

### Abrikos-smørepålæg

Giver omkring 350g

225g tørrede abrikoser  
4 1/2 dl vand  
2 tsk vaniljeekstrakt

Kom abrikoserne i en gryde, og hæld vand over, til de netop er dækket. Bring det langsomt i kog, læg låg på, og lad det simre 25-30 min. eller til abrikoserne er meget bløde. Kig til blandingen med jævne mellemrum hen mod slutningen af kogetiden, og rør rundt i den. Tilsæt eventuelt lidt vand, hvis den ser ud til at blive for tør.

Sluk for varmen, og lad blandingen køle af 10 min. mens den stadig er tildækket. Kom den kogte frugt i en foodprocessor eller blender, og tilsæt resten af vandet og vaniljeekstrakten. Hak det til en helt jævn, tyk puré.

Kom abrikospålægget i et rent glas eller beholder, og lad det køle helt af. Dæk til, og opbevar det i køleskabet i op til 10 dage.

Tip:

Ideelt set skal beholderen steriliseres, før man kommer abrikosblanding i. Det enkleste er at vaske den på et varmt program i opvaskemaskinen.

Abrikospålægen kan også bruges som smag til yoghurt eller havregrød. Fortynd den evt. med lidt vand eller frugtjuice og brug det som sauce til is eller anden dessert.

Man kan erstatte vandet i opskriften æblejuice eller appelsinjuice for smagsvariation, i begge tilfælde udelades vaniljeekstrakten.



### Flækærtemos

4 personer

200g flækærter  
2 spsk koldtpresset rapsolie eller olivenolie  
1 dl yoghurt naturel  
1 tsk flormelis eller sirup  
1/2 dl æbleeddike eller anden god frugteddike  
salt og peber

Skyl ærterne i koldt vand, og kom dem i en gryde. Kom vand på, så det dækker en tredjedel over ærterne, og kog dem stille og roligt i 40-45 min. til de er møre. Ærterne suger vandet under kogning, men er der overskydende vand, så hæld det fra. Blend ærterne til mos med olie, yoghurt, flormelis, eddike, salt og peber (de er nemmest af blende, mens de er varme). Der må godt være lidt "klumper" i, da det smager dejligt og knaser på en rar måde. Opbevar ærtemosen i en lufttæt bøtte eller et sylteglas i køleskabet, hvor den kan holde sig 8-10 dage.

### Rodfrugter i sennepsyoghurt

6 personer.

1 halv knoldselleri  
3 æbler  
4 dl 10% græsk yoghurt  
1 spsk. sennep  
2 spsk. sennepsfrø  
saft af 1 citron  
en knivspids karry  
salt og peber

Riv selleri og æbler på det store rivejern. Rør yoghurt med resten af ingredienserne og bland selleri og æble i.

### Fetapersille pålæg

70g pinjekerner  
250g feta  
1/2-1 dl mælk  
1 tsk groft kværnet peber  
2 1/2 dl frisk hakkede krydderurter (f.eks. persille, dild, mynte)

Brun pinjekernerne. Hak krydderurterne i foodprocessoren. Tilsæt de brunede pinjekerner (gem nogle få stykker til pynt) og hak. Tilsæt fetaost, peber og mælk. Hak og rør det sammen. For en skål med film og læg massen i. Sæt skålen i køleskab. Ved serveringen vendes boblen ud på en tallerken eller fad. Tag filmen af og pynt med lidt grønt og/eller få pinjekerner. Denne herlighed kan du også brug som en "before" til dine gæster. Server da med små toast.



### Ærtepuré (smørepålæg)

300g grønne ærter  
1 stor porre i skiver  
1 gulerod i skiver  
1 fed hvidløg  
1/2 dl fløde  
salt og peber

Ærter, porre og gulerødder dampes i lidt vand, som bagefter sies fra. Grøntsagerne blendes sammen med hvidløg og fløde. Smages til med salt og peber. Bruges som smørepålæg eller dip.

### Champignonnødddepaté

10 børne portioner

155g porre, tynde skiver  
1 spsk solsikkeolie  
220g champignon, skiver  
1 fed hvidløg, presset  
95g rasp  
65g hakkede hasselnødder  
1,25 dl sødmælk eller piskefløde  
2 æg  
salt, peber og timian  
Smør og rasp til formen

Svits porrene i olie 5-8 min. tilsæt champignon og hvidløg - lad det simre i 5-6 min. under låg. Rasp, hasselnødder, salt, timian og peber tilsættes. Mælk ell. fløde tilsættes og blandingen koges igennem. Afkøles let og æggene tilsættes lidt ad gangen. Farsen smages til og fyldes i smurt raspdrysset form og presses sammen. Patén bages ved 145 grader i ca. 55 min.

### Bønnepuré (smørepålæg)

3 dl kogte hvide bønner  
en håndfuld friske krydderurter  
1 dl olie  
1 spsk smør  
saften fra 1/2 citron  
vand (til at spæde med)  
1/2 fed hvidløg  
2 tsk salt  
1 tsk cayenne peber  
2 tsk vindrue gelé

Læg bønnerne i blød i koldt vand natten over. Kog bønnerne i frisk vand ca. 40 min. til de er møre. Afkøl bønnerne og blend dem sammen med de øvrige ingredienser.