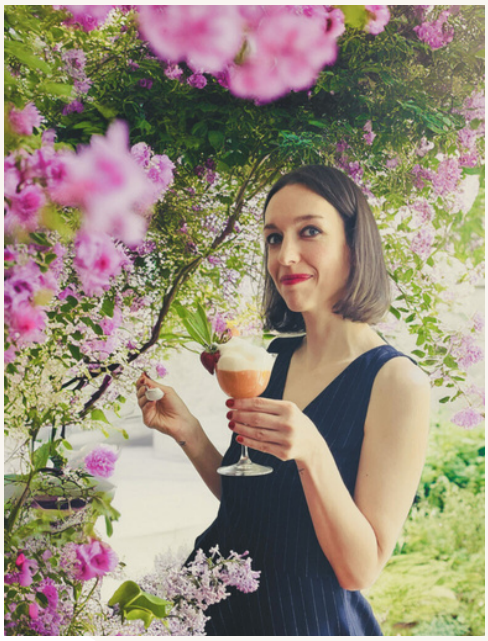
## OPSKRIFTER MED OFENE JACKFRUIT


| | |
|---|---|
| BBQ tacos | s. 4-5 |
| Okonomiyaki | s. 6-8 |
| Skagen maki | s. 9-10 |
| Skagen sandwich | s. 11 |
| Bolognese | s. 12-13 |
| Lasagne | s. 14-15 |
| Burger | s. 16-17 |
| Burrito | s. 18-19 |
| Bibimbap | s. 20-21 |
| Fyldte kålruller | s. 22-23 |
| Tacosalat | s. 24-25 |
| Woknudler | s. 26-27 |



**Nazli Develi**

*Kok og kogebogsforfatter*

www.greenandawake.com

***Kokkens guide***

# Tilberedning af Ofene Jackfruit

Jackfruit er et oplagt valg for alle, der søger et plantebaseret alternativ, som i både struktur og anvendelse minder om kød.

Frugten har et naturligt højt indhold af kostfibre og er samtidig lav på kalorier og fedt, hvilket gør den velegnet til en sund og balanceret kost.

En af jackfruits største fordele er dens evne til at absorbere marinader og krydderier som en svamp. Kombineret med den naturligt kødfulde tekstur bliver det tydeligt, hvorfor jackfruit egner sig særligt godt til vegetariske og veganske retter.

Hvor tæt din jackfruit-ret kommer på den oprindelige kødbaserede version, afhænger i høj grad af den marinade, du vælger at arbejde med.

Dehydreret jackfruit fylder mindre og har flere fordele end dåseversioner, men hvis den ikke tilberedes korrekt, kan den udvikle en let bitter eftersmag. For at undgå dette er det vigtigt at følge vejledningen på næste side omhyggeligt.

## Sådan gør du

1

**Udblødning først**

Sæt Ofene Jackfruit i blød i vand natten over for at rehydrere og fjerne eventuel bitterhed. Hvis tiden er knap, kan den udblødes i let lunkent vand i mindst 3-4 timer.

*Bemærk forholdet 1:8 for den hakkede og 1:7 for små stykker.*

**Hurtig tilberedning (hvis udblødning udelades)**

Til brug i sidste øjeblik koges Ofene Jackfruit i 20-30 minutter, afhængigt af ønsket blødhed. Skyl grundigt, og skift eventuelt vandet halvvejs for at minimere bitterhed.

2

**Marinering**

Inden tilberedning (efter rehydrering) marineres Ofene Jackfruit på samme måde, som du ville gøre med tempeh eller tofu. En god marinade har balance mellem sødme, olie og syre:

- Sødme: brun farin eller kokossukker for karamelliserede noter
- Syre: eddike sammen med sojasauce eller miso. Til glutenfri brug anvendes tamari. Til sojafri alternativer kan anvendes fermenteret favabønnevæske, svampesauce, coconut aminos, kikærtemiso m.m.
- Olie: olivenolie eller en neutral madolie
- Hvis ønsket kan der også tilsættes finthakket hvidløg og ingefær. Afhængigt af retten kan der desuden tilsættes krydderier som tørret rosmarin, oregano, persille m.m.

3

**Tilberedning**

- Lad den marinerede jackfruit trække i et par timer, eller
- Svits jackfruit i en pande med en smule vand og lidt af marinaden i 5-7 minutter, indtil al væsken er absorberet, og jackfruit bliver let karamelliseret.

4

**Afslutning**

Tilsæt krydderier eller saucer efter eget valg, og vend det hele sammen ved middel varme i yderligere 1-2 minutter.

***Tip:*** *Hvis der stadig er en smule bitterhed tilbage, kan en lille knivspids natron tilsættes under tilberedningen, da det neutraliserer tanniner. Husk dog, at udblødning, vandskift og grundig skylning er de afgørende trin for at undgå en bitter eftersmag.*

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Pulled jackfruit BBQ tacos

Forberedelse **20 min.**
Tilberedning **25 min.** (i ovn) eller **15 min.** (på pande)
Serveringer **3 pers.**

## Ingredienser

50 g Ofene Jackfruit (små stykker)
Tortillas (eller burgerboller)
75-125 ml barbecuesauce (efter smag)
500 ml vand
1 løg, finthakket
4 fed hvidløg, skåret i tynde skiver
2 spsk. olivenolie
1 spsk. eddike (valgfri type)
1 spsk. kokos-sukker (eller brun farin)
1 spsk. sojasauce
Salt og peber efter smag

**Valgfrit tilbehør**

Syltede agurker, salat/coleslaw, friske krydderurter, avocado, lime og crème fraîche/mayonnaise.

*Pulled BBQ-jackfruit er en af de mest udbredte og populære jackfruit-opskrifter verden over.*

*For mange er det netop denne ret, der har været deres første møde med jackfruit som et alternativ til kød.*

## Sådan gør du

1

**Rehydrér din Ofene Jackfruit**

Rehydrér de små stykker jackfruit efter anvisningerne. *Se særskilt vejledning.*

2

**Træk jackfruit fra hinanden**

Når jackfruit er rehydreret, kan den trækkes fra hinanden med to gafler, så den får en trevlet, "pulled" struktur. Alternativt kan den moses let med en kartoffelmoser eller kanten af en paletkniv, til den deler sig i mindre fibre.

***Tip:*** Ofene jackfruit i små stykker har en god struktur og kræver ikke så meget bearbejdning som jackfruit på dåse. Sørg blot for, at saucen fordeles jævnt mellem stykkerne. Tryk evt. let med kanten af en spatel.

3

**Hurtig pandemetode**

Varm 1 spsk. olie op i en wok eller stor pande. Tilsæt hvidløg og løg, og sauter i 2–3 minutter. Tilsæt den rehydrerede, trevlede jackfruit sammen med endnu 1 spsk. olivenolie, 500 ml vand, sojasauce og eddike. Steg i 2–3 minutter, mens du rører jævnligt, til al væsken er absorberet. Når det dufter og har suget væsken, tilsættes barbecuesaucen, og der steges videre i 1–2 minutter ved middel varme. *Dette er den hurtigste metode.*

**Ovnmetode**

Fordel den rehydrerede, trevlede jackfruit jævnt på en bageplade og bag den i 15 minutter ved 170°C varmluft. Tag pladen ud, tilsæt 1/2 dl barbecuesauce, og vend jackfruit godt rundt, så den er dækket. Sæt pladen tilbage i ovnen og bag i yderligere 7–10 minutter, til jackfruit er gylden, let karamelliseret og har fået en smule sprøde kanter. Hvis du vil, kan du tilsætte mere barbecuesauce efter smag.

4

**Anret og servér**

Pulled jackfruit smager skønt i boller, wraps, tacos eller burgere.
Servér med salat eller coleslaw, mayonnaise eller crème fraîche, friske krydderurter, skiver af avocado, lime, tyndtskåret løg og syltede agurker som prikken over i'et.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Jackfruit Okonomiyaki

Forberedelse **30 min.** Tilberedning **35 min.**
Serveringer **4 pers.**

## Ingredienser

**Til jackfruit**

50 g Ofene Jackfruit (hakket el. små stykker)
1,5-2,5 dl vand
1 spsk. olivenolie
1 spsk. kokos-sukker
1 spsk. finthakket hvidløg
1 spsk. sojasauce

**Til wokblanding**

120 g hvidkål, fintsnittet
4 forårsløg, hakket
1/2 pære, skåret i tynde skiver
1 lille løg, finthakket
1 spsk. frisk ingefær, finthakket
1 spsk. olivenolie
2 spsk. sojasauce

**Til mayonnaise**

2,5 dl mayonnaise
1 tsk. togarashi

**Til dej**

50 g havremel
40 g tapiokamel
2-3 spsk. psyllium husk-pulver (eller ekstra tapiokamel/hvedegluten efter ønske)
1-1,2 dl vand
1 tsk. togarashi-krydderi

**Til sauce**

60 ml tomatpuré
2 spsk. rødvinseddike
1 spsk. sojasauce
Et par dråber røgaroma
1 spsk. olivenolie
1 spsk. agavesirup
1 spsk. kokos-sukker

**Topping**

Fintsnittet forårsløg, frisk rød chili, syltede ingefærperler (valgfrit)

## Sådan gør du

1 **Rehydrér din Ofene Jackfruit**
Rehydrér den valgte jackfruit efter anvisningerne. *Se særskilt vejledning.*

2 **Tilbered jackfruit**
Kom den rehydrerede jackfruit i en pande sammen med olivenolie, 1,5-2,5 dl vand, sojasauce, hvidløg og kokos-sukker. Lad det simre, til væsken er absorberet, og jackfruit er let karamelliseret og gylden. Kom det i en stor skål og stil til side.

***Tip:*** Mængden af vand kan variere afhængigt af, hvordan jackfruit er rehydreret. Justér undervejs efter konsistensen.

3 **Steg grøntsagerne**
Brug samme pande og tilsæt ingredienserne til wokblandingen. Sautér, til grøntsagerne er bløde og let karamelliserede. Kom dem over i skålen med jackfruit.

4 **Rør dejen sammen**
Tilsæt alle ingredienser til dejen i skålen og rør godt sammen. Lad dejen hvile i ca. 5 minutter, så den samler sig.

5 **Steg okonomiyaki**
Varm en stor slip-let-pande op ved middel varme og tilsæt 1 spsk. olie. Brug en rund form, eller kom 4–5 spsk. dej på panden og form den som en pandekage. Steg i ca. 5 minutter.

Vend forsigtigt, læg låg på, og steg yderligere 5-6 minutter, til begge sider er gyldne. Tag pandekagerne af panden og læg dem på tallerkener.

6 **Lav okonomiyaki-sauce**
Kom alle ingredienser til saucen i en lille gryde. Varm op, til det begynder at boble let. Tag af varmen og pensl saucen på madpandekagerne. Alternativt kan du bruge barbecuesauce som en hurtig løsning.

7 **Lav togarashi-mayo, anret og servér**
Rør mayonnaise og togarashi sammen i en skål. Kom evt. i en sprøjtepose eller plastpose med et lille hul og fordel over madpandekagerne. Top med forårsløg, chili og evt. syltet ingefær eller ingefærperler (se næste side). Servér straks.

## Syltede ingefærperler

Perlerne laves af syltet ingefærsaft og bruges som topping på okonomiyaki. De giver både ekstra smag og et dekorativt udtryk, men kan sagtens udelades, hvis du ønsker en enklere version.

**Ingredienser**
160 ml syltet ingefærsaft
4 g agar agar
300 ml kold olie

**Sådan gør du**
Kom den syltede ingefærsaft i en lille gryde og tilsæt agar-pulver. Bring det i kog ved svag varme, og hæld derefter blandingen over i en sprøjte eller en dressingflaske.

Dryp forsigtigt væsken ned i kold olivenolie i en høj, dyb beholder, så der dannes perler. Når perlerne har sat sig, sies de og overføres til koldt vand.

Si igen og opbevar dem i et lille glas. De kan holde sig i op til én uge i køleskabet.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Jackfruit-Skagen maki

Forberedelse **35 min.** Tilberedning **15 min.**
Serveringer **4 pers.**

## Ingredienser

**Til jackfruit-Skagen**

50 g Ofene Jackfruit (små stykker)
120 g vegansk mayonnaise
1 tsk. nori- eller dulse-tangflager
1 lille rødløg, finthakket
1/2 spsk. dijonsennep
2 spsk. kapers, grofthakkede
ca. 40 g bladselleri, hakket
1 spsk. citronsaft
1 lille fed hvidløg, finthakket
1 spsk. sojasauce eller 2 spsk. kokosaminos
3 spsk. tangkaviar
1/2 tsk. æblecidereddike
1/2 bundt frisk dild, finthakket
Salt og sort peber

**Til maki**

225 g sushiris
275 ml vand
2 spsk. sushi-eddike
4 nori-ark (tangplader)

**Tilbehør**

Mikrogrønt efter eget valg

## Sådan gør du

1 **Rehydrér din Ofene Jackfruit**
Rehydrér de små stykker jackfruit efter anvisningerne. *Se særskilt vejledning.*

2 **Kog ris og smag dem til**
Kog sushirisene efter anvisningen på pakken. Når risene er færdige og stadig varme, vendes de med sushi-eddike ved hjælp af en rispadle i træ. Lad risene køle i ca. 10 minutter.

3 **Forbered makiruller**
Læg et nori-ark på en sushi-måtte med den korte side mod dig og den matte side opad.

4 **Fordel ris og rul maki**
Fordel et jævnt lag ris på nori-arket. Tryk godt fast og rul rullen sammen. Fugt den risfri kant af nori-arket med lidt vand og tryk for at lukke rullen. Gentag med de resterende ruller, og skær dem i mundrette stykker.

5 **Steg jackfruit**
Kom den rehydrerede jackfruit på en pande sammen med en smule sojasauce, vand og olivenolie. Steg indtil jackfruit har fået farve og al væske er absorberet. Lad derefter køle i ca. 15 minutter.

6 **Lav jackfruit-Skagen og sæt på køl**
Kom jackfruit i en skål og tilsæt vegansk mayonnaise, finthakket rødløg, nori-flager, tangkaviar, citronsaft, hakket kapers, finthakket hvidløg, hakket bladselleri, sojasauce, dijonsennep, dild og eddike. Vend det hele godt sammen og smag til med salt og peber.
Sæt blandingen på køl i ca. 15 minutter.

7 **Top makirullerne og servér**
Fordel jackfruit-Skagen oven på makirullerne. Top med mikrogrønt og servér.

Opskrift og fotos af Nazli Develi (for Ofene)

# Jackfruit-Skagen sandwich

Jackfruit-Skagen sandwich er en enkel variation af opskriften på forrige side.

Brug Jackfruit-Skagen-blandingen, men server den i stedet på brødskiver. Top sandwichen med frisk dild, tangkaviar og citronbåde for en flot og indbydende servering.

### Kan forberedes i god tid

Jackfruit-Skagen bliver kun bedre af at trække og egner sig derfor godt til at blive lavet på forhånd.

Opbevar den færdige Jackfruit-Skagen-blanding i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 5 dage.

Lav din sandwich lige før servering.

***Flere måder at bruge Jackfruit-Skagen***

Jackfruit-Skagen er oplagt i en sandwich, men smager også skønt:

- som dip til kiks eller crackers
- serveret på salatblade som små wraps

***Tip: mere protein***

For et højere proteinindhold kan du bruge 50 % jackfruit og 50 % moste kikærter i opskriften. Det giver en smag og konsistens, der minder endnu mere om et plantebaseret tunfyld.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Spaghetti med jackfruit bolognese

Forberedelse **15 min.** Tilberedning **25 min.**
Serveringer **2 pers.**

## Ingredienser

**Til pasta**

200 g pasta

Parmesan til servering

Frisk basilikum til servering

Salt og sort peber efter smag

**Til jackfruit bolognese**

25 g Ofene Jackfruit (hakket)

40 g røde linser

2,5 dl grøntsagsbouillon eller vand

1 mellemstort løg, finthakket

1 mellemstor gulerod, finthakket

4 fed hvidløg, finthakket

1 stilk bladselleri, finthakket

3 spsk. tomatpuré

3 spsk. olivenolie

2 spsk. sojasauce

1 dåse hakkede tomater

1 laurbærblad

2 tsk. oregano (eller rosmarin)

1 tsk. røget paprika

## Sådan gør du

1

**Rehydrer din Ofene Jackfruit**
Rehydrér den hakkede jackfruit efter anvisningerne.
*Se særskilt vejledning.*

2

**Hak grøntsagerne**
Hak løg, gulerod og bladselleri fint i en foodprocessor. Kør i korte intervaller, så grøntsagerne ikke bliver til mos.

3

**Sautér grøntsagerne**
Varm olivenolien op i en stor, dyb pande. Sautér løg, gulerod og bladselleri i ca. 5 minutter ved middel varme, til grøntsagerne er bløde.

4

**Tilsæt hvidløg og krydderier**
Tilsæt hvidløg, røget paprika og oregano, rør rundt og lad det stege i ca. 1 minut, til det dufter.

5

**Lad bolognesen simre**
Rør tomatpuréen i, tilsæt laurbærblad og lad det stege med i 1 minut. Tilsæt hakkede tomater, sojasauce, linser, jackfruit og grøntsagsbouillon, og rør godt rundt. Bring saucen i kog, skru derefter ned og lad den simre i ca. 15 minutter. Fjern laurbærbladet.

6

**Kog pastaen**
Imens bringes en stor gryde vand i kog. Tilsæt rigeligt salt, og kog pastaen al dente efter anvisningen på pakken.

7

**Vend pasta og sauce sammen**
Kom den kogte pasta over på panden med bolognese. Vend det hele godt sammen, og rør parmesan i. Smag til med salt og sort peber.

8

**Anret og servér**
Servér med frisk basilikum, ekstra parmesan og evt. en smule ekstra jomfruolivenolie på toppen.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Jackfruitlasagne

Forberedelse **30 min.** Tilberedning **45 min.**
Serveringer **4 pers.**

## Ingredienser

**Til jackfruit bolognese**

25 g Ofene Jackfruit (hakket)
1/2 aubergine
1/2 squash
1/2 gulerod
1 løg, hakket
1 lille chili, finthakket
4 fed hvidløg, hakket
60 ml olivenolie
60 ml sojasauce
1 dåse hakkede tomater
2 spsk. tomatpuré
2 tsk. oregano
1 tsk. røget paprika
Salt og sort peber efter smag
*Valgfrit, anbefales for umami:* 2 tsk. shiitakepulver, 2 spsk. næringsgærflager

**Til pasta**

250 g lasagneplader

**Til servering**

Parmesan
Rucola eller anden grøn salat
Ekstra jomfruolivenolie
Salt og sort peber efter smag

**Til bechamelsauce**

850 ml havredrik (stuetemperatur)
90 ml olivenolie eller smør
70 g hvedemel (*til glutenfri: 2-3 spsk. rismel og 2 spsk. tapiokamel*)
2 tsk. salt
1/4 tsk. muskatnød
1 tsk. sort peber

## Sådan gør du

1 **Rehydrér din Ofene Jackfruit**
Rehydrér den hakkede jackfruit efter anvisningerne. *Se særskilt vejledning.*

2 **Hak og steg grøntsagerne**
Hak aubergine, squash, gulerod og løg hver for sig i en foodprocessor. Kør i korte intervaller, så det ikke bliver til puré. Kom de hakkede grøntsager i en stor gryde. Tilsæt finthakket hvidløg, finthakket chili, sojasauce og olivenolie. Lad det stege ved middel varme i 10-12 minutter.

3 **Tilsæt jackfruit og krydderier**
Tilsæt jackfruit, hakkede tomater, næringsgær, oregano, shiitakepulver, røget paprika og salt. Rør godt rundt og lad det simre i 7-8 minutter ved middelhøj varme. Rør rundt hver 1-2 minut, til det meste af væsken er fordampet.

4 **Vend tomatpuré i**
Tilsæt tomatpuré og lad saucen koge i yderligere 1-2 minutter under konstant omrøring. Stil til side, mens du laver bechamelsaucen.

5 **Lav bechamelsaucen**
- Smelt smør (eller varm olivenolie op) i en gryde ved middel til lav varme. Tilsæt hvedemelet (eller den glutenfri melblanding) og pisk, til det er glat.
- Tilsæt havredrik (stuetemperatur) lidt ad gangen, mens du pisker hele tiden, så saucen forbliver glat. Bring saucen i kog og lad den koge i 10 minutter under konstant omrøring. Tag gryden af varmen.
- Smag bechamelsaucen til med salt og muskatnød. Stil den til side.

6 **Byg lasagnen op lag for lag**
- Fordel et tyndt lag bechamelsauce i bunden af et ovnfast fad. Læg et lag lasagneplader ovenpå, og kom derefter en skefuld bechamel og et lag af jackfruit-grøntsagsblandingen.
- Læg endnu et lag lasagneplader og gentag lagene, til alle ingredienser er brugt. Hvis du har lyst, kan du drysse revet vegansk ost mellem lagene.
- Afslut med et generøst lag bechamelsauce på toppen. Du kan eventuelt blande revet vegansk ost med lidt olivenolie og vand og fordele det på toppen, så den bliver ekstra gylden.

7 **Bag lasagnen og lad den hvile**
Forvarm ovnen til 200°C. Bag lasagnen i ca. 35-40 minutter, eller til pladerne er møre og ostelaget gyldent. Tag den ud af ovnen og lad lasagnen hvile i 15-20 minutter, så den sætter sig, før den skæres ud. Servér gerne med grøn salat og et skvæt olivenolie.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Jackfruit burger

Forberedelse **25 min.** Tilberedning **20 min.**
Bemærk: **+30 min.** på køl
Serveringer **4 pers.**

## Ingredienser

**Til jackfruit-bøffer**

50 g Ofene Jackfruit (hakket)
100 g havremel
70 g valnøddemel
35 g tapiokamel
100 g kogte grønne linser (eller kartoffelmos)
1 spsk. olivenolie
1 lille løg, finthakket
4 fed hvidløg, finthakket
12 g næringsgærflager
5 spsk. tomatpuré
2 spsk. agavesirup
3 spsk. sojasauce
1 tsk. røget paprika
1-2 tsk. salt
1/4 tsk. sort peber
1/2 tsk. tørret oregano
1 lille bundt persille, finthakket
Barbecuesauce til pensling (ca. 1 dl)

**Til servering**

Burgerboller
Fyld efter smag: salat, tomat, rødløg i tynde skiver eller ristede løg, syltede agurker, ketchup, mayonnaise, coleslaw eller syltet fennikel osv.

## Sådan gør du

1. **Rehydrér din Ofene Jackfruit**
   Rehydrér den hakkede jackfruit efter anvisningerne.
   *Se særskilt vejledning.*

2. **Bland de tørre ingredienser**
   Bland havremel, valnøddemel og tapiokamel i en stor skål.
   Hvis du bruger havregryn og hele valnødder, kan de køres i en foodprocessor til fint mel og blandes derefter med tapiokamel.

3. **Lav farsen**
   Kom rehydreret jackfruit, grønne linser, næringsgærflager, løg, olivenolie, sojasauce, tomatpuré, krydderier, melblandingen og agavesirup i en foodprocessor. Kør, til du har en fugtig og sammenhængende fars.
   Du kan også blande det hele i en skål og ælte det, til farsen samler sig.

4. **Sæt farsen på køl**
   Kom farsen i en skål, dæk den til, og sæt den på køl i 30 minutter, så den bliver nemmere at forme.

5. **Form og steg jackfruit-bøfferne**
   Varm en stor pande op ved middel varme og smør den let med olivenolie. Form farsen til fire tykke jackfruit-bøffer. Steg dem i 3-4 minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde i kanten. Pensl bøfferne let med barbecuesauce, hvis du ønsker det.

6. **Saml burgerne og servér**
   Kom jackfruit-bøfferne i burgerbollerne og fyld dem med valgfrit tilbehør. Servér!

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Jackfruit burrito

Forberedelse **20 min.** Tilberedning **35 min.**
Serveringer **4 pers.**

## Ingredienser

**Til burritos**

200 g langkornede ris
4 dl vand
1 tsk. havsalt
1 lille bundt frisk koriander, hakket
1 lime
Guacamole (ca. 250 g)
1 jalapeño, skåret i tynde skiver
1/4 rødkål, fintsnittet
2 store romainesalatblade, skyllet, tørret og fintsnittet
4 store tortillapandekager til burritos

**Til servering**

Ekstra guacamole, tomatsalsa, frisk persille

**Til jackfruitfyld**

50 g Ofene Jackfruit (små stykker)
1,5 dl sorte bønner (drænet)
1 dl majs (drænet)
1 spsk. olivenolie
1 spsk. sojasauce
1 lille løg, skåret i tern
1 tsk. hvidløgspulver
1 spsk. kokossukker eller brun farin
1/2 tsk. chipotle (pulver)
1 tsk. salt
1,5 dl barbecuesauce
1/2 dl vand

## Sådan gør du

1 **Rehydrér din Ofene Jackfruit**
Rehydrér de små stykker jackfruit efter anvisningerne. *Se særskilt vejledning.*

2 **Marinér**
Bland den rehydrerede jackfruit sammen med en sjat vand, kokossukker, olivenolie, sojasauce, salt, hvidløgspulver og chipotle i en mellemstor skål. Lad det marinere i mindst 15 minutter, gerne natten over.

3 **Steg jackfruit-stykkerne**
Kom den marinerede jackfruit på en pande. Sautér i 5-6 minutter, til den har absorberet al væsken og er blevet flot karamelliseret.

4 **Bag jackfruit med barbecuesauce (valgfrit)**
Rør barbecuesauce og vand sammen i en lille skål. Hæld det over din jackfruit og fordel på en bageplade. Bag ved 175˚C varmluft i 15-20 minutter. Dette ekstra trin gør konsistensen endnu mere "pulled pork"-agtig.

5 **Vend med majs og bønner**
Put jackfruit tilbage på panden og vend den sammen med majs og sorte bønner ved middel varme i ca. 2-3 minutter.

6 **Kog ris og vend med koriander og limesaft**
Kog risene efter anvisningen på pakken. Løsn dem med en gaffel. Vend koriander i og tilsæt et generøst skvæt frisk limesaft.

7 **Klargør grøntsagerne og lun tortillas**
Gør rødkål, guacamole, jalapeños og romainesalat klar. Varm tortilla-pandekagerne på en pande, til de er bløde og smidige. Pak dem ind og hold dem lune, indtil de skal fyldes.

8 **Saml burritos og servér**
Læg de lune tortillas på en ren arbejdsflade. Fyld hver med en fjerdedel af risene og jackfruitfyldet. Top med en lille håndfuld rødkål, en skefuld guacamole, jalapeños i tynde skiver og en håndfuld romainesalat.
Fold siderne ind på hver burrito. Fold derefter kanten nærmest dig ind over fyldet og rul væk fra kroppen, så du former en burrito.
Skær over på midten og servér eventuelt med tomatsalsa.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Bibimbap med jackfruit

Forberedelse **25 min.** Tilberedning **25 min.**
Serveringer **3 pers.**

## Ingredienser

**Til jackfruit**

30 g Ofene Jackfruit (små stykker)
2 spsk. olivenolie
2 spsk. sojasauce
2 spsk. agavesirup
1 spsk. eddike
2½ dl vand
2 tsk. gochujang
1 spsk. tomatpuré
1 spsk. næringsgær
1/4 tsk. salt

**Valgfrit tilbehør**

Agurk, peberfrugt, bønnespirer, fintskåret nori (tangplader)

**Til bibimbap**

2½ dl brune ris (eller ris efter eget valg)
Ca. 1 dl takuan (syltet daikon)
Ca. 1 dl kimchi
140 g spinat
1 skalotteløg, finthakket
3 fed hvidløg, finthakket
1 stor gulerod, skåret i fine strimler (julienne)
Ca. ½ dl syltet ingefær
*Til servering:*
Gochujang (ca. 1 spsk. pr. portion)
Sesamfrø

**Til hjemmelavet takuan (valgfrit)**

1 daikon-ræddike (kinaradise), 1 spsk. salt
85 g lys agave eller sukker, 120 ml vand
120 ml riseddike, 1 tsk. gurkemeje

## Sådan gør du

1. **Rehydrér din Ofene Jackfruit**
Rehydrér de små stykker jackfruit efter anvisningerne. *Se særskilt vejledning.*

2. **Steg jackfruit med gochujang og soja**
Kom 1 spsk. olivenolie, eddike, agavesirup, sojasauce, 1 tsk. gochujang, tomatpuré, næringsgær og vand på en pande. Tilsæt den rehydrerede jackfruit og lad det stege, til væsken er absorberet, og jackfruit bliver let sprød og brunet i kanterne. Tilsæt derefter endnu 1 tsk. gochujang og 1 spsk. olivenolie, vend det hele sammen og læg det til side på en tallerken.

3. **Steg spinat, løg og hvidløg**
På samme pande sauteres spinat, finthakket løg og hvidløg med en smule vand og olie. Steg ved lav varme, til spinaten er faldet sammen, og det meste af væsken er fordampet. Smag til med salt og peber. Læg til side.

4. **Steg gulerødder**
Kom gulerødder på panden med en smule vand, sojasauce og olie. Steg ved middel varme i 1–2 min., til de er møre, og væsken er fordampet. Læg til side.

5. **Forbered takuan (syltet daikon)**
Skær takuan i tynde skiver og stil til side.
*Brug færdiglavet takuan, eller lav din egen efter opskriften nedenfor.*

6. **Kog ris**
Kog ris efter anvisningen på pakken. Smag let til med eddike og fordel i skåle.

7. **Anret bibimbap og servér**
Fordel alle de forberedte grøntsager, spinat, takuan, gulerod, kimchi, syltet ingefær (og evt. det valgfrie tilbehør) samt den stegte jackfruit i skålene. Drys med sesamfrø og tilsæt lidt ekstra gochujang (ca. 1 spsk. hver). Servér.

**Takuan** er en populær traditionel japansk *pickle*, en lækker krydret og smagfuld ingrediens, der passer rigtig godt i sushi, bibimbap eller poke bowls.

Du kan bruge en færdiglavet takuan (syltet daikon) eller lave din egen.

**Sådan laver du din egen takuan**

- Skræl din daikon-ræddike og skær den derefter i lange, tynde strimler efter ønske. Tilsæt lidt salt og stil den til side i 2 timer. Det hjælper med at trække al væsken ud.
- Kom salt, agave, eddike, vand og gurkemeje i en gryde. Bring det i kog.
- Gurkemeje tilsættes for at give retten sin karakteristiske gyldne farve. Sørg for at røre jævnligt i lagen, og vent, til salt og agave er helt opløst.
- Pres overskydende væske fra ræddiken og kom den i en steril, lufttæt beholder. Hæld lagen over ræddiken, og sørg for, at alle sider er helt dækket.
- Stil det til side i mindst 2 dage. Gerne op til 1 måned, hvis muligt. Det giver ingredienserne tid til at trække og forstærker saltets smag yderligere.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Fyldte kålruller med jackfruit

Forberedelse **45 min.** Tilberedning **1 t. 30 min.**
Serveringer **16 ruller**

## Ingredienser

16 blade savoykål (fra 1-2 kålhoveder)
30 g Ofene Jackfruit (hakket)
65 g havregryn + 120 ml vand
1 stort løg, revet
4 fed hvidløg, finthakket
1 gulerod, i små tern
ca. 15 g frisk persille, hakket
3 spsk. sojasauce
3 spsk. tomatpuré
1 spsk. kokos-sukker eller brun farin
1 tsk. shiitakepulver
1/2 tsk. chilipulver
1 tsk. salt

**Til servering**

Friskhakket persille eller dild, plantebaseret yoghurt, chiliolie

**Til sauce**

1 dåse hakkede tomater
2 1/2 dl vand
3 laurbærblade
1 spsk. olivenolie
1–2 spsk. tomatpuré
1 spsk. sojasauce
1 tsk. hvidløgspulver
Salt og peber

**Chilisauce**

4 spsk. olivenolie
3 spsk. tomatpuré
1 spsk. sojasauce
1/2 tsk. hvidløgspulver
1 tsk. chiliflager
Salt og sort peber efter smag

## Sådan gør du

1 **Rehydrér din Ofene Jackfruit**
Rehydrér den hakkede jackfruit efter anvisningerne. *Se særskilt vejledning.*

2 **Sautér løg og hvidløg, og bland fyldet**
Varm olie op i en stor pande/wok. Tilsæt løg og hvidløg, og steg ved middel varme, til det er mørt. Tilsæt gulerod i tern og den rehydrerede jackfruit. Rør det hele godt sammen. Tilsæt kokos-sukker, sojasauce, persille, tomatpuré, shiitakepulver, chilipulver og salt. Steg videre i 2–3 min, mens du rører.

3 **Tilsæt havregryn og lad fyldet samle sig**
Tilsæt havregryn og 120 ml vand. Rør godt rundt og lad fyldet stege ved middel varme, til havregrynene har suget væsken, og blandingen samler sig.

4 **Blanchér kålbladene**
Læg kålhovedet på et skærebræt, skær bunden af og træk bladene fri fra stokken. Gentag med det andet kålhoved. Kom kålbladene i en gryde med kogende vand og kog dem i ca. 3–5 minutter, til bladene er bløde nok at arbejde med. Hæld vandet fra og lad bladene køle af i 2–3 minutter.

5 **Form kålrullerne**
Skær den tykke ribbe i kålbladet lidt ned, så bladet ikke er for kraftigt. Læg ca. 2 spsk. fyld nederst på den brede del af bladet og rul sammen som en burrito, hvor siderne foldes ind undervejs.

6 **Forvarm ovnen og lav saucen**
Forvarm ovnen til 180°C. Kom hakkede tomater, vand, olivenolie, tomatpuré, sojasauce og hvidløgspulver i en gryde. Lad saucen koge op, til den begynder at boble. Smag til med salt og peber.

7 **Bag kålrullerne**
Hæld ca. 2½ dl af saucen i bunden af en støbejernsgryde eller et tungt ovnfast fad. Læg kålrullerne tæt. Halvvejs tilsættes et par laurbærblade og ca. 1/3 af den resterende sauce. Fortsæt, til alle kålruller er lagt i fadet. Hæld resten af saucen over kålrullerne. Læg låg på og bag i ovnen i 1 time. Tag derefter låget af og bag i yderligere 30 min. Når de er færdige, fjernes laurbærbladene. *Alternativt kan kålrullerne også tilberedes på komfuret.*

8 **Lav chilisaucen og servér**
Kom alle ingredienser til chilisaucen i en lille gryde og lad det koge op, til det bobler let. Servér med plantebaseret yoghurt, chilisauce og friskhakkede krydderurter som dild eller persille.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Tacosalat med jackfruit

Forberedelse **20 min.** Tilberedning **30 min.**
Serveringer **3 pers.**

## Ingredienser

**Til jackfruit**

25 g Ofene Jackfruit (hakket)
1 gulerod, små tern
1 rødløg, finthakket
1 lille chili, små tern
3 forårsløg (den hvide del), hakket
4 fed hvidløg, finthakket
1 tsk. oregano
1/2 tsk. stødt spidskommen (valgfrit)
2 spsk. sojasauce
3 spsk. olivenolie
1/2 tsk. nori flakes (valgfrit)
1 spsk. tomatpuré
1 tsk. salt

**Til salaten**

180 g sorte ris
3 forårsløg (den grønne del), hakket
2 spsk. syltet eller frisk jalapeño, hakket
1/4 rødkål, fintsnittet
1 lille bundt frisk koriander
1 lille bundt frisk persille
1-2 avocadoer
Saft af 2 lime
1 lille bakke cherrytomater
1 lille rødløg eller syltet rødløg
1-2 spsk. sorte sesamfrø
1,5 dl sorte bønner (drænet) eller en lille pose valnødder, grofthakkede
1 dl kogte majs (drænet)
1/2 tsk. salt

## Sådan gør du

1

**Rehydrer din Ofene Jackfruit**
Rehydrér den hakkede jackfruit efter anvisningerne.
*Se særskilt vejledning.*

2

**Steg grøntsager og vend jackfruit i**
Varm olivenolien op på en pande. Tilsæt hakket rødløg, finthakket hvidløg, den hvide del af forårsløgene, gulerod i små tern og chili i tern.
Steg det, til grøntsagerne er bløde.
Tilsæt den rehydrerede jackfruit, 1 spsk. sojasauce og lidt ekstra olivenolie.
Vend det hele godt sammen og steg videre ved middelhøj varme i 2-3 minutter, til væsken næsten er absorberet.
Tilsæt til sidst kogte majs og sorte bønner, og vend det hele sammen.

3

**Smag til**
Tilsæt tomatpuré, endnu 1 spsk. sojasauce og lidt mere olivenolie, en smule vand, nori flakes, oregano, spidskommen og salt. Rør godt rundt og lad det stege i yderligere 1-2 minutter. Tag panden af varmen og stil til side.

4

**Kog risene**
Skyl og kog de sorte ris efter anvisningen på pakken. De må gerne være let møre. Når risene er færdige, tilsættes 2-3 spsk. citronsaft. Løsn risene med en gaffel og lad dem køle af.

5

**Klargør salaten**
Forbered salaten ved at skylle og tørre alle ingredienser hver for sig. Fjern sten fra avocadoen og skær den i skiver. Vend avocadoen i en skål med citronsaft og salt, og stil til side.
Halvér cherrytomaterne. Hak koriander og persille. Snit rødløg og jalapeños fint, og snit rødkålen fint.

6

**Anret og servér**
Fordel risene på tallerkenerne. Læg jackfruit ovenpå.
Top med avocado, cherrytomater, rødkål, rødløg, jalapeños, den grønne del af forårsløgene og frisk koriander.
Pres frisk lime over salaten og drys med sesamfrø. Servér.

Opskrift og foto af Nazli Develi (for Ofene)

# Jackfruit woknudler

Forberedelse **15 min.** Tilberedning **15 min.**
Serveringer **2 pers.**

## Ingredienser

25 g Ofene Jackfruit (små stykker)
200 g ramen nudler
1 stor gulerod, tynde strimler/julienne
4 fed hvidløg, finthakket
2 skalotteløg, finthakket
1/4 hvidkål eller spidskål, fintsnittet
1 spsk. olivenolie
1/2–1 dl vand

**Til sauce**

1 spsk. tapiokastivelse (eller majsstivelse)
5 spsk. koldt vand
1 tsk. tangpulver (valgfrit)
5 spsk. sojasauce
1 spsk. mirin (eller æblecidereddike)
1 spsk. agavesirup (eller sirup efter smag)
2 spsk. sesamolie

**Til servering**

1 håndfuld cashewnødder
3 forårsløg, finthakket
Furikake (eller ristede sesamfrø)

## Sådan gør du

1. **Rør saucen sammen**
Rør alle ingredienser til saucen sammen i et syltetøjsglas (eller lignende). Tag 2 spsk. fra til marinaden og stil resten til side.

2. **Rehydrer og marinér din Ofene Jackfruit**
Rehydrér de små stykker jackfruit efter anvisningerne (gerne natten over). *Se særskilt vejledning.* Vend jackfruit i 2 spsk. sauce og lad den marinere i ca. 10 minutter.

3. **Tilbered nudlerne**
Tilbered nudlerne efter anvisningen på pakken. Hæld vandet fra og lad nudlerne dryppe af.

4. **Varm wokken op**
Varm olie op i en wok eller en stor pande ved høj varme.

5. **Steg hvidløg og jackfruit**
Tilsæt hvidløg og steg det i ca. 10 sekunder, eller til det begynder at blive gyldent. Tilsæt jackfruit og steg ved middelhøj varme i ca. 2–3 minutter, til overfladen begynder at tage lidt farve.

6. **Tilsæt grøntsagerne**
Tilsæt fintsnittet kål, gulerod i tynde strimler og hakkede skalotteløg. Wok det hele i ca. 5–6 minutter, til kålen for det meste er faldet sammen, og gulerødderne er blevet møre. Tilsæt evt. en smule vand undervejs, og rør hele tiden.

7. **Tilsæt nudler og sauce**
Tilsæt nudlerne og resten af saucen. Wok videre i yderligere 2–3 minutter, mens du vender godt rundt.

8. **Anret og servér**
Tag retten af varmen og servér med ristede cashewnødder, forårsløg og sesamfrø. For at riste cashewnødderne: Kom en smule olie på en pande og rist nødderne ved lav til middel varme. Rør rundt indimellem, drys med lidt salt og lad dem køle af et par minutter. Drys dem derefter over retten.

## Kontakt

Christian Hoff, medstifter
christian@ofene.com, tlf. 3086 5116
www.ofene.com, CVR 44937980

Oprindelsesland: Uganda
Opbevaring: Tørt
Holdbarhed: Mindst 12 måneder

Næringsindhold pr. 100 g:

- Energi: 268 kJ / 64 kcal
- Fedt: 0 g (heraf mættede fedtsyrer: 0 g)
- Kulhydrat: 10 g (heraf sukkerarter: 2 g)
- Kostfibre: 8 g
- Protein: 2 g
- Salt: 0,03 g

Allergener: Fremstillet på fabrik, der også håndterer jordnødder og andre nødder

Brugsanvisning: Rehydreres før brug.

Hakket (minced):
Kog i 15-20 minutter eller udblød i vand ved stuetemperatur i 3 timer. Rehydreres i forholdet 1:8.

Mindre stykker (diced):
Kog i 20 minutter eller udblød i vand ved stuetemperatur i 3-4 timer. Rehydreres i forholdet 1:7.

OFENE JACKFRUIT