



Grøn gryde med kikærte- eller fiskefyld

Her er to lækre retter i en. Første dag bruger du den ene halvdel af den grønne sovs med fiskefyld. Dagen efter bruger du sovsen med kikærtefyld. Eller omvendt. Det er let og varieret mad til hverdag.



[Bedøm opskrift](#)



45 min

Aug – Nov

Dagligt grønt

Lav på laktose

Ingredienser

Mad til 4 personer i 2 dage

Grøn sovs

1.5 kg **modne tomater**

8 **persillerødder eller pastinakker**

500 g **skalotteløg**

5 fed hvidløg

1 dl olivenolie

2 dl hvidvin eller 3 spsk hvidvinseddike+ 1 ½ dl vand

Kikærtfyld

2 dåser kikærter eller 500 g kogte kikærter

1.5 tsk harissa eller chilisovs

1 tsk honning

1 bundte **dild eller koriander**

1 citron

salt og peber

Tilbehør

Ris, bulgur eller hvedebrød

Fiskefyld

500 g fisk i filet uden skind, for eksempel multe, lyssej, laks eller sandart

0,2 g hel safran som fås i små breve

½ lime

1 kg **frisk spinat**

salt og peber

2 spsk ekstra jomfru olivenolie

Tilbehør

Ris, bulgur eller hvedebrød

*Opskrift udviklet af Katrine Klinken
Foto: Henrik Freek*

Grøn sovs

- 1 Skær tomaterne i grove tern. Skræl persillerødder eller pastinakker og skær ud i mindre stykker. Er løgene store, så skær dem i halve. Knus hvidløget ved at presse det mod et spækbræt med en kniv.
- 2 Varm olivenolie i en tykbundet gryde og steg løgene klare ca. fem minutter ved middel varme. Tilsæt hvidløg og steg med et minut. Tilsæt rodfrugter. Når de er gennemvarme, tilsætter du tomater og hvidvin eller hvidvinseddike-blandingen.
- 3 Lad grønsagerne koge under låg 15 minutter ved svag varme. Er retten meget tyktflydende, så tilsæt lidt vand. Tag halvdelen af portionen fra og gem i køleskab til næste dag.

Kikærtefyld

- 1 Lad kikærterne dryppe af i en si. Kog dem 10 minutter i den grønne sovs. Smag retten til med harissa eller chilisovs, salt og honning.
- 2 Drys med skyllet plukket dild eller koriander ved servering. Servér med stykker af frisk citron og ris eller andet tilbehør.

Fiskefyld

- 1 Knus safran i en lille skål og tilsæt fintrevet skal og saft af lime. Lad blandingen trække ca. 15 minutter, før du rør den i den varme, grønne sovs. Rib grove stilke af spinaten og skyl i koldt vand. Lad spinaten dryppe godt af.
- 2 Skær fisken i mundrette stykker. Kog retten et minut med spinat, så bladene lige falder sammen. Vend fiskestykkerne forsigtigt i den rygede varme ret og sluk for varmen.
- 3 Lad fisken trække færdig i fem minutter. Smag til med salt og peber og evt. lidt ekstra olivenolie som krydderi. Servér bulgur eller andet tilbehør.

