

Juli 2011

# 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



FULDKORNSPARTNERSKABET  
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE  
STRANDBOULEVARDEN 49  
DK - 2100 KØBENHAVN Ø  
[FULDKORN.DK](http://FULDKORN.DK)



**PRESSEKONTAKT:**  
**RIKKE IBEN NEESS,**  
KAMPAGNELEDER,  
FULDKORNSPARTNERSKABET  
MOBIL: 30 38 15 36



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 ca. 12 stk.

#### 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 er 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  
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE  
STRANDBOULEVARDEN 49  
DK - 2100 KØBENHAVN Ø  
[FULDKORN.DK](http://FULDKORN.DK)



**PRESSEKONTAKT:**  
RIKKE IBEN NEESS,  
KAMPAGNELEDER,  
FULDKORNSPARTNERSKABET  
MOBIL: 30 38 15 36



### Sådan gør du:

Opløs gæren i lunken vand og bland alle de andre ingredienser i. Ælt herefter dejen godt igennem i ca. 5 min. Lad dejen hæve et lunt sted i 20 min. Form herefter et eller to brød af dejen og lad dem hæve i endnu 20 min. Bag brødet midt i ovnen i 16-18 min ved 225°.

Lækkert som tilbehør til diverse middagsretter.

## Luftige dessertpandekager med fuldkorn

### Det skal du bruge:

8 dl mini- eller skummetmælk  
8 æg  
200 g havregryn  
100 g knækkede rugkerner  
1 dl hvidtøl eller evt. vand  
200 g hvedemel  
2 tsk sukker  
Lidt kardemomme  
½ tsk salt  
Lidt smør til stegning.

### Sådan gør du:

Kog de knækkede rugkerner i ca. 5 min. og lad dem køle af, inden de kommes i dejen. Rør alle ingredienserne sammen i en skål – start med det flydende først. Pisk det hele sammen og lad dejen hvile i ca. 30 min i køleskabet. Smelt lidt smør på panden, inden du steger hver pandekage. Det giver de lækre sprøde kanter.

Server med fedtfattig is og friske bær.

## Fuldkornsboller til frokost

### Du skal bruge:

Ca. 500 g hvedemel  
150 g havregryn  
100 g groft rugmel eller 200 g alm. rugmel  
100 g fuldkornshvedemel  
1 dl A-38 yoghurt (max 0,5% fedt)  
5 dl lunken vand  
1 tsk salt  
25 g gær  
1 æg til pensling

### Sådan gør du:

Rør gær og salt ud i det lunkne vand. Rør det derefter sammen med A-38 yoghurt, fuldkornshvedemel, rugmel og havregryn. Ælt hvedemel i dejen til den er smidig og glat.

Dæk dejen til og lad den hæve et lunt sted i ca. 30 min. Ælt dejen godt igennem igen og tilsæt evt. lidt mere hvedemel. Dejen skal efterhæve i yderligere 30 min. Slå herefter dejen ned og ælt den godt igennem.

Del dejen til 12 boller og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Lad bollerne hæve i 20-25 min. Pensl evt. bollerne med æg og drys havregryn over. Bag bollerne ved 225°C i ca. 18-20 min til de er gyldne og lyder hult, når man banker på bunden.

Lækre med lidt mager ost eller fedtfattigt pålæg.

## Velbekomme!



FULDKORNSPARTNERSKABET  
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE  
STRANDBOULEVARDEN 49  
DK - 2100 KØBENHAVN Ø  
[FULDKORN.DK](http://FULDKORN.DK)



**PRESSEKONTAKT:**  
**RIKKE IBEN NEESS,**  
KAMPAGNELEDER,  
FULDKORNSPARTNERSKABET  
MOBIL: 30 38 15 36

