



Ungdomsskolens Kogebog II

Mad på den fede måde



Mellemøstlig mad.....	3
Indisk kylling i karry med vilde ris	4
Arabisk raita / tzatziki:	5
Guacamole og Salsa	5
Hommus	7
Chapatti- fladbrød	8
Kinesisk rejesuppe med ferskner	9
Naan	10
Rejesuppe med citrongræs og nudler	11
Tabbouleh.....	12
JUNK food	13
Burger.....	14
Dürum	15
Sunde, sprøde fritter	16
Pizza.....	17
Tortillas	18
Wrap med avocadocreme, kylling og salat	19
Take Away	20
Kylling cashew.....	21
Gyros i pita:.....	22
Græsk mad	23
Græske ovnstegte frikadeller i tomat-hvidløgsauce	24
Lammefrikadeller:.....	25
Moussaka	26
Græsk salat.....	27
”Netto” mad.....	28
Bagt køleskab på hovedet	29
Bagte kartofler med fyld	30
Boller i karry med ris	31
Oksekød i tomatsauce	32
Krydrede kartofler.....	33
Krydret kødfyld.....	34
Lasagne	35
Ovnstegt kylling med rösti og salat:	36
Svensk pølseret	37
Kartoffelmos	38
Toastbrød med tun, ost, tomat	39
Desserter	40
Frugtsalat med råcreme	41
Pandekager ca. 10 stk.....	42

Mellemøstlig mad



Indisk kylling i karry med vilde ris

4 personer:
400 g kylling i strimler
2 spsk. olivenolie
4 hakkede løg
2 fed hvidløg
1 ½ tsk. Stødt ingefær
1 tsk. Stødt kommen
1 tsk. Gurkemeje
1 tsk. Stødt koriander
1 tsk. Cayennepeber
¼ tsk. Stødt fennikel
1 ¼ dl vand
3 hakkede tomater
½ bundt persille
1 ¼ dl yoghurt naturel
1 tsk. Garam masala
1 spsk. Citronsaft
groft salt

Steg kyllingen i en kasserolle i lidt olie med salt. Tag det op og stil det til side. Svits de finthakkede hvidløg i resten af olien og tilsæt derefter løgene og ingefæren. Løgene må gerne brunes men de skal stadig være bløde. Bland cayennepeber og fennikel med 1 spsk. Vand og tilsæt tomat, persille, yoghurt og 1 tsk. Salt og kom blandingen i kasserollen sammen med kyllingen. Er saucen for tyk kan mere vand tilsættes. Tilsæt garam masale og lad det simre i 20 min. Sæt en ny gryde over med vand til risene og når det koger tilsættes ris og salt og koger ca. 10 min. Risene overhældes med kyllingen og saucen og der dryppes citronsaft over saucen inden servering.

Energi pr person: 1861,5 kJ = 443 kcal

Energiprocentfordeling:

Kulhydrat: 174,8 g = 39,9 %

Protein: 121,3 g = 27,7 %

Fedt: 60,7 g = 30,1 %

Kostfibre: 21,3 = 2,3 %

Arabisk raita / tzatziki:

4 personer:

1 stk. Agurk
2-4 spsk. Drænet yoghurt (græsk)
1-2 fed Hvidløg
Mint sauce
Salt
Peber

Mint sauce er mynte, sukker og eddike blandet sammen. Mint sauce giver en herlig frisk smag. Prøv med 1-2 tsk. først og smag på tzatzikien. Salt og peber skal også i efter gefühl

Fremgangsmåde:

- 1: Riv agurken og dræn den i et viskestykke, si eller med køkkenrulle.
- 2: Pres hvidløg.
- 3: Bland ingredienserne sammen.

Energiprocentfordeling pr person:		
Kostfibre	0,5 g	-
Energi pr person	88 kJ	21 kcal
Protein	0,7 g	14 %
Kulhydrat	2 g	38 %

Det er vigtigt, at den revne agurken ikke er alt for våd.- Så brug godt med kræfter når den skal drænes

Guacamole og Salsa

Ingredienser guacamole:

3stk. Avocadoer (modne og bløde)
1fed Hvidløg
½ Citron
3spsk. Cremefraiche
Salt
Peber

Fremgangsmåde guacamole:

- 1: Mos avocadoer i en skål og pres citronen i
- 2: Pres hvidløg og tilsæt sammen med cremefraiche.
- 3: Smag til med salt og peber

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	2 g	5 %
Fedt	12 g	67 %
Kulhydrat	13 g	29 %
Kostfibre	4 g	-
Energi pr person	725 kJ	173 kcal

Ingredienser salsa:

4-5stk. Tomater
1stk. Rød peber
1stk. Løg
2fed Hvidløg
1spsk. Limesaft
1spsk. Olie
Salt
Peber
Koriander
Sukker

Fremgangsmåde salsa:

- 1: Blend alle ingredienserne og smag til med salt, peber, sukker og koriander

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	1 g	8 %
Fedt	2 g	31%
Kulhydrat	10 g	61%
Kostfibre	2 g	-
Energi pr person	269 kJ	64 kcal



Hommus

4 personer

100 g (rå) Kikærter
2 fed Hvidløg
2 spsk. Tahin
1-2 stk. Citroner
1 dl. Olie
Spidskommen
Salt
Peber
Chili / Cayennepeber

Tahin er sesampuré.

Hommus bliver super lækker hvis man hakker frisk bredbladet persille og soltørrede tomater og rører i inden servering.

Fremgangsmåde:

- 1: Lad kikærterne stå i 12-24 timer i en skål med rigeligt vand til opblødning.
- 2: Smid vandet ud og kog dem i 1-2 timer til de er møre. Gem lidt af vandet.
- 3: Hæld vandet fra og blend kikærter, samt resten af ingredienserne. Tilsæt evt. den gemte rest kogevand hvis konsistensen er for tør.
- 4: Blend til konsistensen er cremet.
- 5: Smag til.



Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	2 g	7 %
Fedt	25 g	70 %
Kulhydrat	18 g	23 %
Kostfibre	3 g	-
Energi pr person	1327 kJ	316 kcal

Chapatti- fladbrød

4 personer:
75 g hvedemel
75 g grahamsmel
½ tsk. Groft salt
¼ dl yoghurt naturel
¼ dl minimælk
1 dl vand

Det hele æltes godt sammen og hviler tildækket i køleskabet i ¾- 1 time. Dejen tages ud og deles i 4 boller som rulles ud i en cirkel på ca. 3 mm tykkelse. Husk at drysse lidt mel på bordet så fladbrødet slipper.

En pande varmes op helt tør og når den er meget varm steges brødene en ad gangen. Under stegningen presses dejkanterne mod panden så der dannes luftbobler. Brødet vendes når der er dannet brune pletter og steges på den anden side. Kan evt. pensles med lidt smør inden servering.

Energi pr person: 572 kJ = 137 kcal

Energiprocentfordeling:

Kulhydrat: 103,3 g = 76,8 %

Protein: 17,1 g = 12,7 %

Fedt: 4 g = 6,5 %

Kostfibre: 11,5 = 4 %

Kinesisk rejesuppe med ferskner

4 personer:

200 g rejer

1 løg

1-2 fed hvidløg

1 ds. Ferskner i små tern

1 ds. Hakkede tomater

2 spsk. karry

¼ l piskefløde eller creme fine hvis det skal være mere fedtfattig

½ l oksekødsbouillon

- 1) Løget hakkes og svitses og karry og pressede hvidløg tilsættes til sidst og svitses kort.
 - 2) bouillon, saften fra fersknerne og de hakkede tomater tilsættes og simrer (småkoger) i 15 min.
 - 3) piskefløden tilsættes.
 - 4) inden servering tilsættes fersknerne i tern og rejer og suppen er klar.
- Serveres gerne med små flutes med persillesmør

Energiindhold: 3220 kJ = 767 kcal

Pr person: 805 kJ = 192 kcal

Energi%fordeling

Kulhydrat: 23,7 % (6,0 % sukker)

Protein: 18,7 %

Fedt: 56,6 %

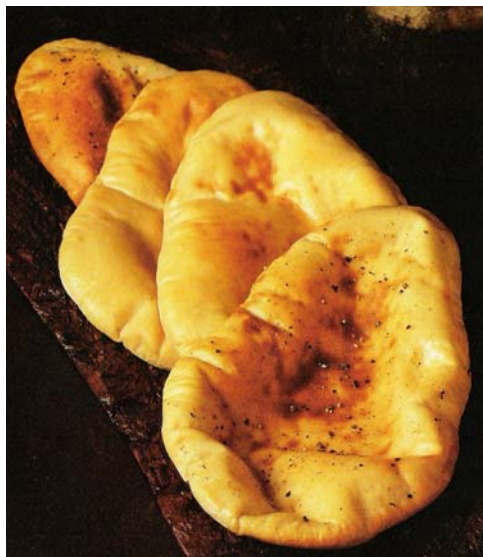
Kostfibre: 1,0 %

Naan

4 personer

30 g	Gær
1 ¾dl	Mælk
1 tsk.	Sukker
4 spsk.	Yoghurt naturel
1 tsk.	Salt
1 stk.	Æg
2 spsk.	Olie
450-500 g	Hvedemel

Fremgangsmåde:



- 1: Mælken lunnes til den er lillefingervarm og hældes derefter i en skål hvor gæren røres ud.
- 2: Sukkeret røres i.
- 3: Skålen stilles lunt i 15min.
- 4: Yoghurt, salt, æg og olie røres i.
- 5: 1/3 af melet kommes i.
- 6: Dejen røres til den er blank.
- 7: Resten af melet røres i lidt af gangen.
- 8: Dejen hældes ud på bordet, der er drysset med mel.
- 9: Æltes til den er smidig og formes til en kugle.
- 10: Smør en skål med olie og put dejen i med et viskestykke over
- 11: Lad dejen hæve et lunt sted til dobbelt størrelse.
- 12: Del dejen op i 4-6 stykker og form dem som flade dråber.
- 13: Lig brødene på bagepapir og bag dem på midterste rille ovnen ved 250° i 7 min.

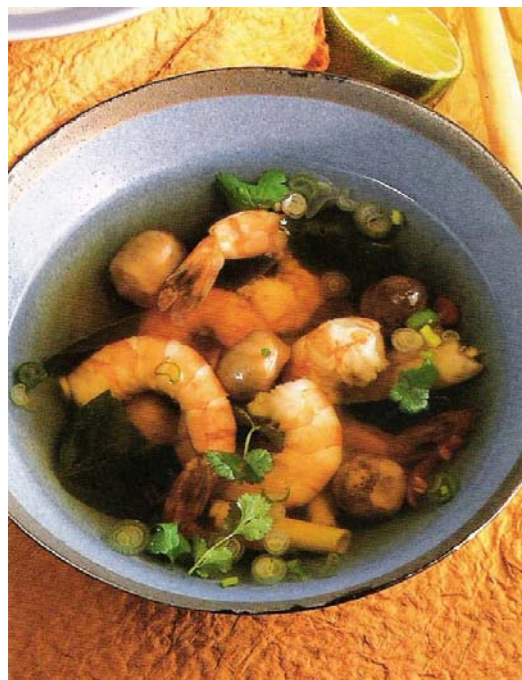
Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	16 g	11 %
Fedt	11 g	17 %
Kulhydrat	100 g	72 %
Kostfibre	5 g	-
Energi pr person	2364 kJ	563 kcal

Rejesuppe med citrongræs og nudler

4 personer

Ingredienser:

400 g Rejer med skal (kogte)
1L Hønsbouillon
3stk. Citrongræs
225g Champignon
3spsk Fiskesauce
½ Lime
2stk. Forårsløg
1stk. Chili
1spsk. Koriander
4 portioner Nudler



Fremgangsmåde:

- 1: Pil rejer og put skallerne i en gryde sammen med hønsbouillon
- 2: Bank citrongræs med bagsiden af en kniv og tilsæt dem til gryden
- 3: Kog i 10 min
- 4: Hak champignoner, chili, og forårsløg
- 5: Si grydens indhold over i en anden gryde
- 6: Tilsæt champignoner, de pillede rejer, chili, forårsløg, limesaft og fiskesauce.
- 7: Tilsæt nudler og smag til mens det bringes i kog
- 8: Drys med hakket koriander efter det har kogt i 3-5min.og server

Pas på at rejerne ikke bliver kogt for lang tid. – så bliver de gummiagtige. Hvis rejerne er rå når man køber dem skal de koges til de er lyserøde inden man piller dem. - De skal så først i igen i sidste øjeblik inden servering. I Thailand bruger man fiskesauce i stedet for salt. Det lugter frygteligt men smager fantastisk. Lugten forsvinder når det har kogt lidt.

Energifordeling pr person:		
Protein	22g	22 %
Fedt	3g	6 %
Kulhydrat	73g	72 %
Kostfibre	4g	-
Energi pr person	1707kJ	407kcal

Tabbouleh

4 personer

3dl Bulgur
1bdt Bredbladet persille
2stk. Forårsløg
2stk. Tomater
½stk. Citron
2spsk. Olivenolie
Salt
Peber

Tabbouleh er en klassisk salat fra mellemøsten, (Libanon) der kan fås på de fleste fast food restauranter af arabisk afstamning i indre by.

Bulgur er ofte i stedet for ris.

Fremgangsmåde:

1. Kom bulguren i en skål og hæld 6dl kogende vand over den. Lad den stå i 20min.
2. Skyl persillen og hak den grundigt.
3. Hak forårsløg og tomater.
4. Si vandet ud af forårsløg, tomater og persille i en si.
5. Hæld det overskydende vand fra bulguren (evt. i en si).
6. Bland bulgur og grønt
7. Vend det sammen med citron, olie, salt og peber.
8. Server evt. med brød.



Energifordeling pr person:		
Protein	8g	10%
Fedt	9g	26%
Kulhydrat	49g	64%
Kostfibre	7g	-
Energi pr person	1319kJ	314kcal

JUNK food



Burger

4 personer:

600 g hakket oksekød max 12 % fedt

½ agurk

¼ iceberg salat

2 tomater

½ løg

4 tsk. Olivenolie

ketchup og sennep

salt og peber

Grøntsagerne vaskes. Agurk, tomat og løg skæres i skiver. Salaten plukkes og vaskes og skæres i strimler.

Form 4 bøffer af kødet og drys med salt og peber. Steges på en pande i olivenolie ca. 6 min på hver side.

Brug en burgerbolle pr person og læg din burger sammen med bøffen og grøntsagerne og kom det ketchup og sennep i du har lyst til. Serveres gerne med sprøde sunde rodfritter med chilimayonaise.

Energiindhold: 5763 kJ = 1372 kcal

Pr person = 1441 kJ = 343 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 27,8 g = 8,2 % (1,9 % sukker)

Protein : 130,5 g = 38,5 %

Fedt : 80,9 g = 52,0 %

Kostfibre: 9,0 g = 1,3 %

Dürüm

4 personer

Ingredienser:

4stk. Fladbrød
2stk. Kyllingebryst
2stk. Rødløg
½stk. Salathoved
2-3stk. Tomater
2dl Cremefraiche
2spsk. Ketchup
1fed Hvidløg
2spsk. Eddike (god)
1dusk Persille



Krydderier til kylling:

Spidskommen
Kanel
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	g	%
Fedt	g	%
Kulhydrat	g	%
Kostfibre	g	-
Energi pr person	kJ	kcal

- 1: Skær kyllingebryster ud i 2-3 cm store stykker
- 2: Rist (uden olie) krydderierne på en pande til de begynder at ryge
- 3: Bland krydderier og kylling sammen med lidt olie
- 4: Snit salat, løg og tomat
- 5: Hæld eddiken ud over løgene og vend dem en gang imellem
- 6: Hak persille og hvidløg og bland sammen med cremefraiche
- 7: Steg kylling og varm fladbrød i ovnen
- 8: Lav en rulle med lidt af det hele og server med Nørrebro chili

Nørrebro Chili:

Varm en dl olie i en lille gryde. Hæld en smule tørret chili i og lad det bruse lidt (pas på det ikke bliver sort). Lad det køle af og bland det sammen med en dåse tomatpuré.

DETTE ER EKSTREMT VARMT OG FARLIGT, Men også godt.

Sunde, sprøde fritter

4 personer:
2 gulerødder
2 persillerødder
1 knoldselleri
4 kartofler
2 løg evt. rødløg
1 rødbede
4 fed hvidløg
2 spsk. Olivenolie
100 g reven ost
chili
groft salt
peber
Timiankviste eller alm. Timian

Rens og skræl alle grøntsager og skær dem ud i stave af pommes frites størrelse. Løgene skæres i kvarte. Det hele blandes sammen med olie, krydderier og pressede hvidløg og kvistene gnides over og bages med i oven. Læg det i et stort ovnfast fad og bag dem i ca. 40 min. Ved 180 grader. Husk at vende dem undervejs og de sidste 5-10 min drysses osten over og bager med så det smelter.

Energiindhold: 5270 kJ = 1255 kcal

Pr person : 1318 kJ = 314 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 118,6 g = 38,3 % (0,0 % sukker)

Protein: 58,0 g = 18,7 %

Fedt: 49,8 g = 35,0 %

Kostfibre: 53,2 = 8,1 %

Pizza

4 personer (2 pizzaer)

Ingredienser:

Bund:

250g Hvedemel
1,5dl Lunkent vand
1tsk. Salt
50g Gær
2tsk. Bagepulver
2spsk. Olie

Fremgangsmåde tomatsauce:
Hak løg og hvidløg fint. Steg løg ved mellem varme. Tilsæt hvidløg og flåede tomater. Lad det koge ind til ca. ½ størrelse. Smag til med salt, peber og lidt sukker.

Fremgangsmåde fyld nr. 1

Steg kyllingebryster. Lad dem køle af og lav trævler af kødet. Hak rød peber og riv mozzarella i trævler. Snit tomater. Vask rucola grundigt (skal først på efter bagning). Fordel fyldet på bunden med tomatsauce og bag. Fordel rucola og drys med tørret oregano inden servering

Tomat sauce:

2dåser Flåede tomater
2stk. Løg
2fed Hvidløg
Salt
Peber
Sukker

Fyld nr. 1:

200g Kyllingebryst
100g Mozzarella ost (gerne den friske i kugler)
1stk. Rød peber
1håndfuld Rucola
2stk. tomater
Oregano

Fremgangsmåde fyld nr.2

Vask og Skær champignon i skiver. Snit tomaterne og fordel så fyldet på bunden med tomatsauce. Drys med tørret oregano inden servering

Fyld nr. 2:

150g Parmaskinke el. lign.
75g Friskrevet parmesan
50g Feta i tern
50g Champignon
2stk. tomater
Oregano

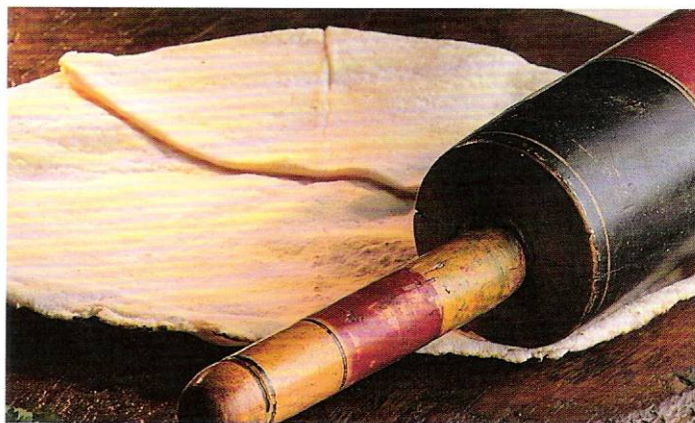
Energifordeling pr person:		
Protein	40g	24 %
Fedt	29g	38 %
Kulhydrat	62g	37 %
Kostfibre	6g	-
Energi pr person	2845kJ	677kcal

Tortillas

8 stk.

Ingredienser:

250g Hvedemel
1tsk. Salt
1/2tsk. Bagepulver
1/2dl Olie
1dl Vand



Fremgangsmåde:

- 1: Mel, salt og bagepulver blandes i en skål. Tilsæt vand og olie lidt af gangen
- 2: Ælt dejen til den er blød og smidig og ikke klistrer
- 3: Form 8 boller
- 4: Rul bollerne ud til tallerkenstørrelse
- 5: Steg dem på en tør meget varm pande i ca. 20sec på hver side eller til de begynder at boble op og tage farve
- 6: Server straks med krydret kødfyld, salsa og guacamole

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	6 g	7%
Fedt	12 g	34%
Kulhydrat	48g	59%
Kostfibre	2g	-
Energi pr person	1376 kJ	328 kcal

Wrap med avocadocreame, kylling og salat

4 personer:

4 wrap

½ iceberg salat

½ agurk

2 løg

400 g stegt kylling i strimler

Avocadocreame:

2 avocado

100 g frisk ost

1-2 fed hvidløg

½ bundt frisk timian eller basilikum

2 tsk. Citronsaft

salt og peber

1. Salaten vaskes og snittes
2. agurk og løg skæres i små tern
3. kyllingen steges på en pande i lidt olie
4. Pil avocado og mos kødet med en gaffel. Rør friskosten, presset hvidløg, hakket basilikum, citronsaft og salt og peber sammen med avocadoen.
- 5: varm wrapbrødene i en ovn ved 200 grader 1 min ca
6. Del cremen i 4 portioner og smør wrapen med cremen.
7. fordel salat, agurk, løg og kylling på wrapen og rul den sammen med sølvpapir. Så er den klar til at spises On-the-go.

Man kan sagtens lave andet fyld. Prøv at stege hakket oksekød i stedet for kylling og kog et par æg hårdkogte. Skær æggene i tern og put det i wrapen med oksekød, salat og avocadocreame.

Energifordeling:

5643 kJ = 1344 kCal

Pr person: 1410 kJ = 336 kcal

Take Away



Kylling cashew

4 personer

Ingredienser:

400-500g Kyllingebryst
1-2stk. Løg
2fed Hvidløg
2stk. Gulerødder
1dåse Kokosmælk
1stk. Peberfrugt
2dl Cashewnødder
2-4spsk. Rød karrypasta
2spsk. Fiskesauce
4 portioner Ris
Evt. Chili

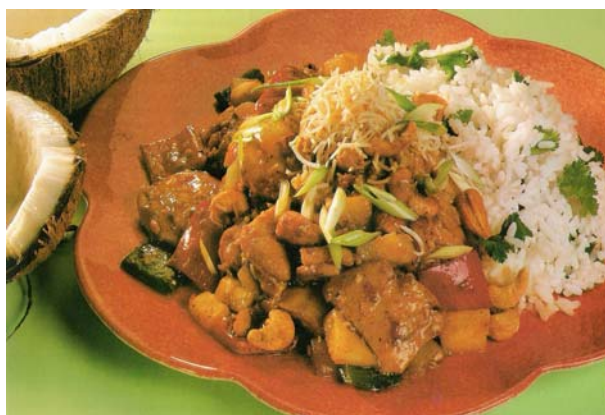
Karrypasta er en blanding af mange krydderier og kan skifte meget i smag. Prøv at skifte mellem gul, grøn og rød karrypasta. Eller lav den selv.

Ris skal koge ca. 10min ved svag varme og stå ca. 10min uden varme. – Altid med låg på! Der skal ca. være 1-1½ fingerled vand over risene.

I Thailand bruger man fiskesauce i stedet for salt. Det lugter frygteligt men smager fantastisk. Lugten forsvinder når det har kogt lidt.

Fremgangsmåde:

- 1: Sæt ris over
- 2: Snit løg i halve ringe, peberfrugter og gulerødder i lillefingerlange skiver og hak hvidløg
- 3: Skær kyllingebryster ud i tynde strimler
- 4: Svits grøntsager og kylling.
- 5: Tilsæt rød karrypasta og fiskesauce når kyllingen er gennemstegt og svits i et par min.
- 6: Tilsæt kokosmælk og lad det simre ved svag varme i ca. 10min el. til ris er færdige
- 7: Server med ris og cashewnødder drysset over.



Energifordeling pr person:		
Protein	32g	17 %
Fedt	22g	26 %
Kulhydrat	107g	57 %
Kostfibre	40g	-
Energi pr person	3204kJ	763kcal

Gyros i pita:

4 personer

400g	Lamme, svine, okse eller kyllingekød
2stk.	Løg
1dl.	Creme fraiche 18 %
½stk.	Citron
2fed	Hvidløg
	Olie
	Dild, mynte, muskat, oregano
	Salt og peber

Gyros betyder rulle på græsk og er den græske udgave af den arabiske shawarma og den tyrkiske dürüm

Fremgangsmåde:

- 1: Kødet skæres i tern eller strimler
- 2: Løg skæres i halve ringe
- 3: Olie, oregano, muskat, salt og peber blandes til en marinade
- 4: Marinaden blandes sammen med kød og løg og stilles i køleskabet (gerne 24 timer)
- 5: Hak dild, mynte og pres hvidløg.
- 6: Dild, mynte, hvidløg og citron blandes i creme fraiche til en dressing
- 7: Kød og løg steges på en pande
- 8: Kød og løg hældes i dressingen og vendes rundt

Pitabrød:

25g	Gær (evt. 2 tsk. bagepulver)
3dl	Lunkent vand
450g	Hvedemel
½ tsk.	Sukker
1tsk.	Salt

Fremgangsmåde:

- 1: Gæren smuldres i vandet sammen med sukker og salt
- 2: Hvedemel røres i og æltes grundigt
- 3: Lad dejen hæve til dobbelt størrelse og form den til pitabrød
- 4: Læg pitabrødene på bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve i 15min
- 5: Bag dem i en 300° forvarmet ovn på nederste rille i ca. 7-8min
- 6: Fyld dem med dagens grønt og gyros

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	31 g	19 %
Fedt	20 g	27 %
Kulhydrat	92 g	55 %
Kostfibre	6 g	-
Energi pr person	2856 kJ	680 kcal

Græsk mad



Græske ovnstegte frikadeller i tomat-hvidløgssauce

4 personer

Frikadeller:

500 g Hakket oksekød
1 stk. Stort løg
2 fed Hvidløg
1 bdt. Persille
1 stk. Æg
 Salt og peber

Fremgangsmåde:

- 1: Løg og hvidløg rives på et rivejern
- 2: Persillen skylles og hakkes
- 3: Alle ingredienserne røres grundigt sammen
- 4: Farsen formes til ca. 12 aflange frikadeller og lægges i et ovnfast fad

Tomatsauce:

2 ds. Flåede tomater
1 stk. Stort løg
2 fed Hvidløg
1 dl Tomatpuré
½ L Grøntsagsbouillon
 Oregano
 Basilikum
 Salt og peber

Fremgangsmåde:

- 1: Hak løg og hvidløg
- 2: Ingredienserne blandes sammen og hældes over frikadellerne
- 3: Retten steges i en 175° varm ovn i 40 min

Serveres med ris og salat.

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	39g	24 %
Fedt	16g	22 %
Kulhydrat	89g	54 %
Kostfibre	7g	-
Energi pr person	2776kJ	661kcal

Lammefrikadeller:

4 personer

400 g Hakket lammekød
1 stk. Løg
3 fed Hvidløg
1 stk. Æg
2 skiver Brød (hvede)
Salt
Peber
Spidskommen
Evt. Chili

Mængden af salt, peber, chili og spidskommen kommer helt an på smagsløg og erfaring. Prøv jer frem og brug jeres intuition.

Saltet i farsen vil gøre farsen sej ved

Brødet vil holde på saften i farsen og gøre frikadellerne mere luftige

Fremgangsmåde:

- 1: Riv løg og hvidløg.
- 2: Hak brødet meget fint.
- 3: Bland hakket lammekød med krydderier, løg, hvidløg, æg, brød og rør det grundigt.
- 4: Stil skålen med farsen i køleskabet i ca. en ½ time og lad den trække.
- 5: Form frikadellerne med en ske og steg dem ved middel varme. Vend dem undervejs.

Server evt. frikadellerne sammen med krydrede ovnkartofler, arabisk raita / tzatziki, naan brød og hummus.

Hvis man laver denne kombination skal man nok halvere mængden af hummus, kartofler og naanbrød.



Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	21 g	33 %
Fedt	15 g	52 %
Kulhydrat	9 g	15 %
Kostfibre	0,75 g	-
Energi pr person	1078 kJ	257 kcal

Moussaka

4 personer:

1 aubergine
200 g kartofler
1 løg
2 fed hvidløg
1 spsk. Koncentreret tomatpure
3 spsk. Olivenolie
500 g hakket oksekød
½ kop vand
100 g reven ost
½ kop rasp
salt og peber og evt. rosmarin eller timian

Sauce:

4 spsk. Smør
4 spsk. Mel
½ liter mælk
3 æg
salt og reven muskatnød

- 1) skær auberginen og kartofler ud i 1 cm. Tykkelse på det lange led og kom auberginen(ikke kartoflerne!) i letsaltet vand for at trække bitterstof ud i ca. 1 time. Tag dem op, skyl dem under koldt vand og lad dem dryppe af.
- 2) steg aubergineskiverne i olie til de er gyldne.
- 3) Snit løg fint og pil og pres hvidløgene.
- 4) Rør tomatpure op med lidt vand.
- 5) varm olien i en gryde og kom kødet, løg, hvidløg, salt, peber, timian og tomatpure i og bland det godt. Lad simre ca. 30 min.
- 6) tag gryden af varmen og bland halvdelen af osten i.

Sauce:

- 1) smelt smørret i en gryde og rør melet i under omrøring så det ikke klumper.
- 2) rør mælken i under omrøring.
- 3) tag gryden af varmen og pisk æggene med en gaffel med salt og muskatnød.
- 4) rør æggeblandingen i gryden med sauce og giv det hele et let opkog, inden resten af osten røres i.

Moussakaen:

- 1) drys et ovnfast fad med raspen og fordel halvdelen af aubergineskiverne og kartoffelskiverne i et lag.
- 2) kom kødblandingen over og dæk derefter kødet med resten af auberginen og kartofflen.
- 3) ostesaucen hældes over til sidst og fadet kommes i en forvarmet ovn 220 grader i ca 35 min.

Serveres med græsk salat og evt. godt brød.

Græsk salat

4 personer:
3 store bøftomater
1 lille løg
½ bæger fetaost
olie
citronsaft
purløg
groft salt
peber

- 1) skær tomater i skiver og kom i en skål.
- 2) skær løget i ringe og tilsæt.
- 3) tilsæt feta og hæld citronsaft og olie over.
- 4) tilsæt salt og peber efter behag og vend det hele rundt i skålen.
- 5) lad salaten trække i køleskab i ca. 10 min. Og pynt med purløg.

Energiindhold moussaka med salat:

I alt : 13035 kJ = 3104 kcal
pr. Person: 3259 kJ = 776 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 149 g = 19,4 %
Protein: 187,1 g = 24,4 %
Fedt: 193,1 g = 54,8 %
Kostfibre: 21,7 g = 1,3 %

”Netto” mad



Bagt køleskab på hovedet

4 personer

Ingredienser kødgrød:

4-500g Hakket oksekød
2stk. Gulerødder
2stk. Løg
2fed Hvidløg
2dåser Flåede tomater
1dåse Tomat puré

Dette er en måde at komme af med ting fra sit køleskab inden de bliver levende. Variationerne er uendelige og prisen er op til en

Salt, peber og hvad køkkenet formår

Fremgangsmåde:

- 1: Svits løgene ved svag varme til de er blevet bløde.
- 2: Skru op for løgene og svits kødet.
- 3: Riv gulerødderne.
- 4: Tilsæt resten af ingredienserne og kog det sønder og sammen (½ -1 time).
- 5: Hæld grøden over i et ildfast fad og smid kartoffellåget på.
- 6: Bag i oven ved 200° i en halv time.

Ingredienser kartoffellåg:

1kg Kartoffler
2dl Mælk
3stk. Æg
Salt og peber

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	32 g	28 %
Fedt	13 g	25 %
Kulhydrat	56 g	48 %
Kostfibre	6 g	-
Energi pr person	2002 kJ	477 kcal

Fremgangsmåde:

- 1: Skræl kartoflerne, skær dem i ¼ og kog dem i 20 min.
- 2: Del æg i hvide og blomme.
- 3: Pisk hvider.
- 4: Mos kartoflerne sammen med mælk, blommer og krydderier.
- 5: Vend hviderne ind i kartoffelmosen (forsigtigt).
- 6: Læg kartoffelmosen ovenpå kødgrøden.

Server evt. med råkost af gulerod, æble, citron og ristede nødder

Bagte kartofler med fyld

4 personer

Ingredienser:

4 stk. Bagekartofler
200 g. Bacon (i tern)
3 dl. Creme fraiche 18 %
2 dl. Ærter
2 dl. Majs
½ stk. Citron
1 bundt Dild el. persille
Salt & peber

Fremgangsmåde:

- 1: Put bagekartoflen i en 225° C varm ovn i 60-90min. Den skal være blød i midten.
- 2: Rist bacon på en pande. Tag det af og læg det på køkkenrulle til afdrypning.
- 3: Kog ærter og majs i 3-5 min
- 4: Hak dild el. persille og bland med creme fraiche, citron, salt og peber.
- 5: Server kartoflen med et stort snit i fyldt med dressing, ærter, majs og bacon.

Bagt kartoffel er godt tilbehør til de fleste kødretter, men kan sagtens også spises alene som her. Den er nem at lave og svær at ødelægge. Den kan varieres med tun, skinke og andre grøntsager efter lyst. Ønsker man et sundere alternativ kan man få mange lette produkter i stedet for creme fraiche.

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	14g	10 %
Fedt	21g	34 %
Kulhydrat	78g	57 %
Kostfibre	11g	-
Energi pr person	2336kJ	556kcal

Boller i karry med ris

4 personer:

500 g hakket svinekød

1 tsk. Salt

1 æg

1 dl. Mel

2 dl. Letmælk

½ løg i tern

peber

Karrysauce:

½ løg

1 æble

1-3 tsk. Karry

6 dl. Vand fra kogning af kødboller

2 dl. Letmælk

salt

peber

maizenamel

2 tsk. Brun farin

- Løget pilles og hakkes fint. Røres herefter sammen med det hakkede svinekød. Mel, og æg tilsættes. Letmælk, salt og peber røres i tilsidst.
- En gryde med letsaltet vand sættes over varmen.
- Når vandet er kogende, dyppes en spiseske i vandet, og der formes boller af farsen med skeen. Kødbollerne lægges i gryden, og de koger i ca. 8-10 minutter, til de er faste. Der dæmpes for varmen når alle kødbollerne er i vandet.
- Når kødbollerne er kogte, tages de op af vandet med en hulske.
- Vandet hvori kødbollerne er blevet kogt sies og gemmes til karrysauce.
- Løget pilles og hakkes fint. Æblet skrælles og hakkes fint. Løg, æble og karry kommer i en gryde og svitses let under omrøring.
- Vandet fra kogning af kødbollerne, hældes ved (husk at si vandet). Letmælk tilsættes. Maizena røres op med vand, og saucen jævnes, mens der røres rundt i saucen. (Se i øvrigt anvisning på pakken)
- Der smages til med salt, peber og brun farin.

Serveres med ris og evt. godt brød

Energifordeling:

11620 kJ = 2767 kCal

pr person: 2905 kJ = 692 kCal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 288,1 g = 42,1 % (0,8% sukker)

Protein: 162,0 g = 23,7 %

Fedt: 102,1 g = 32,5 %

Oksekød i tomatsauce

4 personer

1 kg rent oksekød skåret i store strimler/stykker

1 tsk sukker

4 stk. allehånde

½ tsk krusemynte

1 ds flåede tomater (blendet)

2 fed hvidløg finthakkede

salt, peber og olivenolie

100 g ost

300 g spaghetti

Kødet brunes i en gryde, derefter tilsættes resten, smag til med salt og peber.

Retten småkoger under låg, indtil kødet er godt mørt.

Serveres med spaghetti (det helt tynde), der skal ligeledes været rigeligt med revet ost på bordet.

Denne ret kan med fordel /smag laves dagen i forvejen.

Energiindhold: 12282 kJ = 2924 kcal

Pr person: 3071 kJ = 731 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 228,5 g = 31,7 % (0,6 % sukker)

Protein: 275,2 g = 38,2 %

Fedt: 96,9 = 29,3 %

Kostfibre: 11 g = 0,7 %

Krydrede kartofler

4 personer:

1 kg Kartofler
 Krydderi(er)
 Salt
 Peber
 Olie



Fremgangsmåde:

- 1: Vask eller skræl kartoflerne.
- 2: Skær dem i både.
- 3: Kog dem næsten møre og hæld vandet fra.
- 4: Vend dem i olie og krydderier og fordel dem i en bradepande med bagepapir.
- 5: Kom dem i ovnen ved middel til høj temperatur (evt. grill) til de er blevet gyldne. Vend dem undervejs.

Tag ikke fejl af den simple fremgangsmåde. Dette bliver de bedste kartofler man kan få. Det eneste man skal beslutte sig for er hvilke krydderier man skal bruge. Salt og peber giver næsten sig selv derefter kunne man vælge: Oregano, timian, paprika, spidskommen,.....Test dine smagsløg!

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	2 g	7 %
Fedt	8 g	29 %
Kulhydrat	30 g	64 %
Kostfibre	3 g	-
Energi pr person	1020 kJ	243 kcal

Krydret kødfyld

4 personer:

Ingredienser:

2stk. Løg
4fed Hvidløg
1dåse Flåede tomater
1tsk. Nelliker
1tsk. Kanel
400g Hakket oksekød
1dåse Røde kidneybeans
10-20stk. Oliven
Salt
Peber
Sukker

Fremgangsmåde:

- 1: Hak løg, hvidløg og oliven
- 2: Svits løg og hvidløg
- 3: Tilsæt oksekødet og lad det stege med
- 4: Tilsæt resten af ingredienserne når kødet har taget farve
- 5: Lad det simre i 20-30min og smag til med salt, peber og sukker
- 6: Brug fyldet i tortillas sammen med salsa og guacamole

Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	22 g	38%
Fedt	12g	46%
Kulhydrat	10g	17%
Kostfibre	2g	-
Energi pr person	1001 kJ	239 kcal

Lasagne

4 personer:

Ingredienser:

300g lasagneplader + parmesan

Kødsovs:

1stk. Løg
2stk. Gulerødder
¼stk. Knoldselleri
1dåse Flåede tomater
400g Hakket oksekød
1dl Hvidvin
100g Spinat
¼stk. Muskatnød
Salt og peber

Fremgangsmåde:

- 1: Skær løg i tern og svits det uden, at det bliver brunt Tilsæt kødet og svits med
- 3: Riv gulerod og knoldselleri
- 4: Tilsæt gulerod, knoldselleri og spinat
- 5: Skru op for varmen og hæld hvidvin på og lad det dampe væk
- 6: Tilsæt flåede tomater og krydder med salt, peber og muskat
- 7: Lad det simre i mindst 30 min

Bechamelsauce:

20g Smør
20g Mel
3dl Mælk
Salt og peber

Fremgangsmåde:

- 1: Smelt smøret i en tykbundet gryde tilsæt melet
- 2: Tilsæt mælk lidt ad gangen - PISK! Kog op tilsæt mælk og PISK!... Fortsæt
- 3: Smag til med salt og peber

Lasagnen:

Kog ca. 300g lasagneplader i et minut og skyl dem i koldt vand. Hæld skiftevis bechamel og kødsovs mellem lasagnepladerne i et fad. Bechamelsaucen skal afslutte på toppen sammen med revet parmesan.

Bag lasagnen i ovnen i 30 min ved 200°

Server med brød og salat



Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	32 g	30%
Fedt	16 g	33%
Kulhydrat	39 g	36%
Kostfibre	5 g	-
Energi pr person	1796kJ	427kcal

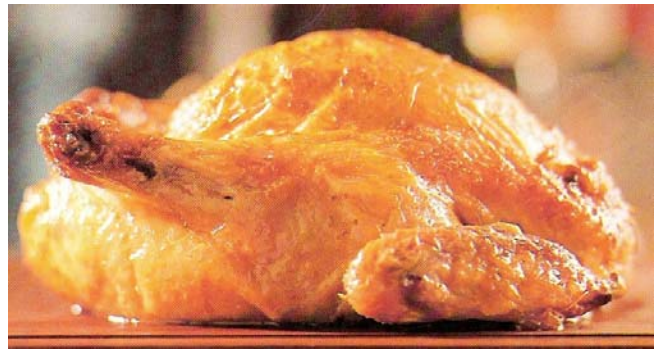
og

Ovnstegt kylling med rösti og salat

4 personer:

Kylling:

1stk. Kylling ca. 1kg
1stk Citron
Friske krydderurter evt. rosmarin, timian, merian, persille, basilikum...
Salt & peber



Fremgangsmåde:

- 1: Tænd ovnen på 225°
- 2: Put krydderurter salt og peber ind under skindet på kyllingen
- 3: Skær citronen i skiver og put den ind i kyllingen
- 4: Knid kyllingen i olie og put den i en passende ovnfast form
- 5: Steg i 45-60 min til den er gennemstegt

Rösti:

800g Kartofler (udskift evt. lidt af kartoflerne med gulerod el. knoldselleri)
1stk Æg
salt & peber

Fremgangsmåde:

- 1: Kog kartoflerne næsten færdige
- 2: Hæld koldt vand over til de er kølige
- 3: Riv dem på et rivejern
- 4: Vend et æg i og krydder med salt og peber
- 5: Steg små klatter på en pande til de er gyldne. Pres dem flade undervejs.



Salat:

Fremgangsmåde:

Her må kreativiteten og udvalget råde



Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	48g	34%
Fedt	21g	33%
Kulhydrat	46g	32%
Kostfibre	6g	-
Energi pr person	2381kJ	567kcal

Svensk pølseret

4 personer:
2 løg
lidt margarine
500 g pølser
1 kg kartofler
2 dl mælk
½ l fløde
1 lille dåse tomatpure
2-3 tsk paprika
salt og peber
Purløg til pynt

1: Skræl og kog kartoflerne. Pil og hak løgene, skær pølserne ud.

2: Brun fedtstoffet, svits løgene, tilsæt pølser og paprika. Dæmp varmen.

3: Herefter tilsættes kartoflerne, tomatpuréen og mælken, salt og peber. Kog 5 min.

4: Tilsæt fløde, kog atter 5 min.

5: Drys så purløg over og server med kartoffelmos.

Tips:

Det er helt op til en selv hvor meget fløde man kommer i. Der kan sagtens bruges mælk som erstatning til fløden. Men den får ikke den kraftige smag der ellers ville komme ud af det. Til gengæld bliver den en helt del fedtfattigere...

Energiindhold: 14035 kJ = 3342 kcal

Pr person: 3508 kJ = 835 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 228,8g = 27,8%

Protein: 113,4 g = 13,8 %

Fedt: 215,8 g = 57,1 %

Kostfibre: 23,1 g = 1,3%

Kartoffelmos

4 personer:

1 kg kartofler

50 g margarine

1 dl sødmælk

salt

1. Kartoflerne skrælles, skæres i små stykker og koges til de er møre (uden salt) . Vandet hældes fra og gemmes.
2. Margarinen tilsættes de kogte kartofler og begge dele røres sammen til mos med en elpisker eller kartoffelmoser.
3. Den kogende mælk piskes i lidt ad gangen til mosen har en passende konsistens. Der kan evt. spædes med kartoffelvand.
4. Der smages til med salt og kartoffelmosen varmes igennem ved svag varme.
5. Evt. drysses kartoffelmosen med hakket persille, purløg eller andre hakkede krydderurter. Koncentreret tomatpuré kan røres i.

Energiindhold: 4503 kJ = 1072 kcal

Pr person: 1126 kJ = 268 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 146,7 g = 55,3 %

Protein: 22,5 g = 8,5%

Fedt: 41,4 g = 34,0 %

Kostfibre: 12,8 g = 2,3 %

Toabrød med tun, ost, tomat...

4 personer:

Tunfyld:

1 dåse Tun
1 stk. Æg
1 stk. Lille løg
½ stk. Rød peber
 Salt & peber

Fremgangsmåde:

- 1: Del ægget i hvide og blomme og pisk hviden stiv (gem blommen).
- 2: Hak løg og peberfrugt i tern og bland sammen med tun og blomme.
- 3: Vend tunmassen sammen med hviden.
- 4: Anbring en klat på hver skive toastbrød og bag dem i ovnen til de er gyldne

Ostebrød:

4 skiver Ost
 paprika

Fremgangsmåde:

- 1: læg osten på brødet og drys med paprika. Bag dem i ovnen til de er gyldne.

Tomatbrød:

2 stk. Modne tomater
2 fed Hvidløg

Fremgangsmåde:

- 1: Rist brødet i ovn eller på brødrister
- 2: Skær hvidløget halvt over og gnid det på brødet
- 3: Skær tomaten halvt over og gnid den på brødet uden brødet bliver for vådt.

Der er ikke anført energiberegninger på brødene, da de som regel er tilbehør til andet. De er ikke specielt sunde eller

Dessertes



Frugtsalat med råcreme

4 personer:

Ingredienser:

Frugt f.eks. appelsin, vindruer, mango, æble, pære mm.
Evt. nødder

Råcreme

1 spsk. Sukker
1 ½ dl Piskefløde
2 stk. pasteuriserede æggeblommer

Råcreme er absolut usundt! Men godt...

Fremgangsmåde:

- 1: Skær frugten i passende tern.
- 2: Pisk æggeblommerne og sukkeret til de bliver luftige.
- 3: Dernæst piskes fløden stiv.
- 4: Til sidst vendes den i den luftige blanding af æg og sukker.

Energi pr person	1666kJ	397kcal
------------------	--------	---------



Energiprocentfordeling pr person:		
Protein	4g	4 %
Fedt	19g	43 %
Kulhydrat	52g	53 %
Kostfibre	7g	-

Pandekager ca. 10 stk.

200 g hvedemel
1 tsk. Sukker
¼ tsk. Salt
4 æg
3 dl letmælk
2 spsk. olie
Margarine til stegning

1. Pisk æg sammen med mel, sukker og salt
2. pisk mælken i lidt af gangen og pisk godt så det ikke klumper
3. pisk 2 spsk. Olie i til sidst. Dejen skal have konsistens som milkshake. Lad gerne dejen hvile 30 min. Så bliver de bedst.
4. en pande varmes godt op og der smeltes lidt fedtstof på panden. Dejen hældes i et tyndt lag på og vendes forsigtig når den slipper panden og er lysebrun.

Serveres med syltetøj og sukker. Eller is og bær eller hakket oksekød gratineret med ost eller.....

Kun din fantasi og gode smag sætter grænser☺

Energifordeling:

7338 kJ = 1747 kcal

pr person:1835 kJ = 437 kcal