

**Dansk Hverdags-Madlavning**  
*en inspirations kokebog*

**Træt af at lave de samme 10-20 retter hver dag?**



# Bog 1

**De første 33 opskrifter**

**En del af "Spis forskelligt hver dag i et år" serien**  
**Fotograferet, skrevet og udgivet af John Preus**  
**Isbn 978-87-90064-14-3**

*Udgivelsesår 2023*

*"Kopiering fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen".*

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

*"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."*

# Dansk Madlavning

en inspirations kogebog for dig der:

Skrevet og udgivet af John Preus

isbn 978-87-90064-14-3

- Hænger fast i de samme 10-20 retter uge efter uge.
- Er træt af at alle opskrifter på nettet er skrevet af folk, der vil imponere sig selv og andre med komplicerede opskrifter og anretninger.
- Alt for ofte vælger fastfood eller halvfabrikata uden sjæl og tror, at det er hurtigt.
- Ville ønske at mad var nemt, og at glæden ved at lave mad, ville vende tilbage.

Det skal være sjovt at lave mad, og nemt og relativt hurtigt, men vigtigst af alt...

## Det skal smage godt! Virkeligt godt!

Så det er her du kommer ind. Komplicerede opskrift, som du følger til punkt og prikke, levner nemlig ikke dig mulighed for at ændre på, hvordan du synes, at det skal smage. Hvis det virkelig skal smage godt, og du kan føle dig stolt over resultatet, så skal du påvirke opskrifterne. Så nu er det slut med at følge opskrifter slavisk, overgå til trial n' error og bliv bedre. Her er første del af mere end

## 365 madopskrifter

De er ikke inddelt i forretter, hovedretter, frokoster, tapas som traditionelle kogebøger, da jeg tænker, at min favorit morgenmad er kold skipperlabskovs, mine gæster ofte spiser sig mætte i den første ret, jeg serverer for dem, og er en pandekage med fyld en dessert eller en forret? I min optik er fastlåste regler om rækkefølge af retter, og definitioner af hvad der f.eks. er en dessert, kun levn fra gamle dage, hvor alting var mere sparsomt og mere sæsonprægede. Så vi skal til at lave vores egne regler, mad kan være næsten syndigt dejligt, og f.eks. en toast kan smage godt morgen, middag og aften, ja selv om natten.

Så sammensæt mine retter som du selv har lyst til, lav måske en 3-retters menu med 3 klassiske hovedretter, eller server pandekager som forret, hovedret, og dessert.

## Du har muligheden for ikke at spise det samme til aften i et helt år!

Opskrifterne er skrevet til folk, som har lidt erfaring i et køkken, måske udelader de noget i forhold til dig, eller måske er der for mange ting i dem, som du allerede ved, men deres primære formål er at inspirere dig til at prøve noget nyt uden at skulle lære en masse komplicerede opskrifter.

**Læs din valgte opskrift godt igennem, inden du går i gang, måske skal der f.eks. også indkøbes ting til tilbehør eller sauce**

Bagerst i bogen er der tre indeks, et over de forskellige saucer, et over tilbehør til retterne og et over krydderiblandinger, som bliver anvendt i retterne, så hvis du f.eks. vil lave din egen Garam-Masala blanding, så kan du slå op i krydderi-indekset, i hvilken opskrift det er, at der står hvordan man laver det.

Jeg er ikke kok, men en gammel mand på 65 år, som har lavet mad 360 dage om året, siden jeg var 16 år gammel, og da det er svært for mig at følge en opskrift uden at pille lidt ved den, så er det blevet til mange forskellige retter gennem årene.

Opskrifternes navne er mine påhit, dannet f.eks. ud fra steder som jeg husker retten på, personer som var sammen med mig, da jeg først fandt på det, eller nogen jeg så, da jeg skrev opskriften ned o.l. Navne er netop gode til at genkende ting, og er ofte kortere end at skulle beskrive præcist. Isabellas Smør f.eks. i stedet for Lurpak Smør Med Chili, Lime, Hvidløg og et Godt Drys Salt.

**Husk at når du bruger krydderier, så skal man kunne smage dem, så vær ikke nærig med dem og opbevar dem mørkt, så holder de smagen længere!**

*John Preus*

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

# Dansk Madlavning

en inspirations kogeboek

Indeks

Skrevet og udgivet af John Preus

isbn 978-87-90064-14-3

Chili con Carne de Cerdo .....	1
Kyllingesnitzler Cordon Bleu m. små grønsagsgratiner.....	2
Forfløjne fugle med løg og Chili.....	3
Jætte mørbradbøffer .....	4
Bacon Omelet .....	5
Henriettes Porre-ret.....	6
Bouef Stroganoff.....	7
Connys mørbankede koteletter og No-Nothing sauce .....	8
Isabella's Græskarsuppe .....	9
Sigøjnergryde fra Maribor .....	10
Asta's Spagetti Bolognaise .....	11
Tålmodig Nakkefilet Royale.....	12
Krebinetter med Dijonsauce, pasta og grønsager .....	13
Kogt hamburgerryg med stuvet spinat og brune kartofler .....	14
Koteletter af hamburgerryg med asparges .....	15
Svinemørbrad i sur-sød peberrodssauce .....	16
Bouef på Grillspyd.....	17
Brændende Kærlighed .....	18
Krebinetter Besalu med broccoli .....	19
Vilden Knoblauch suppen fra Minden.....	20
Ungarsk Gullash .....	21
Røget mørbradtårn med avocado .....	22
Laksetårn med avocado .....	23
John's Koreanske Kålruller .....	24
Favorit koteletter med bacon og chili&cheese .....	25
Boller i Karry fra Dragør .....	26
Napolitana Pasta fra Øresundskollegiet.....	27
Runner's Kylling med pasta .....	28
Skipperlabskovs .....	29
Lasagne Italiano .....	30
Mørbrads RamesYang .....	31
Lady's boller i tomatsauce.....	32
Mørbrad Cordon Bleu du Cognac .....	33
Saucer, Tilbehør, Krydderi-blandinger .....	34
Lister.....	35

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Chili con Carne de Cerdo

Nemt, lidt arbejde, men lang kogetid og med masser af smag. 4-8 pers afhængig af mængden af tilbehør

### Det skal du bruge:

- 2 ds chilitomater
- 2 ds chilibønner
- 2 ds hvidløgstomater
- Evt. en ds tomatkoncentrat (for mere tomatsmag)
- 1 kg fersk svinekød (mørbrad, koteletter, skinkekød i tern e.l.)
- 3-4 peberfrugter (flere farver)
- 2 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 5-6 fed hvidløg
- 1 spsk tørret tyrkisk chili eller mere (evt. nogle fintsnittede chilier)
- måske en bønne Creme Fraiche til de med sarte maver)
- friskbagt brød



### Sådan gør du:

Skær roden af dine hvidløgsged og pil dem. Klargør kødet (fjern sener og overskydende fedt, skær kødet ud i tern) Kog kødet i en 3-4 liters gryde, hvor vandet lige dækker kødet, sammen med bouillon, pressede hvidløg og chili, til det er ved at være mørt. (½ til 1 time)

Skyl dine peberfrugter i kold vand, fjern stilk og kerner, og skær dem i mindre stykker. Åben dåserne med tomater og bønner og tilsæt dem og peberfrugtstykkerne til retten, og lad den simre i ½ time uden låg. Hvis den ikke er tyktflydende nok, må du jævne den lidt. Smag retten til med salt, hvid peber, evt. mere chili eller spidskommen, evt. lime/citron, evt. revet mørk chokolade, evt. vingummi-orm (halloween)

Kan serveres med: creme fraiche, friskbagt brød (evt. med Isabella's Smør på), John's MadMuffins, ris, salat o.m.a.

### John's MadMuffins: Du skal bruge:

- 2 dl hvedemel
- 2 tsk bagepulver
- 1 tsk salt og 2 tsk hvid peber
- 100 g revet ost
- 3 dl sødmælk
- 1/2 dl rapsolie
- 3 æg
- 300g bacontern
- 2 røde chili
- 4 fed hvidløg
- 2 løg



Ordn dine chili, fjern stilk og kerner, skær dem ud i bittesmå stykker, Rodskær hvidløgsged og løg, pres de 4 hvidløgsged over dine bacontern, og riv dine løg groft. Steg så dine bacontern lidt sprøde i olivenolie på en pande, og lad dine chilistykker og revne løg stege med i et par minutter.

Bland nu det tørre i én skål, husk at si bagepulveret i melet, og alt det andet inkl. osten i en anden skål. Bland indholdet af de to skåle sammen til en ensartet dej. Lad dejen stå og hvile sig lidt, mens den sætter sig og bliver lidt tykkere. Hvis dejen virker for tyk, kan du røre lidt væde i den.

Fyldes i silikoneforme (3/4 fyldte) og bages ved 180°C varmluft i ca. 20 min.

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Kyllingesnitzler Cordon Bleu

med små grønsagsgratiner, meget lækkert

### Det skal du bruge:

- 2 store kyllingebryster
- 2 fed hvidløg
- 6 skiver ost, f.eks. Gouda
- 4 skiver røget svinekød (filet/skinke/hamburgerryg e.l.)
- 7 æg
- rasp
- 250 g champignon i kvarte
- 1 rødlig skåret i kvart (fra top til bund)
- 4 gulerødder i tykke skiver gerne på skrå
- 1 hønsebouillon
- 1 svinebouillon
- af 4 dl Basmatiris (6 dl vand og lidt salt)
- Karrysauce Parisienne



### Sådan gør du:

Klargør grønsagerne, skyl dem i koldt vand, skær bunden af dine champignon, og skær dem i kvarte. Skær rødderne af dine løg og hvidløg, pil dem. Skær løgene ud i små både, skær top og rod af gulerødderne og skræl dem. Skær dem i skiver på skrå. Drys dine grønsager med salt & hvid peber. Svits dem, så de ikke er rå, men stadig har lidt bid (gulerødderne skal have længst tid, champignonerne kortest tid) Fordel dem i 4 små ildfaste forme. Tænd ovnen på 175° C. Pisk de 4 af æggene sammen i en dyb tallerken og fordel dem over grønsagerne i de ildfaste forme, læg en halv skive ost på og giv dem ca. 25 min i ovnen. Sæt dem i ovnen, når du er færdig med at samle kyllingebrysterne.

Flæk Kyllingebrysterne vandret med en skarp kniv, så du nu har 4 stykker og skær dem næsten igennem en gang til, så du nu har 4 store flade stykker, der kan foldes. Læg et stykke røget svinekød på den ene halvdel med en skive ost ovenpå på hver af de fire stykker kylling. På hver af dem presser du så et halvt hvidløgsged oven på osten, drys med hvid peber, og folder først ost/røget filet sammen, siden kyllingebrystet, så det nu ligger i lag (kylling- røget svinekød, ost, hvidløg, ost, røget svinekød, kylling). Kog dine ris, kogetid 10 min, stå 5-10 min.



Pisk de sidste 3 æg sammen i en dyb tallerken, hæld rasp i en dyb tallerken. Panér de fire stykker kød i æg og rasp. Steg de 4 stykker Kylling Cordon Bleu gyldne, 3-4 min på begge sider, og 1-2 min på begge sider, til osten inden i dem smelter og begynder at løbe ud. Tag dem af panden og læg dem på en varm tallerken dækket med sølvpapir, indtil de skal serveres.

Kan serveres med: *Basmati Ris, pasta, kartofler, andre grønsager, salat, og Karrysauce Parisienne o.m.a.*

#### Karrysauce Parisienne: Du skal bruge:

1 hønsebouillon, 1 svinebouillon, godt med karry, 50g smør, 1 dl piskefløde(piskes), lys jævning, og 2.5 dl vand samt et lille drys hvidløgspulver. Lav den lidt tyk og fortynd den med pisket flødeskum, så den bliver cremet. Brug eventuelt John's Garam Masala sammen med din karry for en fyldigere smag.

#### John's Garam Masala: Du skal bruge:

2 spsk spidskommen, 3 spsk stødt koriander, 2 spsk kardemomme, 1 spsk hvid peber, 2 tsk stødte nelliker, 1 tsk kanel, 2 tsk muskatnød, 1 tsk stødt chili, 2 spsk gurkemeje, 2 spsk hvidløgspulver, 2 tsk sellerisalt. Det hele blandes grundigt og opbevares i et brunt glas med låg og som andre krydderier i et mørkt skab 😊

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Forfløjne fugle med løg og Chili

Nemt, lækkert, stærkt, med en del kogetid (lav-selv-mad)

### Det skal du bruge:

- 1 kg Roastbeef (gerne tyk)
- 300 g bacon skiver
- 3 store løg
- 3 røde chili (medium)
- 1 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 7 laurblade
- nemme grønsager, f.eks. frossen Broccoliblanding
- .....
- hvide kartofler, gerne nye
- et par tomater til at skære i både til pynt
- bomuldssnor til at binde om de forfløjne fugle



### Sådan gør du:

Klargør løg og chili, skyl dem i koldt vand, skær roden af løgene, pil dem og skær dem i små både. Fjern stilk og kerner på dine chili og skær dem i bittesmå stykker. Svits begge dele let sammen. Drys en smule hvedemel over dem, så de ikke er så glatte. Skær din roastbeef ud i skiver på ca. 1 cm tykkelse på følgende måde: Skær den første skive næsten igennem, men stop ½ cm fra spækbrættet, skær den næste skive helt igennem (så bliver hver skive dobbelt så stor). Spred skiverne ud på bordet, læg en skive bacon på hver og fordel den klistrede løg/chilimasse ovenpå hver.

Rul de Forfløjne Fugle sammen og bind dem med en madsnor af bomuld. Drys rullerne med hvid peber, og brun dem af 2 gange i smør/olivenolie i en stor stegegryde i ca. 5 min. Når alle er brunede, tilsættes vand til de lige er dækkede. Opløs bouillonterne i noget af det varme vandet og hæld dem tilbage i retten. Stik laurbærbladene ned langs indersiden af gryden. Koges nu i 1-2 timer under låg. (kødet skal være meget mørt, men må ikke smuldre under serveringen)

Imens retten koger, skræller du dine kartofler og sætter dem over at koge. Kogetid 20 min.

Ca. 10 min før kødet er færdigt, steges de nemme grønsager i en smule olivenolie med lidt salt.

Væden hældes fra kødet i en lille gryde og jævnes med lys jævning til sovs. Smag til med salt og hvid peber.

*Kan serveres med: Hvide kartofler, kartoffelmos, ris, nemme grønsager, pasta, tomater i både.*

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Ret 4 **Jætte mørbradbøffer**

*Hurtigt, Klassisk, stilfuld, fuld af kraft*

### Det skal du bruge:

- en stor svinemørbrad (evt. 2, hvor du bruger enderne til en mørbradgryde og får 4 mørbradbøffer af ca. 150-200g)
- 4 store løg (gerne forskellige)
- 1 kg skrællekartofler, gerne nye
- .....
- salattung efter eget ønske, eller Iceberg, blommetomater, agurk, gode majs på dåse, snakpeber, stenfri vindruer, evt. 5-10 jordbær



### Sådan gør du:

Lav salat og sæt på køl.

Skræl kartoflerne og sæt dem over at koge med lidt salt i vandet (kogetid ca. 20 min efter de kommer i kog igen). Ordn løgene, rodkær og pil dem. Skær dem i kvarte skiver. Dryses med lidt sukker, salt og peber og steges lidt bløde, dog gerne stadig med lidt bid, ved svag varme i smør/olivenolie.

Klargør mørbraden (fjern bimørbraden og den store flade sene, fjern også senen fra bimørbraden) Del mørbraden i 4 lige store stykker og tryk dem flade med knoerne (2 cm), drys dem med salt og hvid peber. Steg dem ca. 3-4 min på hver side. De må ikke være for rosa inden i, men gerne tæt på, så er de mest saftige. Tag mørbradbøfferne fra panden, læg dem på en varm tallerken og dæk dem med de bløde løg samt sølvfolie og en grydelap, så de kan holde sig varme.

*Kan også serveres med: Basmati Ris, pasta, RødSager, eller nemme grønsager, kogte broccoli med lidt smør, o.m.a.*

### KapersSauce: Du skal bruge:

- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 lille glas små kapers
- gerne lidt fedtstof/kraft fra stegning af kød

Hæld væden fra dine kapers, men gem lidt til tilsmagning. Tilsæt 4 dl vand, de to bouillonterninger og kapers til fedtstoffet på panden. Jævnes med lys jævning. Smages til med salt, peber, evt. lidt kaperssaft og/eller en smule piskefløde.

Det kan kræve lidt øvelse at undgå at tørstege bøfferne.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Ret 5 **Bacon Omelet**

Nemt, en let hurtig anretning

### Det skal du bruge:

- 16 M/L økologiske æg
- 1 dl mælk
- 300g bacon i tern
- 1 løg fint snittet
- purløg til pynt
- .....
- 1 koldhævede flûtes eller JohnnyCakes, eller andet brød
- Isabella smør
- et stor låg/ pizzaspade eller lign. til at vende omeletten på
- evt. ost, revet eller i skiver



### Sådan gør du:

Ordn løget, rodskær og pil det. Skær det i små stykker. Steg baconternene og løgstykkerne ved hård varme i smør til baconternene begynder at blive sprøde, pisk i mellemtiden mælk, æg, salt og peber sammen, og hæld det over baconternene, når de er færdige. Løft jævnlige op i æggemassen, så det flydende kan komme nederst og bunden ikke brænder på. Når toppen af omeletten er tyktflydende, vendes den og tages af blusset. Hvis du vil have ost på, så læg ost på halvdelen og fold den anden del over. Server omeletten portionsanrettet, og evt. med individuelt tilbehør.

*Kan serveres med/på: koldhævede flûtes, Rugbrød, ristet franskbrød eller toastbrød, knækbrød, tomatbåde, ost, ristede champignon, ristede tomatskiver med hvidløgspeber, revet hvidløg, hakket chili, chili-relish, brasekartofler, løg, Isabella smør, JohnnyCakes o.m.a.*

Prøv f.eks. at stege lidt hakket chili sammen med baconternene, rist tomatskiver ovenpå baconternene lige inden du hælder æggemassen på, og brug nogle osteskiver som beskrevet. Server på ristet toastbrød og drys lidt purløg på toppen. Anret med tomatbåde. Bacon og løg kan eventuelt være en rest Brændende Kærlighed fra dagen før.

**Bemærk! Dej til koldhævede flutes skal laves 12-36 timer før og tages fra køl 2 timer før brug.**

### John's Koldhævede Franske Flûtes:

<ul style="list-style-type: none"><li>• 475 g hvedemel</li><li>• ½ dl Olie</li><li>• 200 g pizzamel tipo 00</li><li>• ½ pose tørgær</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 dl vand</li><li>• 1 dl hvid- eller rosevin</li><li>• 1½ tsk. salt</li><li>• 1 æggeblomme til pensling</li></ul>
---	---

Bland ingredienserne sammen i en røre- eller bagemaskine. Smør en stor skål med olie, læg dejen heri og dæk skålen med plastfolie. Sæt skålen i køleskab i 12-36 timer og tag den ud 2 timer før du skal forme dine flutes.

Form dejen på et melet bord ved mindst mulig æltning til 3 lange flutes. Giv hvert flute 2-3 snit med en skarp kniv og lad dem hæve i ca. en time (lunt og tildækket)

Bag dem i 8 min ved 250° skru ned til 200° og bag videre i ca. 6-8 min.

**Mon dieu! C'est tres bon!**

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Henriettes Porre-ret

Nemt, ligeså overraskende velsmagende som porre-kartoffelsuppe

### Det skal du bruge:

- 3 store porrer
- 1 kg hakket svinekød
- 1 kg store kartofler i skiver
- masser af grillkrydderi
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- salat efter eget valg



### Sådan gør du:

Skræl kartoflerne og skær dem i størst mulige skiver. Ordn porrerne og skær dem i skiver. Svits porrerne og det hakkede svinekød hver for sig med store mængder grillkrydderi. Tilsæt de 2 bouillonterninger og ½ dl vand, til at opløse dem i, til svinekødet. Hæld nu porrerne i et ildfast fad, læg kødet ovenpå som lag 2, og fordel kartoffelskiver øverst. Drys godt med grillkrydderi øverst. Bages i ovnen i ca. 30 min ved 200°C. Pas på at retten ikke bliver for salt!

*Kan serveres med: salat, HP sauce, Engelsk sauce, soya, Hakusai Salat o.m.a.*

**Miklas' grillkrydderi:** 1 dl paprika, 1 spsk sellerisalt, 1 dl løgpulver, 2 spsk hvidløgpulver, 2 spsk druesukker, 1 tsk chilipulver, 1 spsk fint salt og evt. 1 tsk spidskommen.



*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Bouef Stroganoff fra Sjælland

Stilfuldt og lækkert

### Det skal du bruge:

- 700g skært oksekød (inderlår, yderlår, okseklump el.lign.)
- 4 pk bacon á 150g
- 3 løg
- 250 g champignon
- 1 ds tomatkoncentrat 140g
- ¼ l fløde eller cremefine
- 1 tsk karry
- 1 spsk paprika
- 1 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- .....
- kartoffelmos (se herunder)



### Sådan gør du:

Rens kødet for store sener, og skær det ud strimler, f.eks. 1 x 1 x 4 cm. Skær bacon ud i tyndestrimler og svits dem let, mens du ordner løg og champignon. Rodskær løg og champignon, pil løgene. Tilsæt kødet til det svitsende bacon, mens du skærer løgene i små både og dine champignon i skiver. Hæld ½ l vand ved kødet, tilsæt bouillonterningerne og tomatkoncentrat. Svits champignon i smør med et drys hvidløgspulver og karry. Svits løgene i olie med et drys hvid peber og 1 spsk paprika. Tilsæt begge dele til retten. Lad retten stå og simre i ca. 1 time. Husk at tænde for kartoflerne efter ca. 25 min, så de kan nå at koge og blive til kartoffelmos. Hæld væden fra din stroganoff, når kødet er færdigt og jævn den, tilsæt fløden og hæld den tilbage over kødet m.m. (for ikke at smuldre kødet)

*Kan serveres med: tomatbåde, Camilla's TomatMozzarella salat, alm. salat, syltede rødløg o.m.a.*

### Kartoffelmos: Du skal bruge:

- 50g smør til mos
- ca. 1 dl. sødmælk
- 1 ½ kg kartofler til mos  
f.eks. bagekartofler

Skæl kartoflerne og skær dem i store stykker. Kog dem i vand i ca. 25 min uden salt. Hæld vandet fra i en skål, og tilsæt et drys salt, 1 dl sødmælk, og 50g smør samt et drys hvid peber. Mos kartoflerne med en kartoffelmoser og pisk det sammen. Tilsæt kartoffelvand lidt ad gangen og pisk kraftigt indtil den rette luftige konsistens er nået. Prøv eventuelt at give mosen et drys revet muskatnød eller lidt hakket persille.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Connys mørbankede koteletter og No-Nothing sauce

*Mørt, lækker mad fra "det gamle køkken"*

### Det skal du bruge:

- 4 store tykke koteletter
- 4 æg
- rasp
- broccoli
- smør
- 1 kg skrællekartofler
- 2 svinebouillon
- .....
- HP-sauce

*Du skal bruge en kødhammer.*



### Sådan gør du:

Skræl kartoflerne og sæt dem over at koge i vand med lidt salt. Ordn broccolien, skær et par cm af stilken, skyl den, og skær den i buketter, som du lægger i en lille gryde, hvor stilkstykkerne er dækket af vand. Tilsæt et drys salt, men tænd ikke for gryden endnu, da de kun må koge i 5 min, da de let bliver smattede.

Det billigste og bedste er selv at skære koteletterne ud af en mager flæskesteg. Fjern først sværene og evt. ben/brusk. Sværene kan du fryse til næste gang du laver flæskesteg. Skær nu 4 stk. ca. 3cm tykke skiver, lidt tykkere hvis stegen ikke er høj. Læg dem på et spækbræt, dæk dem med en frysepose, så det ikke sprøjter, og tæv dem på begge sider med dem grove side af kødhammeren ned til ca. 1 cm tykkelse.

Pisk 4 æg i en tallerken med en gaffel, drys salt og hvid peber på begge sider af koteletterne og paner dem i æg og rasp. Steg dem gyldenbrune i smør/olivenolie. Første gang du vender dem tænder du for broccolien, husk at tage 5 min. tid på broccolien og tag dem op på en tallerken/skål, lige så snart tiden er gået. Når koteletterne er stegt, tages de af panden og resten af ægget steges i det overskydende fedtstof. Læg ægget over koteletterne som låg, så de holder varmen, mens du laver sauce. **Husk, at hvis du stikker i et stykke kød, mens det steger, så er den udløbende saft klar, hvis det er færdig, og mælkehvid hvis det ikke er færdigt.**

**No-Nothing sauce:** Opkog panden med ca. 3 dl. vand og de 2 bouillonterninger, tilsæt et godt drys hvid peber, lidt paprika, løgpulver, en spsk HP-sauce og et lille drys chili. Jævn sauce med mørk jævning, men ikke for tyk.

*Kan serveres med: kogt broccoli med smør, salat, Coleslaw, Hakusai Salat, No-Nothing sauce, Basmati ris, pasta etc.*

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



### Det skal du bruge:

- 1 kg græskar uden kerner og skal
- 1 lime
- 4 fed hvidløg
- 2 middelstærke chili (styrke 5-6)
- ca. ½ L vand  
(skal dække græskarstykkerne)
- ¼ piskefløde (eller Cremefine)
- 2 hønsebouillon
- 1 svinebouillon
- kuvertbrød med Isabella's Smør

**Isabella's Smør:** Skrab en pakke lurpak smør over i en skål, tilsæt spsk limesaft, et godt drys salt, 2 hakkede chili, og pres 5 fed hvidløg ind over smørret. Rør godt sammen, hæld evt. tilbage smørpakken og sæt på køl til du skal bruge det.



### Sådan gør du:

Skær græskarret ud i mindre stykker og fjerner skal samt bløddele/frø. Kog et kilo græskar dækket af vand sammen med en skrællet limefrugt i skiver, de to chilier uden kerner, 2 hønsebouillon, de 4 pressede hvidløg og et snip salt i ca. 1 time. (Imens suppen koger, kan man jo...rydde op, bage kuvertbrød, lave Isabella Smør eller riste spegeskinke). Når suppen har kogt, skal den blendes og tilsættes ¼ piskefløde eller cremefine. Smag til med salt & hvid peber. Fortynd eventuelt med vand.

*Kan serveres med: kuvertbrød, flûtes, chili kompot. Eventuelt kan hver portion før servering drysses med ristede strimler af spegeskinke og/eller frisk brøndkarse/persille. Alternativt kan hver portion få en lille klat Isabella Smør*

### John's Kuvertbrød

- 500 g hvedemel
- 3dl lunken vand
- 1 tsk salt
- 1 pose tørgær
- 1 spsk sukker
- et drys kardemomme
- 50 g blødt smør
- ½ dl hørfrøolie
- blommen fra et æg til pensling



Det hele blandes, og røres med røremaskine indtil dejen er smidig og velrørt. Hæver til dobbelt størrelse og slås derefter ud på et bord og æltes godt igennem. Skær derefter dejen i ca. 24 stykker, som trykkes flade og rulles til horn på en bageplade med bagepapir. Pensel dem straks med æggeblomme blandet med lidt vand. Bages 10-15 min i en 200° varm ovn.

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

### Det skal du bruge:

- 1 kg godt oksekød i tern
- 1 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 2 peberfrugter
- 2 store løg
- 6-8 fed pressede hvidløg
- 2-3 chili uden kerner
- 1 tomato pasado
- 200g baconskiver
- 1 cremefine
- 2ds cocktailpølser
- 6 blade laurbær
- .....
- 1,5 kg kartofler (f.eks. til mos)



### Sådan gør du:

Ordn dine grønsager, skyl dem i koldt vand, fjern stilke og kerner, rodkær løg og hvidløgsfed, pil dem. Skær kødet i tern på 2-3 cm, og skær baconskiverne i strimler. Skær chilierne i bittesmå stykker, peberfrugter i lidt større stykker, løgene i både.

Svits nu kødet og baconstrimler ved høj varme, tilsæt løg bådene og lad dem svitse lidt. Tilsæt bouillonterninger og vand. Check at bouillonterningerne er opløste, tilsæt så krydderier, laurbær, de pressede hvidløg, grønsager. Lad simre i 1-2 timer. Skræl i mellemtiden kartoflerne og kog dem (eventuel til kartoffelmos, se ret 7)

Tag laurbærerne op, tilsæt væden fra cocktailpølserne og jævn retten med lys jævning. Tilsæt cremefine, cocktailpølser og smag til med salt og hvid peber.

*Kan serveres med: med hvide kartofler, salat, pasta, Basmati ris, Rotmos eller kartoffelmos o.m.a.*

Da det er en SigøjnerGryde, bruger du, hvad du har. Eksperimentér alt det du har lyst til, put f.eks. tyttebær, tranebær eller hindbær i, eller bruger noget andet kød o.m.a.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Asta's Spagetti Bolognaise

Nemt, børnenes favorit (også mange voksnes)

### Det skal du bruge:

- 500 kg hakket oksekød
- 1 brik tomato pasado
- 1 ds tomat koncentrat
- ½ spsk basilikum
- 1 ½ spsk oregano
- 4 fed hvidløg
- 1 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- ½ ds grønne peberkorn
- 250 g spagetti
- 150 g revet cheddar ost
- 150 g skåret god skinke med fedtkant



### Sådan gør du:

Ordn dine hvidløgsfed, rodkær og pil dem. Skær skinken i strimler til brug ved anretning. Svits kødet ved høj varme i olivenolie under konstant omrøring. Pres dine hvidløgsfed over gryden og tilsæt de øvrige ingredienser. Skru ned på lavt koge-blus (2 af 9) og lad det simre, tilsæt lidt vand, hvis det bliver for tykt.

Imens kødsaucen simrer, kan du koge din spagetti. Husk at bevæge dine spagetti med en gaffel, indtil de begynder at blive bløde, så de ikke klister sammen. Ved servering/anretning kan det være en god ide at øse spagetti op, drysse med revet ost, og så øse kødsaucen over, så osten kan smelte. Drys eventuelt lidt skinke på toppen.

Kan serveres med: salat, Camilla's TomatMozzarella Salat, hakket chili, syltede jalapeños, revet løg/gulerod o.m.a

### Camilla's TomatMozzarella salat: du skal bruge:

- 6 store tomater
- 2 hel mozzarella

Skær top og bund af tomaterne. Skær resten i skiver. Skær de to mozzarellaoste i tynde skiver. Læg dem lagvis i en skål, start med tomater, afslut med ost. Lav en Olie-Eddike dressing og hæld over. Pynt med frisk basilikum.

### Ole's Olie-Eddike dressing: Du skal bruge:

- ½ dl eddike
- 1 tsk sukker
- ½ dl olivenolie
- 1 tsk basilikum
- ½ dl vand
- 1 tsk fint salt & godt med hvid peber

Bland alle dele i en flaske/beholder med låg, og ryst den kraftigt. Ryst den igen lige inden, du hælder den over f.eks. tomatsalat o.l.



Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Tålmodig Nakkefilet Royale

Slowcooking, lidt arbejde, men lang forberedelsestid, lav-selv-mad,

### Det skal du bruge:

- En nakkefilet
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 7 laurbærblade
- 1 spsk paprika
- 1 tsk hvidløgpulver
- 1 tsk sellerisalt
- 1 spsk honning
- Salat ting f.eks. : Iceberg, tomater, agurk, avocado, æble, majs
- kartofler, gerne nye



### Sådan gør du:

Kødet skal koge i mindst 3-4 timer, så start i god tid. Tilpas eventuelt størrelsen på kødet til den gryde, du vil koge det i. Kog nu kødet dækket af vand sammen med 1 svinebouillon, 1 oksebouillon, 7 laurbær, en spsk paprika, en tsk hvidløgpulver, en tsk sellerisalt og en spsk honning.

Skræl kartoflerne og sæt dem over at koge ca. ½ time før kødet er færdigt. Ordn hindbærrene og check at de ikke har orm. Lav salaten. Når kødet er færdigt tages det op af gryden. Skil overskydende fedt fra væden med en ske.

*Kan serveres med: kartofler(nye), salat, Hakusai-salat, coleslaw, kartoffelmos, Rotmos, vildtsauce m. tyttebær o.m.a.*

### Sauce Markaryd: Du skal bruge:

- 3,5 dl kogeveske/pandeafkog med bouillon
- 10-15 Hindbær
- 1 dl fløde til saucen

3.5 dl af væden sies over i en mindre gryde og koges op sammen med hindbærrene. Jævn saucen med lys jævning og smag den til med fløde, salt & hvid peber. Princippet i denne sauce er, at en hver kraftig fond kan tilpasset med hindbær og fløde til at blive en underfundig Sauce Markaryd, som selv rumpenisserne elsker.

Man kan godt koge kødet den ene dag, og bare varme det dagen efter. Det overskydende fedt kan gemmes i køleskabet og bruges til at stege i eller som fond i nogle dage.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Krebinetter med Dijonsauce, pasta og grønsager

Klassisk med et lille twist

### Det skal du bruge:

- 500g hakket flæskekød
- 4 æg
- rasp
- 1 tsk hvidløgpulver
- Frosne grønsager f.eks. broccoli, løg, gulerødder, peberfrugter
- .....
- Salatting: vindruer, iceberg, tomater, små snackpebre, agurk, sukkerærter
- 250g pasta med æg



### Sådan gør du:

Læg dine frosne grønsager i en lille kasserolle med lidt vand og en smørklat. Lad din salat, og fyld en 3-4 l gryde  $\frac{3}{4}$  med vand til dine pasta.

Form 4 kugler af kødet (som snebolde), tryk dem flade og prøv at få kanten glat uden revner. Drys dem med salt og hvid peber. Pisk æggene sammen i en dyb tallerken, og hæld lidt rasp op i en anden dyb tallerken. Tænd for en stegepande på fuld blus og put en klat smør på panden. Når smørret er bruset af og begynder at blive brunt tilsættes ca.  $\frac{1}{2}$  dl olivenolie og der skrues ned til stegetemperatur. Check kogetiden på dine pasta (nok 8-10 min) på emballagen, og sæt dem over at koge.

Vend nu krebinetterne en ad gangen først i æggemassen, siden i rasp og læg den på panden. Når alle fire krebinetter steger på panden, drysses de med hvidløgpulver. Steg dem gyldne på begge sider (vend dem 3 gange) De skal have lidt længere tid end frikadeller. Hvis du er i tvivl om de har fået nok, så stik et lille hul i en af dem. Hvis den udsivende saft er klar, er de færdige. Når krebinetterne er taget af panden, steges resten af æggemassen på panden og lægges over krebinetterne som låg, mens saucen laves.

*Kan serveres med: salat, nye kartofler, pasta eller ris, smørdampede grønsager o.m.a.*

### Dijon Sauce: Du skal bruge:

- 2 spsk Dijonsennep
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 dl piskefløde

Kog 3 dl vand, Dijonsennep og fedt/kraft fra panden op med de to bouillonterninger. Sørg for at de er pisket helt ud, smag til med krydderierne og tilsæt lys jævning lidt ad gangen til den ønskede konsistens. Tilsæt piskefløde og eventuelt lidt mere Dijonsennep til den ønskede smag. Si saucen for et perfekt resultat. Smag til med salt & hvid peber.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Kogt hamburgerryg med stuvet spinat og brune kartofler

Nemt, lækker klassisk vintermad

### Det skal du bruge:

- 800g røget hamburgerryg
- 5 laurbærblade
- .....
- Stuvet Spinat
- Brune kartofler



### Sådan gør du:

Tag hamburgerryggen ud af plastikken, og kog den med nettet på i ca. 1 time pr kg (800g =48 min) helt dækket af vand sammen med 5 laurbærblade. (60 ° kernetemperatur). Tag gryden af blusset og lad den stå i ca. 20min, mens du laver stuvet spinat og bruner kartoflerne.

### Stuvet Spinat: Du skal bruge:

- 500 frossen helbladet spinat
- 2 spsk honning
- ¼ piskefløde
- Salt & hvid peber

Hæld 500g frossen helbladet spinat op i en lille gryde, tilsæt honning, piskefløde og et lille drys salt, varm op under stadig omrøring. Koges i 5 min efter spinaten er optøet. Jævnes med lys jævning eller en opbaging, smages til med fløde, salt & hvid peber.

### Brune kartofler: Du skal bruge:

- 2 glas perlekartofler
- 1 dl sukker
- 20 g smør

Læg 20g smør klar. Fjern ”øjne” på kartoflerne, og lad dem stå lidt i koldt vand. Smelt så 1 dl sukker på en 28 cm tykbundet pande under omrøring med en træpaletske (kun træ pga. varmen). I samme øjeblik som det sidste sukker er smeltet, tilsættes smør og omrøres i sukkeret, så det ikke brænder/bliver mørkebrunt. Skru ned for blusset. Når smørret er smeltet, hældes vandet hurtigt fra kartoflerne og kartofler hældes op i sukker-smør blandingen og omrøres i ca. 5 min.

Sluk for blusset, og rør ind i mellem i kartoflerne, mens du skærer hamburgerryggen i ca. 1 cm skiver

*Kan serveres med: hvide kartofler og smørdampede grønsager o.m.a.*

*Husk! Det er ok at ”snyde og skyde genveje”, så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

“Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node.”



## Koteletter af hamburgerryg med asparges

Nemt, lækkert, meget smag

### Det skal du bruge:

- 800g hamburgerryg, ikke for salt
- 1 bundt friske asparges
- 2 breve hollandaisesauce
- 1 citron
- 1-2 spsk hvidvin
- ¼ piskefløde
- 1 kg kartofler, gerne nye
- .....
- 1 courgette/zucchini/squash
- hvidløgspeber



### Sådan gør du:

Skyl din courgette i kold vand. Fjern stilk og bund på den og skær den i 2 cm skiver. Skær hamburgerryggen ud i 4 skiver. Skæl kartoflerne, og sæt dem over at koge dækket vand i 20 min. Ordn dine asparges (knæk bunden af og skyl dem) og kog dem i 5 min lige inden du begynder at stege kød og courgette. Lad dine asparges stå i vandet, så de holder sig varme.

Drys lidt hvid peber på hver skive hamburgerryg og et godt drys hvidløgspeber på courgetteskiverne. De skal steges hver for sig, courgetteskiverne i olivenolie og hård varme til de begynder at brune, og skiverne af hamburgerryg skal have ca. 5min på hver side ved normal stegetemperatur på en anden pande.

**Hollandsk UtrechtSauce:** Byg din sauce op af 2 breve "Hollandaisesauce", altså følg opskriften på pakken (nøjes med 50g smør pr brev), men pisk så også ¼ piskefløde, skær et par skiver citron og åbn en flaske hvidvin. Bland flødeskum og sauce til du har en fluffy cremet konsistens, og smag så til med citronsaft og lidt hvidvin, til din sauce igen har fået en lille smule "kant".

*Kan serveres med: Hollandsk UtrechtSauce, kogt asparges, stegte courgetteskiver, hvide kartofler, o.m.a.*

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Svinemørbrad i sur-sød peberrodssauce

Hurtig, pikant, gammeldags mormormad

### Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad
- 1 kg kartofler
- 2 svinebouillon
- .....
- 3-4 blandede løg
- 500g frosne nemme grønsager  
f.eks. blomkål-broccoli mix



### Sådan gør du:

Skræl kartoflerne og sæt dem over at koge med lidt salt i vandet (kogetid ca. 20 min efter de kommer i kog igen).

Klargør mørbraden: fjern bimørbraden og den store flade sene, fjern også senen fra bimørbraden. Smid senerne ud, skær resten ud i stykker (2cm), svits dem kortvarigt i paprika og smør. Kog nu mørbradstykkerne ved svag varme sammen med de 2 bouillonterninger i ca. 10 min i en gryde, hvor de lige er dækket af vand.

Rodskær og pil løgene, skær dem i kvarte, og lad dem stå og simre lidt i 1 dl vand og en klat smør. Varm også grønsagerne op sammen med lidt smør i en gryde med låg på svag varme. Giv begge dele et godt drys hvid peber og lidt salt.

Når kødet er færdigt, tages det op. Gem 3dl af væsken til saucen.

*Kan serveres med: nemme grønsager, gulerødder, koldt øl o.m.a.*

### Sur-Sød Peberrodssovs: Du skal bruge:

- 3 dl væske fra kødet eller tilsvarende
- 4 spsk eddike
- 1-2 spsk med top revet peberrod (gerne frisk)
- 2-3 spsk sukker
- ¼ l madlavningsfløde eller cremefine

3 dl væske fra kødet, 4 spsk eddike, 2 spsk sukker, og 1 spsk revet peberrod koges op og smages til med salt og peber (husk det skal være kraftigt, da fløden ikke er kommet i endnu!) Når den rigtige smag er fundet, jævnes saucen med lys jævning før der tilsættes madlavningsfløde lidt ad gangen til (husk at smage undervejs og husk at regulere med sukker, eddike og især nok mere peberrod) Når smagen er perfekt, tilsættes kødet og retten serveres.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Ret 17 Bouef på Grillspyd

Egnet til grill, lækker gæstemad

### Det skal du bruge:

- 500g hakket okse
- 1 pk baconskiver á 150g
- 4 stk. 125g tykstegsbøffer
- 250g champignon
- 1 rød peberfrugt
- 1 gul peberfrugt
- 1 stort rødløg
- olie på spray, gerne m. chili
- .....
- salat efter eget valg



### Sådan gør du:

Du skal lave 8 grillspyd, så form 16 små kugler af det hakkede oksekød, og vikl en ½ skive bacon om hver. Skær senerne fra på dine tykstegsbøffer og skær dem i 4 stykker hver. Ordn og skyl din champignon, du skal bruge 8 eller 16 afhængig af størrelse. Ordn dine peberfrugter og skær dem hver ud i 8 stykker. Ordn dit rødløg og skær det i 4 stykker fra top til bund. Saml dine grillspyd, drys dem med hvid peber, læg dem ind over et ildfast fad, spray dem med olie, sæt fadet i en 200°C varmluft ovn og steg dem i ca. 25 min, eller steg dem grill (vendes ofte, skal brunes på alle sider)

*Kan serveres med: Bagte kartofler med Isabella's Smør, salat, flûtes/baguettes o.m.a.*

Ekspirer evt. for at finde den perfekte stegetid for din ovn/grill, så kødet er som det skal være, og ingenting er rå eller brændt. Grillspyd er nem, lækker mad, men et perfekt grillspyd er svært at ramme hver gang.

#### **Bagte Kartofler:** Du skal bruge:

- 6-8 store bagekartofler

Rens kartoflerne for jord, snavs og pletter, sæt dem over at koge i en stor gryde, så de er dækket af vand. Kogetid ca. 18 min. Tag dem op af vandet, og skær et kryds i hver af dem. Sæt dem på et lag groft salt i et ildfast fad og ind i en 220°C varm ovn og steg dem i ca. 25 min (til skrællen er løs).

#### **Isabella's Smør:** Du skal bruge:

- 1 pk Lurpak smørbart e.l.
- 1 lime
- 2 rød chili (f.eks. jalapeños)
- 5 fed hvidløg

Ordn dine hvidløgsgfed og chili. Skrab en pakke lurpak smør over i en skål, tilsæt spsk limesaft, et godt drys salt, 2 hakkede chili, og pres 5 fed hvidløg ind over smørret. Rør godt sammen, hæld evt. tilbage smørpakken og sæt på køl til du skal bruge det. *Isabella's smør er uovertruffen til baguette/flûtes, bagte kartofler, stege bøffer i, stege rester af bagte kartofler i dagen efter, brasekartofler etc.*

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



### Det skal du bruge:

- 600g baconern
- 2 løg

### Kartoffelmos:

- 1 kg kartofler til mos
- 1 dl mælk
- 25g smør
- lidt persille til pynt
- .....
- syltede rødbeder (købes eller laves dagen før)
- syltede rødløg (købes eller laves dagen før)
- 4 tomater



### Sådan gør du:

Start med at få styr på dit tilbehør. Skyl din persille, og skær dine tomater pænt ud. Skæl så kartoflerne og sæt dem over at koge. Kogetid 25 min. Ordn løg, rodskær dem, pil dem og skær dem fint ud. Varm en stor pande, gerne en sauterpande op, tilsæt lidt olivenolie. Når panden er godt varm, tilsættes baconern og de hakkede løg. Drys med lidt salt og hvid peber. Lad stå og småstege til det bliver lidt gyldent/småsprødt. Tag panden af blusset og sæt låg på, mens du laver kartoffelmosen. Man kan også godt stege baconern og løg i ovn i et ildfast fad. Så skal de blandes inden, overhældes med lidt olivenolie, drysses med salt og peber, og have ca. 35 min ved 200°C. Husk jævnlige at vende det.

*Kan serveres med: kartoffelmos, syltede rødbeder, syltede rødløg, friske ringe af peberfrugt, tomatbåde o.m.a.*

#### Syltede rødbeder: Du skal bruge:

- 1 kg rødbeder
- 7 dl I eddike
- 300g sukker
- 4 nelliker
- lidt askorbinsyre eller atamon
- et stor sylteglas

Kog rødbederne i saltet vand i 40 min. Tag dem op og skræl dem. Skær dem i skiver på ½ til 1 cm og læg dem i et stort sylteglas. Bring eddike, sukker og nelliker i kog. Når sukkeret er helt opløst, tilsættes en hætteful atamon. Derefter hældes lagen over rødbederne, og låget lukkes lufttæt. Skal gerne stå til dagen efter.

#### Syltede rødløg: Det skal du bruge:

- 1,2 dl sukker
- 1,2 dl klar eddike
- 10 sorte peberkorn
- 3 store rødløg
- 1 spsk citronsaft
- 1 hættefuld Atamon

Skær rødløgene ud i halve ringe. Bring sukker, peberkorn og eddike i kog, tilsæt rødløgene og lad dem koge i ikke mere end 3 min. Tag løgene op (brug evt. en sigte), læg dem i et glas med låg. Tilsæt lagen en spsk citronsaft og en hættefuld Atamon og hæld den over løgene i glasset. Læg på med det samme. De kan spises lune, men er bedst kolde. Holdbarhed ca. 1 mdr.

**Conny's Kartoffelmos:** Ingredienser se øverst. Hæld 2 dl af vandet fra kartoflerne i en skål, hæld resten af vandet fra. Mos kartoflerne med en kartoffelmoser, tilsæt 25g smør, 1 dl sødmælk, samt lidt salt & hvid peber, pisk mosen med et piskeris, tilsæt lidt af kartoffelvandet ad gangen til en passende konsistens er nået.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Krebinetter Besalu med broccoli

- koges i 10 min, stå i 10 min

*Krydret udgave af den klassiske krebinet*

### Det skal du bruge:

- 500g hakket flæskekød
- 4 æg
- rasp
- 4 skiver ost
- .....
- 3dl Basmati ris,  
(9 dl vand og lidt salt)
- Besalu Sauce
- 1 broccoli



### Sådan gør du:

Ordn din broccoli, skær bunden af og skær dem ud i store buketter. Læg dem i en gryde med stillkene dækket af vand tilsat lidt salt. Form 4 kugler af farsen (som snebolde), tryk dem flade og prøv at få kanten glat uden revner. Drys dem med salt og hvid peber. Pisk æggene sammen i en dyb tallerken, og hæld lidt rasp op i en anden dyb tallerken. Tænd for en stegepande på fuld blus og put en klat smør på panden. Når smørret er brusket af og begynder at blive brunt, tilsættes ca. ½ dl olivenolie og der skrues ned til stegetemperatur.

Vend nu krebinetterne en ad gangen først i æggemassen, siden i rasp og læg den på panden. Når alle fire krebinetter steger på panden, drysses de med hvidløgspulver. Steg dem gyldne på begge sider 3-4 min på hver side, og så 1-2 min på hver side. De skal have lidt længere tid end frikadeller. Hvis du er i tvivl om de har fået nok, så stik et lille hul i en af dem. Hvis den udsivende saft er klar, er de færdige. Når krebinetterne er taget af panden, steges resten af æggemassen på panden og lægges over krebinetterne som låg. Tænd for ovnen på 200°C varmluft, og lav din Besalu Sauce. Kog dine ris, kogetid 8 min, si væden fra, stå og dryppe af i 5 min. Kog dine broccoli, kogetid max 5 min. Skær dine 50g smør ud i små stykker, som kan lægges på broccoli-stykkerne ved servering.

Læg de fire krebinetter i et ildfast fad, dæk dem hver med en skive ost, og hæld Sauce Besalu over dem og giv dem 10 min ved 200°C.

*Kan serveres med: Basmati Ris, salat, nye kartofler, smørdampede grønsager, kogt broccoli med smør (5 min) o.m.a.*

### Besalu Sauce: Du skal bruge:

- 500g tomato pasado
- 6 fed hvidløg i tynde skiver
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 dl fløde
- 1 spsk oregano

Steg de tynde hvidløgskiver lysebrune i det resterende fedtstof på panden, tilsæt evt. lidt fedtstof, hvis den er helt tør. Tilsæt nu vand, Tomato pasado og de to bouillonterninger. Sørg for at de er pisket helt ud, smag til med oregano, hvid peber og salt og tilsæt vand lidt ad gangen til den ønskede konsistens. Tilsæt fløde til den ønskede smag.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Vilden Knoblauch suppen fra Minden

Overraskende velsmagende

### Det skal du bruge:

- 1 bdt. små hvidløg med top, eller 10 fed hvidløg og et bdt. forårsløg
- 250g ærter (gerne frosne)
- 1 cremefine piske eller ¼ piskefløde
- 3 svinebouillon
- 7,5 dl vand
- .....
- lys jævning eller liering med 3 æggeblommer
- 200g spegeskinke, f.eks. Schwarzwald



### Sådan gør du:

Klargør hvidløg og toppe (fed og forårsløg). Sæt dem over at koge sammen med ærterne og bouillonterningerne i vandet i ca. 20 min. Blend det grundigt med en stavblender/blender. Tilsæt fløden (gem eventuelt lidt til pynt) og jævn suppen med lys jævning, eller hæld den meget lidt ad gangen op i 3 sammenpiskede æggeblommer (liering) og varm den op under piskning. **Lierede væsker må ikke koge, da de så skiller!** Smag den til med salt & hvid peber (eventuelt lidt mere hvidløg)

Kan serveres med: små suppebrød, John's MadMuffins, JohnnyCakes, Isabella smør, chili kompot o.m.a.

### JohnnyCakes. Majsbrød på Panden

- 2 ½ dl hvedemel
- 1 spsk sukker
- 2 ½ dl gult majsmel
- 2 ½ tsk bagepulver
- 1 tsk salt/flagesalt
- 2 store æg
- 2 dl sødmælk eller fløde
- ½ dl vand
- 1 dl stegefedt eller olie og 50g smør (til at stege dem i)

Bland de tørre ingredienser sammen, bland de våde ingredienser sammen, bland våd og tørt. Steg dine JohnnyCakes i fedtstoffet i en lille lav gryde eller en lille sauterpande med høje kanter ½ dl dej ad gangen.



Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



### Det skal du bruge:

- 1 kg skært oksekød
- 200g baconskiver
- 6 peberfrugter
- 2 store løg
- 6 fed hvidløg
- 3 mellemstærke chili
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 6 mellemstore gulerødder
- ¼ l fløde eller 1 cremefine
- 2 spsk sød paprika
- 6 laurbærblade
- 1 ½ kg kartofler til mos
- et lille glas kapers eller  
1 ds grønne peberkorn



### Sådan gør du:

Skær eventuelle sener fra kødet og skær det ud i tern på 2-3 cm. Skær baconskiverne i strimler og svits dem i smør/olivenolie. Tilsæt kødet og lad det svitse lidt sammen med paprika og hæld vand ved så kødet lige er dækket. Kog det 1-2 timer sammen med laurbærbladene og eventuelt ½ dl kapers eller grønne peberkorn. Imens ordner du løgene, peberfrugterne, chili, hvidløg og gulerødder. Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Fjern stilk og kerner på peberfrugter og chili. Rodskær dine løg og hvidløgsfed. Skær peberfrugter og løg i store stykker, chili i meget små stykker og pres eller riv hvidløgene. Når der er en ½ time til kødet er færdig, sættes grønsagerne over at koge i en anden gryde knebent dækket af vand sammen med bouillonterne. Når kødet er færdigt, tag det så af blusset, fjern laurbærbladene, hæld vandet fra kødet og fra grønsagerne sammen i en lille gryde. Jævn med mørk jævnning, smag saucen til med salt, hvid peber og fløde. Hæld grønsager og kød sammen. Hæld saucen over inden du forsigtigt blander dem sammen,

*Kan serveres med: Kartoffelmos, chili-kompot, nye kartofler, nemme grønsager f.eks. Fajita-blanding, salat o.m.a.*

Du koger kød og grønsager hver for sig, da de har forskellige kogetider.

**Chili-kompot:** 4 chili (du bestemmer selv styrken), 6 fed hvidløg, og en mellemstor tomat hakkes fint i en minihakker sammen med 1 tsk salt (gerne flagesalt). Tilsæt eventuelt lidt askorbinsyre eller atamon, så kan det holde sig en uges tid eller længere i køleskab under låg.

**Kartoffelmos:** Du skal bruge:

- 50g smør til mos
- ca. 1 dl. sødmælk
- 1 ½ kg kartofler til mos

Skæl kartoflerne og skær dem i store stykker. Kog dem i vand i ca. 25 min uden salt. Hæld vandet fra i en skål, og tilsæt et drys salt, 1 dl sødmælk, og 50g smør samt et drys hvid peber. Mos kartoflerne med en kartoffelmoser og pisk det sammen. Tilsæt kartoffelvand lidt ad gangen og pisk kraftigt indtil den rette luftige konsistens er nået. Prøv eventuelt at give mosen et drys revet muskatnød eller lidt hakket persille.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Røget mørbradtårn med avocado

Lækkert, kan være både forret og hovedret, næsten også dessert...

### Det skal du bruge:

- 200 g. røget mørbrad
- 100g god skinke (store, tykke skiver med fedtkant)
- 100g Schwarzwald skinke
- 1 rødløg
- 1 moden stor avocado
- 1 økologisk lime
- 100g cheddar
- 4 friske asparges i små stykker
- 100 g blandede babysaltblade
- .....
- 4 dessert-ringe (skær en tilbudsmappe ud i 4, tape sammen til ringe)
- Sauce Yole
- Klar Limegele



### Sådan gør du:

Lav lidt Klar Limegele, og Sauce Yole, afkøl dem til stuetemperatur. Skinken, det pillede rødløg og mørbraden skæres ud i små tern. Halver avocadoen, fjern stenen og skrællen, og skær den ligeledes ud i små tern. Skær de ordnede asparges i små stykker. Bland det hele sammen den revne cheddar i en skål. Skyl limefrugten, og riv en teskefuld af skrællen ud over de øvrige dele. Pres 1-2 teskefulde limesaft og hæld den ud over retten. Drys med salt og peber og bland det hele igen. Sæt 4 dessert-ringe på hver sin desserttallerken og fordel blandingen i ringene. Pres indholdet lidt sammen og hæld lidt Klar Limegele over hvert mørbradtårn. Stil dem i køleskabet i ca. 1 time, så de kan sætte sig. Tag ringene forsigtigt af. Skyl babysaltbladene, drys dem lidt limesaft og drapér dem rundt om mørbradtårnet.

*Kan serveres med: Koldhævede flutes, kuvertbrød, JohnnyCakes, ristet brød, John's MadMuffins, Sauce Yole o.m.a.*

### Sauce Yole: Du skal bruge:

- lidt hvidvin
- ¼ piskefløde
- 1 spsk Dijonsennep

Hæld ¼ piskefløde op i en lille skål, tilsæt en spsk Dijonsennep og en smule hvidvin samt et drys hvid peber. Pisk sammen og smag til med Dijonsennep og salt.

### Klar Limegele: Du skal bruge:

- 2 ½ dl varmt vand
- 5 blade husblas
- 1 spsk limesaft

Opblød husblas bladene i en skål med koldt vand, sæt imens en gryde over et blus med 2 ½ dl vand og 1 spsk limesaft. Når husblas bladene er bløde, og vandet er mere end 50-60°C, tages husblas bladene op af det kolde vand og piskes i det varme vand.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Laksetårn med avocado

Lækkert, kan være både forret og hovedret, næsten også dessert...

### Det skal du bruge:

- 200 g. varmrøget peberlaks
- 100g store rejer
- 100g røget laks i skiver
- 1 rødløg
- 1 moden stor avocado
- 1 økologisk lime
- 1 citron til pynt og ekstra friskhed
- 4 friske asparges i små stykker
- 100 g blandede babysaltblade
- .....
- 4 dessert-ringe (skær en tilbudsmappe ud i 4, tape sammen til ringe)
- Sauce Yole
- Klar Limegele



### Sådan gør du:

Lav Sauce Yole og Klar Limegele. Peberlaks, røget laks og det pillede rødløg skæres ud i små tern. Halver avocadoen, fjern stenen og skrællen, og skær den ligeledes ud i små tern. Skær de ordnede asparges i små stykker. Bland det hele sammen i en skål. Skyl limefrugten, og riv en teskefuld af skrællen ud over de øvrige dele. Pres 1-2 teskefulde limesaft og hæld den ud over retten. Drys med salt og peber og bland det hele igen. Sæt 4 dessert-ringe på hver sin desserttallerken og fordel blandingen i ringene. Pres indholdet lidt sammen, hæld lidt Klar Limegele over hver og stil dem i køleskabet i ca. 1 time, så de kan sætte sig. Tag ringene forsigtigt af. Skyl babysaltbladene, drys dem lidt limesaft og drapér dem rundt om laksetårnet.

*Kan serveres med: Koldhævede flutes, kuvertbrød, JohnnyCakes eller ristet franskbrød, Sauce Yole o.m.a.*

### Sauce Yole: Du skal bruge:

- lidt hvidvin
- ¼ piskefløde
- 1 spsk Dijonsennep

Hæld ¼ piskefløde op i en lille skål, tilsæt en spsk Dijonsennep og en smule hvidvin samt et drys hvid peber. Pisk sammen og smag til med Dijonsennep og salt.

### Klar Limegele: Du skal bruge:

- 2 ½ dl varmt vand
- 5 blade husblas
- 1 spsk limesaft

Opblød husblas bladene i en skål med koldt vand, sæt imens en gryde over et blus med 2 ½ dl vand og 1 spsk limesaft. Når husblas bladene er bløde, og vandet er mere end 50-60°C, tages husblas bladene op af det kolde vand og piskes i det varme vand.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## John's Koreanske Kålruller

Anderles, asiatisk, spicy

### Det skal du bruge:

- 1 kilo hakket gris/kalv
- 3 æg
- 5 chili (jalapeno styrke)
- 1 rødløg
- 1 ps revet mozzarella
- 4 store fed hvidløg
- 2 dl hvedemel
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- et kinakål, (de 16 yderste blade)
- 300g baconskiver til indpakning
- .....
- Hakusai salat



### Sådan gør du:

Ordn dine løg og hvidløg, rodkær dem, pil dem skær løgene fint ud, pres dine hvidløgsged, og fjern stilk samt kerner på dine chili. Skær dem i bittesmå stykker. Ordn de 16 blade kinakål, skær bunden 2-3 cm fra, og kog bladene lidt i letsaltet vand, og afkøl dem (gem og snit bundstykkerne fint, så de kan bruges som Hakusai Salat sammen sød/sur chilisovs) Bland alle dele, undtaget kinakål og bacon, godt sammen (røremaskine) til en lind fars, som fordeles på de 16 blade kinakål, der rulles sammen og får en skive bacon på den anden led, så de ikke går op. Rullerne steges først hårdt for at få baconet sprødt, og simrer siden i lidt sovs for at blive gennemstegte.

*Kan f.eks. serveres med Basmati ris, Hakusai salat, Kimchi, coleslaw, chili kompot o.m.a.*

**Sauce Cole:** Jævn væden fra kålrullerne og smag til med sur/sød chili dressing



### Hakusai salat: Du skal bruge:

- det hvide fra 8-10 blade kinakål
- sur-sød chilisauce

Snit kinakål stilkene groft, og overhæld dem med sur-sød chilisauce

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Favorit koteletter med bacon og chili&cheese

Nemt, spicy, lav-selv-mad

### Det skal du bruge:

- 4 tykke fadkoteletter
- 2 medium chili uden kerner
- 150g revet cheddar eller 8 skiver mellemlagret ost
- 150 g bacon
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 brik tomato pasado
- 8 fed hvidløg
- 1dl piskefløde
- .....
- 3 dl Basmati ris (9 dl vand plus lidt salt)



### Sådan gør du:

Halvér koteletterne på den flade side (som til Cordon Bleu) og fyld dem med hakket chili og halvdelen af den revne cheddar. Mos et fed hvidløg i hver af dem. Luk dem nu, og brug bacon til lukke fyldet inde. Læg koteletterne i et fad, der er smurt med olivenolie og bag dem i 15 min ved 200°C i ovnen.

Opløs bouillonterne i lidt kogende vand og tilsæt de sidste 4 mosede fed hvidløg, fløde og tomato pasado. Hæld blandingen over koteletterne, drys med resten af osten, og bag det hele i 30 min ved 200°C i ovnen.

Sæt dine Basmati ris over at koge ca. 15 min før retten er færdig i ovnen. Kogetid 8 min, si væden fra, stå og dryppe af i 5 min.

*Kan serveres med: Basmati Ris, frisk pasta, salat, kogt broccoli (5 min), fine ærter, Hakusai salat, chili kompot, nemme grønsager f.eks. Fajita-blanding o.m.a.*

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



### Det skal du bruge:

- 1 kg hakket kalv/flæsk
- 2 løg
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- 2 tsk salt
- 1 tsk hvid peber
- 2 tsk hvidløgpulver
- 2 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 7 laurbærblade
- .....
- 3 dl Basmati ris  
(9 dl vand plus lidt salt)



### Sådan gør du:

Ordn løgene, rodkær dem og pil dem. Hak løgene fint i en el-hakker eller riv dem. Bland kød, løg, æg, hvedemel, krydderier og 1 dl vand i en røremaskine (eller brug elpisker med dejkroge). Lad farsen stå og hvile i 15 minutter, imens du varmer en stor (5l) gryde op med 2l vand, laurbærbladene og bouillonterne op til kogepunktet. Form boller med en lang tsk og læg dem i det kogende vand. Husk at dyppe skeen helt i vandet hver gang, så slipper bollerne lettere skeen. Når bollerne har ligget i overfladen i et minut, er de egentligt færdige, men det nemmeste er at lade dem ligge i vandet. Når alle bollerne er færdige, hældes bollerne og vandet i en evt. flere store skåle og så skal sovsen laves, men sæt lige dine ris over at koge først, Kogetid 8 min, si væden fra, stå og dryppe af i 5 min.

**! Tip! Tag en hel håndfuld fars op på fingrene i venstre hånd og form boller med skeen i højre hånd, så kan du lave flere boller uden at skulle tage fars op.**

*Kan serveres med: Salat, ris, smørdampet broccoli, champignon, rød peber, løg, avocado evt. cocktailpølser o.l.*

### Karry Sovs:

- ca. 1l af det vand bollerne blev kogt i (smag om der skal mere bouillon i)
- 1 spsk karry (og/eller Garam Masala)
- 2 dl piskefløde eller kokosmælk
- lys sovsejævner (eller opbugning af 1dl hvedemel og 50g smør)
- hvidløgpulver

Hvis du vil jævne med en opbugning, skal du starte med at smelte smørret i gryden og tilsætte melet inden det begynder at brune. Piske det godt sammen og tilsæt evt. lidt olie til blandingen er lidt tyktflydende. Lad lige et par teskefulde karry og et par teskefulde hvidløgpulver stege i opbøgningen før du tilsætter vand, og eventuelt mere jævning. Når sovsen er jævnet, tilsættes piskefløde/kokosmælk. Smag til med karry, hvidløgpulver og salt.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Napolitana Pasta fra Øresundskollegiet

*Klassisk KollegieMad, manges favorit Italienske ret. Både hurtig og billig mad*

### Det skal du bruge:

- 500 g pasta med æg
- 2 fed hvidløg
- 1 tomato pasado
- 2 svinebouillon
- 1 spsk basilikum
- parmesan ost  
(til at drysse over)
- 2 pk røget filet



### Sådan gør du:

Rodskær og pil dine hvidløgsfed. Sæt dine pasta over at koge. Koge tid nok 8 min, men check emballagen.

Sæt en kasserolle over med 1 dl vand og de 2 bouillonterninger. Når bouillonterningerne er helt opløst, tilsættes Tomato Pasado og basilikum. Pres dine hvidløgsfed over saucen. Lad den koge 5-10 minutter. Smag til med salt og hvid peber samt eventuelt mere basilikum. Klip dine filetskiver i kvarte og server som tilbehør sammen med din parmesan ost.

*Kan serveres med: Salat, tomatsalat o.m.a.*

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Runner's Kylling med pasta

Nemt, hurtigt, dagen før en stor præstation

### Det skal du bruge:

- 500g kyllingebryst
- 150g baconskiver
- 2 peberfrugter
- 2 rødløg
- 1 rød jalapeño
- 2 gulerødder
- .....
- 500g pasta m. æg



### Sådan gør du:

Skyl og ordn peberfrugter, rødløg, jalapeño, og gulerødder. Rodskær dine løg og pil dem, fjern stilk og kerner på dine peberfrugter og jalapeño, skræl dine gulerødder. Skær dine peberfrugter ud i strimler, skær dine rødløg i både, jalapeño i bittesmå stykker, gulerødder i små stave. Skær så baconskiverne ud i strimler, og steg dem i lidt smør/olivenolie, skær kyllingebrystet ud i små stykker, og steg dem og jalapeños sammen med baconstrimlerne og salt & hvid peber i 5 min ved høj varme og hyppig omrøring. Tag begge dele op af panden. Steg nu de øvrige grønsager på panden, først gulerodstaverne i et par minutter, så tilsæt rødløgsbådene, og et minut senere peberfrugtstrimlerne, og pres hvidløgget over. Tilsæt kød, bacon og 1 dl vand. Lad det koge i 5 minutter. Tag panden af blusset, hæld væden fra i en lille gryde og lav en FlødePaprika Sauce til at hælde over kød og grønsager før servering.

*Kan serveres med: pasta m. æg, FlødePaprika Sauce, salat, tomatbåde o.m.a.*

### FlødePaprika Sauce: du skal bruge:

- 3 dl væske, gerne fra kød og grønsager evt. suppleret med vand
- 1 kyllingebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 cremefine madlavning (250 ml)
- 2 spsk sød paprika
- 2 spsk sukker
- 2 fed hvidløg
- et lille drys koriander
- lys jævning

Ordn de 2 fed hvidløg. Opløs bouillonterningerne i 2 dl væske. Tilsæt sød paprika, sukker. Pres de 2 fed hvidløg og tilsæt dem og et lille drys koriander. Jævn det med maizenamel eller lys jævning. Tilsæt cremefine og smag til med salt & hvid peber.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Skipperlabskous

*Klassisk gammelret, lav-selv-mad, simpelt, men smager så godt, at man nemt spiser for meget*

### Det skal du bruge:

- 2 kg skrællekartofler
- 1 kg røget eller saltet skinkekød i tern ( kan være hamburgerryg, bacon eller pulled pork juleskinke o.l.
- 50 sorte peberkorn
- 8 laurbærblade
- 4 svinebouillon
- 1 tsk hvidløgspulver
- .....
- smør til servering (smørklat)  
eventuelt Isabella's Smør



### Sådan gør du:

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Skær kødet i småstykker. Put begge dele i en gryde sammen med de øvrige ingredienser knebent dækket af vand og kog i mindst  $\frac{3}{4}$ -1 time. Tag laurbærbladene op, hæld væden fra i en skål. Mos kartofler og kød med en kartoffelmoser, tilsæt væden lidt ad gangen, mens du pisker, til en passende cremet konsistens er nået.

*Kan serveres med: salat, tomatbåde, hakket persille, rugbrød, snaps, chili-kompot, Isabella Smør. o.m.a. Brug eventuelt Smør Sauce i stedet for smørklat.*

**Smør Sauce:** 100g smør, et snip salt og 1 dl vand sættes over at koge. Jævnes med lidt lys jævning, da den stadig skal være lidt tynd



*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*



## Rosalita's Lasagne Italiano

Nemt og så meget bedre end færdigkøbt lasagne

### Det skal du bruge:

#### ✚ For Rosita's kødsauce:

- ✚ 1 kg hakket oksekød
- ✚ 5 fed hvidløg
- ✚ 2 brik tomato pasado
- ✚ 2 tomatkoncentrat
- ✚ 2 spsk oregano
- ✚ 1 spsk basilikum
- ✚ 2 oksebouillon
- ✚ 1 svinebouillon
- ✚ et par dråber citronsaft
- 1 pk lasagneplader (2 pk friske)
- Bechamelsauce (se herunder)
- top: 1-2 dl rasp og 25g smør i små stykker til drys
- frisk basilikum til pynt



### Sådan gør du:

Husk at hvis du bruges tørret lasagneplader, så skal kødsauce og bechamelsauce være mere flydende, da de suger en del væske.

Lav en Rosa's Bechamelsovs, lav Rosita's Kødsauce. Brug et stort ovnfast fad på cirka 25 x 35 cm og start med at komme et tyndt lag kødsauce i bunden af fadet. Fortsæt herefter på følgende lag: [lasagneplader – kødsauce] gentaget til der ikke er mere kødsauce og slut af med lasagneplader – bechamelsovs og drys med rasp og sæt nogle små smørklatter på toppen. Sæt lasagnen i midten af en forvarmet ovn i 25 minutter ved 200 grader varmluft. Lad lasagnen stå i 10 minutter så den lige får lov at sætte sig, mens du eventuelt laver tilbehør.

*Kan serveres med: salat, tomat-løg salat, Camilla's TomatMozzarella-salat, hvidløgsflûtes, Chianti o.m.a.*

#### **Rosita's Kødsauce:** (se øverst for hvad du skal bruge)

Rodskær og pil dine hvidløgsfed, svits kødet i en stor gryde, pres hvidløg over. Når kødet er brunet, tilsættes tomato pasado, tomatkoncentrat og lidt vand (skyl dåser og brik). Tilsæt krydderierne, opløs bouillonterne i lidt varmt vand og tilsæt dem. Lad retten simre ved svag varme i 15 minutter og smag den til med citron, salt, hvid peber, oregano, og/eller basilikum.

#### **Rosa's Bechamelsauce:** du skal bruge:

- 75g smør
- 1 dl hvedemel
- 4 dl sødmælk
- ¼ piskefløde
- 1 revet muskatnød
- 200g revet ost

Smelt smørret, tilsæt mel og pisk sammen, tilsæt mælk og fløde. Tilsæt krydderier og ost. Hvis den ikke er tyk nok (den bliver lidt tykkere af at stå), så brug lidt lys jævning.

**Buon Appetito**

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Mørbrads RamesYang

Nemt, asiatisk, mange mulige variationer

### Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad
- 1 spsk smør
- 200 g baby spinat
- 150 g champignon i skiver
- 1 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 2 spsk soja
- 5 store asparges
- 2 rød chili (evt. chilipulver)
- ½ porre i strimler
- 4 pk Yum Yum oksenudder
- 6 æg
- 1 rød peberfrugt
- 5 forårsløg
- 1 lime
- .....
- husk spisepinde, og måske lidt koriander 😊



### Sådan gør du:

Kog æggene til de er smilende (m/l ca. 4-5 min). Pil dem. Skyl og ordn dine grønsager, skær roden af dine champignon, fjern pletter, skær dem i skiver eller kvarte. Skær din lime i små både, og læg dem i en skål til anretningen. Rodskær dine forårsløg og din halve porre. Klip et par cm af toppen på dine forårsløg og skær dem i små stykker. Skyl din porre og skær den i strimler. Knæk bunden af dine asparges og skær dem i små stykker. Fjern stilk og kerner på dine chili og din peberfrugt. Skær dine chili i bittesmå stykker og din peberfrugt i små strimler.

Lav dine nudler, som anvist på pakningerne. Afrens din mørbrad for sener og skær den ud i små stykker. Krydr med hvid peber. Steg dem kortvarigt på en varm smurt pande i smør og olivenolie. Tag kødet af og vend hurtigt spinat og champignon på panden i et minut ved høj varme under omrøring. Krydr dem med lidt karry og lidt hvidløgpulver. Kom 1l vand i en gryde sammen med bouillon samt porre stykkerne og giv det et opkog. Tilsæt chili, forårsløg, champignon, samt asparges til gryden sammen med soya, bouillonterningerne, og nudlerne. Varm indholdet op til kogepunktet - smag til og server suppen i skåle. Halver dine smilende æg og server til sammen med lime bådene.

*Kan serveres med: smilende halve æg, chili-kompot, frisk bredbladet persille, karry, soya, evt. wasabi o.m.a.*

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

### Det skal du bruge:

- 1 kg hakket kalv/flæsk
- 2 løg
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- 2 tsk salt
- 1 tsk hvid peber
- 2 tsk hvidløgspulver
- 2 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 7 laurbærblade
- 500g spaghetti, gerne lange
- 1 bdt. asparges
- 250g champignon
- Diana's TomatSauce



### Sådan gør du:

Ordn dine løg, rodkær og pil dem. Hak løgene fint i en el-hakker eller riv dem. Rodskær dine champignon, skyl dem og fjern pletter. Svits dem i olivenolie sammen med lidt karry og et drys hvidløgspulver. Bland kød, løg, æg, hvedemel, krydderier og de 2 dl vand i en røremaskine (eller brug elpisker med dejkroge). Lad farsen stå og hvile i 15 minutter, imens du varmer en stor (5l) gryde op med 2l vand, laurbærbladene og bouillonterne op til kogepunktet. Form boller med en lang tsk og læg dem i det kogende vand. Husk at dyppe skeen helt i vandet hver gang, så slipper bollerne lettere skeen.

**! Tip! Når du former bollerne: Tag en hel håndfuld fars op på fingrene i den ene hånd og form boller med skeen i den anden hånd, så kan du lave flere boller uden at skulle tage fars op.**

Når bollerne har ligget i overfladen i et minut, er de egentligt færdige, men det nemmeste er at lade dem ligge i vandet. Når alle bollerne er færdige, koger du din spaghetti (kogetid 10 min, husk at vende rundt med en gaffel, til de bliver bløde). Hæld kogende vand over dine asparges, og lad dem ligge i det til servering, så de holder varmen. Hæld vandet fra bollerne og så skal sovsen laves.

*Kan serveres med: kogt spaghetti, cocktailpølser, andet pasta, tomatbåde, tomat salat o.m.a.*

### Diana's TomatSauce: du skal bruge:

- 1 brik tomato pasado
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 spsk oregano
- 2 tsk basilikum
- 1 spsk hvidløgspulver
- 1 tsk citronpeber
- gerne 2 spsk hvidvin (Vive Italia!)
- ½ cremefine madlavning (125ml)

Bland tomato pasado, bouillonterne, krydderier og hvidvin sammen i en lille gryde, giv det et opkog på 5-10 minutter, tilsæt cremefine, smag til med salt & hvid peber.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



## Mørbrad Cordon Bleu du Cognac

Lækker, lækker og lækker

### Det skal du bruge:

- 2 mørbrad midterstykker á 300g (4 reelle stykker á 150g)
- 4 skiver røget filet
- 4 skiver ost (gerne mellemlagret)
- 4 fed hvidløg
- 4 æg
- 1 dl rasp
- grønne peberkorn/lidt hakket chili
- 1 kg kartofler, gerne nye
- .....
- CognacSauce
- salat efter eget valg



### Sådan gør du:

Lav din valgte salat. Skræl dine kartofler, fjern stilk og kerner på dine chili. Skær dem i bittesmå stykker. Skær 4 reelle stykker af dine mørbrad á ca. 150g stykket og tryk dem flade (ca. 2 cm). Halvér dem med en skarp kniv uden at skære helt igennem, så de nu hver er et stort sammenhængende 1 cm tykt stykke. Læg en skive filet på hver af dem, så lidt af fileten rager ud over kødet (skal bruges til at lukke osten inde), læg en skive ost ovenpå fileten, pres et fed hvidløg ud over osten samt tilsæt lidt grønne peberkorn eller hakket chili. Fold den overskydende filet op over osten og fold mørbrad indover, så osten er lukket inde. Begynd at koge dine kartofler dækket af vand (18-20 minutter). Vend mørbrad stykkerne i de sammenpiskede æg og derefter i rasp. Steges brune på begge sider og vendes hyppigt. Steges til osten begynder at løbe ud. Tag dem af panden og steg resten af æggemassen, som lægges over mørbraderne som låg, mens du laver sovsen.

*Kan serveres med: CognacSauce, KapersSauce, Pebersauce, kogt broccoli, salat, kartofler, pasta, ris o.m.a.*

### CognacSauce: Du skal bruge:

- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 2 cl cognac
- 1 dl vand
- 2 dl mælk eller cremefine
- brug eventuel kraft fra panden (lille afkog)

Bland det hele sammen og bring det i kog. Få boullonen pisket helt ud. Jævn den med lidt lys jævning og smag den til med cognac, salt & hvid peber.

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Saucer

Karrysauce Parisienne: .....	2
KapersSauce: .....	4
No-Nothing sauce: .....	8
Ole's Olie-Eddike dressing: .....	11
Sauce Markaryd: .....	12
Dijon Sauce: .....	13
Stuvet Spinat: .....	14
Hollandsk UtrechtSauce: .....	15
Sur-Sød Peberrodssovs: .....	16
Besalu Sauce: .....	19
Sauce Yole: .....	22
Sauce Yole: .....	23
Sauce Cole: .....	24
Karry Sovs: .....	26
FlødePaprika Sauce: .....	28
Smør Sauce: .....	29
Rosita's Kødsauce: .....	30
Rosa's Bechamelsauce: .....	30
Diana's TomatSauce: .....	32
CognacSauce: .....	33

## Tilbehør

John's MadMuffins: .....	1
John's Koldhævede Franske Flûtes: .....	5
Kartoffelmos: .....	7
Isabella's Smør: .....	9
John's Kuvertbrød .....	9
Camilla's TomatMozzarella salat: .....	11
Brune kartofler: .....	14
Bagte Kartoffler: .....	17
Isabella's Smør: .....	17
Syltede rødbeder: .....	18
Syltede rødløg: .....	18
Conny's Kartoffelmos .....	18
JohnnyCakes. Majsbrød på Panden .....	20
Chili-kompot: .....	21
Kartoffelmos: .....	21
Klar Limegele: .....	22
Klar Limegele: .....	23
Hakusai salat: .....	24

## Krydderi-blandinger

John's Garam Masala: .....	2
Miklas' grillkrydderi: .....	6

*Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

## Lister over ting, der er rare at have i sit køkken

### Redskaber

- Knivsliber/slibestål/slibesten
- Et par gode knive i hver størrelse
- Piskeris i forskellige størrelser
- Paletkniv
- Minihakker
- Stavblender
- Kødhammer
- Mini rivejern til hvidløg eller hvidløgspresser
- Stort rivejern
- Kartoffelmoser
- Bagemaskine (kun til at lave dejen)
- Et spækbræt med en stor saft-rille
- Eventuelt elektrisk kartoffelskræller

### Krydderier

- Salt (fint og Groft, gerne flager)
- Hvid peber (hel og stødt)
- Oregano
- Basilikum
- Hvidlødspulver
- Løgpulver
- Hvidløgspeber
- Citronpeber
- Muskatnød
- Karry
- Paprika
- Chili
- Sellerisalt
- Løvtikkesalt (lav det selv, virker smagsforstærkende og er ikke usundt som mononatriumkarbonat / monosodiumkarbonat MSG)
- Gurkemeje/tyrkisk safran
- Kanel
- Spidskommen
- Lidt whiskey/cognac til saucer
- Kardemomme

### Goodies

- Lys og mørk jævnning
- Kapers
- Små grønne peberkorn
- Kinesisk soya
- HP-sauce
- Engelsk sauce
- Madkulør
- Eddike
- Estragoneddike/bearnaiseessens
- Olivenolie/smør til stegning
- Rapsolie til bagning
- Sukker
- Mørk sirup
- Honning
- Ribsgelé / tyttebærsyltetøj
- Syltede rødløg
- Ketchup
- Dijon sennep
- Cremefine piske eller piskefløde frosset i små 100ml bøtter
- Bouillon (hønse-, svine-, okse-, grønsags-)
- Nogle glas med champignon i skiver (\*)
- Nogle dåser/glas med cocktailpølser (\*)
- Asparges på glas (\*)
- Soltørrede Tomater (\*)
- Stenfri oliven (\*)
- Gode Majs på dåse (\*)
- Frosne perleløg (\*)
- Løg (\*)
- Gulerødder evt. små frosne (\*)
- God Basmati ris (f.eks. Falak Extreme eller Kilec) (\*)
- Perlekartofler på glas (\*)
- Syltesukker/Atamon

(\*) Også i tilfælde af uventede gæster, til at strække en ret lidt længere, eller hvis der ikke lige er nok rester til dagen efter.

Husk! Det er ok at " snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."



# Inspiration til hverdagens madlavning

Dette er det første af 12 planlagte og delvis allerede skrevne hæfter med inspirerende opskrifter på moderne dansk hverdags madlavning. Det er bestemt ikke højere finere madlavning, bare helt nede på jorden opskrifter, så vi i en fart kan få lavet noget dejligt mad, som smager godt, uden at det kræver alt for mange forberedelser.

Det er typisk krydret mad, nogle vil sikkert synes ikke krydret nok, og andre vil synes, at opskrifterne er alt for krydrede. Men det er inspiration, og med inspiration er det således, at man jo skal bruge sin inspiration til noget, og her er det oplagt at rette/ændre i opskrifterne og henad vejen gøre dem til sine egne.

Husk at læse den opskrift godt igennem, som du vil følge i dag, inden du handler ind, der kan være brugt yderligere ingredienser, som jeg er gået ud fra, at du har i dit køkken.

## God Appetit

Og

## God Inspiration

August 2023

John Preus

*Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.*

"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."