

# OPSKRIFTER TIL ÅRETS FULDKORNSDAG 2026



*Fuldkornspartnerskabet*



Denne opskrift lever op til  
fuldkornslogoet



# BULGURSALAT MED KÅL, APPELSINER, MYNTE OG MANDLER

## INGREDIENSER:

### Salat

- 3 dl fuldkornsbulgur eller fuldkornscouscous
- 300 g grønkål eller palmekål
- 1/2 appelsin
- 1/2 agurk
- 1 håndfuld frisk mynte
- 1 håndfuld mandler
- 1 håndfuld granatæblekerner

### Dressing

- 1 spsk. cheasy fraiche eller skyr
- 3 spsk. olivenolie
- 1 fed hvidløg (presset)
- 1/2 tsk. honning
- 1/2 tsk. salt
- Lidt peber

4 pers.

## SÅDAN GØR DU:

1. Kog bulgur eller couscous som anvist på pakken og lad det køle ned.
2. Mandlerne ristes let på panden eller i ovnen og køles ned, hvorefter de hakkes groft.
3. Skyl og snit kålen fint. Skær appelsin og agurk i små stykker.
4. Vend kål, appelsin og agurk med bulgur/couscous, mynte, granatæblekerner og til sidst de ristede mandler.
5. Dressingen laves ved at samle alle ingredienser i en lille skål eller glas og røres eller rystes godt. Hæld dressingen over salaten lige før servering.



# PØLSEHORN MED SESAM

## INGREDIENSER:

- 300 g hvedemel
- 500 g fuldkornslogomærket hvedemel
- 1 tsk. salt
- 50 g smør
- 4,5 dl minimælk
- 20 g gær
- 12 pølser

24 stk.

## SÅDAN GØR DU:

1. Lun mælk og smør i en gryde indtil smørret er smeltet. Lad det køle af indtil det kun er lunkent og opløs gæren heri.
2. Rør væsken med de 2 typer mel, sukker og salt indtil dejen samler sig. Ælt dejen til den er smidig og kom den i en skål.
3. Dæk skålen med et fugtigt klæde og lad den hæve i 1½ time.
4. Rul dejen ud til 1 cm tykkelse. Skær 24 trekanter ud.
5. Læg en halv pølse på hver trekant og rul dem sammen mod spidsen.
6. Pensl pølsehornene med vand og læg dem på en bageplade med bagepapir.
7. Bag i en forvarmet ovn ved 200 grader i 15 min.



# MADMUFFINS MED GULERØDDER OG KERNER

## INGREDIENSER:

- 350 g revne grøntsager, fx gulerødder og/eller squash
- 1 tsk. fint salt
- 1 dl kerner eller frø (fx sesamfrø og solsikkekerner)
- 2 tsk. bagepulver
- 1 dl havregryn
- 1 dl hvedemel
- 1 dl fuldkornshvedemel
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. timian
- 1/2 dl olivenolie
- 1,5 dl cremefraiche
- 2 æg
- 50 g mozzarella

12 stk.

## SÅDAN GØR DU:

1. Skræl gulerødder og squash og riv dem groft. Vrid dem i et rent viskestykke, så du får det meste væske væk.
2. Vend salt, bagepulver, kerner, krydderier, havregryn og begge slags mel i en skål og tilsæt de revne grøntsager.
3. Rør derefter olie, cremefraiche, mozzarella og æg i blandingen.
4. Kom dejen i muffinforme og bag ved 180 grader varmluft i cirka 20-25 minutter.

# MINI SLIDERS MED LINSEBØF, SALSAS OG HUMMUS

## INGREDIENSER:

### Mini-burgerboller

- 500 g koldt vand fra hanen
- 20 g gær
- 6 g salt
- 50 g havregryn
- 55 g rugkerner fx poppede
- 200 g fuldkornshvedemel fx hvid hvede
- 275 g hvedemel
- Sesam til topping

20 stk.

Denne opskrift lever op til  
fuldkornslogoet





Denne opskrift lever op til  
fuldkornslogoet



### Linsebøffer

- 200 g røde linser
- 1 løg eller rødløg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. timian
- 2 æg
- 50 g fuldkornshvedemel eller havregryn
- 100 g nøglehulsmærket mozzarella
- salt og peber

### Tomatsalsa

- 4 store tomater
- 2 peberfrugter
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. rødvinseddike
- 1 knsp. salt og peber

### Burgerfyld

- 1 pakke færdiglavet hummus
- 1 pakke hjertesalat

# SÅDAN GØR DU:

## Burgerboller

- Gær og salt røres ud i vandet.
- Derefter røres havregryn og rugkerner ud i vandet.
- Nu tilsættes melet og dejen æltes grundigt til den samler sig.
- Dejen foldes og sættes til hævnning tildækket i ca. 1 times tid til den er hævet til dobbeltstørrelse.
- Tænd ovnen på 220 grader. Vælt forsigtig dejen ud på et let meldrysset bord og form nu 16-20 burgerboller.
- Brug evt. bageringe / stålringe, for et ensartet udseende. Når burgerbollerne er formet, vendes de i sesamfrø.
- Bollerne sættes til hævnning i ca 30 min til de er hævet lidt op.
- Bag bollerne midt i oven til de er lysebrune – ca. 10-15 minutter.

## **Linsebøffer**

1. Skyl de røde linser grundigt i en sigte.
2. Varm en gryde op med rigeligt vand og tilsæt linserne og en smule salt.
3. Linserne skal koges møre ca. 10 minutter – de skal være bløde, men stadig holde formen.
4. Lad linserne dryppe helt af, og rør dem sammen i en skål med æg, mel, ost og krydderier.
5. Hvis dejen er meget våd, kan der tilsættes lidt ekstra mel eller havregryn.
6. Form farsen til linsebøffer og steg dem på begge sider ved medium varme, til de har fået lidt farve.

## **Tomatsalsa**

1. Skær tomater i små tern og kom i en skål.
2. Skær peberfrugter i små tern og hak jalapenos, inden de tilføjes til skålen med tomaterne.
3. Hak hvidløg fint og tilføj til skålen sammen med olivenolie og rødvindeddike.
4. Tomatsalsaen smages til med salt og peber.

## **Anretning**

- Bollerne smøres med hummus og anrettes med linsebøffer, tomatsalsa og hjertesalat.

# RUGTOAST MED TUN OG AVOCADO

## INGREDIENSER:

- 1 dåse tun i vand
- 1 spsk. cheasy fraiche
- 1/2 citron (saften)
- Lidt finthakket dild
- 1/2 finthakket rødløg
- 1/2 avocado
- 1 tomat
- En smule peber
- 4 skiver fuldkornsrugbrød

2 pers.

Denne opskrift lever op til  
fuldkornslogoet



## SÅDAN GØR DU:

1. Hæld vandet fra tundaåsen.
2. Lav en tunmousse af tun, cheasy fraiche, citron, dild og rødløg. Smag til med peber.
3. Skær tomater og avocado i skiver.
4. Anret tunmousse på rugbrød og derefter tynde skiver af tomat og avocado. Top med en skive rugbrød.
5. Rugbrødet ristes let i en panini-grill til det er gyldent og skæres over.



# TORTILLAWRAP MED KIKÆRTESALAT, SPINAT, TOMAT OG MOZZARELLA

## INGREDIENSER:

- 2 skiver fuldkornslogomærket rugbrød
- 2 æg
- 200 g svampe, fx portobello, champignon eller kantareller
- 200 g babyspinat
- Lidt olie til panden
- Lidt salt og peber

2 pers.

# SÅDAN GØR DU:

## Kikærtesalat

- Der er til mere kikærtesalat end to portioner, så gem resten i en bøtte – det holder sig fint i et par dage på køl.
- Vend creme fraiche og mayonnaise sammen med urter, krydderier og citronsaft.
- Kikærterne drænes og skylles og hakkes groft – ikke for meget, da der stadig skal være lidt bid i kikærterne.

## Wrap

- Wrappen samles ved at forestille sig, at tortillaen deles i fire kvarte. På den ene del lægges kikærtesalat, den næste spinat og tomat og den tredje et par skiver mozzarella. Den fjerde del efterlades fri.
- Nu klippes der fra kanten af tredje og fjerde del ind til midten af wrappen, så wrappen kan foldes rundt, indtil du til sidst har en samlet sandwich.