



Ungdomsskolens Kogebog III

Mad der vil noget

Dessert.....	2
Bulgarsk Creme Caramel.....	3
Trafiklys.....	4
Fest.....	5
Gazpacho.....	6
Hasselback kartofler.....	7
Kyllingespyd med Satay sauce	8
Okseculotte.....	9
Sushi makiruller og nigri med laks, rejer og hellefisk	10
Svinekød i hvidløgssauce.....	11
Waldorfsalat.....	12
Fisk	13
Ovnbagt Laks	14
Græsk.....	15
Græske ovnstegte frikadeller i tomat-hvidløgssauce	16
Moussaka	17
Julemad	18
Flæskesteg med brune kartofler, brun sovs og rødkål	19
Pebbernødder	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Risalamande med kirsebærsovs	22
Junk food	23
Burger.....	24
Pizza.....	25
Sunde, sprøde fritter.....	26
Tortillas	27
Wrap med avocadocreme, kylling og salat	28
Mellemøstlig mad	29
Indisk kylling i karry med vilde ris.....	30
Kinesisk pande med ris	31
Kinesisk rejesuppe med ferskner	32
Thaigryde med brune ris	33
Nettomad	34
Bagt køleskab på hovedet	35
Boller i karry med ris	36
Ovnstegt kylling med rösti og salat.....	37
Take Away.....	38
Kylling cashew.....	39
Vegetar.....	40
Grøntsagsgratin	41
Pirogger med spinat og fetaost.....	42
Squash med krydret risfyld	44

Dessert

Bulgarsk Creme Caramel

4 personer:
1 liter letmælk
8 æg
10 spsk. Sukker
vanilje
kanel

Fremgangsmåde:

- 1: pisk mælk og æg sammen
- 2: tilsæt 6 spsk. Sukker, kanel og vanilje
- 3: smelt resten (4 spsk.) af sukkeret forsigtigt uden at brænde det på i en gryde og fordel den smeltede sukker i 4 ildfaste skåle/kopper og drej dem rundt så sukkeret fordeler sig.
- 4: hæld forsigtigt mælke/ægge blandingen over
- 5: placer skålene i 2-3 cm vand i en bradepande og bag dem 30-40 min ved 150 grader
- 6: afkøl og vend dem ud på en desserttallerken og server.

Energiindhold:

7669 kJ = 1826 kcal

Pr person: 1917 kJ = 456 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 46 % (heraf 33 % sukker)

Protein: 21 %

Fedt: 34 %

Kostfibre: 0 %

Trafiklys

4 personer:

1 moden mango eller 2 bananer

8 modne kiwi

250 g jordbær

6 spsk. Vand

evt. lidt sødemiddel såsom flydende sød



Fremgangsmåde:

1: Skræl og skær frugterne i små stykker og kom hver frugt for sig i en frysepose i et tyndt lag og frys dem ca 1 time

2: Blend hver frugtportion med 2 spsk. Vand til hver portion evt. tilsat sødemiddel og kom tilbage i fryseren til det skal serveres

3: Ved servering fordeles frugtpureen i høje glas med kiwipureen nederst, mango eller banan i midten og jordbær øverst så det ligner et trafiklys. Serveres med lange teskeer

Tip: En moden mango giver efter ved et let tryk med fingrene. En umoden mango kan eftermodne ved stuetemperatur. Skræl mangoen med en kartoffelskræller eller en skarp urtekniv og skær kødet fri af stenen

Energiindhold:

2016 kJ= 480 kcal

Pr person: 504 kJ = 120 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 87 %

Protein: 5 %

Fedt: 8 %

Fest

Gazpacho

(kold tomat suppe)

4 personer:
3 skiver lyst brød
4 løg
2 fed hvidløg
300 g agurk
500 g tomat
3 store peberfrugter (røde)
6 dl. tomatjuice
4 dl. kold grøntsagsbouillon
saften af ½ citron
4 spsk. olivenolie
salt og peber



- 1: Fjern brødskorpen og skær brødet i små tern. Udblød brødet (BORTSET FRA 3 SPSK. BRØDTERN) i vand og tryk derefter vandet ud af brødet.
- 2: Pil løg og hvidløg.
- 3: Hak løget fint og pres hvidløgene
- 4: Tag 3 spsk. løg til side
- 5: Resten af løgene og hvidløgene blendes med brødet
- 6: Skyl og rens agurken og skær den i små tern
- 7: Skold tomaterne 30 sek. i kogende vand. Fjern skindet og halver dem. Fjern tomaternes indmad.
- 8: Skyl og halver peberfrugterne og hak den i små stykker
- 9: Tilsæt grøntsagerne (BORTSET FRA 3 SPSK. GRØNTSAGER TIL PYNT) brødblandingen.
- 10: Blend det hele tilsat tomatjuice, bouillon, citronsaft og olie og smag til med salt og peber. Sæt i køleskab mindst 1 time og gerne natten over.
- 11: Tilsæt og rør ca. 5 dl. Iskoldt vand i suppen inden servering og drys de gemte brødtern og grøntsager over og server.

Energi pr. person:

1252 kJ = 298 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 113 g (sukker 0 g) = 38,4 %

Protein: 27,7 g = 9,4 %

Fedt: 64,6 g = 47,7 %

Kostfibre: 28,2 g = 4,5 %

Hasselback kartofler

4 personer:

1 kg mellemstore kartofler

2 spsk. smør

1 tsk. salt

½ tsk. peber

1. Skræl kartoflerne og skær dem knap igennem i tynde skiver (Kartoflen skal stadig hænge sammen)
2. Anbring kartoflerne i et ovnfast fad og pensl dem med smeltet smør.
3. Krydr med salt og peber og bag dem midt i ovnen ved 225 grader ca. 40 min til de er møre

TIP: Læg kartoflerne foran et tyndt spækbræt(1 cm tyk) når du skærer kartoflerne så du ikke skærer dem helt igennem.

Energi pr. person:

988 kJ = 235 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 154 g (0 g sukker) = 66,4 %

Protein: 18,8 g = 8,1 %

Fedt: 24,5 g = 23 %

Kostfibre: 12,8 g = 2,6 %

Kyllingespyd med Satay sauce

4 personer:

400 g kyllingefilet

4 spsk. soja

2 spsk. sesamolie

1 tsk. sukker

1 tsk. sichuanpeber

125 g usaltede jordnødder

3 spsk. olivenolie

2 skalotteløg

1 fed hvidløg

1 tørret chili

1 spsk. rejepasta

1 spsk. citronsaft

1 tsk. brun farin

12 bambusspyd

2 spsk. Tahin(sesampasta)

1 tsk. Ajvar(peberfrugtpasta)

1 knsp. Sukker



1. Skær kyllig i tern på ca. 3 gange 3 cm
2. Bland 2 spsk. soja, sesamolie, sukker og stødt sichuanpeber til en marinade og læg kyllingen heri 1 time på køl (eller meget gerne 1 døgn)
3. Rist jordnødderne gyldne i 1 spsk. olivenolie og stød dem derefter fint i en morter.
4. Pil og hak skalotteløgene fint og svits dem på panden i resten af olien sammen med presset hvidløg, hakket chili og salt til de er klare i farven
5. Tilsæt 2 dl. vand til løgblandingen og når det koger jordnødderne, rejepastaen, citronsaft og sukker og smag til.
6. Lad saucen koge ca. 3 min
7. Tag kødet op af marinaden og sæt dem på bambusspydene som har ligget i vand og grill eller steg dem på en pande med lidt olie.
8. Bland det sidste soja med sesam, ajvar og sukker og pensl de varme spyd.

Kyllingen tages af spydene og dyppes i satay saucen....Ummm

Energi pr person:

2358 kJ = 561 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 57,3 g (7,3 g sukker) = 10,3 % (1,3 % sukker)

Protein: 128,6 g = 23,2 %

Fedt : 165,9 g = 65,1 %

Kostfibre: 16,3 g = 1,4 %

Denne ret har et meget højt fedtindhold og proteinindhold og skal suppleres med kulhydrater for at udgøre et sundt måltid. Til gengæld er det det sunde fedt fra nødder og vegetabilsk fedt.

Okseculotte

6 personer:

1 okseculotte ca. 1,2 kg

1 spsk. smør

1 spsk. olie

1 tsk. groft salt

peber

1. Rids fedtsiden af culotten i tern
2. Lad smør og olie blive brunt på en pande ved kraftig varme
3. Brun culotten på alle sider og krydr med salt og peber
4. Læg culotten i et ovnfast fad og sæt den i en 150 grader varm ovn i midten
5. Steg den i 45-60 min til centrumtemperaturen er 55-62 grader for rosa, 62-68 for svagt rosa og 65-68 grader for gennemstegt.
6. Tag stegen ud og lad den hvile indpakket i 15 min.
7. Skær stegen ud i 2-3 mm tykke skiver på tværs af kødfibrene

Energi pr. person:

1702 kJ = 405 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 0,1 g = 0 %

Protein: 214,5 g = 35,7 %

Fedt: 177,5 g = 64,3 %

Kostfibre: 0 g = 0 %

Sushi makiruller og nigri med laks, rejer og hellefisk

4 personer:

OBS: vi bruger friske rejer men røget laks og hellefisk, da det er meget svært at finde rå fisk som man normalt bruger.

Hvis man vil bruge rå fisk skal man huske det SKAL være frosset ned i mindst 1 døgn pga. risikoen for at få orm.

Til gengæld er saltindholdet og nitrosamin indholdet i røgvarer højt og bør ikke spises for ofte.

200 g røget laks i skiver

200 g røget hellefisk eller tun i skiver

100 g store rejer uden skal

1 avocado

½ agurk

3-4 plader tørret tang

200 g grødris

MAKIRULLER:

1. Kog grødrisene i VAND og lad dem afkøle
2. Tag en sushimåtte og læg en tangplade på
3. Fordel ris over tangen men lad 3 cm. i den ene ende være fri
4. Læg fiskeskiver på midten og tynde skiver agurk og avocado.
5. Væd den ende der ikke er ris på med vand og rul tangen rundt om fyldet.
6. Lad rullen ligge og hvile 30 min. før den skæres i 2 cm. skiver

NIGIRI:

1. Form små firkantede stykker af ris på ca. 2 cm brede og høje og 5 cm lange.
2. Læg rejer, fisk eller avocado på og bind evt. tynde strimler tang om

sushi skal serveres på en måde så alle sanser stimuleres.

Stykkerne dyppes i soja sauce og wasabi (MEGET STÆRKT) og nydes med et stykke syltet ingefær mellem hver bid.

Energi pr. person :

1781 kJ = 423 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 174,4 g = 41,6 % (0% sukker)

Protein: 99,5 g = 23,7 %

Fedt: 65 g = 33,7 %

Kostfibre: 8,1 g = 0,9 %

Svinekød i hvidløgsauce

4 personer:

8 fed hvidløg

500 g svinemørbrad

3 spsk. olivenolie

salt

peber

1-2 spsk. grøn olivenpasta (eller tapernade)

6 tomater

bredbladet persille til pynt

1. Skær kødet i tern på 2 gange 2 cm og pil og pres hvidløgene
2. Varm olie på pande og steg kødet og hvidløgene til det er gennemstegt
3. Tilsæt lidt salt og peber og tag kødet op og hold det varmt i en ovn
4. Kog panden af med lidt vand. Rør olivenpastaen i og lad det koge ind til det bliver tykt flydende.
5. Fordel saucen over kødet og server pyntet med tomater i både og bredbladet persille

Serveres med ris og evt. godt brød....

Energi pr. person:

1224 kJ = 291 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 15 g (sukker 0 g) = 5,2 %

Protein: 106 g = 36,8 %

Fedt: 74,2 g = 56 %

Kostfibre: 11,9 g = 1,9 %

Waldorfsalat

4 personer:

1-2 æbler (cox-orange eller belle de boskop)

2,5 dl. creme fraiche 18 %

4 stængler bladselleri

200 g vindruer

50 g valnødder

1 knsp. groft salt

1. Skræl æblerne, del dem, fjern stilk og kernehus og skær dem i små tern
2. Bland æbletern i creme fraiche
3. Skyl bladsellerien og skær i tern som æblerne
4. Halver druerne og fjern kernerne
5. Hak valnødderne groft
6. Bland alt sammen og tilsæt en knsp = knivspids (MEGET LIDT) salt

Energi pr. person:

901 kJ = 214,6 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 58,3 g (0 g sukker) = 27,5 %

Protein: 12,7 g = 6 %

Fedt: 62,6 g = 64,3 %

Kostfibre: 10 g = 2,2 %

Fisk

Ovnbagt Laks

4 personer:
4 laksesteaks a ca. 125 g
citron
salt
peber
1 bundt persille
1 bundt dild

Ovnen tændes på 200 grader. Laksen lægges på persille og dild i et ovnfast fad og krydres med salt og peber. Der dryppes lidt citronsaft over og laksen bages i ca. 20 min. Serveres med ovnbagte rodfritter og evt. hollandaisesovs....

Energiindhold :

3427 kJ = 816 kcal

Pr person: 856 kJ = 204 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 0 %

Protein: 46 %

Fedt: 54 %

Kostfibre: 0 %

Græsk

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 liter 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

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

Fremgangsmåde:

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. Tag æggeblandingen i gryden med sauce og giv det hele et let opkog, inden resten af osten røres i.

Gør fadet klar

- 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

Energi: 13860 kJ = 3300 kcal

Energi pr person: 3465 kJ = 866 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 18 %

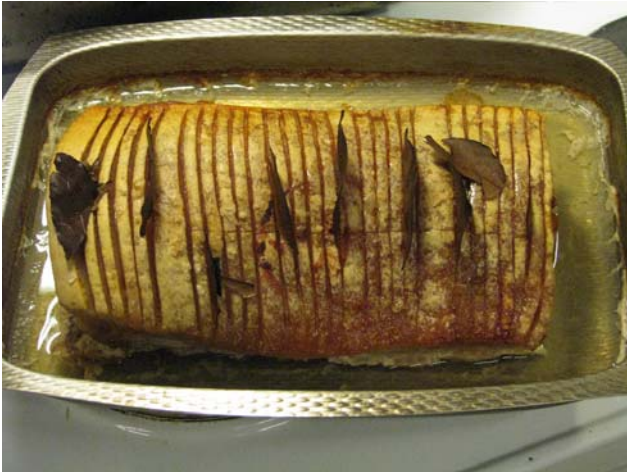
Protein: 23 %

Fedt: 59 %

Kostfibre: 1,2 %



Julemad



Flæskesteg med brune kartofler, brun sovs og rødkål

DETTE ER IKKE SUNDT OVERHOVEDET OG BØR DERFOR KUN SPISES TIL JUL!

10 personer:

FLÆSKESTEGEN:

2,5 kg svinekam eller mellemkam

2-3 spsk. groft salt

2-3 laurbærblade

½ l vand

1. Rids sværen ned til kødet helt ud til siderne og gnid salt ned i sværen. Læg laurbærblade mellem ridserne.
2. Anbring stegen på en rist i en bradepande med sølvpapir kugler under så den ligger lige højt over det hele.
3. Sæt et stegetermometer i stegen og hæld vand i bradepanden.
4. Sæt stegen nederst i ovnen ved 200 grader.
5. Steg ca. 1,5 time og bedøm om sværen er sprød når centrumtemperaturen i stegen er 55 grader.

HVIS den er sprød steges videre til centrumtemperaturen er 65 grader.

TAG stegen ud og gem skyen fra bradepanden til sovs.

1. HVIS DEN IKKE ER SPRØD:

2. Hæv temperaturen til 300 grader og steg videre til centrumtemperaturen er 65 grader

Når stegen er færdig hviler den 15 min. Før den udskæres.

BRUNE KARTOFLER:

2,5 kg små kartofler

3 dl. sukker

75 g smør

1. Kog og pil kartoflerne og skyl dem når de er kogte i koldt vand.
2. Smelt sukker på en pande til det er lysebrun karamel
3. Tilsæt smør og lad det bruse op.
4. Tilsæt kartoflerne og ryst panden så de bliver brune på alle sider

Rødkål

10 personer:

2,5 kg rødkål (3 små hoveder)

6 spsk smør

5 dl. ribs saft

2 dl. eddike

7 spsk. sukker

2 tsk. groft salt

1. Fjern de yderste blade fra kålen og skær ca. 3 cm af toppen.
2. Sæt kålen på hovedet hvor der er skåret 3 cm fladt af og snit kålen i tynde strimler UDENOM stokken i midten.
3. Sauter strimlerne i smør i en gryde.
4. Tilsæt saften og kog ved svag varme 30-60 min.
5. Smag til med eddike, sukker og salt

BRUN SOVS

4 spsk. smør

8 dl. væske fx fond/bouillon eller stegesky

4 spsk hvedemel

kulør

peber og salt

1. Smelt smør i en gryde til det er brunt
2. Pisk melet i til alt smørret er suget op
3. Pisk væsken i lidt af gangen og pisk konstant så den ikke klumper
4. Kog ved svag varme ca. 5 min og pisk ofte
5. Tilsæt kulør og smag til med salt og peber

Energi pr. person:

4730 kJ = 1126 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 1022,8 g (heraf 497 g sukker) = 36,8 % (17,9 % sukker)

Protein: 478 g = 17,2 %

Fedt: 571,5 g = 44,7 %

Kostfibre: 79,7 g = 1,3 %

Pebernødder

ca. 125 stk. 4 personer

75 g smør

4 dl. hvedemel

½ tsk. hjortetaksalt

½ tsk. kanel

½ tsk. kardemomme

½ tsk. ingefær

½ tsk. hvid peber

1,5 dl sukker

½ usprøjtet citron

1-2 æg

1. Smuldr smørret i melet og tilsæt krydderier, sukker og revet citronskal
2. Saml dejen med æg og sæt den tildækket i køleskab 30 min
3. Rul dejen ud i fingertykke pølser og del den i 1 cm stykker
4. Rul kugler af stykkerne og sæt dem på en bageplade med bagepapir
5. Bag kagerne i ovnen ved 200 grader ca. 10 min til de er lysebrune og tag dem ud og afkøl på rist

Energi pr. person:

2167 kJ = 516 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 307,3 g (124,9 g sukker) = 60,2 % (24,5 % sukker)

Protein: 35,2 g = 6,9 %

Fedt: 75,1 g = 32 %

Kostfibre: 9,3 g = 0,9 %

Risalamande med kirsebærsovs

8 personer

2 ½ dl. grødris

2 dl. vand

1 ¼ l. minimælk

ca, ¼ tsk. groft salt

1 stang vanilie

6 spsk. sukker

3 dl. mandler skoldede og smuttede

4 dl. creme fine (eller piskefløde)

1. Bring vandet i kog i en tykbundet gryde og kom risene i. Kog ved svag varme 10 min.
2. Hæld mælken i og kog. RØR OFTE I BUNDEN SÅ DET IKKE BRÆNDER PÅ.
3. Kog grøden færdig i 40-50 min. Og smag til med salt.
4. Lad den køle godt af (evt. i et vindue)
5. Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud.
6. Rør vaniljen i grøden sammen med sukker
7. Skold, smut og hak mandlerne og rør dem i grøden
8. Pisk fløden til skum og vend det i grøden

9. Varm den færdigkøbte kirsebærsovs i en gryde

Energi pr. person:

2052 kJ = 488 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 360,8 g (83,9 g sukker) = 37,3 % (8,7 % sukker)

Protein: 101 g = 10,5 %

Fedt: 228 g = 51,4 %

Kostfibre: 16,8 g = 0,8 %

OBS DENNE ENERGIBEREGNING ER UDEN KIRSEBÆRISOVSEN!

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 %

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.

Tomat sauce:

2dåser flåede tomater
2stk. løg
2fed hvidløg
salt
peber
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

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

Sunde, sprøde friter

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 %

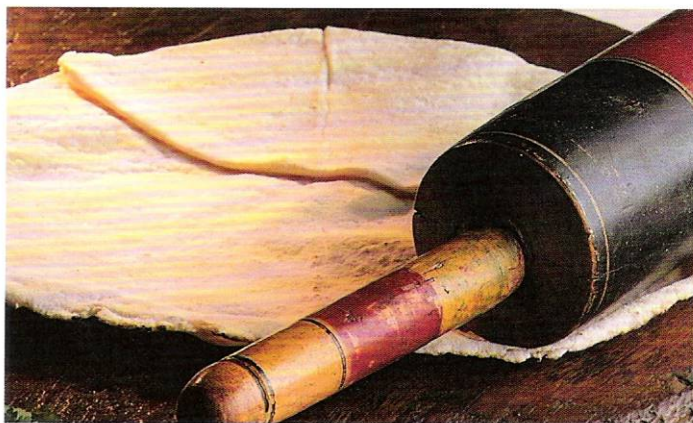
Kostfibre: 53,2 = 8,1 %

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 avocadocreme, kylling og salat

4 personer:

4 wrap

½ iceberg salat

½ agurk

2 løg

400 g stegt kylling i strimler

Avocadocreme:

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 avocadocreme.

Energifordeling:

5643 kJ = 1344 kCal

Pr person: 1410 kJ = 336 kcal

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 %

Kinesisk pande med ris

Til 4 personer

300 g magert okse- eller skinkekød i strimler

125 g champion

150 g peberfrugt (grøn, rød og gul)

1 dåse bønnespirer (250 g)

1 dåse bambusskud (250 g)

4 spsk. soya (ca. 30 g)

1 dl vand

3 dl basmati eller jasminris (250 g)

1 spsk. olie (ca. 10 g)

1 knivspids salt og ¼ tsk. sukker

- 1) Kødet skæres i meget tynde strimler (tændstiktynde) og lægges i en marinade af soja, salt og sukker og trækker min. 20 min.
- 2) Imens vaskes og skæres champion og peberfrugt i tynde strimler.
- 3) Risene sættes over og koger 20 min.
- 4) Opvarm 1 spsk. Olie på panden og brun kødet heri til det er mørt. Kødet tages af og alle grøntsagerne svitses på panden med lidt ekstra olie hvis det er nødvendigt til de er møre.
- 5) Kødet hældes på panden igen med 1 dl vand og det simrer 5-10 min.

Serveres med ris.

Energiindhold:

6637 kJ = 1580 kcal

Pr person: 1659 = 395 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 59 %

Protein: 28 %

Fedt: 13 %

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.
- 5.

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 %

Thaigryde med brune ris

4 personer:

400 g kyllingebryst

250 g brune ris

1 grøn peberfrugt

1 rød peberfrugt

1 gul peberfrugt

100 g bønnespirer

100 g sukkerærter

1 gulerod

1 ds vandkastanjer

1 ds bambusskud

2 spsk grøn karrypasta

1 ds kokosmælk

2 tsk. karry

lidt olie til stegning

1. Peberfrugterne og gulerod vaskes og skæres i tynde strimler.
2. Kyllingen skæres i tynde strimler.
3. Steg kyllingen i grøn karrypasta på en stor pande eller wok. Tag kyllingen op når den er gennemstegt.
4. Steg alle grøntsager 2-3 minutter og tilsæt igen kyllingen samt kokosmælk og karry.
5. Sæt risene over og lad kyllingen og grøntsagerne simre videre ved svag varme indtil risene er færdige.

Denne ret kan godt blive for stærk men smag selv efter og tilføj evt. koriander, spidskommen eller hvad du selv synes smager dejligt.

Energiindhold:

8751 kJ = 2083 kcal

Pr person: 2187 kJ = 520 kcal

Energi%fordeling:

Kulhydrat: 43,3 % (heraf 0 % sukker)

Protein: 23,2 %

Fedt: 31,9 %

Kostfibre: 1,6 %

Nettomad

Bagt køleskab på hovedet

4 personer

Ingredienser "kødgrød":

4-500g hakket oksekød
2 stk. gulerødder
2 stk. løg
2 fed hvidløg
2 dåser flåede tomater
1 dåse tomat puré
Salt, peber og hvad køkkenet formår

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

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:

1 kg kartofler
2 dl mælk
3 stk. æg
salt og peber

Fremgangsmåde:

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

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

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

Boller i karry med ris

4 personer:

500 g hakket svinekød

1 tsk. salt

1 æg

1 dl. mel

2 dl. minimælk

½ løg i tern

peber.



Karrysauce:

½ løg

1 æble

1-3 tsk. karry

6 dl. vand fra kogning af kødboller

2 dl. minimælk

salt

peber

maizenamel

2 tsk. brun farin

1. Løget pilles og hakkes fint. Røres herefter sammen med det hakkede svinekød. Mel, og æg tilsættes. Letmælk, salt og peber røres i til sidst.
2. En gryde med letsaltet vand sættes over varmen.
3. 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.
4. Når kødbollerne er kogte, tages de op af vandet med en hulske.
5. Vandet hvori kødbollerne er blevet kogt sies og gemmes til karrysauce.
6. Løget pilles og hakkes fint. Æblet skrælles og hakkes fint. Løg, æble og karry kommes i en gryde og svitses let under omrøring.
7. 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)
8. Der smages til med salt, peber og brun farin.
9. 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 %

Ovnstegt kylling med rösti og salat

4 personer:

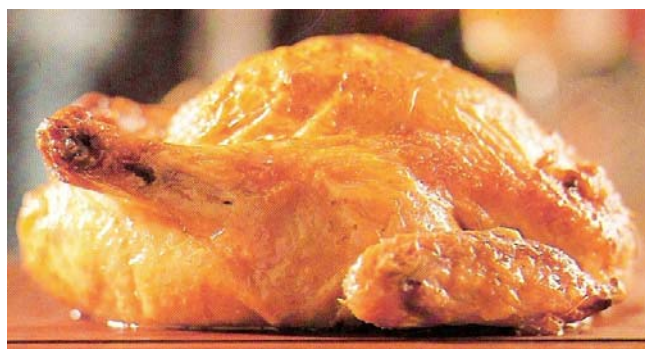
Kylling:

1 stk. kylling ca. 1kg

1stk. citron

friske krydderurter evt. rosmarin, timian, merian, persille, basilikum...

salt & peber



Fremgangsmåde:

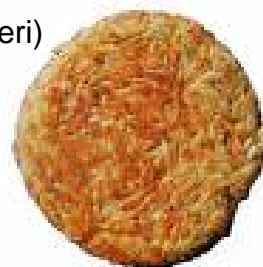
1. Tænd ovnen på 225°
2. Put krydderurter salt og peber ind under skindet på kyllingen
3. Skær citronen i skiver og put den ind i kyllingen
4. Gnid kyllingen i olie og put den i en passende ovnfast form
5. Steg i 45-60 min til den er gennemstegt

Rösti:

800g kartofler (udskift evt. lidt af kartoflerne med gulerod el. knoldselleri)

1 stk 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:

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

Take Away

Kylling cashew

4 personer

Ingredienser:

400-500g kyllingebryst
1-2 stk. løg
2 fed hvidløg
2stk. gulerødder
1 dåse kokosmælk
1stk. peberfrugt
2dl. cashewnødder
2-4 spsk rød karrypasta
2 spsk. fiskesauce
4 portioner ris
evt. chili

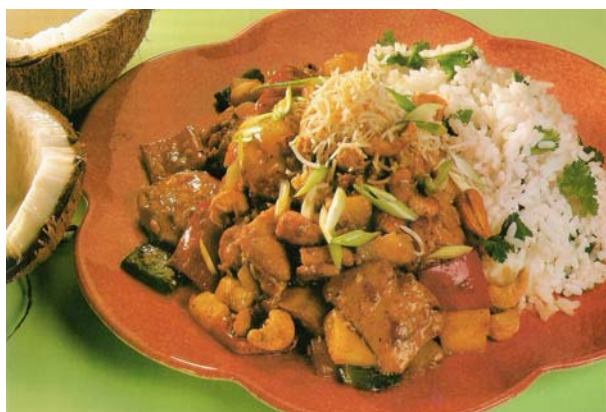
Karrypasta er en blanding af mange krydderier og kan skifte meget i smag. Prøv at skifte mellem gul, grøn og rød karrypasta. Eller lav den selv.

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

Vegetar

Grøntsagsgratin

4 personer

500 g grøntsager (gerne frost f.eks. broccoli, blomkål, gulerødder mm blandinger)

25 g smør (2 spsk)

60 g hvedemel (1 dl)

2 dl minimælk

2 dl vand fra de kogte grøntsager

1 tsk groft salt

1 knsp (knivspids = meget lidt) peber fra kværn

1 knsp revet muskatnød

4 æg

25 g smør til formen

½ dl rasp

evt. kogt skinke i tern eller kylling

1. Kog grøntsagerne i letsaltet vand ca 5 min og GEM 2 dl af vandet!
2. Smelt smørret i en gryde og rør melet i til det har suget alt smørret.
3. Tilsæt de 2 dl kogevand og de 2 dl mælk under omrøring lidt ad gangen. Kog ved svag varme i 5 min og tilsæt krydderierne.
4. Del æggene i hvide og blomme og rør æggeblommerne i gryden en af gangen. GEM HVIDERNE!
5. Kom fyldet i gryden og vend til sidst stivpiskede æggehvider i blandingen.
6. Smør et ovnfast fad med smør og drys med rasp og hæld fyldet over i fadet men ikke mere end $\frac{3}{4}$ fyldt da gratinen hæver!!

Bag gratinen ved 175 grader ca. 45-60 min.

VIGTIGT: Ovn døren må IKKE åbnes i starten af bagetiden da gratinen så falder sammen!!!

Gratinen er færdig når der ikke hænger rå dej på en kødnål der stikkes ned i midten...

Serveres gerne med en god salat...

Energi pr person:

1443 kJ = 344 kcal

Energi%fordeling:

Protein: 55,4 g = 16,3 %

Fedt: 67,4 g = 43,1 %

Kulhydrat: 129,3 g = 38 %

Kostfibre: 18,7 g = 2,6 %

Pirogger med spinat og fetaost

4 personer

Dej:

25 g gær (1/2 pk)

4,5 dl vand

2 tsk. groft salt

½ dl olie

150 g rugmel (3 dl)

650 g hvedemel (ca. 1 liter)

Fyld:

1 kg frisk spinat (450 g frosset)

225 g fetaost

½ tsk allehånde

¼ tsk revet muskatnød

1 bundt bredbladet persille

½ tsk groft salt

peber

Fremgangsmåde dej:

Smuldr gæren og rør den ud i lunkent vand. Tilsæt resten af dej ingredienserne og ælt dejen glat og smidig. Lad den hæve tildækket et lunt sted 45 min

Fremgangsmåde fyld:

Fjern grove stilke fra spinaten og skyl bladene under koldt vand grundigt til jordrester er væk. Kog spinaten i vand der lige dækker 1-2 min og lad derefter spinaten dryppe godt af f.eks i en si. Knug eller pres det sidste vand ud af spinaten. OBS hvis du bruger frossen spinat skal det ikke koges. Kom fetaost i en skål med krydderierne og hakket persille og mos det sammen med en gaffel. Tilsæt spinaten og mos også den sammen med resten. Smag til med salt og peber.

Pirogger:

Ælt dejen igennem og del den i 20 stykker. Rul dem ud som små pandekager md en diameter på ca. 10 cm og læg fyld på midten af hver dejcirkel.

Fold dejen sammen om fyldet med sammenføjnngen opad. Der må gerne være et lille hul så dampen kan slippe ud...

Sæt piroggerne på en bageplade og lad dem efterhæve 20 min.

Pensl med æg og bag dem ved 200 grader i 20-25 min....

OBS: Kan sagtens fyldes med andre ting...f.eks. steg 400 g hakket oksekød på en pande med lidt løg og brug det som fyld sammen med et par hårdkogte æg i tern...uhhhmm

Energi pr person:

4048 kJ = 963 kcal

Energi%fordeling:

Protein: 128,8 g = 13,5 %

Fedt: 104,4 g = 23,8 %

Kulhydrat: 570,8 g = 59,9 %

Kostfibre: 55,3 g = 2,7 %

Squash med krydret risfyld

4 personer:

2-4 squash (600 g)

½ tsk groft salt

4 spsk. citronsaft

Fyld:

2 forårsløg eller en porre

1 bundt dild

400 g flåede tomater (1 dåse)

2,5 dl lange ris

1 dl pinjekerner (50 g)

½ dl olivenolie

2 fed hvidløg

1 tsk. groft salt

1 knsp. peber fra kværn



1. Vask squashen og flæk dem på langs.
2. Udhul dem ved at fjerne det inderste bløde kød med en lille skarp kniv og en ske.
3. Læg dem i et ovnfast fad eller bradepande og kom salt og citronsaft på.
4. Hak skyllet forårsløg fint sammen med dild.
5. Bland det med tomater, ris, pinjekerner, olie og pillet knust hvidløg.
6. Krydr fyldet med salt og peber og kom det i de udhulede squash.
7. Dæk fadet med sølvpapir og bag dem midt i ovnen ved 175grader ca. 1 time til risene er møre.

God med salat og brød til...

Energi pr person:

1757 kJ = 418 kcal

Energi%fordeling:

Protein: 43,9 g = 10,6 %

Fedt: 75,3 g = 39,6 %

Kulhydrat: 200,4 g = 48,5 %

Kostfibre: 11,4 g = 1,3 %