

Ungdomsskolens Kogebog 4

Mad er hot



Opskrifterne i denne kogebog er brugt på Ungdomsskolens hold:

Mad er HOT i 2008/2009.

Nogle opskrifter er udarbejdet af underviserne Mette Løwendahl og Natasha Brøgger; andre er lånt fra madbladet Spis Bedre, og bladets nr/årstal er anført på opskriften.

Indholdsfortegnelse

Fisk	3
Fiskeburger	4
Fiskefiletter med halve bagte kartofler og grønt	5
Fiskefrikadeller og kartoffelsalat.....	6
Fuldkornspasta med Thairejer.....	7
Kartoffelomelet med squash og rejer	8
Pastafad med laks og spinat	9
Fugl	10
Kalkunfrikadeller med nøddesalat og bagte kartofler	11
Kyllingesalat med avocadodressing	12
Kyllingesuppe med ris	13
Ovnstegte kyllingelår med gulerods – tortillas	14
Kyllingeburger med hvidløgsfritter	15
Okse	16
Græsk Buffet	17
Hjemmelavet burger med avocado, forårsløg og spinat	19
Gris	21
Jambalaya.....	22
Pasta med bacon og cashewnødder	23
Vegetar	24
Kartoffelomelet	24
Indisk Ratatouillegryde med indiske dufte	25
Kartoffelsuppe, groft brød med tomat.....	26
Kager	27
Varme Chokolademuffens.....	28
Jul	29
Sund julemiddag	30
Galla	32
Gallamiddag	33

Fisk



Fiskeburger

Fisk:

300 g kullerfilet

300 g laks/regnbuelaksefilet

1 tsk salt

1 ½ spsk revet løg

1 æggeblomme

1 spsk rasp

1 spsk citronsaft

olie til stegning

Hak fileterne til en grov fars med kniv. Rør farsen med salt, til den samler sig. Riv løget fint, og kom det i farsen med æggeblomme, rasp og citronsaft. Form 8 2bøffer" og sted dem 5-6 minutter på hver side.

Grønt: ¼ icebergsalat, 4 tomater, 8 nye gulerødder, ½ agurk,

Skær agurken i stave, og skær salaten i strimler. Skrub gulerødderne

Fyld:

2 store tomater

1 løg (f.eks salatløg)

Ketchup:

250 g tomater

½ æble

½ løg

1 fed hvidløg

½ dl lagereddike

½ dl sukker

salt

Skær tomater, æbler og løg i små tern. Kom alle ingredienser i en tykbundet gryde og lad det simre i 30 minutter ved svag varme. Afkøl og blend den til rette ketchupkonsistens.

Burgerboller 8 stk.

½ dl kogt vand

1 del mælk

12 g gør

2 spsk olie

1 tsk salt

1 æg

50 g durum hvedemel

250 g hvedemel

1 spsk sesam frø

Energi pr. person:

2987 Kj/711 kcal

Fedt: 34 %

Protein: 24 %

Kulhydrat: 42%

Fibre: 6,7 %

Kom vand og mælk i en skål. Kom derefter gær, olie samt og æg i mælken og pisk rundt. Rør melet i lidt af gangen. Dæk skålen og lad dejen hæve 30 minutter. Hæl dejen ud på et

meldrysset bord. Pres luften ud af og dejen og form til 8 boller som sættes på en ovnplade med bagepapir. Lad dem hæve ca 10 minutter. Drys med mel og sesamfrø. Bagges i ca 18 minutter på 200 grader.

Fiskefiletter med halve bagte kartofler og grønt

Ovntid (kartofler): 35 -40 minutter ved 200 grader

4 personer:

Stegte fiskefileter:

½ kg fiskefileter

1-2 æggehvinder

Ca. 1 dl. Rasp

Salt, peber

Ca. 30 g smør

Rens, skyl og aftør fileterne. Pisk æggehvinder sammen med 1 spsk vand. Bland rasp, salt og peber. Vend fileterne i æg og rasp. Brun fedtstoffet på panden. Læg fileterne på. Dæmp varmen. Steg dem 2-3 minutter på hver side. Skru op for varmen når fileterne vendes.

Halve bagte kartofler:

6-8 store kartofler

1 spsk olie

Salt og peber

Tænd oven på 200 grader. Vask og skrub kartoflerne. Skær dem igennem på langs. Tør dem af med papir. Læg kartoflerne i et smurt ildfast fad. Pensl med olie og drys med salt og peber. Bages midt i ovnen ca. 35-45 minutter.

Grønt:

½ salathoved

200 g frosne ærter

2 appelsiner

1 agurk

Skyld og skær salat ud. Kog ærterne i vand ca. 3 minutter. Skræl og skær appelsinerne ud i små stykker. Skær til sidst agurken ud i små stykker og bland alt.

Energiindhold:

9980 KJ =2376 Kcal

Pr. Person: 2495 KJ = 594 Kcal

Energifordeling:

Kulhydrat: 49 %

Protein: 23 %

Fedt: 28 %

Kostfibre: 3, 7 %

Fiskefrikadeller og kartoffelsalat

(opskrift fra God mad – let at lave)

4 personer:

Fiskefrikadeller:

½ kg. fiskefars

1 æg

1 tsk revet løg

3 spsk. mælk eller vand

1 knsp hvid peber

Ca. 40 g olie

Rør farsen op med æg, mælk og krydderier.

Varm olien på panden og tag derefter panden af. Form fiskefrikadellerne med hånden og en ske. Sæt derefter fiskefrikadellerne over for **svag** varme, og steg dem ca. 5-6 minutter på hver side.

Kartoffelsalat:

¾ kg små kartofler

2 spsk hakket rødløg

4 dl. Fromage frais

1 spsk citronsaft

10 radiser

1 dl. ærter

1 rød peberfrugt

Salt

Peber

Et bundt purløg

Kog kartoflerne. Køl dem ned i koldt vand. Skær dem i skiver.

Hak rødløg, skær radiserne i skiver, skær peberfrugten i tern, hak purløg fint.

Fromage frais hældes i en stor skål. Tilsæt salt, peber, citronsaft, purløg, peberfrugt, ærter, radiser, løg. Tilsæt kartoflerne forsigtigt.

Energiindhold:

8214 KJ = 1955 Kcal

Pr. Person : 2053 KJ = 488 Kcal

Energifordeling:

Kulhydrat: 57 %

Protein: 19 %

Fedt 24 %

Kostfibre: 4, 5%

Fuldkornspasta med Thairejer

Spis Bedre nr.: 8-2008

2 personer:

200 g rejer
1 lille løg
1 fed hvidløg
½ spsk raspolie
2 forårsløg
1 citrongræs
1 råd chili
1 dåse kokosmælk light
¾ tsk salt
friskkværnet hvid peber

Tilbehør:

200 g fuldkornspasta
2 tomater i skiver drysset med lidt salt og finthakket purløg

1. Lad rejerne dryppe af, pil løg og hvidløg. Sæt pastavand iver og kog pastaen ifølge anvisningen på pakken
2. Svits løgene nogle minutter i olien, uden de tager farve
3. Rens forårsløget, og skær det i skiver. Knus citrongræsset ned knivskæftet, og skær det i 2-3 stykker. Halver chilien, fjern kernerne, og skær frugtkødet i små tern.
4. Tilsæt forårsløg, citrongræs og chili til de svitsede løg. Rør, og tilsæt kokosmælk, salt og peber. Lad det koge under låg 4-5 minutter. Tag citrongræsstykkerne op.
5. Læg rejerne i, og lad det hele få et opkog. Rejerne skal blot lige blive gennemvarme
6. Server med nykogt pasta og tomatsalat.

Kartoffelomelet med squash og rejer

Spis Bedre nr.: 8 -2008

4 personer:
400 g rejer
600 g kartofler
1 løg
2 spsk raspolie
1 squash
2 tsk salt
8 æg
1 dl vand
100 g rucola salat
4 tomater
2 peberfrugter

4 grovboller eller andet brød

Sådan gør du:

Lad rejerne dryppe af i en sigte. Skrab kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Skyl dem i koldt vand. Pil løget og skær dem i skiver. Steg kartoflerne og løg i olie på en stegepande, ca. 10 minutter. Under omrøring – til kartoflerne er møre.

Skær squashen i halvmåner. Lad den stege på panden i ca. 5. minutter. Krydr med 1 tsk salt.

Pisk æg, vand og 1 tsk salt sammen. Hæld blandingen over kartoflerne og grøntsager og steg til en cremet omelet. Drys rejer over og server det med en salat bestående af rucola, hakkede tomater og peberfrugt. Server varm brød til.

Energi pr. Person: 200 KJ/476 kcal Fedt: 27 % Protein: 17 % Fiber: 4,5 %

Pastafad med laks og spinat

Ovntid: 30 min. Ved 225 grader.

4 personer:

280 g pasta el. penne

1 pose babyspinat (ca. 80 g)

1 potte dild

4 æg

2 dl cremefraiche

250 g ricotta

2 dl revet parmesanost

1 tsk salt

Friskkværnet sort peber

200 g gravet laks

- Kog pastaen og lad den dryppe af
- Blancher (kog kort) spinaten og tryk den fri fra vand. Hak spinaten og dilden
- Rør æg, cremefraiche, ricotta og parmesan sammen i en skål. Vend spinat og dild i. Smag til med salt og peber
- Læg halvdelen af pastaen ud i et smurt ildfastfad. Læg lakseskriverne og resten af pastaen på. Fordel oste- og spinatblandingen over.
- Bages midt i ovnen ca. 30 minutter

Energiindhold:

11223 KJ = 2672 Kcal

Pr person: 2672 KJ = 668 Kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat: 42 %

Protein: 32 %

Fedt: 26 %

Kostfibre: 6,2%

Fugl



Kyllingelår



Kalkunfrikadeller

Kalkunfrikadeller med nøddesalat og bagte kartofler

Kalkunfrikadeller med urter:

4 personer:

500 g hakket kalkunkød
1 løg
2 fed hvidløg
2 håndfulde ruculasalatblade
1 tsk salt
2 spsk rosmarin eller andet krydderi
1 spsk olie til stegning

Sådan gør du:

Kalkunkødet blandes med ruculasalatblade, finthakket løg, presset hvidløg, salt og rosmarin. Formes til frikadeller og steges på en pande i olivenolie, indtil de er gyldne.

Nøddesalat:

1 krølsalatshoved
100 g cheddarost
150 g mager fetaost
50 g blandede nødder (fx. paranødder, cashewnødder, pinjekerner, pistacienødder, mandler, valnødder)
1 håndfuld friske koriander

Sådan gør du:

Krølsalaten skæres i strimler, nødderne hakkes, ostene skæres i små tern, korianderen skyldes og det hele blandes sammen.

Bagte kartofler med dressing:

4 kartofler
Olie
2 ½ dl fromagefrais
Salt, peber

Sådan gør du:

Skrub og tør kartoflerne og skær et kryds øverst. Gnid dem med lidt olie. Pak dem ind i stanniol og bag dem i 1 time ved 200 grader midt i ovnen.

Dressingen laves ved at blande fromagefrais med ca. 1 spsk olie samt lidt salt og peber.

Energi pr. person:

2132 kj/ 508 kcal
Fedtprocent: 27 %
Kulhydratprocent: 57 %
Proteinprocent: 16 %
Kostfiberprocent: 5, 2 %

Kyllingesalat med avocadodressing

4 personer:

2 kyllingebryster (300g)

1 spsk olie

½ tsk salt

Peber

8 marinerede soltørret tomater

1 pære

1 peberfrugt

80 g salatblade

1 dl pekannødder

Dressing:

1 avocado

1 bæger cremefraiche

Salt og peber

1 tsk citronsaft

Evt presset hvidløg

Kylling:

Steg kyllingebrysterne i olie ca. 6 min. på hver side. Krydr med salt og peber. Lad dem hvile 5 min. og skær dem ud i skiver. Skær tomaterne i 3 dele og fjern kernerne. Skær pæren i strimler. Anret salatblade med kylling, peberfrugt i skiver, pære, tomat og nødder. Hæld dressing over.

Dressing:

Blend avocado uden skræl med cremefraiche, salt, peber og citronsaft.

Energi pr. person:

1850 KJ/ 440,4 Kcal

Fedt%: 22

Kulhydrat%: 57

Protein%: 21

Fibre%: 6,3

Kyllingesuppe med ris

4 personer:

1 kylling

1 liter vand

peber, timian, karry, safran/gurkemeje, salt og peber

Høseboulion terning

2 løg

1-2 fed hvidløg

50 g smør

1 spsk hvedemel

1 liter kyllingesuppe

1 dl. Ris

dl. fløde

Naanbrød

Fremgangsmåde:

Kyllingen kommes i vand (1 liter) tilsat salt, hele peberkorn, timian, boulion og koges ca. 50 min. Når kyllingen er kog pilles kødet fra benene. Suppen hældes igennem en sigte for at fjerne krydderierne. Løgene pilles, hakkes og svitses i smør med karry og lidt gurkemeje eller safran. Når løgene er klare drysses melet over og suppen tilsættes lidt efter lidt. Risen hældes i og suppen skal nu koge i ca. 8 minutter, Kyllingekødet blandes med fløde og smør. Det hældes i suppen og varmes med. Der smages til med karry og salt. Serveres med lune naanbrød og lidt ekstra karry til at drysse over.

Energiindhold:
1897kj/451
Fedt: 22 %
Kulhydrat: 57 %
Protein: 21 %
Fibre: 3,4 %

Ovnstegte kyllingelår med gulerods – tortillas

Opskrift fra Spis Bedre, nr. 8, side 47 - 2008

Antal personer: 4

8 kyllingelår
½ dl olie
4 gulerødder
1 potte purløg
1 dl Cremefraiche 18 %
150 g let fetaost
4 tortillasbrød
1 pose blandet salat

Sådan gør du:

- Sæt ovnen på 225 grader. Læg kyllingelårene på en plade med bagepapir, pensl med olie. Steg dem midt i ovnen i ca. 25 min., til de er gennemstegte (kødsaften skal være klar når du stikker i dem).
- Skræl gulerødderne, og riv dem groft. Hak purløget. Bland gulerødder, purløg, cremefraiche, og smuldret fetaost. Fordel blandingen på 2 af tortillabrødene. Læg de andre brød oven på og tryk sammen.
- Steg tortillabrødene på en tør varm stegepande i ca. 2 min. på hver side. Skær brødene i trekanter. Server kyllingelår og salat til.

Energiindhold:

1 person: 465 kcal/ 1953 KJ
Fedtprocent: 27 %
Kulhydrat: 57 %
Protein: 16 %
Kostfibre: 4,3 %

Kyllingeburger med hvidløgsfritter

4 personer:

Burgerboller 4-5 stk.:

½ dl kogt vand
1 dl mælk
12 g gær
2 spsk olie
1 tsk salt 1 æg 50 g durumhvedemel
250 g hvedemel
1 spsk sesamfrø

Sådan gør du:

Kom vand og mælk i en skål. Kom derefter gær, olie, salt og æg i mælken og pisk rundt. Rør melet i lidt af gangen. Dæk skålen og lad dejen hæve 30 min. Hæl dejen ud på at meldrysset bord. Pres luften ud af dejen og form til 6 boller som sættet på en ovnplade med bagepapir. Lad dem hæve ca 10 minutter. Drys med mel og semsfrø. Gages i ca 18 minutter ved 200 grader.

Kyllingebøf:

500 g kyllingefars
½ del dild, persille eller purløg
1 æg
2 fed hvidløg
salt og peber

Sådan gør du:

Hak krydderurterne, løg og hvidløg og bland det hele sammen med kødet og ægget. Lav 4 bøffer og grill dem i 4 minutter på hver side. Tryk bøfferne meget flade med en spatel

Ovnfritter:

1 kg kartofler
olie
hvidløg
salt

Sådan gør du:

Kartoflerne skrælles, tørres og skæres i pomfritform. De hældes i en skål og blandet med olie, hvidløg og salt. De spredes på en ovnplade med bagepapir og sættes i ovnen ved 225 grader i ca 30. minutter.

Energi pr per- son:

2943 KJ/700
Fedt: 21 %
Kulhydrat: 61 %
Protein: 18 %
Fibre: 3,9 %

Okse



Græsk buffet



Hakkebøf

Græsk Buffet

4 personer:

Tzaziki :

½ l fromage frais

2 fed hvidløg

1 tsk salt

1 agurk

Rør fromage frais uden at dræne den, men blot som den er, med 2 fed presset hvidløg + salt. Riv agurken groft, læg det revne agurk i et kaffefilter og pres al saften ud af agurken. Bland det i hvidløgsblandingen. Stil den evt på køl min ½ time og derefter klar til servering. Nemt og magert!

Græsk salat

1 Salathoved

1 Peberfrugt, grøn

1 salatagurk

4 tomater

1 salatløg

10 sorte oliven

150 g fetaost

Skær det skyllede salathoved i strimler og anret i et halvdybt fad. Læg peberfrugtstrimler herpå sammen med agurke- og tomatkiver. Skær osten i små terninger og fordel den over salaten med skivet løg. Drys oven på med oliven.

Græske frikadeller:

½ kg oksefars

100g fetaost smuldret

3 fed presset hvidløg

1 æg

½ potte persille fint hakket

2 spsk oregano

2 tsk salt, 1 tsk peber

2 spsk citronsaft

Farsen med alle ingredienser formes til små frikadeller som sættes på pande i olivenolie. Steges ca. 2 min. på hver side. Skru ned for varmen, og steg frikadellerne færdige, ca. 4 min. mere på hver side.

Energiindhold:

10888 KJ = 2592 Kcal

Pr person: 2722 KJ = 648 Kcal

Energi% fordeling:

Kulhydrat: 39 %

Protein: 29 %

Fedt: 32 %

Kostfibre: 2,2 %

Græske kartofler

¾ kg kartofler

1 dl olie

½ dl. Citronsaft

2 tsk salt

timian

Skrub kartoflerne og skær i både og læg dem i bradepanden og pensl med olie/citronsaft salt og timian. Steges i ovn ved 200 grader almindelig ovn / 180 varmluft i 45 minutter. Drysses med citronpeber

Hakkebøffer med pepperonata

Spis Bedre nr.: 12, 2008

4 personer:
3 dl ris
500 g oksekød
1 æg
Salt og peber
Olie
2 peberfrugter
1 løg
1 dåse hele tomater

Sådan gør du:

Tilbered risene, se bag på posen hvordan du gør,

Rør det hakkede kød med æg, 1 tsk salt.

Form 4 bøffer og steg dem i 1 spsk olie, ca. 5 minutter pr. side.

Fjerne kernerne fra peberfrugterne og skær dem i strimler. Pil løget, og skær det i skiver.

Svits peberfrugt og løg i 1 spsk olie. Tilsæt tomaterne, og mos dem godt ud. Krydr med 1 tsk salt og lad det simre 3-5 minutter.

Server hakkebøfferne med pepperonata og ris

Energi pr. person:

2142 kj/510 kcal

Fedt: 26 %

Protein: 20 %

Kulhydrat: 54 %

Fibre: 4,2 %

Hjemmelavet burger med avocado, forårsløg og spinat

Fra: Spis Bedre nr. 3, marts 2008

Burgerboller 6 stk:

½ dl kogt vand
1 dl mælk
12 g gær
2 spsk olie
1 tsk salt
1 æg
50 g durumhvedemel
250 g hvedemel
1 spsk sesamfrø
Sådan gør du:

Kom vand og mælk i en skål. Kom derefter gær, olie, salt og æg i mælken og pisk rundt. Rør melet i lidt af gangen. Dæk skålen og lad dejen hæve 30 minutter. Hæl dejen ud på et meldrysset bord. Pres luften ud af dejen og form til 6 boller som sættes på en ovnplade med bagepapir. Lad dem hæve ca. 10 minutter. Drys med mel og sesamfrø. Bages i ca. 18 min. på 200 grader

Burger med avocado og forårsløg 4 stk:

500 g oksekød
Salt, peber
Olie
2 avocadoer, modne
Citronsaft
1 fed hvidløg
2 forårsløg
2 tomater
4 burgerboller (dem bager du selv)
1 håndfuld friske spinatblade
Ketchup (den laver du selv)

Sådan gør du:

Del kødet i 4 portioner og form til bøffer, som du krydre med salt og peber. Steg bøfferne igennem.

Skæl avocadoerne og dryp med citron. Mos avocadoen og tilsæt hvidløg og salt. Snit forårsløg på skrå i meget tynde skiver. Skær tomaterne i meget tynde skiver. Flæk bollerne og fyld dem med ketchup, spinatblade, kød avocadomos, forårsløg, tomater og bøf.

Ketchup 4 personer:

250 g tomater

½ æble

½ løg

1 fed hvidløg

½ dl lagereddike

½ dl sukker

Salt

Sådan gør du:

Skær tomater, æbler og løg i små tern. Kom alle ingredienser i en tykbundet gryde og lad det simre i 30 minutter ved svag varme. Afkøl og blend den til rette ketchupkonsistens.

Fritter:

¾ kg skrællede kartofler

½ dl olie

1-2 tsk groft salt, gerne havsalt

friskkværnet peber

Sådan gør du:

Sæt ovnen på 225°. Skræl kartoflerne. Skær dem i tynde stave, svarende til størrelsen på pomfritter. Læg dem i en stor skål og vend dem med olie, groft salt og peber. Hæld blandingen ud på en bradepande beklædt med bagepapir og bag midt i ovnen i 25-30 minutter.

Energiindhold:

10345 KJ = 2463 Kcal

Pr person: 2586 KJ = 615 Kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 51 %

Protein: 14 %

Fedt: 35 %

Kostfibre: 7,2%

Gris



Jambalaya

Opskrift fra *Spis Bedre nr. 5 2008*

4 personer:

50 g chorizo-pølse i skiver
olie til stegning
1 løg
1 grøn peberfrugt
1 gul peberfrugt
3-4 stilke bladselleri
3-4 kviste timian
1 spsk koncentreret tomatpure
4 dl. parboiled ris eller vilde risblanding
6 dl. Hønseboulion
400 g store rejser
Salt, peber

Sådan gør du:

- Skær chorizo i strimler.
- Lynsteg rejer og chorizo i en stor gryde 2-3 minutter og sæt til side
- Hak løg, skær peberfrugterne i tern og snit bladselleri på skrå. Kom grøntsagerne i en gryde og steg 2-3 minutter. Tilsæt timian, tomatpure, ris og hønsebouillon. Bring det i kog og lad det simre under låg for svag varme i 12 minutter.
- Kom rejser og chorizo ved, bland godt og smag til med salt og peber

Energiindhold:

9940 KJ=2366 Kcal
pr. person: 2485 KJ= 592
Kcal

Energifordeling:

Kulhydrat: 48 %
Protein: 31 %

Pasta med bacon og cashewnødder

Spis Bedre nr.: 12 – 2008

4 personer:

400 g frisk pasta

1 pk bacon

3 tomater

10 cherrytomater

½ løg

50 g frisk spinat

1 ½ spsk olivenolie

Salt, peber

Pynt:

1 dl cashewnødder

25 g parmesanost i flager

Sådan gør du:

Skær bacon i strimler og sted det sprødt. Læg det på et stykke køkkenrulle.

Skær tomaterne i mindre stykker. Halver cherrytomaterne. Pil løget og hak det groft. Skyl spinaten.

Kog pastaen. Følg anvisningen på pakken. Svits løg, tomater og cherrytomater i olivenolie ca 2 minutter. Vend spinaten i. Bland pasta og bacon i tomatblandingen og krydr med salt og peber.

Anret pastaen på tallerkener og drys med nødder og parmesan.

Energiindhold pr. per-

son:

1320 KJ/314 kcal

Fedt: 32 %

Kulhydrat: 52 %

Protein: 16 %

Fibre: 3,2 %

Vegetar



Kartoffelomelet

Indisk Ratatouillegryde med indiske dufte

Spis bedre, nr. 8, 2008, side 34.

4 personer:

2 rødløg

2 fed hvidløg

1 aubergine

1 rød peberfrugt

1 tsk fennikelfrø, 1 tsk stødt ingefær, 1 tsk gurkemeje, 1 tsk karry,

1 dåse kokosmælk

5 kogte kartofler

2 tsk fiskepause

1 dl. korianderblade

3 tsk citronsaft

Ris

Sådan gør du:

Pil løget og skær det i både. Pil hvidløgene og hak dem. Skær auberginerne i tern. Halver peberfrugten, fjern kernerne, og skær i tern.

Svits løg og hvidløg i olie 3 minutter. Tilsæt fennikelfrø, ingefær, gurkemeje og karry. Svits 2 minutter.

Tilsæt kokosmælk, aubergine, peberfrugt. Bring i kog under omføring og lad det simre under låg, ca. 15 minutter.

Skær de kogte kartofler i tern og bland dem i. Bring retten i kog. Smag til med fiskesauce. Pynt med korianderblade, tilsæt citronsaft. Server retten med ris.

Energiindhold pr. person:

1986 kj/472,8 kcal

Fedt: 17 %

Kulhydrat: 68 %

Protein: 15 %

Fibre: 5,3 %

Kartoffelsuppe, groft brød med tomat

4 personer:

Italiensk kartoffelsuppe:

8 kartofler(250g)

2 gulerødder

2 tsk bouillon

1 fed hvidløg

1 knivspids rød chili

1 tsk salt

Oregano

Kartoflerne skrælles og skæres i tern, også gulerødderne. Begge dele kommer i en gryde med bouillon, hvidløg i små stykker, urtesalt og vand. Lad suppen koge op nogle minutter, hvorefter der skrues ned på medium og lægges låg på. Lad suppen koge i 35 minutter, hvorefter den blendes eller moses.

Grove flutes:

125g 4-kornsblanding

60 g hørfrø

60 g grahamsmel

0.4 l kogende vand

50 g gær

0,1 dl ymer

1 tsk salt

1 stk sukker

400 g hvedemel

4- kornblanding, hørfrø og grahamsmel kommer i en skål og tilsættes kogende vand. Står ca. 10 min. Gær, ymer, salt, sukker og hvedemel tilsættes, og dejen æltes godt igennem. Stilles til hævning et lunt sted ca. 3/4 time. Dejen slås ned og formes til et flute. Efterhæver på pladen ca. 15 min. Ridses og pensles med vand. Bagetid: 30 min. ved 200 grader. Bages midt i ovnen.

Grove hvidløgsbrød

4 skiver groft brød (som du selv bager)

4 tomater

1 fed hvidløg

100 g tomatsauce

1 tsk rosmarin

1 tsk salt

½ rød peber

Persille til pynt

Tomaterne hakkes meget fint, hvidløget presses, den røde peberfrugt skæres fint. Ingredienserne blandes med salt, peber og rosmarin. Brødet skæres i skiver (4 stk) og smøres med tomatsauce, derefter lægges tomatblandingen på hvert enkelt brød. Drys med persille og varm brødene i 10 min. på 180 grader.

Energiindhold:

5030 KJ = 1195 Kcal

Pr person: 1256 KJ = 298 Kcal

Energi % fordeling:

Kulhydrat: 69 %

Protein: 12 %

Fedt: 19 %

Kostfibre: 7,2 %

Kager



Varme Chokolademuffens

Spis Bedre nr.: 2, side 53 2008

12 stk.:
250 g smør
250 g mørk 70 % chokolade
4 æg og 4 æggeblommer
1 dl sukker
1 dl hvedemel

Sådan gør du:

Sæt oven på 225 grader.

Smelt chokolade og smør under meget svag varme. Rør hele æg, æggeblommer og sukker sammen. Sigt melet ned i chokoladeblandingen. Bland æggene i, og fordel dejen i 12 forme. Bag dem midt i ovnen, ca 6-7 minutter

Jul



Sund julemiddag

Svinekam uden svær:

1 kg svinekam

Salt, peber

Smør

Gnid kødet med salt og peber. Brunes først i smør og steges under låg i ca. 1 ½ time. Husk at vende stegen nogle gange.

Rødkålssalat med appelsin, æble og valnødder:

1 kg rødkål

2 appelsiner

2 æble

40 g valnødder

½ dl appelsinjuice

½ dl hvidvinseddike

Skær rødkålen fint eller kør den gennem foodprocessoren på det grove rivejern.

Appelsinerne fileteres med en skarp kniv. Æblerne skæres i tern og valnødderne hakkes groft. Bland rødkål med frugt og nødder i en skål.

Lav en marinade af ½ dl. appelsinjuice og ½ dl hvidvinseddike og lad salaten trække 1 time før servering.

Hasselbagt kartofler:

1 kg kartofler

45 g rasp

Salt, peber

3 spsk smør

Skræl kartoflerne. Læg kartofflen som om du ville skære den i skiver, men skær kun 3/4 igennem. Tænd ovnen på 180° C varmluft/200° C alm. ovn. Kom rasp, salt og peber i en dyb tallerken, og bland det sammen. Vend kartoflerne i raspblandingen. Kom kartoflerne på en bageplade uden bagepapir. Læg en tynd strimmel smør på toppen af hver kartoffel. Bag kartoflerne i ovnen ca. 1 time.

Sovs:

1 dl. Vand

2 dl. mælk

Salt

Peber

kulør

ketchup

15 gr. smør

1 1/2 spsk. Mel

Evt. Svine eller okse boullion

Smelt smøren under svag varme. Tilsæt mel og sørg for at røre godt rund med et piskeris så du har en samlet flydende masse uden klumper. Tilsæt så 2 dl. mælk og 1 dl. vand. Rør så godt rundt endnu engang. Hvis du laver steg (Svinesteg, and eller oksesteg eller lign.) så tilsæt lidt af væsken fra stegen. Når sovsen koger kommer du lidt ketchup i. Efterføl-

gende smager du sovsen til ved at tilsætte salt og peber. Lad så sovsen koge i et par min. under omrøring. Så er sovsen færdig.

Fedtfattig ris a la mande med jordbærkompot:

150 gram grødris
6 dl vand
7 dl skummetmælk
½ tsk salt
2 tsk vanillesukker
1 tsk sukker

2½ dl cremefinne til piskning
100 gram finthakkede mandler

Varm risengrynene godt op med vandet, tilsæt mælken, og bring gryden i kog. Skru ned til meget lav varme, og kog videre under jævnlig omrøring i cirka 45 minutter. Når grøden er kogt, tilsættes salt, og grøden afkøles.

Umiddelbart inden servering piskes cremefinne med vanillesukker og sukker, og dette vendes i den kolde grød, sammen med de finthakkede mandler.

Jordbærkompot:

125 g frosne jordbær
½ dl vand
1 spsk sukker

Jordbærrene koges i 5 min i vandet. Rør sukker i. Afkøl kompotten.

Energi pr person:

2958 KJ/704 kcal
Kulhydrat: 57 %
Fedt: 27 %
Protein: 16 %
Fibre: 5, 2 %

Galla



Galla

Gallamiddag

Rejecocktail, 4 personer:

150 g rejer
100 g salat
1 dl creme fraiche
¼ dl piskefløde
2 spsk tomatketchup
½ tsk chilisaucе
salt ½ citron
1 tomat
Lidt dild.

Rør creme fraiche sammen med tomatketchup, chilisaucе og salt. Pisk fløden stiv, vend den i creme fraiche og samt dressingen til. Skyl og snit salaten. Fordel salaten i rejecocktailglas eller i almindelige portionsglas. Læg herover rejer (tag lidt fra til pynt) og klippet dild. Hæld dressingen over. Pynt anretningen med citronbåde, rejser og dildkviste.

Mørbrad i flødesovs, 4 personer:

2 mørbrad
Margarine
2 løg
1 lille flaske tomatpure
1 ½ tisk paprika, salt og peber

Mørbraderne skæres i små stykker og brunes. De lægges i et ildfast fad. Tomatpure, fløde, 1 revet løg, paprika, salt og peber blandes i en gryde – det hældes over mørbraden. Steges ved 200 grader i ½ time. Pyntes med brunede løg

Chokoladecake, 8 personer:

150 g smør
200 g sukker
1 tsk. vanille
2 æg
3 spsk kakao
100 g (100 g til pynt) mørk chokolade
½ del mælk
1 dl kogende vand
175 g mel
1 tsk bagepulver
2 liter is
chokoladeskildpadder.

Energi pr. person:

5237 kj/1246 kcal
Fedt: 38 %
Kulhydrat: 49 %
Protein: 13 %
Fibre: 4,7 %

Rør smørret blødt med sukker og vanille. Tilsæt æg. Rør kakao og chokolade i. Rør mælk og kogende vand i. Bland bagepulver og mel i. Kom dejen i en smurt springform. Den bages i 40 min. ved 175 grader.

Kagen smøres med smeltet chokolade. Serveres med skildpaddeis.