

Opskrifter med 1 bundt bladbeder

Sauterede bladbeder med hvidløg

- 300 g bladbeder
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Skyl bladbederne grundigt.
2. Hak stilke og blade hver for sig.
3. Steg stilkene 3-4 minutter i olie.
4. Tilsæt hvidløg og derefter bladene.
5. Steg yderligere 2-3 minutter og smag til.

Pasta med bladbeder

- 200 g pasta
- 300 g bladbeder
- 1 lille løg
- 2 fed hvidløg
- 40 g parmesan
- 1 spsk olivenolie

Sådan gør du

1. Kog pastaen.
2. Svits løg og hvidløg.
3. Tilsæt bladbederne og lad dem falde sammen.
4. Vend med pasta og lidt pastavand.
5. Drys parmesan over.

Omelet med bladbeder

- 5 æg
- 300 g bladbeder
- 75 g feta
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Steg bladbederne kort på panden.
2. Pisk æggene sammen.
3. Hæld æggemassen over og fordel fetaen.
4. Bag ved 180 °C i ca. 15 minutter eller steg færdig på panden.

Bladbeder med kikærter og citron

- 1 dåse kikærter (ca. 240 g drænet vægt)
- 300 g bladbeder
- ½–1 citron
- 1 spsk olivenolie

Sådan gør du

1. Steg stilkene et par minutter.
2. Tilsæt blade og kikærter.
3. Varm igennem.
4. Pres citron over lige før servering.

Opskrifter med glaskål

Glaskålssalat med citron og olie

- 1 glaskål
- 1 spsk olivenolie
- Saft af ½ citron
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Skræl glaskålen (vigtigt).
2. Riv eller skær i tynde strimler.
3. Vend med olie, citron, salt og peber.

Sprøde glaskålstænger

- 1 glaskål
- Salt
- Evt. hummus eller dip

Sådan gør du

1. Skræl glaskålen.
2. Skær i stave som gulerødder.
3. Spis rå med dip eller lidt salt.

Stegt glaskål på pande

- 1 glaskål
- 1 spsk smør eller olie
- Salt, peber
- Evt. lidt hvidløg

Sådan gør du

1. Skær i små tern eller tynde skiver.
2. Steg 8–10 minutter på pande.
3. Krydr og server som tilbehør.

Glaskål "kartoffelmos"

- 1 stor glaskål
- 1 spsk smør
- 2–3 spsk mælk eller fløde
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Skræl og skær i tern.
 2. Kog 10–12 minutter til mør.
 3. Mos med smør og mælk.
 4. Smag til.
-

Opskrifter med 1 bundt bladbeder

Sauterede bladbeder med hvidløg

- 300 g bladbeder
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- Salt og peber

Sådan gør du

6. Skyl bladbederne grundigt.
7. Hak stilke og blade hver for sig.
8. Steg stilkene 3-4 minutter i olie.
9. Tilsæt hvidløg og derefter bladene.
10. Steg yderligere 2-3 minutter og smag til.

Pasta med bladbeder

- 200 g pasta
- 300 g bladbeder
- 1 lille løg
- 2 fed hvidløg
- 40 g parmesan
- 1 spsk olivenolie

Sådan gør du

6. Kog pastaen.
7. Svits løg og hvidløg.
8. Tilsæt bladbederne og lad dem falde sammen.
9. Vend med pasta og lidt pastavand.
10. Drys parmesan over.

Omelet med bladbeder

- 5 æg
- 300 g bladbeder
- 75 g feta
- Salt og peber

Sådan gør du

5. Steg bladbederne kort på panden.
6. Pisk æggene sammen.
7. Hæld æggemassen over og fordel fetaen.
8. Bag ved 180 °C i ca. 15 minutter eller steg færdig på panden.

Bladbeder med kikærter og citron

- 1 dåse kikærter (ca. 240 g drænet vægt)
- 300 g bladbeder
- ½–1 citron
- 1 spsk olivenolie

Sådan gør du

5. Steg stilkene et par minutter.
6. Tilsæt blade og kikærter.
7. Varm igennem.
8. Pres citron over lige før servering.

Opskrifter med glaskål

Glaskålssalat med citron og olie

- 1 glaskål
- 1 spsk olivenolie
- Saft af ½ citron
- Salt og peber

Sådan gør du

4. Skræl glaskålen (vigtigt).
5. Riv eller skær i tynde strimler.
6. Vend med olie, citron, salt og peber.

Sprøde glaskålstænger

- 1 glaskål
- Salt
- Evt. hummus eller dip

Sådan gør du

4. Skræl glaskålen.
5. Skær i stave som gulerødder.
6. Spis rå med dip eller lidt salt.

Stegt glaskål på pande

- 1 glaskål
- 1 spsk smør eller olie
- Salt, peber
- Evt. lidt hvidløg

Sådan gør du

4. Skær i små tern eller tynde skiver.
5. Steg 8–10 minutter på pande.
6. Krydr og server som tilbehør.

Glaskål "kartoffelmos"

- 1 stor glaskål
- 1 spsk smør
- 2–3 spsk mælk eller fløde
- Salt og peber

Sådan gør du

5. Skræl og skær i tern.
 6. Kog 10–12 minutter til mør.
 7. Mos med smør og mælk.
 8. Smag til.
-

Opskrifter med 1 bundt palmekål

Palmekål med hvidløg og citron

- 200 g palmekål
- 2–3 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Salt og peber
- ½ citron (saft + evt. lidt skal)

Sådan gør du

1. Skyl og fjern grove stilke, hak bladene.
2. Varm olie på en pande.
3. Steg hvidløg kort.
4. Tilsæt palmekål og steg 5–7 min, til den falder sammen.
5. Smag til med citron, salt og peber.

Pasta med palmekål

- 200 g palmekål
- 200–250 g pasta
- 1 lille løg
- 2 dl fløde (eller havrefløde)
- 1–2 spsk olivenolie
- Salt, peber
- Evt. parmesan

Sådan gør du

1. Kog pasta.
2. Sautér løg i olie.
3. Tilsæt palmekål og steg 3–4 min.
4. Hæld fløde i og lad det simre kort.
5. Vend pasta i og smag til.

Æg med palmekål

- 200 g palmekål
- 4–5 æg
- 1 lille løg
- 1 spsk olie eller smør
- Salt og peber
- Evt. ost

Sådan gør du

1. Steg løg og palmekål 5–6 min.
2. Pisk æg og hæld over.
3. Rør ved lav varme til det sætter sig.
4. Smag til.

Opskrifter med løg

Løgsuppe

Ingredienser

- 3–4 løg
- Bouillonterning
- Vand
- Smør/olie
- (Evt. brød/ost)

Sådan gør du

1. Steg løg langsomt til de bliver søde og gyldne.
2. Tilsæt vand og bouillon.
3. Kog 10–15 min.
4. Server med brød.

Pasta med karamelliserede løg

- Pasta
- 2–3 løg
- Olie/smør
- Salt, peber
- Evt. lidt ost

Sådan gør du

1. Steg løg langsomt 10–15 min til de bliver søde.
2. Bland med kogt pasta.
3. Smag til.

Løg-omelet

- 2–3 æg
- 1–2 løg
- Olie/smør
- Salt

Sådan gør du

1. Steg løg først.
2. Hæld piskede æg over.
3. Lad sætte sig som omelet.

Opskrifter med 1 bundt palmekål

Palmekål med hvidløg og citron

- 200 g palmekål
- 2–3 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Salt og peber
- ½ citron (saft + evt. lidt skal)

Sådan gør du

6. Skyl og fjern grove stilke, hak bladene.
7. Varm olie på en pande.
8. Steg hvidløg kort.
9. Tilsæt palmekål og steg 5–7 min, til den falder sammen.
10. Smag til med citron, salt og peber.

Pasta med palmekål

- 200 g palmekål
- 200–250 g pasta
- 1 lille løg
- 2 dl fløde (eller havrefløde)
- 1–2 spsk olivenolie
- Salt, peber
- Evt. parmesan

Sådan gør du

6. Kog pasta.
7. Sautér løg i olie.
8. Tilsæt palmekål og steg 3–4 min.
9. Hæld fløde i og lad det simre kort.
10. Vend pasta i og smag til.

Æg med palmekål

- 200 g palmekål
- 4–5 æg
- 1 lille løg
- 1 spsk olie eller smør
- Salt og peber
- Evt. ost

Sådan gør du

5. Steg løg og palmekål 5–6 min.
6. Pisk æg og hæld over.
7. Rør ved lav varme til det sætter sig.
8. Smag til.

Opskrifter med løg

Løgssuppe

Ingredienser

- 3–4 løg
- Bouillonterning
- Vand
- Smør/olie
- (Evt. brød/ost)

Sådan gør du

5. Steg løg langsomt til de bliver søde og gyldne.
6. Tilsæt vand og bouillon.
7. Kog 10–15 min.
8. Server med brød.

Pasta med karamelliserede løg

- Pasta
- 2–3 løg
- Olie/smør
- Salt, peber
- Evt. lidt ost

Sådan gør du

4. Steg løg langsomt 10–15 min til de bliver søde.
5. Bland med kogt pasta.
6. Smag til.

Løg-omelet

- 2–3 æg
- 1–2 løg
- Olie/smør
- Salt

Sådan gør du

4. Steg løg først.
5. Hæld piskede æg over.
6. Lad sætte sig som omelet.