Én tomatsovs - tre måltider

Camilla Skov står bag brandet Vegetarisk Hverdag, hvor hun deler ud af sin madglæde til nem og velsmagende vegetarisk mad. Hun er desuden forfatter til fire bestseller-kogebøger, herunder hendes seneste bog LAG PÅ LAG, hvor disse opskrifter stammer fra.
Tomatsovsen her er spækket med grøntsager, der grilles i ovnen, og fungerer som en smagfuld base i tre forskellige retter. Pasta pomodoro med feta-persille-citron-topping, butter chickpeas med en frisk salat til og minestrone med perlebyg, grønkål og parmesanærter.

AARSTIDERNE

Tomatsovs med ovngrillede grøntsager

Camilla Skov har en kræsen datter, og hendes livret er pasta med tomatsovs. Det udnyttes ved at fylde flere forskellige grøntsager i sovsen. Grøntsagerne ristes i ovnen, hvilket minimerer arbejdsindsatsen og maximerer smagen. Opskriften her giver nok tomatsovs til tre måltider for fire personer. Hvis du gerne vil fylde fryseren, er det oplagt at lave dobbelt portion.

Ingredienser

I ovnen

- 2-3 løg
- 2 røde peberfrugter
- 2-3 fed hvidløg efter størrelse
- 250 g cherrytomater
- 1 aubergine
- 2-3 spsk olivenolie
- 1 tsk fint havsalt
- Godt med peber

I gryden

- 1 spsk olivenolie
- 0,5 dl koncentreret tomatpuré
- 1,5 dl hvidvin
- Grøntsagerne fra ovnen
- 1 spsk frisk timian, finthakket
- 800-1000 g tomat
- 2-3 dl vand
- 1 brev grøntsagsbouillon
- 1 spsk sojasauce

Smag til med

- 1 spsk æblecidereddike
- 1-2 tsk sukker
- Evt. mere soja eller bouillon
- Salt og peber

Inden du går i gang

Sæt ovnen på 225 grader varmluft. Kom bagepapir på en bageplade.

I ovnen

Pil løgene og skær dem i grove stykker. Kom op på bagepladen, sammen med peberfrugt og aubergine, skåret i grove stykker, samt pillede hvidløgsfed.
Fordel olivenolie, salt og godt med friskkværnet peber på grøntsagerne.
Sæt i ovnen i 20 minutter. Rør rundt i grøntsagerne, og giv 10-15 minutter til. De er klar, når de har godt med farve i kanterne. Tag ud og lad køle lidt ned.

I gryden

Varm en stor gryde op til middel varme. Tilsæt olivenolie og tomatpuré, og steg godt igennem i 3 minutters tid. Skru op for varmen, og tilsæt hvidvin. Lad koge godt igennem.
Tilsæt grøntsagerne, krydderurter, tomat, vand, koncentreret fond og sojasauce. Kog op, og lad simre i 15 minutter.

Smag til

Det gør ikke sovsen dårligere at lade den simre længe. Når du synes, den har simret nok, fisker du krydderurterne op og blender tomatsovsen helt fint. Smag til med eddike, sukker, godt med peber og salt. Her kan du også sagtens salte med soja, miso, fiskesauce eller mere fond, for at få så meget smag ind i sovsen som muligt.

Del op

Del sovsen i tre portioner à ca. 500 g

4 pers.
15 min.

Pasta Pomodoro med feta-persille-citron-topping

Man kan opgradere en pasta pomodoro på utallige måder. Der er intet i vejen med den helt enkle med parmesan, men nogle gange har man også bare brug for noget andet. En af Camillas favorit-toppings er denne med smuldret feta, finthakket persille og citronskal.

Ingredienser

Pasta Pomodoro

- 320-400 g pasta
- 500 g tomatsovs

Feta-persille-citron-topping

- 150 g feta, smuldret
- Halvdelen af et persille-bundt (et par gode håndfulde)
- Citronskal

Fremgångsmåde

Sæt pastaen over, og varm tomatsovsen op.

Smuldr imens fetaen, hak persillen fint, og riv skallen fra 1 citron. Bland sammen.

Når pastaen er al dente tages 2 dl pastavand fra, og pastaen drænes. Bland med tomatsovsen og et skvæt pastavand efter behov. Servér med toppingen.

Minestrone med perlebyg, grønkål og sprøde parmesanærter

Minestrone, en grøntsagssuppeklassiker! Med perlebyg får du et nærende og mættende måltid, og allerede hakket grønkål gør dette til en hurtig hverdagsret. de sprøde parmesanærter bidrager med tekstur og fylde og gør noget rigtig godt for måltidet, men kan du ikke overskue at tænde ovnen, så lader du kikærterne koge med suppen i stedet og river parmesanen på toppen, og sparer dermed 10 min. på den totale tilberedningstid.

Ingredienser

Parmesanærter

- 450 g kogte, drænede kikærter
- 2 spsk olivenolie
- 0,5 tsk salt
- Peber
- 40-50 g parmesan, fintrevet

Perlebryg

- 200 g perlebyg
- Vand
- Salt eller fond

Minestrone

- ca. 500 g tomatsovs
- 1 dl hvidvin (kan udelades)
- 1 l vand
- 1-1,5 brev grøntsagsbouillon
- 1-2 tsk æblecidereddike
- 1-2 tsk sukker
- Salt og peber
- Ca. 150 g hakket grønkål

På toppen

- Den anden halvdel af persillen
- Parmesanærterne
- Olivenolie
- Citronsaft
- Hot saue efter smag

Minestrone

Kom tomatsovs, hvidvin, vand og bouillon i en stor gryde. Kog op og lad simre godt under låg i 5 minutters tid.

På toppen

Skyl imens persillen, og hak fint. Kom i en lille skål, og sæt på bordet sammen med olivenolie og hot sauce eller anden valgfri chili. Jeg kan også godt lide lidt friskpresset citronsaft over ved servering, der kan du passende bruge saften fra den citron, du brugte til pasta pomodoro-toppingen.

Tilsmagning og servering

Tilsæt den kogte, drænede perlebyg til minestronen. Smag suppen til med æblecidereddike, sukker, salt eller fond og peber. Sluk for varmen, og rør grønkålen i gryden. Smag til en sidste gang, og server med parmesanærter og de andre toppings.

Butter chickpeas (1/2)

Der er få ting så tilfredsstillende som sovsen til butter chicken. Her kommer den i en hurtigere (men ikke mindre velsmagende) version med stegte kikærter, hvor Camilla personligt savner kyllingen nul procent. Den allerede tilberedte tomatsovs gør, at sovsen ikke behøver at simre lige så længe, før de dybe smage udvikles. Her skal du have fat i en håndfuld krydderier, der får ingredienslisten til at se lang ud, men resultatet er det hele værd. Det her er en sovs som bogstavelig talt er proppet med smag.

Ingredienser

I gryden, trin 1

- 1 stort løg
- 30 g smør
- 0,5 tsk salt
- 2 fed hvidløg
- 15 g ingefær (1 spsk revet)
- 1 tsk spidskommen, hel
- 1 spsk korianderfrø, hele
- 1 spsk karry
- 3 spsk garam masala paste
- ca. 500 g tomatsovs

Ris

- 4 dl basmatiris
- 6 dl vand
- 1 tsk salt

I gryden, trin 2

- 2,5 dl fløde 38 %
- 1,5 dl naturel yoghurt

I gryden, trin 3

- 1-2 tsk citronsaft eller æblecidereddike
- En smule sukker efter smag
- Salt

Opskriften fortsætter på næste side.

I gryden, trin 1

Skær løget i tynde skiver, og steg i en mellemstor gryde ved lav til middel varme i smør med et drys salt. Rør rundt jævnligt og skru ned for varmen, hvis det tager farve.
Riv hvidløg og ingefær fint, og tilsæt til gryden.
Knus spidskommen og korianderfrø, så fint du kan, i en morter eller krydderikværn. Tilsæt, når løgene er gennemsigtige og bløde, sammen med karry og 3 spsk garam masala paste. Steg godt igennem 3-5 minutter.
Tilsæt tomatsovsen og lad simre, mens du sætter ris over.

Ris

Skyl risene godt, og kom i en gryde med vand og salt. Kog op, og lad simre ved lav varme i 10 minutter. Tag af varmen og læg nogle stykker køkkenrulle eller et rent viskestykke mellem gryde og låg. Lad hvile frem til servering.

I gryden, trin 2

Blend tomatsovsblandingen helt cremet. Tilsæt fløde og yoghurt. Kog op, og lad simre, mens du laver salat og kikærter.

Agurk-æble-koriander-salat

Flæk agurken på langs, og fjern den våde midte med en teske, eller skær den væk med en kniv. Skær i halvmåneskiver, og kom op i en mellemstor skål.
Skær æblet i tynde stave. Hak mynte og koriander helt fint. Tilsæt til agurkerne.
Bland en dressing af de resterende ingredienser til salaten i en skål. Bland med grøntsagerne og smag til med salt.

Butter chickpeas (2/2)

Der er få ting så tilfredsstillende som sovsen til butter chicken. Her kommer den i en hurtigere (men ikke mindre velsmagende) version med stegte kikærter, hvor Camilla personligt savner kyllingen nul procent. Den allerede tilberedte tomatsovs gør, at sovsen ikke behøver at simre lige så længe, før de dybe smage udvikles. Her skal du have fat i en håndfuld krydderier, der får ingredienslisten til at se lang ud, men resultatet er det hele værd. Det her er en sovs som bogstavelig talt er proppet med smag.

Ingredienser

Garam Masala-kikærter

- 450 g kogte, drænede kikærter (halvdelen af kikærterne)
- 1 spsk neutral olie
- 1 spsk garam masala paste
- Salt og peber

Agurk-æble-koriander-salat

- 1 agurk
- 1 æble
- En håndfuld mynte
- En håndfuld koriander
- 1 tsk ingefær, fintrevet
- 0,5 fed hvidløg, fintrevet
- 0,5 citron, skal og saft
- 1,5 spsk olivenolie
- 0,5 tsk sukker, honning eller lys sirup
- Salt
- Friskkværnet peber

Garam Masala-kikærter

Varm en pande op til middel til høj varme. Dræn kikærterne, og lad dem dryppe lidt af. Steg på panden i olie og et drys salt, til de er fint gyldenbrune. Tilsæt 1,5 spsk garam masala paste og godt med friskkværnet peber, og steg videre ved lav til middel varme i et par minutter. Smag til med salt.

I gryden, trin 3

Smag sovsen til med citronsaft, lidt sukker og salt efter behov.

Servering

Servér sovsen med ris, kikærter og salat. Top med hot sauce efter smag.