

Madbogen

MADSKOLER 2015



REMA 1000

INDHOLD

- OPSKRIFT 1:** Frugtspyd4
- OPSKRIFT 2:** Frosne bananer på pind med chokoladeovertræk rullet i nødder og kokos6
- OPSKRIFT 3:** Fiskefrikadeller med agurke-broccolisalat.....8
- OPSKRIFT 4:** Grunddej (Morgenboller, Kuvertbrød og Brunchboller)10
- OPSKRIFT 5:** Frosne isbægre på most, bær og frugt.....12
- OPSKRIFT 6:** Per T.'s pastapenne med kødsauce og gulerodsstave14
- OPSKRIFT 7:** Rugklapper med tunmousse.....16
- OPSKRIFT 8:** Madskole-mad med friskost, skinke og asparges18
- OPSKRIFT 9:** Rå grøntsager med citron-makrel dip20
- OPSKRIFT 10:** Yoghurt og appelsinsalat med valnødder og jordbær22
- OPSKRIFT 11:** Blomkålssuppe med topping serveret med kuvertbrød24
- OPSKRIFT 12:** Kartoffelpizza med pesto og rucolasalat.....26
- OPSKRIFT 13:** Mormors jordbægrød30
- OPSKRIFT 14:** Flæskesteg med løg og kartofler.....32
- OPSKRIFT 15:** Cous cous med kidneybønner, spidskål og tomat34
- OPSKRIFT 16:** Hvedekernesalat med ærter og avokado36
- OPSKRIFT 17:** Spejlæg, serranoskinke og tomatsalat med ærter38
- OPSKRIFT 18:** Fennikel-tomatsalat.....40
- OPSKRIFT 19:** Kylling i karry og gule ris med råkostsalat42

KØKKENTIPS

- Har du langt hår, så sæt det op
- Vask dine hænder grundigt med varmt vand og sæbe
 - Inden du begynder at lave mad og når du er færdig med madlavningen
 - Når du har været på toilettet, hostet eller nyst
 - Når du har rørt ved æg, rått kød, fisk og grøntsager med jord på
- Læs hele opskriften godt igennem, før du begynder
- Brug aldrig det samme skærebræt til kød/fisk og grøntsager/frugt
- Hold rått kød og æg adskilt fra andre fødevarer
- Tør køkkenbordet af med en karklud, så det er rent både før og efter du laver mad
- Hold orden i køkkenet

MÅLEENHEDER OG FORKORTELSER

tsk → teske (måles i antal)
 spsk → spiseske (måles i antal)

g → gram (vejes med en vægt)
 kg → kilogram (vejes med en vægt)

dl → deciliter (måles med et decilitermål)





Frugtspyd

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- ½ vandmelon
- 1 bakke friske jordbær (500 g)
- 5 nektariner

REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En urtekniv
- En pakke træspyd
- Et fad

SÅDAN GØR DU

1. Skær vandmelon i både
2. Skær skræl af
3. Skær vandmelon i tern
4. Skyl jordbær og fjern stilk
5. Skær jordbær i halve
6. Skyl nektarinerne, fjern stenen og skær i tern
7. Sæt frugtstykkerne på spyd og læg spyddene på et fad



KØKKENTIP

Læg en fugtig karklud under skærebrættet, så står det fast.

Fjern nektarinens sten ved at skære ind til stenen hele vejen rundt, der hvor der er en rille i nektarinen. Tag nektarinen op i hænderne og vrid rundt. Del nektarinen i to halve og fjern stenen.



2½ TIME
HERAF ARBEJDS-
TID: 30 MINUTTER



Frosne bananer

PÅ PIND MED CHOKOLADEOVERTRÆK
RULLET I NØDDER OG KOKOS

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 5 små bananer
- 100 g mørk chokolade 70 %
- 50 g hasselnødder
- 50 g kokosmel

REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- Fem grillspyd
- Fem mellemlægspapir
- Fem tallerkner
- Husholdningsfilm
- En lille gryde
- En varmekfast skål, fx en glasskål
- En ske

SÅDAN GØR DU

1. Skræl bananerne og skær den ene ende af
2. Sæt bananerne på spyd
3. Læg et stykke mellemlægspapir omkring hver banan og læg dem på en tallerken og stil i fryseren
4. Bananerne skal i fryseren i minimum 2 timer for at være frosne
5. Forbered en tallerken med husholdningsfilm omkring, her skal de overtrukne bananer lægges på senere
6. Hak chokolade og nødder
7. Varm vand op i en lille gryde, det må ikke koge
8. Hæld chokolade op i en varmekfast skål og stil den oveni gryden, så hverken damp eller vand kan komme op i chokoladen
9. Smelt chokoladen ved hyppig omrøring. PAS PÅ med varmen fra gryden, chokolade kan ikke tåle for høj varme
10. Hæld hakkede nødder og kokos op på hver sin tallerken
11. Tag bananerne ud af fryseren og dyp dem i chokolade. Hvis de ikke kan dyppes, kan chokoladen spredes på ved hjælp af en ske
12. Rul de overtrukne bananer i kokos og nødder
13. Læg bananerne på tallerkenen med film på og lad chokoladen størkne, før de spises

KØKKENTIP

Bananerne kan lægges i fryseren dagen før de skal bruges.





DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

AGURKE-BROCCOLISALAT

- 1 agurk (ca. 350 g)
- 2 tsk groft salt
- 1 dl eddike
- 1 dl vand
- ½ dl sukker
- 2 laurbærblade
- 2 peberkorn
- ½ broccoli (ca. 230 g)
- ½ citron

FISKEFRIKADELLER

- 700 g torskfilet
- 2 æg
- 2 spsk hvedemel
- 1 dl minimælk
- 1 løg

- 1 citron
- ½ bundt frisk basilikum
- ½ bundt frisk dild
- 1 spsk kapers
- 1 spsk paprika
- 1 spsk olie til stegning
- 5 skiver rugbrød
- Evt. smør til rugbrød

REDSKABER

AGURKE-BROCCOLISALAT

- Et skærebræt
- En kniv
- Tre skåle
- En gryde
- Et rivejern
- En sigte
- En spiseske

FISKEFRIKADELLER

- Et skærebræt (til fisken)
- En stor kniv
- En lender/stavblender/food-processor
- En skål
- Et skærebræt (til grøntsager)
- En kniv
- Et rivejern
- En grydeske
- Husholdningsfilm eller et låg
- En pande
- To spiseskeer
- En paletkniv

SÅDAN GØR DU

START MED AGURKE-BROCCOLISALATEN

AGURKE-BROCCOLISALAT

1. Skyl agurken og skær den i tynde skiver
2. Hæld agurkeskiverne op en i skål og drys salt over
3. Lad agurkeskiverne trække i 10 minutter
4. Hæld eddike, vand, sukker, laurbærblade og peberkorn i en gryde
5. Kog det i ca. 2 minutter til sukkeret er opløst
6. Hæld eddikelagen over agurkeskiverne og lad det stå i en time
7. Skyl broccoli, skær stokken i tern og toppen i små buketter
8. Skyl citronen grundigt og riv skallen på den fine side af rivejernet
9. Stil en sigte op i en skål
10. Hæld agurkesalaten op i sigten og i en ren skål
11. Tag 1 dl af eddikelagen og hæld over agurkesalaten. Resten af eddikelagen skal ikke bruges.
12. Bland agurkesalaten med broccoli og citronskal.

FISKEFRIKADELLER

1. Fjern al skind fra torskfileten
2. Fjern ben fra fisken og skær den i tern
3. Tag 200 g fisk fra og læg det til side til senere
4. Kom resten af fisken i en blender/foodprocessor
5. Tilsæt æg, mel og mælk og blend til en fin fars
6. Hæld fiskefarsen op i en skål
7. Tilsæt de sidste 200 g fisk til farsen
8. Skær top og bund af løget og fjern skræl og hak løget
9. Skyl citronen grundigt og riv skallen på den fine side af et rivejern
10. Skyl basilikum og dild, fjern de groveste stilke og hak fint
11. Hak kapers fint og tilsæt dem sammen med citronskal, dild, basilikum og paprika
12. Rør farsen godt sammen og dæk skålen med husholdningsfilm eller et låg
13. Stil farsen i køleskabet indtil den skal steges
14. Varm olie på en pande ved kraftig varme
15. Når panden er varm, formes fiskefrikadellerne med to spiseskeer og lægges på panden - det skal sige lyde, når farsen kommer på panden
16. Steg fiskefrikadellerne ca. 5-6 minutter på hver side
17. Server med agurke-broccolisalat, rugbrød og evt. smør

KØKKENTIP

Læg friske krydderurter ned i et glas og klip heri. Så undgår du at få krydderurter ud over det hele og de bliver hakket fint.

Fjern skindet fra torskfileten ved skære med en skarp kniv langs med skindet helt nede ved kødet. Hiv skindet blidt i den retning, det skal af, mens du skærer.



1½ TIME
HERAF ARBEJDS-
TID: 30 MINUTTER

GRUNDDEJ

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

GRUNDDEJ

- 1 dl vand
- 25 g gær
- 2 spsk flydende margarine
- ½ dl kærnemælk
- 1 æg
- 100 g rugmel
- 150 g hvedemel

REDSKABER

GRUNDDEJ

- En gryde
- En skål
- En grydeske
- Et rent viskestykke

SÅDAN GØR DU

GRUNDDEJ

1. Varm vandet op i en gryde til det er lillefinger-lunt
2. Hæld det opvarmede vand i en skål
3. Opløs gæren i vandet
4. Hæld flydende margarine og kærnemælk i skålen
5. Tilsæt æg og rør rundt
6. Tilsæt rugmel og hvedemel og rør dejen godt sammen
7. Dæk skålen med et rent viskestykke og lad dejen hvile til dobbelt størrelse i ca. 30 minutter på køkkenbordet eller natten over i køleskabet

KØKKENTIP

Inden du former bollerne, hælder du koldt vand op i en skål. Dyp hænderne i skålen før hver bolle skal formes, så klistrer dejen ikke til dine hænder og bollen er nemmere at forme. Tjek om bollerne er færdigbagte. Tag en bolle ud og bank under bunden. Hvis det lyder hult, er den færdig.



3 VERSIONER

FØLG NEDENSTÅENDE INSTRUKSER

MORGENBOLLER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 portion grunddej
- 2 små poser nøddemix med rosiner (i alt 200 g)
- ½ dl kærnemælk til pensling

REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En bageplade
- Bagepapir
- En pensel

KUVERTBRØD

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 portion grunddej
- 4 gulerødder (ca. 250 g)
- ¼ blomkålshoved (ca. 115 g)
- ½ dl kærnemælk til pensling
- ½ tsk groft salt
- 3 kviste frisk rosmarin

REDSKABER

- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En bageplade
- Bagepapir
- En pensel

BRUNCHBOLLER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 portion grunddej
- 1 dl græskarkerner
- ½ dl sesamfrø
- 1 æg til pensling
- ¼ dl sesamfrø til drys

REDSKABER

- En bageplade
- Bagepapir
- En skål
- En gaffel
- En pensel

SÅDAN GØR DU

8. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
9. Hak nøddemix
10. Ælt de hakkede nødder og rosiner ind i grunddejen
11. Læg bagepapir på en bageplade
12. Form bollerne og læg dem på bagepladen
13. Lad bollerne hæve på bagepladen i 30 minutter
14. Pensel bollerne med kærnemælk
15. Sæt bollerne i midten af den opvarmede ovn og bag dem i ca. 15 minutter
16. Afkøl bollerne på en rist.

SÅDAN GØR DU

8. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
9. Skræl gulerødder og skyl dem
10. Riv gulerødderne på den grove side af et rivejern
11. Skyl blomkål og del i top og stok
12. Blomkålstokken rives på den grove side af et rivejern
13. Skær blomkålshovedet i tynde skiver, så det "smuldrer" i små stykker
14. Bland blomkål og gulerødder i grunddejen og ælt det sammen
15. Læg bagepapir på en bageplade
16. Form bollerne og læg dem på bagepladen
17. Lad bollerne hæve på bagepladen i 30 minutter
18. Pensel bollerne med kærnemælk og drys med lidt salt
19. Skyl rosmarin og nip bladene af kvisten. Fordel bladene på bollerne
20. Sæt bollerne i midten af den opvarmede ovn og bag dem i ca. 15 minutter
21. Afkøl bollerne på en rist

SÅDAN GØR DU

8. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
9. Bland græskarkerner og sesamfrø i grunddejen og ælt det sammen
10. Læg bagepapir på en bageplade
11. Form bollerne og læg dem på bagepladen
12. Lad bollerne hæve på bagepladen i 30 minutter
13. Pisk æg sammen til pensling og pensel bollerne med det sammenpiskede æg og drys med sesamfrø.
14. Sæt bollerne i midten af den opvarmede ovn og bag dem i ca. 15 minutter
15. Afkøl bollerne på en rist



3½ TIME
HERAF ARBEJDS-
TID: 30 MINUTTER



Frosne isbægre

PÅ MOST, BÆR OG FRUGT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 nektarin
- 50 g friske jordbær
- 50 g friske blåbær
- 50 g friske hindbær
- ½ liter æble- eller appelsinjuice

REDSKABER

- Et skærebræt
- En urtekniv
- Fem plastikbægre
- Et fad

SÅDAN GØR DU

1. Gør plads i fryseren til et fad, hvor plastikbægrene kan være
2. Skyl nektarinen, fjern stenen og skær i tern
3. Skyl jordbær, nip stilken af og skær dem i halve
4. Skyl blåbær og hindbær
5. Stil plastikbægrene op i et fad og fordel frugt og bær
6. Hæld juice over
7. Stil bægrene i fryseren
8. Skal minimum stå i fryseren i 3 timer
9. Serveres i bægret og spises med ske



KØKKENTIP
Hvis du bruger frosne bær, skal de koges i minimum 1 minut inden brug. Herefter nedkøles de, følg ellers vejledningen ovenfor.





Pers Pastapenne MED KØDSAUCE MED GULERODSSTAVE

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

KØDSAUCE

- 4 peberfrugter
- 2 løg
- 1 spsk olie
- 400 g hakket oksekød (3-7 %)
- 1 tsk paprika
- 1 tsk groft salt
- 1 tsk peber
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk frisk timian
- 1 spsk frisk rosmarin
- 1 spsk frisk basilikum
- 2 spsk koncentreret tomatpuré
- 1 dåse hakkede tomater

PASTA OG MÆLKESAUCE

- 400 g fuldkorn pastapenne
- 50 g flydende margarine
- 1 dl hvedemel
- ½ liter minimælk
- 1 tsk revet muskatnød
- ½ tsk groft salt
- ½ tsk peber

GULERODSSTAVE

- 8-10 gulerødder (ca. 500 g)

REDSKABER

KØDSAUCE

- Et skærebræt
- En kniv
- Tre skåle
- En gryde
- Et rivejern
- En sigte
- En spiseske

PASTA OG MÆLKESAUCE

- To gryder
- En sigte
- Et piskeris
- Et rivejern
- Et ildfast fad

GULERODSSTAVE

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En stor kniv

SÅDAN GØR DU

KØDSAUCE

1. Skyl peberfrugterne, halver dem og fjern kernehuset
2. Skyl peberfrugten inden i, for at få de sidste kerner ud
3. Skær peberfrugten i store både
4. Skær top og bund af løget og fjern skræl og hak løget fint
5. Varm olie i en gryde ved kraftig varme
6. Tilsæt hakket oksekød og løg
7. Steg til alt kødet er brunt
8. Tilsæt paprika, salt og peber
9. Pil skræl af hvidløg og pres det og hvis I ikke har en hvidløgspreser, kan hvidløget hakkes fint i stedet
10. Skyl timian, rosmarin og basilikum og hak det fint. Tilsæt hvidløg og krydderurterne. Tørrede krydderurter kan også bruges
11. Tilsæt tomatpuré og hakkede tomater. Lad kødsaucen koge ved svag varme under låg, mens pastaen tilberedes
12. Bland peberfrugtsbådene sammen med kødsaucen

PASTA PENNE MED MÆLKESAUCE

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Kog vand uden salt i en gryde
3. Tilsæt pastaen og kog efter anvisningerne på posen
4. Når pastaen er kogt færdig, hældes den i en sigte og skylles med koldt vand
5. Varm flydende margarine i en gryde ved middel varme
6. Tilsæt mel under konstant piskning. Rør rundt i ca. 2 minutter
7. Tilsæt mælk lidt ad gangen og kog mælkesaucen op
8. Smag til med revet muskatnød, salt og peber.
9. Bland mælkesaucen sammen med pasta
10. Fordel kødsauce og peberfrugt i bunden af et ildfast fad og top med pastablandingen
11. Bag i ovnen ca. 15 minutter.

GULERODSSTAVE

1. Skræl gulerødderne
2. Skyl gulerødderne og skær i stave

KØKKENTIP

Når man skyller pastaen med koldt vand, efter den er blevet kogt, undgår man at pastaen klister sammen.





Rugklapper MED TUNMOUSSE

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

TUNMOUSSE

- 1 æble
- 1/2 agurk
- 1 bundt dild
- 1 dåse tun i vand
- 1 tsk mayonnaise
- 4 spsk creme fraiche 9 %
- 1 spsk karry

RUGKLAPPER OG SALAT

- 5 rugklappere
- 2 hjertesalathoveder
- 10 cherrytomater
- 1 æble

REDSKABER

TUNMOUSSE

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En skål
- En ske

RUGKLAPPER OG SALAT

- En brødrister
- Et skærebræt
- En urtekniv

SÅDAN GØR DU

TUNMOUSSE

1. Skyl æble, fjern kernehus og skær i tern
2. Skyl agurk og skær i tern
3. Skyl dild og fjern de groveste stave
4. Hak dild
5. Hæld vand fra dåsen med tun
6. Hæld tun op i en skål og tilsæt agurk, æble, dild, mayonnaise, creme fraiche og karry
7. Rør godt rundt til tunmoussen bliver en ensartet masse. Stil tildækket på køl til det skal bruges

RUGKLAPPER OG SALAT

1. Åben rugklapperne og rist dem på brødristeren. Lad brødene køle helt af inden sandwichen samles
2. Skær bunden af hjertesalat og skyl bladene
3. Skyl cherrytomater og skær dem i halve
4. Skyl æble, fjern kernehuset og skær i tynde både
5. Læg rugklapperen sammen med tunmousse, salatblade, tomat og æble

KØKKENTIP

Denne madpakke kan forberedes dagen inden; lav tunmoussen færdig og stil på køl, indtil rugklapperen skal lægges sammen. Al salat forberedes (punkt 2-4 under "Rugklapper og salat") og lægges i lufttætte poser. Rugklapperen ristes først på dagen (punkt 1 under "Rugklapper og salat"), inden den lægges sammen med tunmousse og salat.





Madskole-mad
 MED FRISKOST, SKINKE OG ASPARGES

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 3 tomater
- 1/2 agurk
- 5 hvide asparges
- 100 g majs fra dåse
- 100 g friskost
- 10 stykker rugbrød
- 150 g kogt skinke i skiver
- 1/2 tsk groft salt
- 1/2 tsk peber

REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En kartoffelskræller
- En smørekniv

SÅDAN GØR DU

1. Skyl tomat og agurk. Skær dem i skiver
2. Skyl de hvide asparges, knæk enden af dem og skræl dem
3. Halver asparges på langs
4. Vandet fra majsene hældes fra
5. Smør friskost på rugbrødsskiverne og drys med salt og peber
6. På fem stykker rugbrød lægges to skiver skinke, så en skive tomat og en skive agurk på hvert stykke
7. Fordel majs på brødet og kryds med en hel asparges (altså to halve)
8. Top med et stykke rugbrød på hver mad



KØKKENTIP
 Ved at knække enden af asparges, får du kun den friske del. Aspargesen knækker naturligt altid der hvor det friske begynder. Madskole-maden kan forberedes dagen inden; følg punkt 1-3 og pak de forberedte grøntsager ned. Dagen hvor madpakken bruges, laves maden færdig, følg punkt 4-8.



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

CITRON-MAKRELDIP

- 1 hel røget makrel
- 1 bundt frisk dild
- 1 bundt frisk basilikum
- 1 citron
- 250 g creme fraiche 9 %
- Groft salt
- Peber

RÅ GRØNTSAGER

- 1 fennikel
- ½ broccoli
- 5 hvide asparges
- 5 grønne asparges
- ½ blomkålshoved
- 1 agurk
- ½ citron
- 3 spsk olivenolie
- Groft salt
- Peber

REDSKABER

CITRON-MAKRELDIP

- To skærebrætter
- To store knive
- En skål
- Et rivejern
- En gaffel (citruspresser)
- En spiseske

RÅ GRØNTSAGER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En kartoffelskræller
- En gaffel (citruspresser)
- En lille skål
- En spiseske
- En stor skål

SÅDAN GØR DU

CITRON-MAKRELDIP

1. Fjern forsigtigt skindet på den hele makrel, start ved maven (bugen) og lav et snit
2. Træk herefter skindet af i hver sin retning mod hale og hoved
3. Fjern kødet fra benene og husk at mærke efter om der er små ben i kødet
4. Pil kødet i små stykker og hæld det i en skål
5. Skyl dild og basilikum og hak det fint
6. Skyl citron og riv skallen på den fine side af rivejernet
7. Skær citronen midt over og pres saften ud. Husk at fjerne kerner fra saften
8. Rør makrelkødet sammen med citronskal, citronsaft, hakket dild og basilikum og creme fraiche
9. Smag til med salt og peber – PAS PÅ med salt til røgede fødevarer, da de er salte i forvejen.

RÅ GRØNTSAGER

1. Skyl fennikel, skær bunden af og fjern bladene
2. Skær fennikel i tynde skiver
3. Skyl broccoli og skær i grove buketter med stok
4. Skyl de hvide asparges, knæk enden af dem og skræl dem
5. Skyl de grønne asparges og knæk enden af dem
6. Skyl blomkålshovedet og skær i grove buketter med stok
7. Skyl agurken, fjern enderne og skær i stave
8. Skær citronen midt over og pres saften ud. Husk at fjerne kerner fra saften
9. Rør dressingen i en lille skål af citronsaft og olie og smag til med salt og peber
10. Bland grøntsagerne i en stor skål med dressingen
11. Server sammen med citron-makreldip



KØKKENTIP

En citron kan hurtigt blive tør, hvis den er skåret over på midten og derefter lagt i køleskabet. Læg citronen med frugtkødet ned ad i en lille skål med ½ tsk sukker i bunden, så bliver citronen ikke tør.



Yoghurt og appelsinsalat

MED VALNØDDER OG JORDBÆR

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 3 appelsiner
- ½ honningmelon
- 30 g valnødder
- 250 g friske jordbær
- ½ liter yoghurt naturel

REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En urtekniv
- En spiseske

SÅDAN GØR DU

1. Skær skræl af appelsinen ved at stille appelsinen på top eller bund og skær ned langs siderne til al skræl er skåret af
2. Læg den skrællede appelsin om på siden og skær den i tynde skiver, som ligner møllehjul
3. Fjern kernerne og anret skiverne på en tallerken
4. Skær melonen over på langs, så den bliver delt i to halve
5. Fjern kernerne med en spiseske og smid kernerne ud
6. Skær melonen i både
7. Fjern skræl
8. Skær melonen i tern og fordel dem ovenpå appelsinskiverne
9. Knæk valnødderne med hænderne og hæld dem over appelsin og melon
10. Skyl jordbær og nip det grønne af og fordel dem ud over salaten
11. Server sammen med yoghurt



EVT. KØKKENTIP

Xxxxxxxx



Blomkålssuppe
 MED TOPPING AF RISTET BLOMKÅL,
 PINJEKERNER OG RUGBRØDSCROUTONER,
 SERVERET MED KUVERTBRØD

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

BLOMKÅLSSUPPE

- 1 blomkål (460 g), ¼ skal gemmes til topping
- 2 fed hvidløg
- 1 løg (100 g)
- 3 dl vand
- 3 dl minimælk
- Groft salt
- Peber

TOPPING

- Resten af blomkålen fra suppen (¼ blomkål)
- 3 skiver rugbrød
- 1 spsk olie
- 30 g pinjekerner
- Groft salt
- Peber

REDSKABER

BLOMKÅLSSUPPE

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En hvidløgspreser
- En gryde
- En grydeske
- En stavblender/blender

TOPPING

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En pande
- En paletkniv

SÅDAN GØR DU

BLOMKÅLSSUPPE

1. Skyl blomkål
2. Del blomkål i fire dele, én del lægges til side til topping. De tre sidste dele skæres i tern
3. Pil skræl af hvidløg og pres det
4. Skær top og bund af løget og fjern skræl. Hak løg så fint som muligt
5. Hæld blomkålstykkerne i en gryde med hvidløg, løg, vand og mælk og lad det simre i ca. 20 minutter ved lav varme
6. Blend suppen
7. Smag til med salt og peber

TOPPING

1. Det kvarte blomkål, til topping, skæres i små stykker
2. Skær rugbrødet i tern
3. Varm en pande op med olie ved høj varme
4. Rist blomkålstykker, rugbrødsterne og pinjekerner på panden og smag til med salt og peber
5. Server suppen med de ristede rugbrøds-cROUTONER, blomkål og pinjekerner og kuvertbrødet



KØKKENTIP

Hvis I ikke har en blender, kan en elpisker bruges – OBS brug et låg som afskærmning ved denne metode og PAS PÅ at den varme suppe ikke sprøjter op på nogen.



1 TIME 20 MIN.
HERAF ARBEJDS
TID: 40 MINUTTER



Kartoffelpizza

MED PESTO OG RUCOLASALAT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

PIZZADEJ

- 3 dl vand
- 25 g gær
- 1 tsk groft salt
- 1 tsk honning
- 4 spsk olie
- 200 g rugmel
- 250 g hvedemel

PIZZAFYLD

- 1 portion pizzadej
- ½ glas grøn pesto (ca. 65 g)
- 5 kartofler (ca. 350 g)
- 1 spsk olie
- ½ tsk groft salt
- ½ tsk peber
- 1 kvist rosmarin eller 1 tsk tørret rosmarin
- 1 tsk paprika
- 1 mozzarella (125 g)

RUCOLASALAT

- ½ broccoli
- 5 grønne asparges
- 1 fennikel
- 1 pakke rucola (95 g)
- ½ citron
- 2 spsk olie
- 2 spsk mørk balsamico
- ½ tsk groft salt
- ½ tsk peber
- 1 spsk pinjekerner (ca. 15 g)

REDSKABER

PIZZADEJ

- En gryde
- En skål
- En grydeske
- Et rent viskestykke
- En bradepande
- Bagepapir
- En kagerulle

PIZZAFYLD

- En teske
- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En stor kniv

RUCOLASALAT

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En sigte
- En stor skål
- En gaffel (som citruspresser)
- En lille skål
- En spiseske
- En pande
- En grydeske

SÅDAN GØR DU

PIZZADEJ

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Opvarm vandet i en gryde til det er lillefingerlunt
3. Hæld vand og gær i en skål
4. Rør til gæren er opløst
5. Tilsæt salt, honning, olie, rugmel og hvedemel
6. Ælt til dejen er smidig
7. Dæk skålen til med et rent viskestykke og lad dejen hæve i ca. 30 minutter på køkkenbordet
8. Rul dejen ud på et meldrysset bord
9. Læg bagepapir på en bageplade
10. Læg den udrullede dej på bagepapiret

PIZZAFYLD

1. Smør pestoen ud på pizzabunden med en teske
2. Skræl kartoflerne, skær dem i tynde skiver og fordel dem på pizzaen
3. Hæld lidt olie, salt og peber ud over kartoffelskiverne
4. Skyl rosmarin og pluk bladene af stilken
5. Drys rosmarin og paprika ud over pizzaen
6. Hæld væden fra mozzarellaen og smuldr den ud over pizzaen
7. Bag pizzaen i 15-20 minutter og hold øje med pizzaen, så den ikke bliver for mørk

RUCOLASALAT

1. Skyl broccoli og skær den i buketter
2. Skyl asparges, knæk enden af og skær den i strimler
3. Skyl fennikel, skær bunden af og fjern blade
4. Skær fennikel i tynde strimler
5. Skyl rucola i en sigte
6. Bland rucola sammen med broccoli, asparges og fennikel i en stor skål
7. Pres citronen og fjern kerner fra saften
8. Rør olie, balsamico og citronsaft sammen med salt og peber i en lille skål
9. Rist pinjekernerne på en tør pande ved høj varme til de får farve og hold godt øje, det går hurtigt
10. Drys de ristede pinjekerner ud over salaten
11. Hæld dressingen over grøntsagerne lige inden servering



KØKKENTIP

Når man skyller pastaen med koldt vand, efter den er blevet kogt, undgår man at pastaen klistrer sammen.



Mormors jordbærgrød

MED FLØDESKUM OG MAKRONER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 500 g friske jordbær
- 1 vaniljestang
- 1 dl vand
- 3 spsk honning (ca. 60 g)
- 1 tsk maizena
- 3 dl fløde
- 100 g makroner

REDSKABER

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En gryde
- En grydeske
- En lille skål
- En ske
- To store skåle
- Et piskeris/elpisker
- En frysepose

SÅDAN GØR DU

1. Skyl jordbær og nip stilken af
2. Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud
3. Kom de hele jordbær i en gryde sammen med vaniljestang, vaniljekorn, vand og honning
4. Kog jordbærene op i ca. 3-5 minutter og sluk så for blusset
5. Tag vaniljestængerne op og smid dem ud
6. Bland maizena med 2 spsk vand i en lille skål, rør klumper ud med en ske
7. Rør maizenablandingen ud i den varme grød og rør til grøden tykner
8. Hæld jordbærgrøden i en stor skål
9. Pisk fløden til flødeskum
10. Hæld makronerne i en frysepose, bind en knude på enden og knus makronerne
11. Når jordbærgrøden er kølet af, anrettes den med flødeskum og knuste makroner

KØKKENTIP

Jordbær kan erstattes af andre bær eller rabarber.
Jordbærgrøden kan forberedes inden i god tid inden den skal bruges.
Følg ovenstående vejledning indtil punkt 9, punkt 9-11 laves først lige inden servering.





2 TIMER
HERAF ARBEJDS-
TID: 30 MINUTTER



Flæskesteg

MED LØG OG KARTOFLER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 ½ kg svinekam med svær
- 1 spsk groft salt
- 500 g kartofler
- 2 løg
- ½ bundt frisk timian

REDSKABER

- Et stegetermometer
- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et ildfast fad
- En gaffel

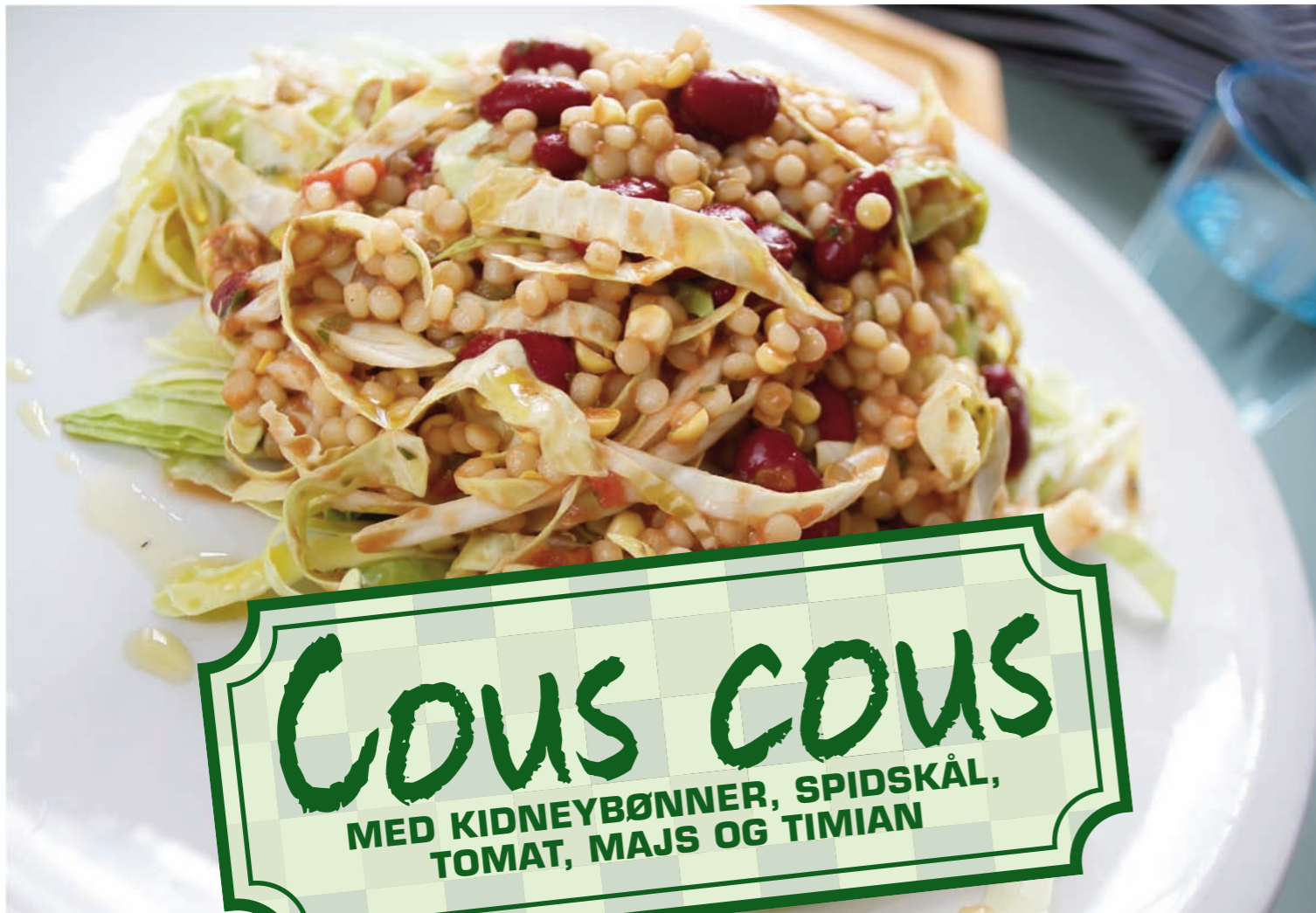
SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
2. Find et stegetermometer frem
3. Gnid sværen med salt og sørg for at få det godt ned mellem alle svær
4. Skyl kartoflerne og halvér dem. Hvis I ikke bruger nye/små kartofler, skal kartoflerne skrælles
5. Skær top og bund af løget og fjern skræl
6. Skær løget på langs (fra top til bund) i tynde skiver
7. Skyl timian og læg det sammen med kartofler, løg og vand i bunden af et ildfast fad
8. Læg flæskestegen oven på kartoflerne, sørg for at den står lige
9. Stik stegetermometeret ind midten af stegen
10. Stil fadet i ovnen
11. Når stegetermometeret viser 55 grader, skal du mærke efter med en gaffel om sværene er sprøde
12. Hvis sværene ER sprøde, skal stegen stege videre til stegetermometeret viser 65 grader
13. Hvis sværene til gengæld ikke er blevet sprøde, indstilles ovnen nu til 250 grader og stegen steger videre til stegetermometeret viser 65 grader
14. Når stegen er færdig, tages den ud og skæres i tynde skiver
15. Læg stegen op i fadet igen og server både steg og kartofler i fadet



EVT. KØKKENTIP

Xxxxxxxx



COUS COUS

**MED KIDNEYBØNNER, SPIDSKÅL,
TOMAT, MAJS OG TIMIAN**

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 spsk flydende margarine
- 150 g hele cous cous
- 3 ½ dl vand
- ½ tsk groft salt
- 1 citron
- 1 bundt frisk timian
- 1 spsk dijonsennep
- 1 spsk kapers
- 100 g majs fra dåse
- 1 dåse kidneybønner
- 1 spidskål
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 spsk paprika
- 1 spsk soya
- ½ dl mørk balsamico

REDSKABER

- En gryde
- En stor skål
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En gaffel (som citruspresser)
- En ske
- En sigte

SÅDAN GØR DU

1. Smelt flydende margarine i en gryde
2. Når margarinen er smeltet tilsættes cous cous, herefter vand og salt
3. Kog cous cous så længe, som det er anvist på pakken
4. Tag cous cous af komfuret og lad det stå og dampe af i 5 minutter, så vandet er væk
5. Hæld cous cous op i en stor skål
6. Skær citronen midt over, pres den og fjern kerner fra saften
7. Skyl timian og hak det
8. Rør citronsaft, timian, dijonsennep og kapers sammen med cous cous
9. Hæld vandet fra majsene
10. Hæld kidneybønner op i en sigte og skyl dem med vand til de ikke "skummer" længere
11. Skyl spidskål, fjern de yderste blade og fjern stokken
12. Snit kålen så fint som muligt
13. Tilsæt skyllede kidneybønner, spidskål og hakkede tomater til cous cous
14. Rør det hele sammen med paprika, soya og balsamico



EVT. KØKKENTIP

Xxxxxxxx



Hvedekernesalat MED ÆRTER OG AVOKADO

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 400 g hvedekerner (perlebyg eller perlespelt kan også bruges)
- 150 g sukkerærter
- 1 appelsin
- 1 citron
- 3 spsk olie
- 1 tsk peber
- 100 g ærter fra frost
- 2 avokadoer
- 1 dl sød chilisause
- ½ dl soya
- ½ bundt frisk basilikum

REDSKABER

- To gryder
- En grydeske
- To sigter
- Et rivejern
- En gaffel (citruspresser)
- Et skærebrat
- En urtekniv
- En skål
- En spiseske

SÅDAN GØR DU

1. Kog hvedekernerne i 1 dl vand i en gryde i 10-15 minutter
2. Sigt kernerne og skyl med koldt vand, til de er afkølede
3. Kog sukkerærter og 1 dl vand i en gryde i minimum 1 minut
4. Hæld sukkerærterne over i en sigte og skyl med koldt vand, til de er afkølede
5. Skyl appelsin og citron og riv skallen på den fine side af rivejernet
6. Skær appelsinen og citronen midt over og pres dem. Husk at fjerne kerner fra saften
7. Vend hvedekernerne i en skål med olie, appelsinskal, citronskal og peber
8. Optø ærterne ved at skylle dem med koldt vand
9. Tilsæt både ærter og sukkerærter i skålen
10. Skær avokadoen over i to halve og fjern stenen
11. Brug en spiseske til at tage avokadokødet ud med
12. Skær avokadoerne i tern og tilsæt den til hvedekernesalaten
13. Smag salaten til med sød chilisaucе og soya
14. Skyl og hak basilikum
15. Vend basilikum i til sidst



EVT. KØKKENTIP

Xxxxxxxx



Spejlæg,
serranoskinke og
tomatsalat
MED ÆRTER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 8 cherrytomater
- 4 tomater
- 1 spsk olie
- 1 spsk hvid balsamico
- ¼ bundt frisk basilikum
- 1 spsk olie til stegning
- 5 æg
- 125 g ærter
- 60 g serranoskinke

REDSKABER

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En skål
- En spiseske
- Bagepapir
- Bageplade
- En pande
- En paletkniv

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 varmluft
2. Skyl cherrytomater og tomater og skær dem i skiver
3. Læg tomatskiverne i en skål og tilsæt olie, balsamico og frisk basilikum. Rør forsigtigt rundt
4. Lad tomaterne stå i 15 minutter og marinere
5. Varm olie på en pande ved høj varme
6. Slå æg ud på panden
7. Steg ægget ved svag varme til blommen stivner (ca. 5-8 minutter) og sluk herefter for varmen
8. Optø de frosne ærter ved at hælde koldt vand over dem og fordel dem over tomatsalaten
9. Portionsanret spejlæg med skinken og server med tomatsalat



KØKKENTIP
Bag serranoskinken i ovnen ved 200 grader i ca. 5-8 minutter, så bliver det sprødt som bacon.



**Fennikel-
tomatsalat**
MED GRØNNE BØNNER,
GULERØDDER OG MOZZARELLA

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- ½ fennikel
- 8 cherrytomater
- 175 g frisk spinat
- 150 g grønne bønner
- 2 gulerødder
- 1 mozzarella (125 g)
- 2 tsk sød chilisaucе
- 1 tsk groft salt
- 1 tsk peber
- 1 spsk olie
- 1 spsk hvid balsamico

REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En urtekniv
- En sigte
- En kartoffelskræller
- To små skåle
- En spiseske
- En stor skål

SÅDAN GØR DU

1. Skyl fennikel, skær enden af og fjern bladene
2. Skær fennikel i tynde skiver
3. Skyl cherrytomater og halvér dem
4. Skyl spinaten grundigt
5. Nip enderne af de grønne bønner
6. Kog de grønne bønner op med 1 dl vand og skyl dem herefter med koldt vand i en sigte
7. Skræl gulerødder og skyl dem
8. Skræl lange, tynde strimler af gulerødderne med kartoffelskrælleren
9. Hæld væden fra mozzarella og riv den i små stykker op i en lille skål
10. Tilsæt sød chilisaucе, salt og peber til skålen med mozzarella
11. Bland alle grøntsager og mozzarella med sød chilisaucе sammen i en stor skål
12. Rør olie og hvid balsamico sammen i en lille skål. Bland i salaten lige inden servering



EVT. KØKKENTIP
XXXXXXXXXX



Kylling i Karry

OG GULE RIS MED RÅKOSTSALAT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

KYLLING I KARRY

- 3 fed hvidløg
- 2 løg
- 1 æble
- 4 gulerødder (ca. 250 g)
- 1 hel kylling
- 1 spsk olie til stegning
- 1 liter vand
- 1 spsk mangochutney (mild) - 2 spsk karry
- 1/4 liter minimælk
- Groft salt
- Peber

GULE RIS

- 250 g brune ris
- 5 dl vand
- 3 laurbærblade
- 2 tsk karry

RÅKOSTSALAT

- 6 gulerødder (ca. 400 g)
- 2 æbler
- 1 dl rosiner

REDSKABER

KYLLING I KARRY

- To skærebrætter (ét til grøntsager og ét til kylling)
- To store knive (én til grøntsager og én til kylling)
- En hvidløgspreser
- En kartoffelskræller
- En stor gryde
- En grydeske

GULE RIS

- En gryde
- En grydeske

RÅKOSTSALAT

- Et skærebræt
- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- En urtekniv
- En skål

SÅDAN GØR DU

KYLLING I KARRY

1. Pil skræl af hvidløg og pres det
2. Skær top og bund af løget og fjern skræl
3. Hak løg så fint som muligt
4. Skyl æblet, fjern kernehuset og skær i tern
5. Skræl gulerødder, skær enderne af og skær i tern
6. Partér kyllingen. Skær først vingespidsene af indtil "albue-ledet", de skal ikke bruges
7. Læg kyllingen med ryggen opad
8. Skær det ene lår af, mærk efter hvor hoftelæddet er og skær det igennem - gør det samme med det andet lår
9. Læg lårene med skindet nedad og del dem i knæleddet i overlår og underlår
10. Skær vingerne af ved at finde skulderleddet og skære igennem
11. Vend så kyllingen om så brystet er opad
12. Skær ned langs den ene side af brystbenet, så kyllingefiletten kommer til syne - skær så langt ned du kan komme og vend så kniven ud fra brystbenet
13. Skær videre til hele brystfileten er fri af skroget - gør det samme med den anden brystfilet
14. Resten af skroget bruges ikke i denne ret
15. Skyl kyllingestykkerne og fjern eventuelle rester af blod og unødvendigt fedt
16. Skær brystfileterne i tykke strimler
17. Snit underlåret tre gange på det tykkeste sted, ca. 1/2 cm dybt
18. Varm en stor gryde med olie og brun overlår og underlår først
19. Tag overlår og underlår af panden, og brun resten af kyllingestykkerne
20. Tilsæt overlår og underlår, vand, mangochutney og karry og lad det simre i 35-40 minutter
21. Tilsæt løg, gulerødder, æbler og mælk og lad det simre i endnu 5 minutter
22. Smag til med salt og peber
23. Server med gule ris og råkostsalat

GULE RIS

1. Kog ris i vandet med laurbærblade og karry
2. Kog risene efter anvisningen på posen
3. Sigt vandet fra, hvis der er overskydende

RÅKOSTSALAT

1. Skræl gulerødder og skyl dem
2. Skyl æblerne og skær dem i kvarte
3. Fjern kernehuset og riv æblerne på den grove side af et rivejern
4. Riv gulerødderne på den grove side af et rivejern og bland med æblerne i en skål
5. Server med rosiner til



KØKKENTIP

Skroget fra kyllingen kan bruges til at koge suppe på eller til at lave en fond af.

BAGSIDE

GENEREL INFO FØLGER