**Yvonnes opskrifter:**  
  
**Blomkålssuppe til to personer for 16,50 kr.**  
Ingredienser:  
400 gram blomkål, 5,50 kr  
200 gram kartofler, 1,50 kr  
1 fed hvidløg, 0,25 kr  
½ løg 0,50 kr  
500 ml. grøntsagsbouillon, 0,50 kr.  
½-1 dl mælk eller 4% madlavningsfløde, 1,00-3,25 kr.  
Lidt peber  
1 spsk. Olivenolie, 0,50 kr  
½ dåse/120 gram forkogte kikærter fra dåse (topping), 3,50 kr  
2 skiver ristet rugbrød, 1,25 kr  
2 store spsk. skyr naturel ca. 100 gram, 2 kr.   
  
Topping:  
Ca. 120 gram panderistede kikærter, krydret med de krydderier du kan lide.  
  
Sådan gør du:  
Blomkålen skæres i tynde skiver. Kartoflerne skrælles og skæres i tynde skiver. Løg og hvidløg hakkes groft. Kom ingredienserne i en gryde sammen med bouillonen (på nær olie, kikærter, skyr, rugbrød og mælken/fløden), og kog suppen i 10 min. til kartofler og blomkål er møre. Tilsæt mælk/flød e og lad simre i yderligere 2 minutter. Blend herefter til en jævn fin blød cremet suppe. Tilsæt evt. lidt mere grøntsagsbouillon eller mælk/fløde til du får den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.  
Hæld væsken fra kikærterne og afmål 120 gram. Skyl kikærterne i koldt vand og lad dem dryppe af. Rist dem på en pande tilsat lidt olie, og krydr med dine yndlingskrydderier.   
  
Servér din blomkålssuppe med ristede krydrede kikærter og en klat skyr + en skive ristet rugbrød.   
Ristet rugbrød kan også erstattes af en grovbolle, grove knækbrød eller brødcroutoner.   
  
Undgå madspild:  
De sidste 120 gram kikærter du har tilovers, kan du panderiste med krydderier og hælde på en dejlig frokostsalat eller spise dem som en eftermiddagssnack sammen med mandler/nødder og gnavegrønt, frugt eller bær. Suppen kan fryses ned i mindre portioner. Så har du altid til en god frokost eller aftensmad på de travle dage. Suppen har en lang hold barhed i fryseren – men lad det ikke gå for lang tid – det er en god øvelse, at have et sundt flow og udskiftning i dine frostmadvarer.  
   
  
**Blomkålsnøddepostej til to personer for 25,75 kr.**  
Ingredienser:  
300 gram blomkål, 4 kr  
200 gram kartofler, 1,50 kr   
1 gulerod, 100 gram, 1 kr  
1/4 rød peberfrugt, 1,75 kr  
2 fed hvidløg, 0,50 kr  
1 løg 1 kr  
½ æble, 1,25 kr  
1 spsk. hakket persille, 2 kr  
1 dl/60 g hasselnødder, 6,75 kr  
2 æg, 3,5 kr  
1 dl. Grøntsagsbouillon, 0,25 kr  
1 dl mælk, 1 kr  
Smag til med salt og peber og evt. andre af dine yndlingskrydderier  
Tilbehør: 2 skiver ristet rugbrød, 1,25 kr   
  
Sådan gør du:  
Blomkålen skæres i tynde skiver. Kartoflerne skrælles og skæres i tynde skiver. Kog i cirka. 10 min. til blomkål og kartofler er møre. Hæld vandet fra og lad det dryppe af til det er tørt.  
Løg og peberfrugt hakkes meget fint og gulerod og æble rives på et ri vejern.  
Nødder og persille hakkes groft. Mos blomkål og kartofler, og rør det sammen med æg, mælk, bouillon, løg, hvidløg, nødder, rød peberfrugt, gulerod og hakkede krydderurter. Kom farsen i en smurt form og lad det hvile i ca. 15 min. – gerne længere. Bages i en forvarmet ovn i cirka 45-50 min. ved 200 grader.  
  
Servering:  
Servér med ristet rugbrød og evt. en tallerkenbund af friske salatblade.  
Postejen kan serveres varm eller kold.  
  
Undgå madspild:  
Postejen kan fryses ned i mindre portioner.  
Nøddepostejer er en god måde at få brugt sine grøntsagsrester, og diverse rester fra nødde-familien og/eller fra en rest kartofler eller ris. Lad fantasien trylle videre.   
  
  
**Frittata til to personer for 25,75 kr.**  
Ingredienser:  
150 g kartofler, 1,25 kr  
250 g broccoli (eller blomkål) 6,00 kr  
½ porre, 2,5 kr  
½ rød peberfrugt, 3,25 kr  
1 spsk. hakket persille, 2 kr  
5 æg, 8,50 kr  
1 dl mæ lk, 1 kr  
Krydr med salt og peber og dine ynglingskrydderier  
2 skiver ristet rugbrød/fuldkornstoastbrød, 1,25 kr  
  
Sådan gør du:  
Skræl kartoflerne og kog dem møre i cirka 20 min. Lad dem køle lidt af inden du skærer dem i mindre tern.  
Skær broccolien op i små buketter. Rens porren og skær den i tynde skiver. Skær peberfrugt i mindre tern og hak persillen.  
  
Tænd ovnen på 180 grader varmluft.  
Svits broccoli, porre og peberfrugt på en middelvarm pande i 4-5 minutter, og fordel det i et ildfastfad sammen med kartofler.  
Pisk æg, mælk og hakket persille sammen i en skål og tilsæt salt og peber og evt. andre krydderier. Fordel æggemassen hen over grøntsager og kartofler. Sæt fadet i ovnen i ca. 25 minutter til frittata'en er færdigbagt. Servér med ristet rugbrød.  
  
Undgå madspild:   
Broccolistokken kan også spises. Skræl det yderste af stokken væk og skær den i mindre tern. Tilsæt stokkens tern i en frittata ell er frys dem ned. De kan for eksempel tilsætte i smoothie, en gryderet, suppe eller grøntsagssauce.  
Frittata er en nem måde at få de sidste grøntsagsrester spist. Kød og fisk kan også nemt tilsættes eller pyntes som tilbehør på toppen af æggekagen.   
  
  
**Tuncreme på ovnbagt spidskål og blomkål til 2 personer for 30 kr.**  
Ingredienser:  
300 gram spidskål (den røde eller grønne), 3 kr  
300 gram blomkål, 4,00 kr  
1 spsk. hakket persille, 2 kr  
1 dåse tun i vand, 10 kr  
2 spsk. olivenolie, 1 kr  
½ økologisk lime + revet skal, 1,50 kr  
½ rødløg, 0,75 kr  
2 tsk. kapers, 1,75 kr  
200 g skyr naturel, 4 kr   
Smag til med salt og peber  
3 skiver ristet rugbrød, 2 kr  
  
Sådan gør du:  
Hæld vandet fra tun på dåse og bland tunen sammen med kapers, løg, skyr og limesaft – blend ingredienserne til en jævn blød tuncreme. Smag til med salt og peber. Tilsæt evt. lidt vand, hvis cremen er for fast.   
Skær spidskålen over på langs og skær den i passende størrelse både. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Pensl spidskålen med lidt olie og drys med dine yndlingskrydderier. Bages i ovnen i cirka 20 minutter ved 180 grader. Spidskålen skal stadig have bid i bladene.  
Skær blomkålen i små buketter. Kom dem i en pose og tilsæt lidt olivenolie, så olien fordeler sig på buketterne. Fordel blomkålsbuketterne på bagepladen sammen med spidskålen og krydr med salt og peber. Blomkålsbuketterne bages i ovnen i ca. 10-15 minutter ved 180 grader til de lige har fået en svag brunlig ristet glød af ovnbagt blomkål.  
Anret på 2 tallerkner: Læg den ovnbagte spidskål nederst – pynt evt. med en salatbund på tallerkenen inden du anretter spidskålen. Hæld tuncreme over spidskålen og fordel de bagte blomkålsbuketter ovenpå tuncremen. Pynt med revet limeskal, persille og rødløg. Servér med ristet brød.  
  
Undgå madspild:  
Spidskål og blomkål har e n lang holdbarhed. De opbevares bedst i køleskabet i en plastikpose. Blomkål kan holde sig i op til 1 måned i køleskabet og 8 måneder i fryseren. Blomkål kan have tendens til brune pletter på stok og overflade – det har ingen betydning, og kan spises. Spidskålen kan holde sig i flere uger til måneder i køleskabet og ca. 1 år i fryseren. Skær tilkommen mug, råd og brune pletter væk. Resten af kålen kan fint spises. Hvis du fryser blomkålen eller spidskålen, da lav gerne et kort opkog på 10 sekunder inden du fryser det ned.  
  
  
Velbekomme!