begynde at dryppe en smule ... og så selvfølgelig aflevere den sødme, de gemmer på.

# Rødbedesuppe med citron og oliven

Rødbederne giver sødme. Citronen giver det friske pift.  
Denne suppe er lige fantastisk varm som kold

**Mængde:** Til 4 personer.

**Tilberedningstid:** 45 minutter (men kun 10-12 minutter, hvis du allerede har ovnbagte rødbeder).

**Holdbarhed:** 2-3 dage i køleskabet – hvilket er en fornøjelse, da suppen smager lige så godt kold som varm.

**Tilbehør:** Rejer, fed fisk eller pocheret kyllingebryst (se opskrift side 97).

## Du skal bruge:

- 1 kg. rødbeder, rensede og grofthakkede
- 1 l. kogende vand
- 2 tsk Herbamare urtebouillon
- 1 fed hvidløg, finthakket eller 1 tsk knuste hvidløg (se opskrift side 19)
- 15 gr. finthakket ingefær, 1 spsk råmarineret ingefær (se opskrift side 27) eller 1 spsk ingefærkoncentrat (se opskrift side 33)
- ¼ tsk vaniljepulver
- Friskkværnet sort peber
- Saft og fintrevet skal af 1 økologisk citron eller 1-2 spsk citrusuniversal (se opskrift side 29)
- 1-2 spsk ekstra jomfrurapsolie
- Eventuelt hav- eller stensalt
- Eventuelt god eddike

## Så let er det:

Opløs Herbamaren i det kogende vand og tilsæt hvidløg, ingefær, vanilje, fishsauce og peber samt rødbederne. Kog suppen i små 30 minutter, så rødbederne bliver gennemvarme og møre.

Kom suppen i en blender sammen med citronsaft og -skal samt rapsolie og blend suppen, til den er helt fløjlsblød. Smag suppen til med ekstra salt eller en smule eddike om nødvendigt.

**Fif:** Leg med smagen. Prøv at tilføje 50 gr. finthakkede rødløg og 1 tsk sød paprika når suppen hurtigt koges op. Du kan også tilføje chili eller 10-15 vindruer, når suppen hurtigt koges op. Hvis du har ovnbagte rødbeder i dit køleskab (se opskrift side 101), så bruger du selvfølgelig dem i stedet for. I så fald skal de flås og suppen blot koges i 4-5 minutter, så rødbederne er gennemkogte.

## Sundhedstip

Mange kvinder får ikke jern nok, og rødbeder er, lige som kød, en god jernkilde.

# Sød kartoffelsuppe med oliven

Sødmen fra kartoflerne og den salte og syrlige smag fra oliven giver en uovertruffen smagsoplevelse

**Mængde:** 3 gode portioner.

**Tilberedningstid:** 12-15 minutter.

**Holdbarhed:** 2 dage i køleskabet. Suppen smager næsten bedre kold! Kan også frys.

**Tilbehør:** Suppen er i en klasse, hvor den sagtens kan lege med hummer eller jomfruhummer. Store rejer kan også gøre det. Et drys dild, persille eller finthakkede forårsløg ovenpå er heller ikke af vejen.

## Du skal bruge:

- ½ l. vand
- 2 fed hvidløg, knuste
- 1 tsk Herbamare urtebouillon
- ¼ tsk fishsauce
- ¼ stang vanilje eller 1/8 tsk vaniljepulver (ikke vaniljesukker!)
- 1 tsk stødt kanel
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- 300 gr. søde kartofler, skrubbete og skåret i grove tern
- 50 gr. grønne oliven uden sten (udstenet vægt)
- 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 2 spsk friskpresset citronsaft eller citrusuniversal (se opskriften side 29)

## Så let er det:

Bring vandet i kog med Herbamaren, hvidløg, fishsauce, vanilje, kanel, salt og peber. Tilsæt de søde kartofler og grønne oliven og lad dem koge under låg i præcis 5 minutter.

Blend søde kartofler, grønne oliven, væsken og krydderierne sammen med olivenolie og citronsaft og server.

## Sundhedstip

*Farve- og smagsstofferne i oliven er rene sundhedsbomber. Fedtsyrerne i oliven er sunde, ja, men farve- og smagsstofferne er ansvarlige for halvdelen af de sundhedsgavnige effekter af ekstra jomfruolivenolie.*

**Fif:** Lav en oksekødsvariant af suppen ved at brune et par hundrede gram oksekød i tern.

# Uforglemmelig mandel-dadel-appelsinkage

Kagen er fænomenal! Sød, fyldig, blød og endda delvis allergivenlig.

**Mængde:** Til 8-10 personer med en god appetit på desserter og livet.

**Tilberedningstid:** 15 minutter til at lave dejen og 45 minutter i ovnen samt 10 minutter, så kagen kan køle ned.

**Holdbarhed:** Op til 3 dage i køleskabet, hvis du ellers kan lade være med at spise hele kagen inden da.

**Tilbehør:** Nyd kagen eller tærten, som den er, eller med en smule kefir.

## Du skal bruge:

- 400 gr. dadler (500 gr. hvis du bruger grapefrugt i stedet for appelsin)
- 200 gr. mandler (300 gr. hvis du bruger grapefrugt i stedet for appelsin)
- 5-6 spsk ekstra jomfrukokos- eller rapsolie
- Fintrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk appelsin eller grapefrugt
- 1 tsk vaniljepulver eller ½ stang vanilje, finthakket
- 2 tsk stødt kanel
- En meget lille knivspids hav- eller stensalt
- En meget lille smule friskkværnet sort peber
- 6 mellemstore økologiske æg

## Så let er det:

Kør dadler, mandler, olie, appelsinsaft og -skal, vanilje, kanel, salt og peber på en foodprocessor i et par minutter, indtil du har en jævn masse, der minder lidt om marcipan i konsistensen. Tilsæt så æggene et efter et, mens foodprocessoren stadig kører.

Kom dejen i en smurt bradepande, tærteform eller lignende og bag kagen i 40-45 minutter i en 160 grader varm ovn. Lad kagen køle lidt af, inden den serveres.

## Sundhedstip

*Kalorier, tænker du sikkert. Ja, og hvilke kalorier og hvilke næringsstoffer. Mandler fyldt med magnesium og L-arginin til blodtryk og blodårer. Appelsinskal fyldt med den æteriske olie limolen, der faktisk dulmer mavesår. Og kanel sænker både blodsukker, kolesterol og triglycerider ganske effektivt, når blot man får et par gram i døgnet.*

**Fif:** Prøv at erstatte mandlerne helt eller delvist med hasselnødder, cashewnødder eller pinjekerner.

Appelsin kan erstattes med citron.

Tilsæt 2 bananer og 6-8 spsk ren kaopulver, så har du en mandel-dadel-appelsin-banan-chokoladecake med en smag, der siger spar to!

Ønsker du en plumcake, så mariner et

par 100 gr. grofthakket tørret frugt i en passende alkoholisk drik (f.eks. gin eller rom). Dræn de tørrede frugter og vend dem i dejen, efter du har kørt den på foodprocessoren. Du kan også bruge dejen til at lave en æble- eller pæretærte. Kom dejen i en springform og top med æbler eller pærer. Mangostykker går også an ...

# Mandler og rosiner i kakao og kanel

Du kommer dem i munden og glemmer alt om de sædvanlige mandler og rosiner med chokoladeovertræk.

**Mængde:** Nok til en lille horde af dessertslikmunde.

**Tilberedningstid:** Max. 5 minutter.

**Holdbarhed:** Mange måneder i en glaskrukke med låg, men så længe tager det dig ikke at spise dem. De plejer at forsvinde på 1 døgn eller mindre! Opvares tørt og køligt.

## Du skal bruge:

- 3 dl mandler
- 3 dl mørke rosiner
- 3-4 spsk ren kakaopulver
- 3-4 spsk stødt kanel

## Så let er det:

Bland mandler, rosiner, kakao og kanel grundigt. Bon appetit!

**Fif:** Prøv at eksperimentere og brug carob i stedet for kakao. Eller prøv at tilsætte små mængder af andre dessertkrydderier, såsom kardemomme, stødt nellike og allehånde.

## Sundhedstip

Mandler er jo ren dynamit for blodårerne og kredsløbet. Det er kakao også på grund af alle de bioflavanoider, det indeholder. Kakao indeholder også stoffer phenylethylamin, der giver en følelse af velvære. Det er alt andet end kakaoen i chokolade, der er usundt, men det slipper du jo for her.

# Uhørt velsmagende pizza med tomatsovs

En pizza, du kan byde både dine smagsløg, din krop og en italiener, uden at nogen vil rynke på næsen. Rent kræs!

**Mængde:** Til en meget sulten familie med to voksne og børn – eller nok til en almindelig familie både til aftensmad og madpakken dagen derpå.  
**Tilberedningstid:** Lige omkring en time.  
**Holdbarhed:** Rester kan holde sig i op til et døgn i køleskabet. Og den rå dej kan holde sig i fire dage i køleskabet, når den er tildækket.  
**Anvendelse:** Aftensmad, natmad, festmad, i madpakken.

## Du skal bruge

### Til pizzadejen (2 store eller 4 små):

- 25 gr gær
- 2 tsk honning
- 1 ½ dl lunkent vand
- 1 spsk hav- eller stensalt
- 1 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 250 gr kæmpedurummel plus lidt ekstra til udrulning af dejen

### Telma og Lærkes hurtige tomatsovs (til 1 pizza):

- 1 dl tomatpuré
- ½ dl håndvarmt vand
- 16 cherrytomater, skåret i halve eller kvarter
- 2 fed hvidløg, skåret i tynde skiver eller finthakkede
- 2 tsk karry
- 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet, sort peber

## Sundhedstip

*Tro det eller ej, men nogle studier antyder, at pizzaspisning har nogle gavnlige effekter på sundheden. Det kan godt passe med denne her opskrift, hvor råvarerne er i topkvalitet!*

## Telma siger:

Min og Lærkes tomatsovs, din gevinst!

## Så let er det

Opløs gær og honning i vandet. Lad det stå 5-10 minutter, så gæren vågner op til dåd. Tilsæt salt og olivenolie og opløs det i væden.

Rør halvdelen af melet ud i væden og bland grundigt. Tilsæt resten af melet lidt efter lidt, mens du ælter dejen. Ælt dejen godt og grundigt i 5 minutter, når alt melet er tilsat.

Lad dejen hæve i 30 time under et vådt klæde. I mellemtiden laver du tomatsovsen.

Bring tomatpuré, vand, cherrytomater, hvidløg og karry i kog i en gryde og lad det simre i 12-15 minutter, til cherrytomaterne er faldet sammen. Rør saucen med olivenolie og smag til med salt og peber.

Del dejen i 2 eller 4 stykker og ælt dem atter en gang. Rul dejen ud i 2 store eller 4 små runde og tynde pizzaer. Top med tomatsovs og eventuelt anden topping, lige inden pizzaen bages i ovnen. Ellers opløser tomatsovsen dejen.

Læg pizzaen på en bagesten i bunden af ovnen. Den skal have 12-15 minutter i en 250° C varm ovn. Bag dem en ad gangen. Alternativt kan du bage pizzaerne på bageplade i bunden af ovnen beklædt med bagepapir – sørg for, at der er bundvarme, og at bagepladen er forvarmet.

## Fif

Pizzadejen kan gemmes! I stedet for at tage dejen ud af køleskabet og rulle den ud kan du lade den stå på køl i op til fire dage. Så skal den blot i en tildækket beholder. Så lav en dobbeltportion pizzadej, en eller to pizzaer nu og hav dej til yderligere to eller tre pizzaer over de næste par dage. Nemt og bekvemt!

Hvis du har tomatsovs på køl eller frys og pizzadejen på køl, kan du lave friskbagt pizza tre dage i træk med varieret topping fra dag til dag.

En pizza skal være enkel. Ud over god tomatsovs skal der så lidt topping på som muligt. Fine stykker fisk, tynde skiver af kogt kyllingebryst, andre grøntsager, lidt ost og eventuelt nogle grønne krydderurter. Mere skal der ikke til.

# Powerpitabrød

Man kalder kæmpedurummel for faraonernes mel. Historien går således, at da nogle af faraonernes gravkamre blev åbnet, fandt man korn i dem. Da kornet blev plantet, spirede det. Det kan man da kalde for livskraft! Disse pitabrød er også fyldt med livskraft og velsmag.

**Mængde:** Seks store pitabrød.

**Tilberedningstid:** To timer inklusive hævnings.

**Holdbarhed:** To til tre dage.

**Anvendelse:** Det siger vist sig selv.

## Du skal bruge

- 25 gr gær
- 2 1/2 dl håndvarmt vand
- 5 dl kæmpedurummel (fås blandt andet fra Aurion Bageriet)
- 1 tsk hav- eller stensalt
- Fyld (som du kan se i andre opskrifter eller selv finde på)



### Telma siger:

Sindssygt gode pitabrød. Meget bedre end dem, man køber. Og så er de nemme at lave.

## Så let er det

Rør gæren ud i vandet og lad det stå i 5-10 minutter, så gæren vågner op fra sin skønhedssøvn. Bland i mellemtiden kæmpedurummel og salt.

Rør melet ud i vandet med gær, til dejen samler sig. Ælt den grundigt i 5-10 minutter.

Lad dejen hæve lunt i 1-2 timer, til den er hævet til dobbelt størrelse. Du kan også lade dejen koldhæve i køleskabet i op til 3 dage. Hvis du gør det, skal den ud og efterhæve ved stuetemperatur i 30 minutter, inden du fortsætter.

Del dejen i 6 stykker og rul disse ud til meget tynde cirkler. Drys godt med mel nedenunder og ovenpå, så dejen ikke klister, når du ruller den ud.

Lad pitabrødene stå i 10 minutter. Bag dem så 4-5 minutter i en 250° C varm ovn, til de puffer op. Det er bedst med en bagesten i bunden af ovnen, så pitabrødene får kraftig kontaktvarme. Alternativt kan du stille en bradepande eller bageplade i bunden af ovnen, så den leder varmen direkte fra ovenbunden til pitabrødene.

### Fif

Du kan også lave pitabrødene af fintmalet speltmel, normal durum eller halv emmer- og halv kæmpedurummel.

### Sundhedstip

Fyld pitaen op med sunde godter – så har du den perfekte frokost.



# Hjertesalat med rødlogs-chokolade-vinaigrette

En fuldstændig genial vinaigrette med rødøg, chokolade og rosiner. Den er sød, skarp, bitter, syrlig og salt. Lige hvad der skal til for at peppe lækre salatblade op!

.....  
**Mængde:** Til fire personer som tilbehør.  
**Tilberedningstid:** 30 minutter.  
**Holdbarhed:** Et par dage i køleskabet.  
 .....

## Du skal bruge

- 1 rødøg, finthakket
- ½ dl mørke rosiner, hakket groft
- 1 fed hvidøg, finthakket
- 25 g meget mørk chokolade med mindst 70 % kakao, finthakket
- 2 dl ekstra jomfruolivenolie
- 1 dl god eddike (balsamico, hvidvin, rødvin, brun ris eller æblecider)
- Et meget lille drys vaniljepulver
- 5-6 dråber fish sauce
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber
- Masser af hjertesalat

## Så let er det

Bland rødøg, rosiner, hvidøg, chokolade, olivenolie, eddike, vaniljepulver og fish sauce.

Smag til med salt og peber. Jo længere vinaigretten trækker, desto bedre bliver den. Så hvis du har tid til at lave den dagen i forvejen, er det genialt.

Vend salatbladene i så meget af vinaigretten, som din samvittighed tillader dig.

## Fif

Du får helt sikkert mere vinaigrette, end du kan bruge til selv mange hoveder hjertesalat. Den gemmer du bare, for den kommer til at smage fænomenalt dagen efter. Ikke bare på salatblade, men også til for eksempel dampede grøntsager, på æbler og pærer, til kogt kylling — eller ud over et par kogte kartofler sammen med et godt stykke kød.

# Emmerpasta med gulerødder, squash og laks

Fisk, fuldkornspasta og grøntsager i én gryde – og færdigt på omkring 15 minutter! Meget nemmere og mere velsmagende bliver det vist ikke. Du bruger simpelthen varmen i vandet til også lige at få nogle grøntsager færdige og dampe noget fisk i gryden!

.....  
**Mængde:** Til to personer.

**Tilberedningstid:** 30 minutter.

**Holdbarhed:** To dage i køleskabet.  
 .....

## Du skal bruge

- Vand
- 150 g emmerpastaskruer
- Hav- eller stensalt
- 2 gulerødder, skåret i meget fine tern
- 1 squash, skåret i meget fine tern
- 350-400 g laksefilet, meget gerne den økologiske norske, skåret i grove stykker
- Friskkværnet sort peber
- Ekstra jomfruolivenolie
- Tamari
- Friskrevet skal og friskpresset saft af 1 økologisk citron

## Så let er det

Fyld en stor gryde med masser af vand og bring det i kog. Tilsæt pasta og lidt havsalt og lad pastaen koge 6-7 minutter.

Tilsæt gulerødder, squash og laks. Læg låg på og lad pastaen koge i yderligere 4-5 minutter, til laksen lige præcis er mør ... den må gerne være en smule rød i midten for min skyld.

Dræn vandet fra i et dørslag, fordel pasta, laks og grøntsager i 2 skåle og smag til med peber, lidt mere salt, olivenolie, tamari og citronsaft samt –skal.

## Fif

Grøntsagerne kan varieres på mange måder. Pastinakker, persillerødder og rødbeder kan jo alle skæres i lige så fine tern. Og løg, porrer eller forårsløg kan snittes meget fint og selvfølgelig tilsættes kogevandet.

Laksen kan selvfølgelig erstattes af anden fisk. Torsk, ørred, sammenrullede fileter af fladfisk eller et godt stykke havtaske er bare et par ideer. Og hvis du ikke kan finde emmerskruer, så går det også fint med fuldkornsspelt eller fuldkornshvedeskruer.

Fortvivl ikke, hvis du ikke får spist op. Resterne udgør den mest fantastiske madpakke.

# Speltspaghetti med laks, spinat og grønne oliven

Lynhurtigt lavet – og meget delikat. Mere kan hverken smagsløg eller din sundhed ønske sig. Og endnu en gang bruger du varmen i vandet til også at tilberede fisk og grøntsager, så din madlavning bliver mindre CO<sub>2</sub>-belastende.

.....  
**Mængde:** Til to personer.

**Tilberedningstid:** 25 minutter.

**Holdbarhed:** To dage i køleskabet.  
 .....

## Du skal bruge

- Vand
- 150 g speltspaghetti
- Hav- eller stensalt
- 350-400 g fileteret laks, skåret i store stykker
- 100 g spinat
- Friskkværnet sort peber
- 15-20 grønne oliven uden sten, gerne fyldt med mandler eller hvidløg
- Tamari
- Ekstra jomfruolivenolie
- Friskpresset saft og fintrevet skal af 1 økologisk citron

## Så let er det

Kom godt med vand i en gryde, bring det i kog, tilsæt speltspaghetti og salt og lad det koge i 5-6 minutter.

Tilsæt laks og lad det hele dampe videre 4-5 minutter under låg, til laksen lige præcis er færdig.

Tilsæt så spinaten og lad det hele dampe yderligere 1 minut under låg, så spinaten lige når at falde sammen.

Dræn det hele i et dørslag. Vær forsigtig, så laksen ikke går i stykker.

Fordel de dampende varme godter i to skåle og tilsæt peber, grønne oliven, tamari, olivenolie og citronsaft samt –skal.

## Fif

Speltspaghattien kan erstattes af almindelig fuldkornsspaghetti og laks af torsk, fileteret fladfisk rullet sammen på langs eller et godt stykke havtaske. Og det er jo altid muligt at lege med flere krydderier. En smule finthakket frisk rød chili smager for eksempel fantastisk.

Resterne går glimrende som frokost dagen derpå