

Dansk Hverdags-Madlavning

en inspirations kogebog

Stadig træt af at lave de samme 10-20 retter hver dag?



Bog 9

34 opskrifter

En del af "Spis forskelligt hver dag i et år" serien

Skrevet og udgivet af John Preus

Isbn 978-87-90064-24-2

Udgivelsesår 2024

Skrevet og udgivet af 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 kogebog for dig der:

- Stadig hænger fast i de samme 10-20 retter uge efter uge.
- Bare vil have flere lækre, nemme retter.
- Vil have flere alternativer til fastfood
- Ville ønske at madlavning var nemt, og at glæden ved at lave mad, ville vende tilbage.

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-24--2

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

Det skal stadig 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 næste del af de lovede mere end

365 madopskrifter

De er stadig ikke inddelt i forretter, hovedretter, frokoster, tapas som traditionelle kogebøger, da jeg tænker, at min favorit morgenmad er kold skipperlæbskovs, 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 67 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."

Lasagna Mexicana con Salado Dolores.....	273
Pernille's Mousaka med rodfrugter	274
John's Favorit Gullash	275
Isabella's Favorit Gryderet.....	276
Jette's Omelet med Oksestrimler og Champignon	277
San Diego KyllingeSnitzler	278
Hollandsk Snack Time.....	279
Kalvemignon fra Maribo.....	280
Sct. Johns Mini hakkebøf salat.....	281
Skinkesnitzel Kyiv	282
Solomillo con Queso Diablo y tocino de John	283
Grevens Beef-Ramen med oksemørbrad	284
KyllingeNuggets med Salat Annabelle	285
Bentes Marinerede Svinefilet	286
Lisa's Skinkesnitzel Gordon Bleu	287
Colette's Frikadeller	288
Lianna's Cevapcici	289
My Dolores Kyllingesalat fra Tijuana.....	290
Ghita's Røgede Mørbrad	291
Jennifers Marinerede Svinefilet	292
Forårsruller med kylling.....	293
Si-Ramen med ægnudler og tykstegsbøf.....	294
Forloren skildpaddesuppe fra Malaita	295
Røget mørbrad med asparges på smørrestet franskbrød	296
Røget Laks på smørrestet franskbrød	297
Alejandro's Gazpacho.....	298
Farserede Løg og Lola's Løgsuppe.....	299
Solomillo de Maria	300
Miklas' Pølsegyde	301
Forårsruller med skinkekød	302
Laila's KyllingeBiksemad	303
John's Favorit Forårsruller med oksekød.....	304
Leise's Svinemørbrad i Flødeostesauce	305
Waka Wok	306
Saucer.....	307
Tilbehør	307

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."

Lasagna Mexicana con Salado Dolores

En mexicansk inspireret variation af den klassiske italienske lasagne

Det skal du bruge:

- **For Dolores' kødsauce:**
 - 1,2 kg hakket oksekød
 - 6 fed hvidløg
 - 1 brik tomato pasado
 - 1 tomatkoncentrat
 - 2 spsk oregano
 - 1 spsk basilikum
 - 2 oksebouillon
 - 1 svinebouillon
 - 2 spsk chiliflager
 - 2 rød chili
 - 1 tsk spidskommen
- 2 pk friske lasagneplader
- Bechamelsauce II
- top: 1-2 dl rasp og 25g smør i små stykker til drys
- Salado Dolores



Sådan gør du:

Lav en Bechamelsovs II, lav Dolores' 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: Salado Dolores, tomat-løg salat, Camilla's TomatMozzarella-salat, hvidløgsflûtes o.m.a.

Dolores' Kødsauce: (se øverst for hvad du skal bruge)
Ord dine chili, fjern kerner og stik, skær dem i bittesmå stykker. Rodskær og pil dine hvidløgsfed, svits kødet i en stor gryde, pres hvidløg over og tilsæt spidskommen, dine chiliflager og chilistykker. Når kødet er brunet, tilsættes tomato pasado, tomatkoncentrat og lidt vand (skyl dåser og brik). Tilsæt krydderierne, opløs bouillonterningerne i lidt varmt vand og tilsæt dem. Lad retten simre ved svag varme i 15 minutter og smag den til med salt, hvid peber, oregano, og/eller basilikum.

Bechamelsauce II: du skal bruge:

- 75g smør
- 1 dl hvedemel
- 4 dl sødmælk
- ¼ piskefløde
- 1 tsk hvid peber
- 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.

Salado Dolores': (10 jordbær, 20 stenfri druer, ½ agurk, ½ rød peber, ½ gul peber, 4 forårsløg, 2 tomater og ½ hjertesalat) Skyl og ordn alle dele, fjern top på jordbær, og skær i kvarte, halver dine druer, og skær din agurk i små stykker, fjern stilk og kerner på peberfrugterne, skær dem i korte strimler, rodskær dine forårsløg og skær dem i mindre stykker, skær dine tomater i halve både, skær din hjertesalat i mindre stykker, og bland alt.

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."

Pernille's Mousaka med rodfrugter

Græsk-inspireret krydret oven ret med gulerødder, beder og løg

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket oksekød 8-12%
- 1 stort løg
- 500g gulerødder
- 500g beder/majroer/rødbeder
- 3 bagekartofler
- 1 brik tomato pasado
- 1 dåse tomatkoncentrat
- 1 spsk stødt rosmarin
- 1 spsk basilikum
- 2 spsk oregano
- 6 fed hvidløg
- 2 oksebouillon
- 2 svinebouillon
- salt & hvid peber
- rasp
- 20 g smør til smørklatter
- Bechamelsauce II (se herunder)



Sådan gør du:

Ordn dine grønsager. Pil løgene og skær roden væk, skær dem i skiver. Skræl gulerødderne og dine beder. Skær dem i tynde skiver på skrå. Skræl også dine kartofler og skær dem i tynde skiver på højkant, så de bliver så store som muligt. Pil dine hvidløgsfed, og skær roden væk.

Svits oksekødet og tilsæt rosmarin, basilikum og oregano. Pres dine hvidløgsfed ned over, og giv det et drys salt og godt med hvid peber. Tilsæt 1 dl vand og opløs dine bouillonterninger heri. Tilsæt derefter dine tomato pasado.

Lav din Bechamelsauce. Steg dine gulerødder og beder i olivenolie i 4-5 minutter, så de stadig er lidt hårde.

I et ildfast fad lægges først et lag løg, så et lag af kødsaucen (ca. halvdelen), med et lag gulerødder ovenpå, så den anden halvdel af kødsaucen med et lag beder oven på, så bechamelsaucen og til sidst drys med rasp, og sæt lidt smørklatter øverst. Giv retten 25 min ved 200°C varmluft.

Kan serveres med: tomatbåde, tomatsalat, salat o.m.a.

Bechamelsauce II: du skal bruge:

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

Smelt smørret, tilsæt mel og pisk sammen, tilsæt mælk og fløde. Tilsæt revet muskatnød og ost. Hvis den ikke er tyk nok (den bliver lidt tykkere af at stå), så brug lidt lys jævning. Smag den til med salt og 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."

John's Favorit Gullash

Uskyldigt udseende vild luksus

Det skal du bruge:

- 1 kg oksemørbrad
- 300g backbacon i skiver
- 300g banan-skalotteløg
- 3-4 gulerødder
- 2 store rød peber
- 6 fed hvidløg
- 2-3 spsk sød paprika
- 2 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 1 brik Tomato Pasado
- 250 ml rød Cremefine
- Salt & hvid peber
- 1,5 kg kartofler til mos
- 50g Isabella Smør
- 1 muskatnød
- 2 dl sødmælk
-



Sådan gør du:

Skyl og ordn dine grønsager, pil dine skalotteløg samt hvidløg, fjern kerner og stilk på dine peberfrugter, og skræl dine kartofler. Skær dine skalotteløg i skiver, og dine peberfrugter i mindre stykker. Skæl dine gulerødder og skær dem i skiver på skrå.

Skær dine baconskiver i strimler, svits dem og dine gulerødder i smør og olivenolie. Tilsæt så løgskiverne og peberfrugtstykkerne, pres dine hvidløgsfed over retten. Lad det hele svitse i et par minutter, tilsæt så paprika, Tomato Pasado og dine bouillonterninger. Retten skal nu simre indtil kartoffelmosen er færdig.

Hvis dine kartofler er store, skal de lige skæres i lidt mindre stykker. Sæt dine kartofler over at koge helt dækket af vand uden salt. Kogetid mindst 22 minutter. Efter endt kogning hældes lidt af vandet fra i en skål, kartoflerne tilsættes Isabella Smør og moses. Sødmælk og en smule salt tilsættes, muskatnødden rives henover, og mosen piskes godt igennem. Hvis mosen er for fast, tilsættes lidt af kogevandet ad gangen, mens der piskes hårdt indtil den rette luftige konsistens opnås.

Tilsæt nu cremefine til din Favorit Gullash, og smag den til med salt og hvid peber. Jævn den med mørk jævning.

Kan serveres med: Englesang og mørk øl. Nej! Spøg til side, Jeg plejer at nyde retten, bare som den er.

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."

Isabella's Favorit Gryderet

Når man rammer det rigtige forhold mellem chili, lime og hvidløg, så smager det helt fortryllende

Det skal du bruge:

- 500g svinemørbrad
- 4 banan-skalotteløg
- 4 fed hvidløg
- 1 økologisk limefrugt
- 4 chili
- 100 ml cremefine
- 3 dl Basmati ris
(9 dl vand plus lidt salt)
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- Salt & hvid peber
-



Sådan gør du:

Skyl og ordn dine grønsager, pil dine skalotteløg og skær dem i skiver, pil dine hvidløgsfed og pres dem over en lille tallerken/skål, fjern stilk og kerner i dine chili og skær dem i bittesmå stykker. Riv skallen af din lime og læg den på en lille tallerken/skål, og pres saften ned i et lille glas.

Ordn din svinemørbrad, fjern sener, også bag en eventuel bimørbrad, flæk den på langs i 4 lange strimler, som du skærer på tværs med ca. 2 cm mellemrum.

Svits dine mørbradstykker og løgskiver i smør samt olivenolie. Tilsæt ½ liter vand, dine bouillonterninger, halvdelen af dine chilistykker, alt det revne limeskal, og halvdelen af dine pressede hvidløg. Lad retten simre i 20 minutter og sæt imens dine Basmati ris over at koge. Kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten.

Når retten har simret i 20 min, skal du til at smage den til med chili, hvidløg, limesaft, salt & hvid peber samt eventuelt lidt cremefine (lidt ad gangen, så du rammer din rigtige smag). Jævn retten med lys jævning.

Kan serveres med: nemme grønsager, kogte grønsager, flûte og Isabella Smør o.m.a.

Isabella's Smør: Skrab en pakke lurpak smør over i en skål, tilsæt 1 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.

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."

Jette's Omelet med Oksestrimler og Champignon*Lækkert måltid med masser af protein til den lille sult***Det skal du bruge:**

- 500g skært oksekød
- 400g champignon
- lidt karry
- 12 æg
- 4 skiver mellemlagret ost
- 1 rød chili
- 2 fed hvidløg
- Salt & hvid peber
-
- 3 dl Basmati ris (9 dl vand plus lidt salt)
- salat efter eget valg

**Sådan gør du:**

Lav din salat først. Skyl og ordn dine grønsager, rodkær dine champignon, fjern pletter, og skær dem i skiver. Fjern stilk og kerner i din chili og skær den i bittesmå stykker, pil dine hvidløgsgfed.

Skær dit kød i tynde strimler og svits det sammen med dine chilistykker i smør samt olivenolie, pres dine hvidløgsgfed over kødet, og drys det med salt & hvid peber. Sæt dine ris over at koge. Kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten.

Tag kødet af panden og svits nu dine champignon i smør med lidt olivenolie. Drys lidt karry over dem. Når de er stegte og meget mindre, tages de af panden.

Pisk dine æg sammen med lidt salt & hvid peber og steg din omelet på panden i smør. Vend den, eventuelt ved brug af en tallerken/et låg/pizzaspade og fordel osteskiver oven på den, læg dernæst champignonskiver oven på osten og til sidst dit oksekød. Del den i 4 stykker i forhold til osteskiverne, og server den varm.

Kan serveres med: Salat, stegte grønsager, flûtes og Isabella Smør o.m.a.

Jette's SkalotteSauce: Du skal bruge:

- 1 hønsebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 banan-skalotteløg
- 1 dl cremefine
- 1 fed hvidløg

Ordn dit skalotteløg og dit hvidløgsgfed og hak begge dele fint i en minihakker sammen med 1 dl vand. Kog dem bagefter i 10 min i en kasserolle sammen med 3 dl yderligere vand og dine bouillonterninger, smag det til med salt og peber, og jævn det med lys jævning. Tilsæt din cremefine tilsidst.

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."

San Diego KyllingeSnitzler

Kyllingesnitzler med lidt "bid"

Det skal du bruge:

- 1 kg frosne kyllingesnitzler eller Kyllinge Burger Bøffer
- 1 spsk chilipulver
- 1 spsk hvidløgpulver
- 1 dl olivenolie
- 1 ps Fajita grønt
- 3 dl Basmati ris (9 dl vand plus lidt salt)
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
-
- chilikompot
- salat efter eget valg



Sådan gør du:

Lav din salat først.

Sæt dine ris over at koge. Kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten. Bland chilipulver og hvidløgpulver med olivenolie, og steg din Fajita grønt i lidt af olien i en gryde ved jævn varme. Dine kyllingesnitzler skal steges i din chili/hvidløgsolie ved jævn varme på en pande, sikkert af flere gange. Lav et pandeopkog med de to bouillonterninger og ½ liter vand. Jævn den med lys jævning, smag den til med salt & hvid peber eller eventuelt et godt drys karry.

Kan serveres med: chilikompot, tzatziki, Heinz Fiery Chili, Aioli 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."

Hollandsk Snack Time

Hurtigt fastfood

Det skal du bruge:

- 600g kyllingesnitzler eller Kyletter
- 20 Chili Cheese Tops
- 1 kg pommefrites eller 3 dl Basmati ris (9 dl vand plus salt)
- Ketchup/remoulade/Aioli/Chili Sauce
-
- Salat, f.eks. Ilona's BroccoliSalat

Sådan gør du:

Læg dine pommefrites på bagepapir på en ovnplade i ét lag, spray dem med olivenolie. De skal nok have ca. 20 min i ovnen på 200°C varmluft, men check lige emballagen. Du kan stege dine Chili Cheese Tops på en pande eller i ovnen. Pas på ikke at give dem for længe, så osten løber ud.

Steg dine kyllingesnitzler/Kyletter på en pande i rigelig olivenolie ved jævn varme.

Kan serveres med: Ketchup/Aioli, Chili Sauce, Chili Cheese Tops, Karrysauce, Ilona's BroccoliSalat o.m.a.

Ilona's BroccoliSalat: Du skal bruge:

- 1 broccoli
- 200g baconskiver
- 1 æble
- 1 rødløg
- 3 dl Creme Fraiche
- ½ dl piskefløde
- 2 tsk rødvinseddike

Steg dine baconskiver sprøde, eventuelt i ovnen. Ordne din broccoli, skær lidt af bunden og skræl det yderste af stokken. Skær den i små buketter, og kog dem i vand med lidt salt i 5 min. Køl dem straks de er færdige, så de ikke bliver smattede. Rodskær dit løg og pil det. Skær det ud i små stykker. Skæl dit æble og fjern kernehuset, skær også det ud i små stykker. Klip dine broccoli buketter i små mundrette minibuketter. Bland din creme fraiche med piskefløde og vineddike, tilsæt lidt salt og hvid peber. Knus din sprøde bacon i mindre stykker, og bland det hele sammen.



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."

Kalvemignon fra Maribo

En moderne lækker anretning

Det skal du bruge:

- 500g kalvemignon
- 4 fed hvidløg
- citronpeber
- 2 rød chili
- 2 spsk sukker
- 2 store løg
- 2 store gulerødder
- Isabella Smør
- En rest bagekartofler (800g) fra dagen før (færdiglavede)
- 6 mini snackpebre
-
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 250 ml piskefløde
- Hakusai Salat (af ¼ kinakål og 1 dl sød chilisaucе)



Sådan gør du:

Ordn dine grønsager, skræl dine gulerødder og skær dem i små strimler, skyl dine snackpebre, fjern stilk og kerner, og skær dem i skiver. Pil dine løg, fjern rod dele og skær dine løg i små både. Fjern stilk og kerne i dine chili og skær dem i bittesmå stykker, pil dine hvidløgsfed og pres dem ud over kødet, som også drysses med lidt citronpeber.

Brun din mignon i en sauterpande på alle sider i smør og olivenolie, tag den op og lad den hvile lidt på en dyb tallerken.

Skær dine bagekartofler i mindre stykker og steg dem i Isabella Smør. Steg også dine løgbåde, gulerodsstrimler, snackpeber-, og chilistykker i olivenolie på en anden pande. Tilsæt ½ liter vand til din grønsagsblanding, samt 1 spsk sukker og lidt salt & hvid peber. Opløs dine bouillonterninger i væden. Læg din mignon ned i blandingen. Læg låg på og lad simre 20 min. Vend din mignon efter 10 min.

Tag kødet op og lad det hvile tildækket af sølvfolie og et viskestykke. I mens hælder du væden fra grønsagerne over i en kasserolle og jævner din **Sauce Maribor** med lys jævning. Tilsæt din piskefløde, smag til med salt og hvid peber.

Skær kødet i tynde skiver før servering.

Kan serveres med: Hakusai Salat, Flûtes, Isabella Smør, Johnny Cakes, stegte Pak Choi og Snackpebre.

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."

Sct. Johns Mini hakkebøf salat

En anden måde at spise bøf på, lækkert!

Det skal du bruge:

- 800g hakket oksekød 8-12%
- 1 glas soltørrede tomater i olie
- 3 fed hvidløg
- 1-2 spsk hvidvinseddike eller æbleeddike
- 1 avocado
- Masser af friske basilikumblade
- 2 dl mørke stenfri oliven
- 1 dl græskarkerner
- ½ glas kapers
- 20 syltede jalapeños
- 1 hjertesalathoved
- ¼ iceberg salathoved
- 4 tomater
- 1 bdt. forårsløg
- 1 golden delicious æble
- ½ agurk
- 10-15 jordbær
- 1 bdt. asparges
- 20 store golden globe vindruer
- Salt & hvid peber
-
- Flûtes, kuvertbrød e.l.



Sådan gør du:

Ordn grønsagerne. Del kødet i 48 dele, tril hver til en kugle, drys med salt og hvid peber. Steg dem 4-5 minutter på en pande med olivenolie, vend dem ofte.

Minibøfferne lægges i en stor salatskål, når de kun er lune. Pres de 3 fed hvidløg over kødet. Skær din salat i mindre stykker, skær tomaterne i både, snit forårsløgene fint, skær avocadoen i tynde halve skiver, skær æblet i små stykker, skær agurken i små kvarte skiver, skær vindruerne i halve og fjern eventuelle kerner. Halver dine oliven, jordbær og jalapeños, skær din avocado i kvarte skiver, ordn dine asparges og skær dem i små stykker. Græskarkerne steges i en sauterpande med høje kanter i lidt af olien fra de tørrede tomater til de fleste er poppede. De soltørrede tomater skæres i små stykker og lægges med kødet op i skålen sammen med resten. Spinkle din hvidvinseddike over til sidst, når inden du blander din salat.

Kan serveres med: Koldhævede Flutes, kuvertbrød, JohnnyCakes, Isabella Smør, og naturligvis et koldt glas Vouvray hvidvin

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."

Skinkesnitzel Kyiv

En dejlig, krydret ret, som bare smager af mere

Det skal du bruge:

- 4 tykke skinkesnitzler (600g)
- 4 æg
- 1 glas champignon i skiver
- 6 fed hvidløg
- 4 skiver mellemlagret ost
- Rasp
- Salt & hvid peber
-
- Nemme grønsager (frost) eller f.eks. salat
- 3 dl Basmati Ris (9 dl vand plus lidt salt), eller smørstegte kartoffelskiver
- PandeSauce: 1 svine- og 1 oksebouillon



Sådan gør du:

Pil dine hvidløgsfed. Hæld vandet fra champignonerne. Svits champignonskiverne hårdt i olivenolie sammen med 4 fed hvidløg (pressede) og et godt drys karry. Hæld lidt vand ved og smelt osteskiverne heri, så du har en meget tyktflydende oste/champignon/hvidløgsmasse.

Flæk dine skinkesnitzler vandret ved at føre kniven næsten helt igennem kødet, skær, så kødet nu kan åbnes som en musling. Du kan eventuelt lægge kødet foldet ud i en frysepose, og slå det fladt med en kødhammer, så det bliver større og mere mørt.

Fyld den tyktflydende oste/champignon/hvidløgsmasse i hver kotelet. Fold hver sammen og sæt dem på køl i mindst 15 min, så massen kan køle lidt og klistre de 2 halvdele sammen.

Sæt dine ris over at koge (kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten), og varm dine nemme grønsager i en gryde eller på en pande sammen med lidt smør.

Pisk nu de 4 æg sammen i en dyb tallerken med en gaffel, og hæld rasp på en anden dyb tallerken. Drys kødet med salt & hvid peber. Panér kødet i æg og rasp og steg det gyldent i smør og olivenolie. Steg æggemassen sammen med eventuel overskydende oste/champignon/hvidløgsmasse, til sidst og læg den over koteletterne, så de holder varmen, mens du laver f.eks. en PandeSauce, måske med de resterende champignon.

Kan serveres med: Tzatziki, ris, panerings-æg, nemme grønsager, en pandesovs eller en anden sovs f.eks. en kaperssauce.

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."

Solomillo con Queso Diablo y tocino de John

Svinemørbrad med smæk på smagen

Det skal du bruge:

- 1 stor svinemørbrad
- 100g mellemlagret ost
- 2 spsk tyrkiske chiliflager
- 300g baconskiver
- 1 tomato pasado
- 6 fed hvidløg
- 500g frisk pasta
- 2 tsk tørret basilikum
- 1 tsk hvidløgssalt
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon



Sådan gør du:

Rodskær og pil dine hvidløgsfed. Fjern sener, især den store flade, og bag bimørbraden, og skær den næsten igennem på langs, skær på samme måde videre fra det første snit, så du får et stort relativt fladt stykke kød. Skær din ost i stave og læg som en stribe midt på dit kød, drys osten med chiliflager og pres dine hvidløgsfed over den. Rul dit kød sammen og omvikl det med baconskiverne.

Brun din mørbrad i oliven olie ved hård varme på alle sider, tilsæt så din tomato pasado, bouillonterninger, basilikum, hvidløgssalt og 1 dl vand. Og skru ned for blusset. Tænd for vandet til din pasta og kog den i ca. 4 minutter (følg anvisningerne på pakningen)

Kan serveres med: salat, nemme grønsager f.eks. Chili con Carne blanding eller Fajita o.m.a.

Me gusta!

Mette Preus gusta tambien!

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 opskifterne 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."

Grevens Beef-Ramen med oksemørbrad*Meget mør luksus ramen***Det skal du bruge:**

- 1 kg oksemørbrad
- 3 pk Yum-Yum Curry nudler
- 3 pk Yum-Yum Beef nudler
- 1 bdt. frisk asparges
- 2 bdt. forårsløg
- 1 gul peberfrugt
- 1 rød peberfrugt
- 250g champignon
- 2 røde chilier
- 2 pak choi
- 1 kinakål (toppen)
- 4 gulerødder
- 1 oksebouillon
- 8 æg

**Sådan gør du:**

Skyl og ordn dine grønsager. Rodskær dine champignon, fjern pletter og skær dem i kvarte. Knæk bunden af dine asparges, halver dem og flæk dem på langs. Skræl dine gulerødder, og skær dem ud i små stave. Fjern stilke og kerner fra dine peberfrugter og chilier, skær peberfrugterne ud i små aflange stave, og chilierne ud i bittesmå stykker. Rodskær dine forårsløg og skær dem ud i lange strimler. Skær dine pak choi i kvarte og skyl dem ekstra grundigt. Skær den øverste halvdel af din kinakål og del alle bladene i 2 (den nederste del kan bruges til Hakusai Salat). Kog dine æg i 6 minutter, afkøl og pil dem.

Skær sener og sejere fra din oksemørbrad, og skær den i ½ til 1 cm tykke skiver, som du skærer i tynde strimler. Tænd din ovn på 80°C så du kan holde alt du steger varmt, indtil alt er klart og placer 2 tomme ildfaste fade i ovnen, et til kødet og et til grønsagerne. Åben alle dine Yum-Yum pakker, så de er klar til at blive overhældt med varmt vand.

Steg nu dine grøntsager én ad gangen i oliven olie tilsat hvidløgssalt, du kan eventuelt godt bruge 2 wok/pander, så du kan lave to ting på samme tid. Sørg for at der hele tiden ikke mangler olie. Når du har stegt én grønsag, lægger du den som en stribe i et af dine ildfaste fade i ovnen. Chilistykkerne skal steges sammen med kødet. Gulerodstavene skal stege i 5-6 minutter, pak choi i 4-5 minutter, og dine asparges, forårsløg, peberfrugter, og kinakål skal have 1-2 minutter hver. Dine champignon skal have lidt ekstra hvidløgssalt og et godt drys karry. De skal stege 2-3 minutter. Kog vand og hæld over dine nudler, følg anvisningerne på pakningen.

Slut af med stege dine chilistykker sammen med dit kød og lidt ekstra hvidløgssalt i 2 minutter, kødet danner lidt væske som du opløser din bouillonterning i, hvis ikke så tilsæt en lille smule vand. Vær hurtig, så kødet ikke får for længe.

Kan serveres med: Kinesisk Soya Sauce, Teriyaki Sauce, Chili Sauce 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."

KyllingeNuggets med Salat Annabelle

En let kyllingeanretning

Det skal du bruge:

- 1 kg KyllingeNuggets
-
- Salat Annabelle

**Sådan gør du:**

Steg dine nuggets sprøde og lækre i olivenolie. Det er nemmest at stege lidt af gange i en gryde eller kasserolle og lægge den i en skål med køkkenrulle for hver lag (på begge sider), så de forbliver sprøde.

Kan serveres med: Salat Annabelle eller lignende, flute, pasta eller ris

Salat Annabelle: Du skal bruge:

- ½ iceberg salathoved
- 1 håndfuld rød pluksalat
- 4 store tomater
- 1 håndfuld ærtespirer
- 1 stor avocado
- ½ rød peberfrugt
- ½ gul peberfrugt
- 10-20 jordbær (afhængig af størrelse)
- 200g honningmelon
- 1 Golden Delicious æble
- 1/3 agurk
- 20 grønne stenfri vindruer
- Anna's Dressing

Skyl dine grønsager og frugter. Skær dit Iceberg ud i store stykker. Riv dit pluksalat i store stykker. Skær dine tomater ud i halve både, klip eventuel dine ærtespirer, hvis de er for lange. Fjern skal og kerne fra din avocado, og skær den ud i kvarte skiver, fjern stilk og kerner fra dine peberfrugter og skær dem i 2-kr stykker.

Fjern stilk og halver dine jordbær, fjern skal på din honningmelon, og skær den i store stykke, fjern kernehus og skær dit æble i mindre stykker, skær din agurk i halve lidt tykke skiver og halver dine druer. Mix det hele i en skål og server salaten med Anna's Dressing.

Anna's Dressing: Du skal bruge:

- 2 dl creme fraiche 18%
- ½ dl piskefløde
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk sukker
- 1 spsk paprika
- 1 tsk sellerisalt

Det hele røres sammen og kan holde sig 2-3 dage i køleskab.

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.

Bentes Marinerede Suinefilet

Simpel lækker mad, der både er billig og smager godt

Det skal du bruge:

- 1 flæskesteg på 1,5-2 kg
- frisk pasta
- 1 pose nemme grønsager f.eks. Mediterrane Art
-
- Bentes marinade



Sådan gør du:

Kødet skal stå koldt og marinere i mindst 6 timer, så start i god tid, eventuelt dagen før. Lav din Bentes Marinade, og skær sværene fra kødet. Lav dem eventuelt senere til flæskesvær. Flæk kødet på langs i to lange fileter, læg dem i en beholder med tætsluttende låg og hæld din marinade over dem. Sæt låg på og ryst lidt. Vend beholderen et par gange i løbet af din marinerings-tid. Du kan eventuelt marinere dem hver for sig i hver deres marinade, se #292.

Når kødet er færdigmarineret, brunes det på alle sider i en sauterpande, marinaden samt de nemme grønsager hældes ved og retten simrer ved svag varme i ½ time. Når der er 15 minutter tilbage, sættes vand over at koge til de friske pasta. Kogetid sikkert 4 minutter, men check lige emballagen. Tag kødet op, når det er færdigt og lad det hvile tildækket, mens du hælder væden fra og jævner til en sauce.

Kan serveres med: kartofler, nybagt brød, tzatziki, chili kompot o.m.a.

Bentes Marinade: Du skal bruge:

- 2 dl vin
- 1 /2 dl olivenolie
- 1 spsk citronpeber
- 2 tsk heftigt hvidløgssalt

Bland alle delene sammen

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."

Lisa's Skinkesnitzel Gordon Bleu

En hurtig, god simpel ret

Det skal du bruge:

- 4 store skinkesnitzler
- 4 skiver mellemlagret ost
- 8 skiver røget filet
- 4 æg
- rasp
- 3 dl Basmati ris
(9 dl vand plus lidt salt)
- nemme grønsager (frost)
- Salt & hvid peber
-
- Eventuelt lidt salat



Sådan gør du:

Lav eventuelt en salat. Læg skinkesnitzlerne en ad gangen i en frysepose (så det ikke sprøjter) og giv dem en gang tæv med den ru side af en kødhammer, eller bare med knoerne. Flæk dem vandret næsten helt igennem med en skarp kniv, og fold dem op som en musling. Læg 2 skiver røget filet ved siden af hinanden på den ene halvdel, så de rager halvt ud. Læg en skive ost ovenpå og fold filet'erne ind og fold den anden halvdel af skinkesnitzlen ind over, så osten bliver holdt inde. Drys dem med salt og hvid peber på begge sider.

Sæt dine ris over at koge, kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten. Varm dine nemme grønsager i en gryde med en smule vand og lidt smør. Pisk de 4 æg sammen i en dyb tallerken og hæld rasp på en anden dyb tallerken. Panér dine skinkesnitzler, og steg dem 3-4 min på hver side i smør samt olivenolie. Steg resten af æggemassen til sidst og læg over snitzlerne som låg, mens du laver en PandeSauce II.

Kan serveres med:

PandeSauce II: du skal bruge:

- 4 dl vand til opkog af pande
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 tsk knust rosmarin
- 1 spsk ribsgele eller solbær syltetøj
- Salt & hvid peber
- 1 tsk løgpulver

Kog panden op for at få det sidste kraft ud af den, tilsæt de øvrige dele, sikr dig at bouillonterne er helt opløst, jævn med lys jævning og smag til med salt og 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.

Colette's Frikadeller*Lækker fransk inspireret ret med Sauce Cafe Parisienne og Basmati ris***Det skal du bruge:**

- 500g hakket svinekød
- 250g hakket kyllingekød
- 200g baconskiver
- 1 spsk Herbes de Provence
- 4 æg
- 2 dl hvedemel
- 1 dl vand
- Salt og hvid peber
- 3 dl Basmati ris
(9 dl vand plus lidt salt)
- 400g champignon
-

**Sådan gør du:**

Ordne dine champignon, skyl og rodkær dem. Skær dine baconskiver i tynde strimler. Rør en fars af svine- og kyllingekød, samt baconstrimlerne, æg, hvedemel, vand og en spsk Herbes de Provence. Giv også farsen et godt drys salt og masser af hvid peber. Steg frikadellerne i godt med smør og olivenolie (form dem gerne med en stor spiseske i hånden, og hæld lidt fedt over hver, når du sætter dem på panden). Overskydende fedt hældes ned i gryden med champignon.

Sæt dine ris over at koge, kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten. Sæt også de hele champignon over at koge i en kasserolle med 2 dl vand og låg på. Kogetid ca. 10 min. Gem væden til din sauce.

Kan serveres med: salat, tomatbåde, agurkespiraler eller stove o.m.a.

Sauce Café Parisienne II: Du skal bruge:

- Væden fra kogning af champignon suppleret til 3 dl
- ¼ piskefløde
- 1 spsk karry
- 1 tsk hvidløgpulver
- 1 svinebouillon
- 1 hønbouillon
- Salt & hvid peber

Pisk fløden til stiv flødeskum. Bring væden tilsat karry, hvidløgpulver, bouillonterninger i kog, og jævn den med lys jævnning (lidt tyk) smag den til med salt & hvid peber. Vend forsigtigt saucen op i flødeskummet.

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."

Lianna's Cevapcici

Lækre krydrede oksekødsruller med hvidløg, chili, og ost. Selv hvis dit oksekød har været frosset ned, bliver de stadig vildt gode.

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket oksekød
- 1 tsk Heftigt Hvidløgssalt
- 1 spsk løgpulver
- 1 dl hvedemel
- 1 spsk tyrkisk chiliflager (uden kerner)
- 100 g revet mellemlagret ost
-
- ½ iceberg salathoved
- 2 tomater
- ½ agurk
- 125 g mozzarella
- 100g stenfri vindruer
-
- 1 kg nye kartofler

**Sådan gør du:**

Melet i kødet gør at det ikke steger tørt, som frossen hakket kød eller ofte gør. Skyl og ordn dine grønsager. Fjern stilkdele fra dine tomater og skær dem i både. Skær din agurk og din mozzarella i mindre stykker. Halver dine vindruer. Saml det hele i en salatskål. Skræl/skrab/pil dine nye kartofler og sæt dem over at koge. Kogetid 20 minutter.

Bland og ælt hakket kød, hvidløgssalt, løgpulver, chiliflager, hvedemel og revet ost godt sammen. Tril en lille håndfuld af farsen ad gangen til 2 cm tykke pølser på 6-8 cm længde. Steg dem i smør og lidt oliven olie til de er brune og lækre på alle sider. Tag dem af pande og kog den op med ½ dl vand til saucen.

Kan serveres med: salat, Tzatziki, chili kompot o.m.a.

Lotte's Peberfrugt-Rødløgs Sauce: Du skal bruge:

- 1 stor rød peberfrugt
- 1 stor gul peberfrugt
- 1 stort rødløg
- 1 tsk Heftigt Hvidløgssalt
- 1,5 dl creme fraiche
- 0,5 dl piskefløde
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- Pandeopkog med stegefedt

Skyl dine peberfrugter og fjern stilk samt kerner. Skær dem i små stykker. Rodskær og pil dit løg. Halver det og skær det i små både.

Steg begge dele i lidt smør og olivenolie i 5 minutter. Tilsæt lidt vand og de to bouillonterninger. Når bouillonterningerne er helt opløst tilsættes creme fraiche, piskefløde, Heftigt Hvidløgssalt og pandeopkog.

Jævn med lidt lys jævning. Smag til med salt og 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."

My Dolores Kyllingesalat fra Tijuana

Hot og lækker Mexicansk inspireret salat

Det skal du bruge:

- 500g panerede kyllingesnitzler (evt. LiDL's kyllingeburgere)
- ½ iceberg salathoved
- 4 tomater
- 2 avocado
- 1 stort rødløg
- 3-4 røde chili
- 20 syltede jalapeños
- 250g stenfri sorte oliven
- 150g baconskiver
- ½ agurk
- ½ bdt. asparges
- 2 snackpeberfrugter
- Flûtes eller John's MadMuffins



Sådan gør du:

Læg dine baconskiver i et stort smurt ildfast fad i et lag. Giv dem ca. 10 min ved 200°C varmluft, vend dem og giv dem 5 minutter mere til de er gyldne og sprøde, check løbende så de ikke bliver for brændte.

Steg dine kyllingesnitzler/kyllingeburgere i chili-olivenolie til de er sprøde og fine. Læg dem til afkøling.

Skyl og ordn dine grønsager, skær din salat i mindre stykker, skær dine tomater ud i halve både, fjern sten og skal på dine avocado, og skær dem i kvarte skiver. Skær dine oliven i halve. Skær dine agurk i 4 lange stave, som du skærer ud i mindre stykker. Knæk bunden af dine asparges, og skær dem i mindre stykker. Halvér dine jalapeños

Rodskær dit rødløg, og skær det i små stykker, fjern kerner og stilk på dine peberfrugter og chili, og skær peberfrugterne i små strimler, chilierne i bittesmå stykker, begge dele steger du i lidt olivenolie sammen med dine løgstykker og lidt hvidløgssalt. Skær dine kyllingesnitzler ud i små stykker, og bland hele din salat sammen.

Kan serveres med: Flûte, kuvertbrød, John's MadMuffins, Isabella Smør (se no 18), hvidløgs- eller karrydressing 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



Ordne dine chili, fjern stilk og kerner, skær dem ud i bittesmå stykker, Rodskær hvidløgssfed og løg, pres de 4 hvidløgssfed 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."

Ghita's Røgede Mørbrad

En lækker anretning fra det kolde hurtige køkken uden brug af blus

Det skal du bruge:

- 750g kolde kogte kartofler evt. en rest fra dagen før
- 500g røget mørbrad
-
- John's KugleSalat



Sådan gør du:

Lav din salat først. Fjern sener fra dine røgede mørbrad, og skær dem i skiver. Lav så en **KartoffelDressing** af de tre pillede hvidløgsfed (revet eller pressede), klippet purløg, sennep, piskefløde, A38, smag den til med salt og hvid peber. Skær dine kogte nye kartofler i mindre stykker og bland med din Kai's KartoffelDressing til en **Ghita's Kartoffelsalat**

Kan serveres med: kolde stegte eller kogte grønsager, en kold rest nemme grønsager, chilikompot, tzatziki o.m.a

John's KugleSalat: Du skal bruge:

- 200g stenfri druer
- 200g sherrytomater
- 100g syltede perleløg
- 100g sorte stenfri oliven
- 100g radiser
- 2 fed hvidløg
- 200g kogte PariserKarotter (runde) (lav eventuelt selv runde gulerødder)
- ½ dl olivenolie
- Salt & hvid peber
- 1 spsk sukker

Pil dine hvidløgsfed. Ordn dine radiser, skyl dem, fjern top og rod. Skyl også dine vindruer, sherrytomater, og hæld dem i en skål sammen med de kogte karotter. Pres dine hvidløgsfed over skålen. Tilsæt dine syltede perleløg, sorte oliven, sukker og ½ dl olivenolie og bland det rundt. Lad salaten stå koldt og trække i mindst 20 min.

Kai's KartoffelDressing: Du skal bruge:

- 3 dl A38 1.5%
- 0.5 dl piskefløde
- 1 bdt. purløg
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. sød sennep

Skyl dine purløg og klip dem fint ud, pil og ordn dine hvidløgsfed, bland A38, fløde og sennep med de klippede purløg, pres hvidløgsfeddene og rør i dressingen sammen med lidt salt og hvid peber. Smag den til med sennep, salt og 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."

Jennifers Marinerede Suinefilet

En hot udgave af en billig nem ret, der også smager godt

Det skal du bruge:

- 1 flæskesteg på 1,5-2 kg
- frisk pasta
- 1 pose nemme grønsager f.eks. Mediterrane Art
-
- Jennifers Marinade



Sådan gør du:

Kødet skal stå koldt og marinere i mindst 6 timer, så start i god tid, eventuelt dagen før. Lav din Bentes Marinade, og skær sværene fra kødet. Lav dem eventuelt senere til flæskesvær. Flæk kødet på langs i to lange fileter, læg dem i en beholder med tætsluttende låg og hæld din marinade over dem. Sæt låg på og ryst lidt. Vend beholderen et par gange i løbet af din marinerings-tid. Du kan eventuelt marinere dem hver for sig i hver deres marinade, se #292.

Når kødet er færdigmarineret, brunes det på alle sider i en sauterpande, marinaden samt de nemme grønsager hældes ved og retten simrer ved svag varme i ½ time. Når der er 15 minutter tilbage, sættes vand over at koge til de friske pasta. Kogetid sikkert 4 minutter, men check lige emballagen. Tag kødet op, når det er færdigt og lad det hvile tildækket, mens du hælder væden fra og jævner til en sauce.

Kan serveres med: kartofler, nybagt brød, tzatziki, chili kompot o.m.a.

Jennifers Marinade: Du skal bruge:

- 2 dl vin
- 1 /2 dl olivenolie
- 1 dl sød chili sauce
- 1 spsk chiliflager
- 2 tsk heftigt hvidløgssalt

Bland alle delene sammen

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."

Forårsruller med kylling

En dansk/kinesisk lækkerbissen

Det skal du bruge:

- Forårsrulledej 250x250mm, bedst: frosen Spring Roll Pastry
- 500 g kyllingebryst
- ½ broccoli
- 1 avocado
- 3 gulerødder
- 200g superfint snittet hvidkål
- 1 dl kinesisk soya
- 1 spsk madras karry
- 1 spsk hvidløgpulver
- Salt & hvid peber
-
- 1 l rapsolie til at stege i.
- 3 dl Basmati ris (9 dl vand plus lidt salt)



Sådan gør du:

Ord dine grønsager, skær de tykke dele væk fra dine hvidkålsblade, og snit resten superfint. Skær dine broccoli i bittesmå buketter, fjern skræl og sten på din avocado, og skær den i tynde skiver, som du så skærer i bitte strimler, skræl dine gulerødder, skær dem i tynde stave på ca. 5x5x20mm.

Skær dit kød ud i bittesmå stykker på 10x10x5 mm. Steg dine grønsager i en wokgryde/stegegryde i smør og olivenolie i 10 min, tilsæt sojaen lidt ad gangen undervejs. Steg nu kødet sammen med grønsagerne, din karry, hvidløgpulveret, et godt drys salt & hvid peber i 5 min. Sæt til afkøling i en si.

Når grønsags-kød blandingen er helt afkølet, lægger du på et bord 10 steder 2 stk. forårsrulledej sammen. Fordel grønsags-kødmassen midt på forårsrulledej-stykkerne, så du kan folde siderne ind og rulle dejen stramt til en forårsrulle. Læg dem så de ikke rører hinanden. Når alle 10 er færdige, skal de steges i masser af rapsolie til de er sprøde og lækre. Sæt samtidigt dine ris over at koge. kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten.

Kan serveres med: Stegte grønsager, Hakusai-Salat, salat af enhver art.

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."

Si-Ramen med ægnudler og tykstegsbøf*En meget dansk inspireret ramen opskrift***Det skal du bruge:**

- 500g æg nudler
- 4 tykstegsbøffer
- 4 æg
- et bundt forårsløg
- 4 gulerødder
- 250 g champignon
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 4 fed hvidløg eller 2 tsk Heftigt Hvidløgssalt

**Sådan gør du:**

Ordne dine grønsager. Rodskær dine forårsløg og skær lidt af toppen, skyl dem i kold vand og flæk dem på langs. Skræl dine gulerødder. Smid skrællerne ud og skræl videre, så de bliver til lange tynde strimler. Rodskær og skyl dine champignon, fjern pletter og skær dem i kvarte. Ordne dine hvidløgssfed hvis du ikke bruger Heftigt Hvidløgssalt. Kog dine ægnudler i 1 liter vand i 12 minutter ved svag varme, mens du steger dine tykstegsbøffer 3-4 minutter på hver side i lidt smør og olivenolie. Tag bøfferne af panden og dæk dem med sølvpapir og et viskestykke. Sæt dine æg over at koge, kogetid 7 minutter (efter de kommer i kog). Pil dem og halvér dem efter kogning.

Hæld lidt mere olivenolie på panden og steg så først gulerodsstrimlerne i 3 minutter, så skift dem ud med forårsløgstrimlerne i 3 minutter. Sæt dine ægnudler til at dryppe af i en si, når de 12 minutter er gået. (Afkøl dem lige først med lidt kold vand så de ikke koger videre) Tag også dine forårsløgstrimler op og læg i en skål, før du steger dine champignon i 4 minutter. Hæld en smule mere olivenolie på panden, pres dine hvidløgssfed ud på panden (eller hvidløgssalt) og tilsæt lidt chilliflager samt hvid peber, og steg så dine ægnudler i 2 minutter.

Læg dine nudler i en skål, tilsæt ½ liter vand til panden og opløs de tre bouillon terninger heri. Smag til og tilsæt eventuelt mere chili, hvidløg, lidt koriander, kinesisk soya eller Teriyaki Sauce til suppen. Skær hver bøf ud i tynde næsten gennemskårne skiver, så de lidt ligner en kød-kam. Anret eventuelt i en ramen skål med nudlerne nederst, så grønsagerne, i den ene side "kød-kammen" og i den anden et eller 2 halve æg.

Kan serveres med: andre grønsager: pak choi, asparges, stegt kinakål toppe, Hakusai Salat, chili kompot o.m.a.

Helle's Heftige Hvidløgssalt: Du skal bruge:

- 10-15 fed hvidløg
- 1 dl groft salt

Rodskær og pil dine hvidløgssfed, riv eller pres dem og bland grundigt med saltet. Spred det ud på et stykke A4 papir til tørring i 6-8 timer, rør lid i det hver time. Hæld det derefter på et glas med låg, og mærk glasset Heftigt Hvidløgssalt.

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."

Forloren skildpaddesuppe fra Malaita*Kraftigt smagende ret på oksemørbrad og svinemørbrad med hvidløgs-scrountons og halve æg***Det skal du bruge:**

- 500g oksemørbrad
- 500g svinemørbrad
- 8 m/l æg
- 1 stort løg
- 2 røde peberfrugter
- 2 røde chili
- 3 spsk sød paprika
- 2 tsk revet muskatnød
- 2 oksebouillon
- 2 svinebouillon
- Salt & hvid peber
- 1-2 dl sherry
- 500g tomato pasado
-
- Hvidløgs-scrountoner

**Sådan gør du:**

Ordne dine grøntsager, fjern stilk og kerner på dine peberfrugter og chili, skær peberfrugterne småt ud og skær dine chili i bittesmå stykker. Pil dit løg og skær det ud i små stykker. Lad dine små grøntsagsstykker stå og svitse ved jævn varme på en saute-pande, imens du ordner dine mørbrad, og fjerner sener og bag eventuelle bi-mørbrader.

Skær dine mørbrad ud i stykker på ca. 2 x 2 cm, skru op for din pande og svits også kødet.

Tilsæt 1 liter vand, dine bouillonterninger, paprika, tomato pasado og 1 dl sherry. Sæt låg på. Lad stå og simre i mindst ½ time. Imens laver du dine hvidløgs-scrountons og koger dine æg, smilende m/l æg skal koge ca. 5 min lige dækket af vand. Køl dem straks efter endt kogning.

Smag din ret til med sherry (nok 1 dl), salt & hvid peber.

Kan serveres med: Basmati Ris, Jonny Cakes, MadMuffins, flûtes, et glas sherry, o.m.a.

Hvidløgs-scrountoner: Du skal bruge:

- 6 fed hvidløg
- 6 skiver franskbrød, gerne daggammelt
- Olivenolie, gerne jomfruolivenolie

Skær franskbrødsskiverne ud i tern på 2 x 2 cm, varm en pande godt op, hæld godt med olivenolie på panden og pres hvidløgsfeddene ud i olien. Steg franskbrødternene gyldne i olien, drys med salt og peber. Hvis panden steger tør, før ternene er færdige, tilsættes lidt mere olie.

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 mørbrad med asparges på smørristet franskbrød

Hurtig, lækker anretning til den lille sult eller som forret

Det skal du bruge:

- 8 skiver franskbrød
- 16 asparges
- 600g røget svinemørbrad
- 300g hønsesalat
- 6 fed hvidløg
- 50g smør
- salt & hvid peber
- 8 blade hjertesalat
- Karse til pynt



Sådan gør du:

Skyl og ordn dine asparges, knæk bunden af, rodkær og pil dine hvidløgsgfed, varm en pande op med lidt smør og olivenolie, pres 3 fed hvidløg over smørret, og steg 4 skiver franskbrød gyldne på begge sider (start med at vende skiverne, så de får fedtstof på begge sider). Drys dem med lidt salt. Steg på samme måde de andre 4 skiver franskbrød. Overhæld dine asparges med kogende vand og lad dem stå lidt i vandet. Hvis ikke din røget mørbrad er skåret i tynde skiver, kan du gøre det nu.

Når franskbrødsskiverne er blevet kolde, lægger du en skive salat og 2 asparges på hver, læg dernæst 75g mørbradskiver oven på hver, og slut af med en skefuld hønsesalat, pynt med f.eks. karse.

Kan serveres med: et glas koldt øl eller et lille glas kold Vouvray hvidvin 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."

Røget Laks på smørristet franskbrød

Hurtig, lækker anretning til den lille sult eller som forret

Det skal du bruge:

- 8 skiver franskbrød
- 16 asparges
- 600g røget laks
- 300g rejesalat
- 6 fed hvidløg
- 50g smør
- salt & hvid peber
- 8 blade hjertesalat
- Karse og spirer til pynt



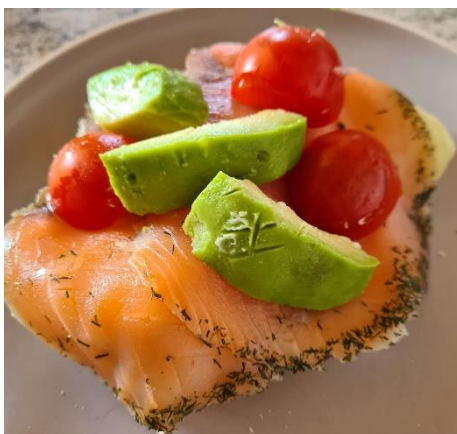
Sådan gør du:

Skyl og ordn dine asparges, knæk bunden af, rodkær og pil dine hvidløgsged, varm en pande op med lidt smør og olivenolie, pres 3 fed hvidløg over smørret, og steg 4 skiver franskbrød gyldne på begge sider (start med at vende skiverne, så de får fedtstof på begge sider). Drys dem med lidt salt. Steg på samme måde de andre 4 skiver franskbrød.

Overhæld dine asparges med kogende vand og lad dem stå lidt i vandet. Hvis ikke din røget laks er skåret i tynde skiver, kan du gøre det nu. Husk at bruge en skarp Santoku kniv, eller lignende med bølgemønster, så laksen ikke hænger fast i kniven.

Når franskbrødsskiverne er blevet kolde, lægger du en skive salat og 2 asparges på hver, læg dernæst 75g laks oven på hver, og slut af med en skefuld rejesalat, pynt med f.eks. karse og spirer.

Kan serveres med: et glas koldt øl eller et lille glas kold Vouvray hvidvin 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.

Alejandro's Gazpacho*Dejlig kold spansk inspireret tomatsuppe med røget mørbrad og hvidløgs croutons***Det skal du bruge:**

- 2 kg frosne modne tomater
- 100 g skalotteløg
- 8 fed hvidløg
- 2 røde peberfrugter
- 2 røde chili
- ½ dl olivenolie
- 1 øko lime
- 1 basilikum plante
- Salt & hvid peber
- 2 tsk løvstikkesalt
-
- 360g røget mørbrad
- Hvidløgs croutons II

**Sådan gør du:**

Start med at lave dine hvidløgs croutons, de må gerne stå og blive kolde sammen med suppen.

Hæld lunkent vand over dine tomater og fjern hurtigt skindet på dem. Skær også et keglesnit så stilk-punktet fjernes. Ordn dine øvrige grønsager, pil dine skalotteløg samt hvidløgsfed og rodkær dem, fjern stilk og kerne på dine peberfrugter samt chili, husk at skylle dem. Skyl din lime og riv skallen ned på en lille tallerken. Klip hele toppen af din basilikumplante og skyl den. Læg topskuddene for sig selv, da du skal bruge dem til pynt ved anretningen, og blend resten af grønsagerne (også stilkene fra basilikum) fint, sikkert af flere gange, i en blender. Hæld ½ liter koldt vand i en skål sammen med 2 tsk løvstikkesalt, og tilsæt lidt af vandet, samt lidt af din olivenolie til hver portion, du blender. Smag suppen til med salt og hvid peber. Tilsæt eventuelt lidt askorbinsyre for længere holdbarhed.

Suppen skal opbevares i køleskab indtil serveringen. Husk at pynte hver portion med lidt basilikumblade.

Skær din røget mørbrad ud tynde skiver, og server til suppen.

Kan serveres med: Hvidløgs croutons, Flûtes med Isabella Smør, friske mozzarellatern, røget mørbrad i skiver o.m.a.

Hvidløgs croutoner: Du skal bruge:

- 6 fed hvidløg
- lidt sellerisalt
- 6 skiver franskbrød, gerne daggammelt
- Olivenolie, gerne jomfruolivenolie

Skær franskbrødsskiverne ud i tern på 2 x 2 cm, varm en pande godt op, hæld godt med olivenolie på panden og pres hvidløgsfeddene ud i olien. Steg franskbrødternene gyldne i olien, drys med lidt sellerisalt og hvid peber. Hvis panden steger tør, før ternene er færdige, tilsættes lidt mere olie.

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."

Farserede Løg og Lola's Løgsuppe

Lækker low carb måltid

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket kalv/flæsk
- 3 æg
- 1 dl hvedemel
- 1 spsk chiliflager (tyrkisk chili)
- 8 store løg
- 150 g revet cheddar
-
- 1 gul peberfrugt
- 1 rød peberfrugt
- 6 gulerødder
- 1 bdt. friske asparges
- 2 røde chili



Sådan gør du:

Skyl og ordn dine grønsager, Skræl dine gulerødder, fjern stilk og kerner fra dine peberfrugter og dine chilier. Rodskær og pil dine løg. Knæk bunden af dine asparges og skyl dem. Kog dine løg i 10 minutter, tag dem op og tryk de inderste dele ud så der kan blive plads til farsen. Rør hakket kød, æg, mel, chiliflager, sammen til en fars med et drys salt & hvid peber. Fyld farsen i løgene og sæt dem i et ildfast fad, fyld resten af farsen ned i mellemrummene og drys din cheddar ud over. Bages i ovne ved 200 °C varmluft i ca. 40 minutter. Kernetemperatur 80°C.

Skær dine gulerødder i skiver på skrå, og dine peberfrugter og asparges i mindre stykker og dine chilier i bittesmå stykker. Steg først dine gulerødder i 5-6 minutter, tilsæt så resten af grøntsagerne og en smule vand. Læg låg på og lad simre i 5-10 minutter. Lav din Lola's Løgsuppe, mens grøntsagerne simrer.

Kan serveres med: flutes, Basmati ris eller kartofler for et højere kulhydrat indtag.

Lola's Løgsuppe: Du skal bruge: 1 l vand fra kogning af de 8 store løg, 2 svinebouillon, 1 oksebouillon, 1 tsk heftigt hvidløgssalt, inderste dele af de 8 store løg og 10g smør. Opløs dine bouillonterninger i vandet under kogning, tilsæt hvidløgssalt, smør og hvid peber. Klip løgdelene i mindre stykker, og tilsæt dem til suppen. Server rygende varm eventuelt sammen med lidt skinke strimler.



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.

Solomillo de Maria

Svinemørbrad i tomat med, ris og salat

Det skal du bruge:

- 500g svinemørbrad
- 500g champignon
- 1 brik Tomato Pasado
- 3 dl Basmati ris
(9 dl vand plus lidt salt)
- 2 svinebouillon
- 6 fed hvidløg
-
- Salad Insignificante



Sådan gør du:

Lav din Salad Insignificante, ordn din hvidløgsfed, skær dem ud i supertynde skiver, ordn dine champignon og skær dem i skiver. Rist begge slags skiver sammen i olivenolie tilsat lidt karry, og sæt dem til side i en skål. Flæk din svinemørbrad på langs og brun begge halvdele på alle side i smør og olivenolie. Drys dem godt med hvid peber, hæld 2 dl vand ved, opløs de to bouillonterninger heri, tilsæt hvidløg og champignon, samt Tomato Pasado. Lad stå og simre til risene er færdige. Sæt dine ris over at koge, kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten. Lige inden serveringen tager du dine mørbrad halvdele op og skærer dem i skiver, ca. 1 cm tykke. Hvis saucen er for tynd, kan du jævne den lidt med lys jævning.

Kan serveres med: hvidløgsflûtes og en god hvidvin

Salad Insignificante: Du skal bruge:

- 100g rødkål i tynde strimler
- 1 rødløg
- 1 moden, men fast, avocado
- 1 gul peberfrugt
- 2 stilktogether
- ½ agurk
- ¼ iceberg salathoved
- Eau de Fontaine-les-Dijon dressing



Ordn og skyl dine grønsager, skær dine rødkålstrimler meget tyndt, pil dit rødløg, halver det, skær hver halvdel til 2 kvarte, som du holder sammen, mens du skærer meget fine skiver, så du får en masse meget tynde kvarte skiver. Halver din avocado, fjern kerne og skal, og skær den ud i mindre stykker. Fjern stilk og kerner fra din peberfrugt, skær den ud i ca. 2x2 cm stykker. Fjern stilk og top på dine tomater, skær dem ud i mindre stykker. Flæk din halve agurk i 4 lange strimler, som du skærer i mindre stykker. Snit dit ¼ salathoved fint. Bland det hele sammen, sprinkl lidt af din Eau de Fontaine-les-Dijon dressing over salaten, og sæt resten af den på bordet til egen administration.

Eau de Fontaine-les-Dijon dressing: 1 dl vand (selvfølgelig fra Dijon 😊), 2 spsk Dijonsennep, 1 spsk æbleeddike, 1 spsk rørsukker, 1 spsk olivenolie, 1 spsk tørret estragon (eller 2 spsk fintsnittede friske estragonblade) blandes og rystes grundigt.

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.

Miklas' Pølsegryde

Hurtig og lækker, nemt og masser af smag

Det skal du bruge:

- 6-800 g pølser, evt. en rest fra grillen eller 2 glas bockwurst
- 300g baconskiver
- 250ml cremefine piske
- 2 spsk paprika
- 2 store løg
- 1 tsk karry
- Salt og hvid peber
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
-
- 3 dl Basmati ris (9 dl vand plus lidt salt)



Sådan gør du:

Skær pølserne i skiver, og baconskiver i mindre stykker. Ordn løgene og skær dem ud i tern. Sæt risene over at koge, kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten. Steg pølsekiver og løg i smør og olivenolie på en varm sauterpande. Tilsæt paprika, karry, 2 dl vand og bouillonterningerne. Når bouillonterningerne er opløst, jævnes med lys jævning og fløden tilsættes. Smag til med salt og hvid peber.

Kan serveres med: tomatbåde, salat, agurkesalat, Hakusai Salat o.m.a.

Forårsruller med skinkekød

En orientalsk klassiker

Det skal du bruge:

- Forårsrulledej 250x250mm
bedst: frossen Spring Roll Pastry
- 500 g grisekød f.eks. koteletter
- Bambusskud
- Bønnespirer
- 3 gulerødder
- 200g superfint snittet hvidkål
- 1 dl kinesisk soya
- 1 spsk madras karry
- 1 spsk hvidløgspulver
- Salt & hvid peber
-
- 1 l rapsolie til at stege i.
- 3 dl Basmati ris
(9 dl vand plus lidt salt)



Sådan gør du:

Ord dine grønsager, skær de tykke dele væk fra dine hvidkålsblade, og snit resten superfint. Skær dine bambusskud over på tværs i tynde strimler, skræl dine gulerødder, skær dem i tynde stave på ca. 5x5x20mm.

Skær fedtet af dit kød, og skær det ud i bittesmå stykker på 10x10x5 mm. Steg dine grønsager i en wokgryde/stegegryde i smør og olivenolie i 10 min, tilsæt sojaen lidt ad gangen undervejs. Steg nu kødet sammen med grønsagerne, din karry, hvidløgspulveret, et godt drys salt & hvid peber i 5 min. Sæt til afkøling i en si.

Når grønsags-kød blandingen er helt afkølet, lægger du på et bord 10 steder 2 stk. forårsrulledej sammen. Fordel grønsags-kødmassen midt på forårsrulledej-stykkerne, så du kan folde siderne ind og rulle dejen stramt til en forårsrulle. Læg dem så de ikke rører hinanden. Når alle 10 er færdige, skal de steges i masser af rapsolie til de er sprøde og lækre. Sæt samtidigt dine ris over at koge. Kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten.

Kan serveres med: Stegte grønsager, Hakusai-Salat eller Yeon's Kimchi, salat af enhver art.

Yeon's Kimchi: du skal bruge:

- ½ kinakål (nederste del)
- 1 stor gulerod
- 1 stor forårsløg
- Dressing af: 1 tsk stødt ingefær, ½ dl æblecidereddike, ½ dl sød chilisaucé, 1 spsk sukker, 1 spsk Sriracha Chilisaucé

Skær din kinakål i tynde strimler, skyl dit forårsløg, halvér det på langs og skær begge dele af løget i tynde strimler. Skræl din gulerod og riv den på en Julienne-skærer i super tynde, lange strimler. Bland alle tre dele sammen, drys den med et godt drys salt, som gnubbes godt ind i blandingen. Læg din Kimchi i en beholder med låg. Rør dressingen sammen og hæld over din kimchi. Sæt låg på og opbevar den koldt. Spis den indenfor en uge.

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."

Laila's KyllingeBiksemad

Hvis du lige har en rest kylling eller bare elsker kylling

Det skal du bruge:

- 500g kogt kyllingekød eller rå kyllingebryster eller rå inderfileter
- 300 g baconskiver
- 2 røde chili
- En stor rødbede eller 300g syltede rødbeder
- 1 kilo skrællekartofler
- Engelsk sovs/HP sauce
- Kinesisk soya
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk karry
- Salt & hvid peber
- 2 kyllingebouillon opløst i 1 dl varm vand



Sådan gør du:

Ordn dine chilier, fjern stilke og kerner, skær dem ud i bittesmå stykker. Skær baconskiverne i strimler, steg kyllingestykkerne i olivenolie, hvis de er rå, og skær dem ud i små stykker. Steg også baconstrimlerne lidt sammen med chilistykkerne.

Råstegte Kartoffler og grønsager: Så er tid til at ordne kartofler og grønsager. Skræl kartoflerne og skær dem ud i tern på ca. 15x15x15mm, skræl også gulerødderne og skær dem ud i halve skiver. Skræl rødbeden og skær den ud i tern. Steg dem nu ved jævn varme i smør og olivenolie til de er sprøde udenpå og møre indeni.

Tilsæt så kød og bacon til de råstegte grønsager samt karry, lidt Engelsk Sauce og kinesisk soya. Ordn og pres hvidløgsfeddene over retten og tilsæt vandet med dine kyllingebouillon. Lad retten simre lidt.

Kan serveres med: ketchup og spejlæg, chiliketchup, rugbrød, snaps og øl 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."

John's Favorit Forårsruller med oksekød

Masser af lækkert kød og sprøde grønsager, uhm!

Det skal du bruge:

- Forårsrulledej 250x250mm
bedst: Spring Roll Pastry frost
- 500 g oksekød
f.eks. tykstegsbøffer
- Bambusskud
- 1 håndfuld Spirer f.eks.
ærteskud
- 3 gulerødder
- 200g superfint snittet hvidkål
- 2 røde chili
- 1 dl kinesisk soya
- 1 spsk madras karry
- 1 spsk hvidlødspulver
- Salt & hvid peber
-
- 1 l rapsolie til at stege i.
- 3 dl Basmati ris
(9 dl vand plus lidt salt)



Sådan gør du:

Ord dine grønsager, skær de tykke dele væk fra dine hvidkålsblade, og snit resten superfint. Skær dine bambusskud over på tværs i tynde strimler, skræl dine gulerødder, skær dem i tynde stave på ca. 5x5x20mm. Fjern kerner og stilk på dine chili og skær dem fint ud. Skyl dine spirer og fjern eventuelle urenheder.

Skær fedtet af dit kød, og skær det ud i bittesmå stykker på 10x10x5 mm. Steg dine grønsager i en wokgryde/stegegryde i smør og olivenolie i max 5 min, tilsæt sojaen lidt ad gangen undervejs. Grønsagerne må ikke blive bløde, de skal have lidt "bid". Tag grønsagerne op. Steg nu kødet med karry, hvidlødspulveret, et godt drys salt & hvid peber i 3-5 min. Sæt til afkøling i en si sammen med grønsagerne. Blandes grundigt inden brug.

Når grønsags-kød blandingen er helt afkølet, lægger du på et bord 10 steder 2 stk. forårsrulledej sammen. Fordel grønsags-kødmassen midt på forårsrulledej-stykkerne, så du kan folde siderne ind og rulle dejen stramt til en forårsrulle. Læg dem så de ikke rører hinanden. Når alle 10 er færdige, skal de steges i masser af rapsolie til de er sprøde og lækre. Sæt samtidigt dine ris over at koge. Kogetid 8 min, si vandet fra, og lad risene stå og dryppe af 5 minutter i sigten.

Kan serveres med: Stegte grønsager, Hakusai-Salat, salat, Basmati ris, karry, chilikompot, kinesisk soya 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."

Leise's Svinemørbrad i Flødeostesauce

Mørbradbøffer på en anden måde

Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad
- 3 dl Basmati ris
(9 dl vand plus lidt salt)
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 3-4 porrer
- 1-2 rød chili
- tomatbåde til pynt



Sådan gør du:

Ordn dine chilier, fjern stilke og kerner, skær dem i bittesmå stykker. Ordn dine porrer, rens dem for jord og blade i toppen, fjern beskadigede blade, og skær et par cm af toppen. Skær dem ud i stykker på 8-10 cm, og læg dem ens i en gryde. Dæk dem næsten med vand, tilsæt en klat smør og lidt salt. Skær dine tomater i både.

Ordn din mørbrad, fjern sener også bag bimørbraden. Skær den i 2 cm stykker, som du trykker lidt flade, drys med hvid peber og steger i smør og olivenolie i et par minutter på hver side sammen med chilistykkerne. Sæt dine ris over at koge, kogetid 8 min, hæld vandet fra med en sigte og lad dem stå 5-10 min og dryppe af. Sæt også porrerne over at koge. Kogetid 8 min.

Kan serveres med: tomatbåde, nye kartofler, ristede champignon, flûtes, kuvertbrød o.m.a.

Leise's Fløde-Chili Sauce: Du skal bruge:

- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 100g flødeost, evt. med hvidløg
- stegte chilistykker/pande opkog fra ovenstående brug f.eks. vandet fra porrerne suppleret til 3 dl

Opløs bouillonterne i væden, jævn med lys jævnning, tilsæt flødeost og smag til med salt og 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.

Waka Wok

Dansk inspireret wok ret

Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad (500g)
- 500g tykstegbøffer
- 1 kg gulerødder
- 2 store porrer
- 2 rød løg
- 2 alm. løg
- 1 bdt. asparges
- 4 røde chili
- 1 okse bouillon
- 1 svine bouillon
- 1 kg nye kartofler
- 3 tsk heftigt hvidløgssalt



Sådan gør du:

Skyl og ordn dine grønsager, Skræl dine gulerødder, rodkær dine porrer og flæk toppen i 4 så du kan skylle dem ordentligt. Rodskær og pil dine løg. Knæk bunden af dine asparges og skyl dem, fjern stilk og kerner fra dine chili og skræl dine kartofler.

Skær dine gulerødder i lidt tykke skiver på skrå, dine porrer i små stykker, dine løg i små både, dine asparges i små stykker, og dine chili i bittesmå stykker. Ordndin mørbrad og fjern sener, også bag bi-mørbraden, og skær både den og dine tykstegsbøffer i små terninger på 1X1x1 cm.

Sæt dine kartofler over at koge, kogetid 20 min. På en stor sauteerpande steger du først dit kød og dine chili i lidt smør og olivenolie sammen med 1 tsk heftigt hvidløgssalt. Tag kødet op i en skål og steg så dine gulerødder sammen med et godt drys karry og 1 tsk heftigt hvidløgssalt. Husk at røre lidt i dem. Når de har stegt lidt og nogle af dem begynder at ændre farve, tilsætter du dine løgbåde. Bland dem godt med gulerødderne og lad dem stege i 5 min før du tilsætter dine porre- og aspargesstykker sammen med 1 dl vand og dine bouillonterninger. Læg låg på panden og skru ned for varmen. Lad simre i 10 min. Du skal sikre dig, at dine bouillonterninger er helt opløst, inden du blander grønsagerne med kødet og chilistykkerne.

Kan serveres med: lækker brød, appelsinjuice, kogte æg, o.m.a

Helle's Heftige Hvidløgssalt: Du skal bruge:

- 10-15 fed hvidløg
- 1 dl groft salt

Rodskær og pil dine hvidløgssfed, riv eller pres dem og bland grundigt med saltet. Spred det ud på et stykke A4 papir til tørring i 6-8 timer, rør lid i det hver time. Hæld det derefter på et glas med låg, og mærk glasset Heftigt Hvidløgssalt.

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

Dolores' Kødsauce:	273
Bechamelsauce II:	273
Salado Dolores':	273
Bechamelsauce II:	274
Bentes Marinade:.....	286
PandeSauce II:	287
Sauce Café Parisienne II:	288
Lotte's Peberfrugt-Rødløgs Sauce:.....	289
Jennifers Marinade:	292
Leise's Fløde-Chili Sauce:.....	305

Tilbehør

Isabella's Smør:.....	276
Jette's SkalotteSauce.....	277
Ilona's BroccoliSalat	279
Salat Annabelle:	285
Anna's Dressing:	285
John's MadMuffins:.....	290
John's KugleSalat:	291
Kai's KartoffelDressing:	291
Hvidløgscroutoner:	295
Hvidløgscroutoner:	298
Lola's Løgssuppe:.....	299
Salad Insignificante:	300
Eau de Fontaine-les-Dijon dressing:.....	300
Yeon's Kimchi:.....	302
Råstegte Kartoffler og grønsager:	303

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
- Løvstikkesalt (lav det selv, virker smagsforstærkende og er ikke usundt som mononatriumkarbonat / monosodiumkarbonat MSG)
- Gurkemeje/tyrkisk safran
- Kanel
- Spidskommen
- whiskey/cognac til saucer
- Kardemomme

Goodies

- Lys og mørk jævning
- 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 den 9. del 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

Maj 2024

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."