



## Varier mellem:

Kikærter, perlebyg, rugkerner, hvedekerner, kartofler, pasta, speltkerner, nudler mm.  
Brug altid fuldkornsvarianter

## 1 portion

100 g kulhydrat  
100 g grove grøntsager  
100 g fine grøntsager  
70 g protein  
10 g sprødt drys  
30 g dressing  
1 fuldkornsbolle

# Jumpsalat

Dette skal ikke ses som en opskrift, men som en guide i at variere salaten efter sæson og humør, men sørg altid for at alle komponenter er med for at det kan tælle for et måltid.

## Eksempel

10 portioner

# Kulhydrat

1,0 kg kikærter (kogt vægt)

- Kikærterne lægges i koldt vand dagen før brug. Vandet skal dække kikærterne. Sættes på køl
- Næste dag kasseres vandet og kikærterne sættes over i frisk vand tilsat salt og koges i ca. 45 minutter til de er møre
- Kikærterne sigtes og vendes lune med lidt sennepsdressing.
- Smag først til når kikærterne er helt afkølede

## Tips!

Vend de varme korn/pasta med lidt af dressingen, så suger de smag og bliver ikke tørre at se på

# Det grove grønt

500 g Rødbeder  
500 g persillerod  
½ spsk olivenolie  
1 spsk honning  
Salt og peber

- Rødbederne skælles og skæres i både. De vendes med lidt olivenolie, lidt honning, salt og peber, bages i ovnen ved 170 grader i ca. 50 min. eller til de er møre
- Persillerødderne skrælles og skæres i lange både. De vendes med lidt olivenolie, salt og peber og bages i ovnen ved 180 grader i ca. 25 – 30 min. De skal være gyldne og lidt sprøde

## Sommer variationer:

Rødløg, forårsløg, tomat, agurk, blomkål, rødløg, radise, grønne bønner, slikærter, bælgærter mm.

## Vinter variationer:

Grønne bønner, fennikel, bagte rodfrugter (gulerødder, persillerødder, selleri, pastinak) bagte rødbeder, bagte rødløg, syltede rødløg mm.

# Det sprøde grønne

500 g rødkål/hvidkål  
500 g romainesalat

- Kålen snittes fint på mandolinjern (1-2 mm)
- Salaten vaskes og skæres/plukkes lidt groft (ca. 5 cm skiver)

## Sommer variationer:

Romine salat, rucola, agurk, sommerkål, spinat, gulerod, spirer mm

## Vinter variationer:

Spidskål, hvidkål, fennikel, rødkål, iceberg, grønkål mm.

# Det sprøde drys

200 g mandler  
1½ spsk soja  
1½ spsk balsamico  
1½ spsk honning

- Mandlerne ristes på en tør pande til de har fået lidt farve
- Soya, balsamico og honning kommes på panden og det koges ind til karamelkonsistens ved middel varme uden at brænde
- Mandlerne afkøles på bagepapir og hakkes groft.
- De kan opbevares i lufttæt beholder i op til 3 uger

## Variation til det sprøde drys:

Salt mandler, soyaristede græskarkerner, rugbrøds croutons, små bacon tern mm.

Se opskrift følgende sider

# Protein

70 g kyllingebryst

- Bystes steges på en pande i lidt olie med skindsiden nedad, krydres med salt og peber. Vendes og steges færdig på panden eller laves evt. færdig i ovnen i ca. 12 -15 min ved 175 grader
- Afkøles og skæres i skiver.

## Variation af protein:

Tun  
Kylling  
Edamme bønner  
Linser  
Qinua  
mm.

Portion til ca. 15 salatbægre, vælg mellem de 3 slags dressing

## Sennepsdressing

230 ml Olivenolie

150 ml Æblecidereddike

70 g Akaciehonning

70 g Dijonsennep

Salt og peber

- Kom alle ingredienser i blenderen og lad den køre i et par sekunder
- Smages til med salt og peber
- Kan holde sig op til 2 uger på køl

## Jump asiatickdressing

4 dl mørk soja

1 dl rødvinseddike

40 g sesamolie

3 spsk sukker

1 tsk tørret chili

- Kom alle ingredienser i blenderen og lad den køre i et par sekunder
- Smages til med salt og peber
- Kan holde sig op til 2 uger på køl

## Creme fraiche dressing

5 dl creme fraiche

saften af en 1 citron

4 spiseskefuld sukker

- Alt røres sammen
- Dressingen skal laves i god tid, så sukkeret kan opløses og ikke knaser, når man spiser
- Kan holde sig op til 1 uge på køl

# Soja ristede græskarkerner

200g græskarkerner  
4 spsk sojasauce

- Rist græskarkernerne på en tør pande, til de bliver mørke og buler lidt ud
- Hæld sojasauce på panden og rist græskarkernerne i sojasaucen, til den koger væk
- Lad græskarkernerne køle af
- Opbevar dem i en lufttæt beholder

# Saltmandler

1 spsk groft salt, helst Maldon eller andet salt af god kvalitet  
2 dl vand  
200 g mandler med skal

- Bring salt og vand i kog på en pande og tilsæt mandlerne. Lad vandet koge helt væk, så mandlerne dækkes af et tyndt, hvidt lag salt
- Hæld mandlerne i en bradepande og sæt dem i ovnen ved 150 grader i ca. 20 – 30 min., så mandlerne bliver tørre
- Tag mandlerne ud og lad dem køle helt af, de knitrer, mens de tørrer
- Opbevar dem i en lufttæt beholder

# Rugbrødschips

Rester af sandwichbrød  
Lidt olivenolie  
Salt

- Skær Jumpboller så tyndt som muligt på langs og læg dem på en bageplade
- Dryp en smule olivenolie og salt på og bag dem sprøde i ovnen til de bliver dejlig sprøde (ca. 15 min.) ved 180 grader
- Opbevar dem i en lufttæt beholder

# Syltede rødløg

4 rødløg  
1½ dl husholdningseddike  
100 g sukker  
1dl vand  
2 laurbærblade  
5 sorte peberkorn

- Pil og halvér rødløg, del dem i skaller og skær skallerne i passende størrelse
- Kog vand, eddike, sukker, laurbærblade og peberkorn op i en gryde
- Placér løgene i et lufttætbeholder og overhæld løgene med den kogende lage. Sæt på køl og lad dem trække i 24 timer før brug

## Pakkevejledning

- Salaten serveres i Jumpsalat æske eller på tallerken. Salaten anrettes adskilt fra hinanden, så kunden selv kan blande det sammen, så holder salaten sig mere frisk. Serveres med Dressing i bæger og lun bolle.

Se også videoen på [www.jumpfood.dk](http://www.jumpfood.dk)