

Naatitanik qerisuunik

nerisassiornermut najoqqutassiaq

Grønne opskrifter
med frosne grøntsager



Bruoseni



Siulequt

Quppersakkami matumani naatitat qerisut atorlugit mamartunik pisariitsunillu igaassanik isumassar-siorsinnaavutit.

Neriuppunga isumassarsiorfigalugu igaffimmi misileraanissamat piomassuseqalersinnaassasutit. Taamaalillutimmi nerisassiatit vitamininik mineralinillu amerlanersunik ilasinnaangussavatit.

Nerisassiat nunami sumiluunniit najugaqaraluaruit nerisassiarineqarsinnaapput ukiorlu kaajallallugu aamma nerisassiarineqarsinnaallutik.

Naatitat qerisut atoraangakkit atugassavit amerlas-susai pisariaqartitatit aallaavigalugit nammineerlutit aalajangersinnaasarpait. Taamaalillutit aamma ullumikkut nunarsuatsinni ajornartorsiutaaqisoq tassa; nerisassanik maanngaannartitsineq, annikil-lisaaqataavigisinnaavat.

Nerisavit allanngorartinnissai peqqinnartuutinnissaalu pingaaruteqarput nerisassiallu nammineq pisaanik akuneqarsinnaapput, soorlu; tuttumik, savamik ima-luunniit aalisakkamik.

Quppersagaq Kalaallit Nunaanni Brugseni suleqati-galugu suliaavoq.

Igalluarina.

Anne Nivika Grødem - Greenlandic FoodLover

Forord

I dette hæfte kan du finde inspiration til nemme og lækre retter med frosne grøntsager.

Jeg håber, at du vil blive inspireret og motiveret til at eksperimentere i det grønne køkken og dermed tilføre middagsbordet ekstra vitaminer og mineraler fra grøntsagerne.

Retterne kan laves uanset, hvor du bor i landet og året rundt.

Når du bruger grøntsager fra frost, har du desuden mulighed for at tage lige den mængde, du har behov for. På den måde er du med til at mindske det enorme madspild, som er et stort globalt problem.

Det er vigtigt med varieret og sund kost, og retterne kan suppleres med egen fangst, såsom rensdyr, lam eller fisk.

Hæftet er lavet i samarbejde med Kalaallit Nunaanni Brugseni.

God fornøjelse i det grønne køkken.

Anne Nivika Grødem - Greenlandic FoodLover

Brugseni

“
Nammineerlunga misiginikuara ajornakusuulaartartoq nerisassiornermik najoq-
qutassiaq malissallugu, pissutigalugu akussat atugassama ilai
pissarsiarisinnaannginnakkit.

Jeg har selv oplevet, at det kan være en udfordring at følge en opskrift fra en
køgebog, simpelthen fordi jeg ikke kan skaffe de ingredienser, der skal bruges.

Anne Nivika Grødem





Naatitat illinnartut pomesfritisinut taarsiullugit.
Lækkert grønt alternativ til de almindelige pomes frites.

Broccoli

parmesan immussualerlugit & citronip issera / med parmesan & citron

Akussai:

800 g broccoli qerisut
100 g parmesan immussuaq
Citron akuutissalersugaanngitsup
qalipaa isseralu
½ dl. solsikkekernelit sikatsitat
Alussaateeraq 1 Santa Maria Umami
akuutissat
Punneq imlt. olie siatsissut
Taratsut qasilitsullu

Imaasiussaaitit:

Broccoli qerisut imermik qalattumik kueri-
arlugit nakkartitsivimmut kuikkut.
Siatsivik kissaguk, punnileruk imlt. olie, suk-
kasuumillu broccoliti siapallakkit.
Misilillattaarlugit umami akuutissanik tarat-
sunik qasilitsunilu akukkit.
Naggataagullu immussuaq parmesan
nutaag aserortigaq qulaanut aammalu sol-
sikkekernelit sikannikut nakkalataartillugit

Ingredienser:

800 g frosne broccoli
100 g parmesan ost
Skal og saft fra 1 økologisk citron
½ dl. ristede solsikkekerneler
1 tsk. Santa Maria Umami krydderi
Smør eller olie til stegning
Salt og peber

Sådan gør du:

Overhæld de frosne broccoli med kogende
vand, og lad dem dryppe af i en si.
Opvarm fedtstoffet på en pande, og linsteg
broccolien. Smag til med umami krydderi,
salt og peber.
Tag panden af varmen,
vend citronsaft og reven citronskal i.
Drys med friskrevet parmesanost og ristede
solsikkekerneler.



Naatitanik pannakaafiaq

spicy soya dip-ilerlugu / Grøn pandekage med spicy soya dip

Akussai:

Pannakaaq

Puussiaq affaq naatitat qerisut. Assersuutitut
misilikkit Findus grillede rodfrugter
1 ½ dl. imeq
1 dl. qajuusat
1 mannik
Taratsut qasilitsullu
Punneq imlt. olie siatsissut

Miseraa »Dip«

½ dl. soyasauce
¼ dl. imeq
1 tsk. riseddike
2 tsk. sioraasat
1 spsk. sesamolie
1 hvidløg angisooq aggooragaq
1 tsk. sikatsitat sesamfrø

Imaasiussaait:

Siullermik miseraa sanaguk, akussat tamaasa
igamut kissasserlugillu. Igamiittut qalaartikkut
aalaterusaajutigalugit, kingornalu nillorserlugit.

Qajuusat, imeq, mannik, taratsut qasilitsullu
ataatsimut aalatikkut – kingornalu uninngatillugit.

Utaqqiisaa naatitat imertaajarluarlugit angisuunngorlugit aggukkit. Aatsaaginnarlu akuuk-kannut naatitat akulerutikkut siatsivimmullu siallugit saava mumingalu.

Ingredienser:

Pandekage

½ pose frosne grøntsager.
Prøv fx. grillede rodfrugter fra Findus.
1 ½ dl. vand
1 dl. mel
1 æg
Salt og peber
Smør eller olie til stegning

Dip

½ dl. soyasauce
¼ dl. vand
1 tsk. riseddike
2 tsk. sukker
1 spsk. sesamolie
1 finthakket hvidløgsfed
1 tsk. ristede sesamfrø

Sådan gør du:

Start med at lave dippen ved at opvarme alle ingredienserne i en gryde. Lad det koge op under omrøring og herefter køle af.

Rør mel, vand, æg, salt og peber sammen – og lad det stå og hvile lidt. Lad imens grøntsagerne tøndt op, og hak dem groft. Bland dem i dejen, og steg på en pande – på begge sider.



Bønne safatit kissalaartut

Chililerlugit qaqqortarissallu / Lun bønnesalat med chili og nødder

Akussai:

750 g bønnit qerisut
Chili nutaaq imlt. panertoq nammineq
sakkortussusaa aaliangerlugu
misilillattaallugu.
50 g qaqqortarissat (hasselnødder)
Hvidløgit angisuut marluk
Uanitsoq ataaseq
Balsamico alussaait marluk
Taratsut qasilitsullu
Punneq imlt. olie siatsissut

Imaasiussaait:

Imeq qalattoq bønninut nakkartitsivin-
niittunut kuiguk. Imerlu kuisat kuutsil-
lugu. Qaqqortarissat angisuunik aggukkut,
siatsivimmullu sikatsillugit.
Punneq imlt. olie siatsivimmut kissariarlugu
-kissappat uanitsut, hvidløg chilillu siakkit.
Bønnit ikikkut sukkasuumillu siallugit.
Balsamico ilanngutiguk aalallugillu, misilil-
lattaallugit taratsunik qasilitsunillu akukkit.
Naggataagut qaqqortarissat sikannikut
qulaanut pinnersaatitut nakkalataartikkut.

Ingredienser:

750 g frosne grønne bønner
Frisk eller tørret chili efter smag
50 g hasselnødder
2 fed hvidløg
1 løg
2 spsk. balsamico
Salt og peber
Smør eller olie til stegning

Sådan gør du:

Hæld kogende vand over de grønne bøn-
ner. Lad dem dryppe af i en si. Hak nød-
derne groft, og rist dem på en tør pande.
Opvarm fedtstoffet på en pande, og rist
løg, hvidløg og chili. Tilsæt bønnerne, og
lynsteg dem. Rør balsamicoen i, og smag
til med salt og peber. Drys med de ristede
nødder.





Nerisassanik eqqaannginnissamut siunnersuutit pingasut
3 gode råd til at undgå madspild

Brugsenimi:

Nerisassat atugassatit kisiissa pisiarisakkit.

Iggavimmi:

Nerisassat ilissinnut naammattut igasakkit.

Nerereernermi:

Nerisassanik sinneqaruit qeritikkitt imlt. nillataartitsivimmu toqqukkit aqaguanilu nereqqillugit.

I Brugseni:

Køb kun den mængde mad du har brug for.

I køkkenet:

Tilbered kun den mængde mad du/l kan spise.

Efter et måltid:

Hvis du alligevel lavede for meget mad, skal maden i fryseren til en anden dag eller i køleskabet og spises dagen efter.

Nerisassanik eqqaaneq pinngitsooruk Undgå madspild

Namineq naatitanik qerititsigit

Naatitani nutaanik ulluni qanittuni atugassarinngisannik nillataartitsivimmi peqaruit –taava errortiarlugit, aggoriarlugit, pooriarlugit atsioriarlugit qeritikkit. Taamaasillutit nerisassanik eqqaaneq pinngitsoortissavat, naatitallu qerititsivimminngaanniik atoriaannangorlugit. Tærtinut, suppinut, igaanut allarpassuarnullu atorsinnaavatit.

Lav dine egne frosne grøntsager

Hvis du har friske grøntsager i køleskabet, som du ikke skal bruge foreløbig – så rens, skræl og skær i mindre stykker. Pak dem i fryseposer, og sæt labels på.

På den måde undgår du at smide grøntsagerne ud, og du har grøntsager i fryseren, der er lige til at bruge. Brug dem til tærter, supper, gryderetter, æggekager og meget mere.



Fertanik suppifiaq

Ingefærilerlugu / Ærtesuppe med ingefær

Akussai:

600 g eertat qerisut
2 cm. ingefær nutaaq
5 dl. bouillon
½ dl. immuup qalipaa (fløde)
Alussaait pingasut olie naliginnaasoq
Uanitsoq ataaseq
Hvidløgit angisuut marluk
Trøffelolie aammalu creme fraiche qulaanut
pinnersaatigalugit.

Imaasiussaait:

Uanitsoq ingefærilu qalipaajakkit,
angisuunillu aggorlugit.
Olie igamut kissaguk, kingornalu ingefær,
hvidløg uanitsullu siallugit.
Eertat bouillon-ilu akulerutikkik
qalaartilaarlugillu.
Igami toqqaannaq suppiliat blenderimik
aserorteruk naggataagullu immuup qalipaa
(fløde) akulerutiguk taamaasereeruillu
qalaartilaarlugit.
Sassaallutigikkik trøffelolie aammalu creme
fraiche qulaanut pinnersaatigalugit.

Ingredienser:

600 g frosne ærter
2 cm. frisk ingefær
5 dl. bouillon
½ dl. fløde
3 spsk. alm. olie
1 løg
2 fed hvidløg
Trøffelolie og creme fraiche til topping

Sådan gør du:

Skræl løg og ingefær, og skær det
i grove tern. Opvarm olien i en
gryde, og rist ingefær, hvidløg og
løg. Tilsæt ærter og bouillon, og
lad det simre.
Blend suppen med en stavblender
direkte i gryden. Tilsæt herefter
fløden, og lad suppen koge op.
Server med topping af creme
fraiche og lidt trøffelolie.





Suppi sassaallitigiuk raajalerlugit imlt. uillut siapallatat.
Server suppen med rejer eller spyd med lynstegte kammuslinger.

Aggewrap

Edamamesalat-ilerlugit / med Edamamesalat

Akussai:

Wraps

Manniit marluk
Manniit qaqortortai marluk
Alussaait marluk græsk yoghurt
Alussaait marluk HUSK (loppefrøskaller)
Alussaateeraq ataaseq taratsut
Punneq imlt. olie siatsinermi

Salaatit

200 g edamamebønner qerisut
75 g feta
50 g tomaatit seqinermit panertitat oliemi
Uanitsoq aappaluttoq ataaseq
Taratsut qasilitsullu

Imaasiussaait:

Wrapsip akussai tamarmik aalatikkitt,
aalatallu utaqqiisaa uninngatiguk
salatit suliarinerini.
Uanitsup qalipaa peeruk umiaasanngorlugillu
aggorlugu. Tomatit oqummiuteraannangor-
lugit aggukkit, bønner fetallu akulerutikkitt.
Misilillattaallugu naggataagut taratsut
qasilitsullu akulerutikkitt.
Siatsivimmut kissartumut wrapsit siakkit, nag-
gataagullu salatit iluanut ileriarlugit imukkit.

Ingredienser:

Wraps

2 æg
2 æggehviler
2 spsk. græsk yoghurt
2 spsk. HUSK (loppefrøskaller)
1 tsk. salt
Smør eller olie til stegning

Salat

200 g frosne edamamebønner
75 g feta
50 g soltørrede tomater i olie
1 rødløg
Salt og peber

Sådan gør du:

Pisk ingredienserne til wraps'ne sammen, og lad dejen hvile, mens du laver salaten. Skræl løget, og skær det i tynde både. Skær tomaterne i mundrette stykker, og bland det med bønner og smuldret feta. Smag til med salt og peber. Steg wraps'ne på en varm pande, og fold dem om salaten.





Blomkål

Spinatpesto-erlugu / med spinatpesto

Akussai:

250 g spinatit qerisut
Hvidløg angisooq ataaseq
Olie naliginnaasoq alussaait marluk
100 g fetaost
50 g pinjekernit
Saviup nuua ataaseq muskatnødit
Taratsut qasilitsullu
700 g blomkål qerisut

Imaasiussaait:

Blomkålit imermik qalattumik kuikkit nakkartitsivimmullu kuillugit. Imerlu kuisat kuutsillugu. Utaqqiisaalu spinatpesto sanaguk, akussai tamar-mik ataatsikkut aserorterivimmut aserortikkitt. Pesto naammassissaaq ataasinngorluni kinertillunilu – imililaarsinnaavat kinertippallaarsimappat. Misilillattaallugu taratsuleruk qasilitsullu. Naggataagullu blomkålinut akulerutiguk.

Ingredienser:

250 g frossen helbladet spinat
1 fed hvidløg
2 spsk. alm. olie
100 g fetaost
50 g pinjekerner
1 knsp. muskatnød
Salt og peber
700 g frosne blomkål

Sådan gør du:

Hæld kogende vand over blomkålene, og lad dem dryppe af i en si.

Lav imens spinatpestoen ved at blende alle ingredienserne med en stavblender. Pestoen er færdig, når den er ensartet og cremet – tilsæt evt. lidt vand, hvis du synes, den er for tyk. Smag til med salt og peber, og vend blomkålene i.



Pesto aamma atorneqarsinnaavoq pastanut imlt. wraps-inut miseraralugu.
Taamaasilluni naatitanik aamma illassavat nerisassat.

Pesto-en kan også bruges på pasta eller som dressing i wraps - en god måde at få ekstra grønt i maden.

Muffins

Spinatilerlugu pupiillu / med spinat og svampe

Akussai:

400 g pupiit assigiinngitsut qerisut
150 g spinatit qerisut
Manniit arfinillit
Immuup qalipaa (fløde) alussaait sisamat
Alussaat ataaseq HUSK (loppefrøskaller)
150 g immussuaq aserortigaq
alussaat ataaseq Santa Maria Umami
akuutissat
Alussaait marluk oregano
Taratsut qasilitsut
Punneq imlt. olie siatsinermi

Imaasiussaatit:

Imeq qalattoq pupinnut spinatinullu
nakkartitsivinniittunut kuiguk. Imertaalu
kuutsillugu. Assaatit atorlugit imertaajakkit
naqillugit.
Siatsivik kissaguk punnilerlugu imlt.
olie pupiillu spinatillu siallugit. Naatitat
aqqaneq marlunnut muffinsforminut
agguaatikkitt qulaatigullu immussuarmik
nakkalataartillugit.
Mannik, immuup qalipaa (fløde), HUSK,
Umami akuutissat, taratsut, qasilitsut
oreganullu ataatsimut aalatikkitt. Aalatitat
muffinsforminut aqqaneq marluusunut
kuerakkit kissarsuummullu 200 gradimik
kissassusilimmut ikillugit minutsit 20-it.

Ingredienser:

400 g blandet frosne svampe
150 g frossen helbladet spinat
6 æg
4 spsk. fløde
1 spsk. HUSK (loppefrøskaller)
150 g revet ost
1 spsk. Santa Maria Umami krydderi
2 spsk. oregano
Salt og peber
Smør eller olie til stegning

Sådan gør du:

Overhæld svampene og spinaten med
kogende vand. Lad det dryppe af i en
si. Pres resten af væsken ud af dem
med fingrene. Opvarm fedtstoffet på en
pande, og rist svampene og spinaten.
Fordel grøntsagerne i 12 muffinsforme,
og drys med ost.
Pisk æg, fløde, HUSK, umami krydderi,
salt, peber og oregano sammen. Hæld
massen i de 12 forme, og bag dem i
ovnen i ca. 20 min. ved 200 grader.



Uku muffinsit assigiinngitsorpassuarnik akoorneqarsinnaapput. Misiliguk neqinik sinneqaruit, aggoriarlugit, imlt. kapisilik blaskimmelost-ilerlugu. Taqarissallugit tulluarluinnarput imlt. ullaakkorsiutigalugit. Disse muffins kan varieres i det uendelige. Prøv fx. med rester af kød skåret i tern, eller lidt tilberedt laks med blaskimmelost. Ideelt til madpakken eller som morgenmad.

Dippit pingasut

3 slags dip

Blomkålsdip rosmarinerlugu

Akussai:

200 g blomkål qerisut
Hvidløg angisooq ataaseq
100 g flødeost naturel
Rosmarin, taratsut
qasilitsullu misilillattaallugu

Eertat dip spidskommeniferlugu

Akussai:

200 g eertat qerisut
100 g flødeost naturel
Alussaat ataaseq citronip issera
Spidskommen, taratsut
qasilitsullu misilillattaallugu

Gulerødsdip chifilerlugu

Akussai:

200 g guleroojut mikisut qerisut
100 g flødeost naturel
Alussaat ataaseq citronip issera
¼ uanitsoq
Sambal Oelek, taratsut
qasilitsullu misilillattaallugu

Imaasiussaait:

Imeq qalattoq naatitanut nakkartitsivinniittunut
kuiguk. Imertaalu kuutsillugu.
Atugassatit naatitat qulaaniittut aserorterivimmut
aserortikkitt kinertinnissaata tungaanut.

Blomkålsdip med rosmarin

Ingredienser:

200 g frosne blomkål
1 fed hvidløg
100 g flødeost naturel
Rosmarin, salt og peber efter smag

Ærtedip med spidskommen

Ingredienser:

200 g frosne ærter
100 g flødeost naturel
1 spsk. citronsaft
Spidskommen, salt og peber efter smag

Gulerødsdip med chili

Ingredienser:

200 g frosne små gulerødder
100 g flødeost naturel
1 spsk. citronsaft
¼ løg
Sambal Oelek, salt og peber efter smag

Sådan gør du:

Hæld kogende vand over de frosne grøntsager.
Lad dem dryppe af i en si. Ingredienserne til din dip
blandes i et højt blenderglas. Blend med en stav-
blender til dippet er cremet og ensartet.



Uku dippit miseqqatut atorneqarsinnaapput aalisakkanut neqinullu. Aamma iffiat sikatsitat misullattaarlugit nerineqarsinnaapput. Iffiaq qeritiguk, sulilu qerivnginnerani qaqeqqiguk. Taamaasillutit saatsuarangorlugu iffiag aggorsinnaavat savimmik ipittumik kitserlugu – igaq oliemik imalik kissariarlugu tassunga iffiat sikatsikkitt. Naggataagullu allarutissiamik oile kuutsiguk. Brug dippen som en kold sauce til fisk eller kød. Du kan også bruge den til en snack med rugbrødschips. Frys et rugbrød ned, og tag det ud, inden det er helt frossent. Skær det i ultratynde skiver med en skarp kniv, og steg dem i olie til de er sprøde. Lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.

Isumassarsisoq & nerisassanik najoqqutassiortoq · Styling & opskrifter: Anne Nivika Grødem - Greenlandic FoodLover
Assiliisoq & Ilusilersuisoq · Foto & layout: KNB, Ivinguak · Stork Høegh
Pinnerasaasoq · Stylist: Natascha Pedersen - Natascha P Make-up

Isumassarsiorfissatut malinnaaffiqineqarsinnaavoq · For mere inspiration, følg:
Greenlandic Foodlover på Instagram & Facebook

Uani atorneqartut tamarmik Brugsenimeersuupput · Alt service er fra Brugseni

Malugiuk: Nerisassionermut najoqqutassiat allaqqasoqangippat inunnut sisamanut naatsorsuutaapput.
OBS: Opskrifterne er beregnet som tilbehør til 4 personer, medmindre andet er nævnt.



Brugseni

100%-imik kalaallit piat · 100% ejat af det grønlandske folk
Sisimiut TLF. 86 40 86 Maniitsoq TLF. 81 31 51 Nuuk TLF. 32 11 22 Paamiut TLF. 68 10 20 Narsaq TLF. 66 13 14 Qaqortoq TLF. 64 22 85 Nanortalik TLF. 61 33 21

NERISSANIK
EQQAANEO
UNITSILLI

STOP
SPILD AF
MAD