



Planteløftet FOKUS

Formel for plantedeller



At blive god til at lave fars til plantedeller kræver færdigheder, som adskiller sig fra dem, man bruger til fars af kød og fisk. Det tager tid at indarbejde rutine i at lave den smagfulde dellefars og blive mester i at stege smukke plantedeller.

- GRUNDFORMEL -

DEN GODE PLANTEDELLE ER:

- Saftig med bid
- Stabil
- Smagfuld
- Nem at forme
- Nem at stege
- God at spise varm, kold eller lun
- Tilpasset dem, der skal spise den

For at det skal lykkes, skal der skabes balance mellem:

- Basens struktur
- Bindere og fugt
- Smag
- Stegeskorpe



- BASE -

Basen giver struktur, mæthed, bid og smag. Sørg gerne for, at der er mindst én type bælfrugt i farsen for at sikre et godt proteinindhold. – pas på med for mange kogte bælfrugter – de kan gøre den for blød og moset.

- Udblødte kikærter, linser, flækærter
- Kogte og grofthakkede bønner, kikærter, linser, ærter, hestebønner
- Kartoffel – kogt, bagt eller revet
- Ris, hele korn, perler, bulgur, polenta, quinoa, sorghum
- Rodfrugter, løg, grønne ærter, majs, kål, græskar, sød kartoffel, spinat, squash
- Svampe, friske eller tørrede
- Tofu, tempeh, seitan, Plant Mate
- Nødder, kerner, frø



Den gode plantefars indeholder ofte flere forskellige baseingredienser

Bælfrugter + kerner + grøntsager / Kartoffel + grøntsager + grofthakkede bønner.

Tip! Bevar struktur: Blend aldrig basen helt til mos. Udblødte eller letkogte bælfrugter på kødhakker giver farsen en god konsistens – alternativt forsigtigt med foodprocessoren. Sørg for, at der er grove elementer i farsen og noget at tygge på, fx hele korn, grøntsager, kerner og nødder.

- BINDERE -

BINDERE HOLDER SAMMEN PÅ FARSEN OG SUGER VÆSKE

En våd fars kræver noget, der suger – en tør har behov for noget, der samler. En nem vej til en plantedelle er revne grøntsager + bælgrugtmel, fx linsemel – melet suger væske og hjælper med at samle farsen.

Klassiske bindere

Æg, rasp, havregryn, hvedemel, kartoffelmel, risemel, brød.

Umamibindere

Tahin, miso, bønnepasta, tempeh, tomatpuré.

Grønne bindere

Bælgrugtmel, linsemel, kartoffel, sød kartoffel, loppefrøskaller, hørfrø-æg, aquafaba, chiafrø.

Driftsbindere

Færdige bindemidler, fermenterede bindere, stivelsesbaser.

Tips!

- Undgå våd fars: Pres saften af revne grøntsager – dryp bælfrugter grundigt af
- Lad farsen hvile ca. 30 minutter, efter den er rørt sammen
- Steg en testdelle og justér evt. med bindere igen efter behov



- SMAG DER HOLDER -

DELLEFARSEN MISTER SMAGSINTENSITET, NÅR DEN BLIVER STEGT – FARSEN MÅ DERFOR GERNE TILSMAGES KRAFTIGT

Salt

Køkkensalt, sojasauce, miso, ost, bouillon.

Syre

Citrussaft, eddike, syrnede mælkeprodukter, fermenterede grøntsager.

Umami

Svampe, tomatpuré, miso, sojasauce, ost, bouillon, gærflager, tang, bønnepasta, sesamfrø.

Krydderier

Karry, spidskommen, korianderfrø, peber, paprika, chili, Herbes de Provence, fennikelfrø, nigellafrø.

Sødme

Løg, gulerod, bagte rodfrugter, majs, søde kartofler, græskar, grønne ærter.

Krydderurter

Timian, salvie, estragon, persille, mynte, koriander, oregano, rosmarin, basilikum.

Tip! Sautér løg og grøntsager, inden de kommer i farsen, så optimeres smagen betydeligt samt smag på farsen.



- STEGESKORPE -

EN GOD DELLE SKAL HAVE EN SMUK, BRUN, SPRØD OG VELSMAGENDE OVERFLADE

Gode greb

- Varm pande eller kipsteger godt op inden start
- Form dellerne ensartet
- Justér temperaturen under stegningen, så dellerne ikke brænder på, før de er gennemstegte.
- Brug en tilpas mængde fedtstof, og tilsæt evt. løbende efter behov – nogle delletyper suger meget fedtstof, andre går fra hinanden ved for meget olie.
- Vend først dellerne, når der er god stegeskorpe på den første side
- Giv evt. ovnfinish, hvis skorpen er fin, men dellen er ufærdig indeni
- Bag i ovn: Form farsen på smurt bagepapir, pensl med rigelig olie og bag dellerne sprøde og gyldne i ovnen.
- Brug panering eller friture for ekstra sprødhed
- Køl farsen før formning, hvis den er meget blød

- HACKS & HJÆLP -

- NÅR FARSEN DRILLER

Farsen er for blød: Tilsæt sugende bindere, fx loppefrøskaller, havregryn, rasp, alle typer mel eller blendede udblødte linser, flækærter eller kikærter.

Farsen er for tør: Tilsæt revne rå grøntsager, lidt blendede kogte bælfrugter eller blend lidt af farsen og rør det i resten af farsen.

Farsen virker løs: Tryk farsen godt sammen, når den formes til deller. Brug en spiseske til formning, og dyp den gerne i vand mellem hver delle.

Formning: Brug en isscooper for ensartethed, og dyp den i vand mellem hver delle.

Hviletid: Lad farsen hvile inden formning. Eller form på plader, hvil på køl inden stegning og lad dellerne glide ned på den varme pande.

Teknik: Vær tålmodig og nænsom i stegeprocessen – farsen går let fra hinanden. Vend først dellerne, når de har fået fast stegeskorpe på første side.

Udstyr: Steg kun på pander, hvor farsen med garanti ikke hænger fast. Brug gode, tynde paletter til at vende dellerne med.