Dansk Hverdags-Madlavning

en inspirations kogebog

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

Bog 2

De næste 35 opskrifter

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

Fotograferet, skrevet og udgivet af John Preus

Isbn 978-87-90064-16-7

Udgivelsesår 2023

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

Skrevet og udgivet af John Preus

isbn 978-87-90064-16-7

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.

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 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."

 isbn 978-87-90064-16-7

Græske Frikadeller m. Tzatziki 34
Simon's Pasta Carbonara 35
Hamburgerryg, porre-bacontærte 36
Susy's Gammeldags Oksesteg 37
Chicken RamesYang 38
Kinesisk Kylling-chili-hvidløg-porre suppe / Xiaoqin suppe 39
Tacos med oksekød 40
Tournedos Bodum 41
LørdagsKylling fra Marienlyst 42
Klassiske Wienersnitzler 43
Kaya's Kylling i Asparges 44
Coq au Vin de Narbonne 45
Egida's Rump Steaks 46
Kyllinge-inderfilet m. bacon fra Tolo og Tzatziki fra Galgebakken 47
September-suppe fra Enø 48
Ribbensteg med champignon sauce 49
Frikadeller fra Møn 50
Tomatsuppen fra Violvej 51
Frankfurtere med salat og Kartoffelsalat 52
Tante Augustas Mørbrad med BaconAsparges 53
Aspargessuppe fra Omø 54
Pariserbouef du Preus 55
Bagte Kartofler m. Oksekød/chili 56
Tykstegsbøffer 57
Kurts BaconFrikadeller 58
No.37 Svinekød i SelleriSauce 59
John's Bouef Lindstrøm 60
Bratwurst med salat og hvide kartofler 61
Tykstegsbouef Wienerart 62
Mørbradmedaljoner m. store RødSager 63
Farseret Kylling på Grønsagsfad 64
Lørdagskylling fra Egtved 65
Besalu fadkoteletter 66
Stegt flæsk m. Persillesovs 67
Saucer 69
Tilbehør 69

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Græske Frikadeller m. Tzatziki

Ferieminde-mad, festligt og velsmagende

Det skal du bruge:

- 500g hakket svinekød 12%
- 1 stort løg
- 1 æg
- 150g revet cheddar ost
- 2 spsk oregano
- 1 tsk tyrkisk safran (krokusstøvdragere)
- 1 dl hvedemel
- 2 fed hvidløg
- ……
- 1 kg store kartofler
- citronpeber
- 1 broccoli
- 3 gulerødder
- 1 stort løg
- 2 rød snackpeber
- oregano

Sådan gør du:

Hvis du skal have Tzatziki til dine frikadeller, skal du starte med at lave den. (se herunder) Ordn dine grønsager. Skær bunden af din broccoli, og del resten i buketter. Skræl dine gulerødder og skær dem i mindre stykker. Fjern stilk og kerner fra dine snackpebre og skær dem i strimler. Skær bunden af dine løg, skær det ene i både til din grønsagsblanding, og hak det andet i en minihakker. Det hakkede løg hælder du op i en skål sammen med kødet, ægget, revet cheddar, 2 spsk oregano, 1 dl hvedemel, safran, og pressede hvidløg. Rør det grundigt sammen, tilsæt lidt vand til konsistensen er passende for at kunne forme frikadellerne med en ske. Lad farsen stå koldt, mens du fjerner pletter på kartoflerne og skærer dem i både. Hæld kartoffelbådene i et stort ildfast fad, og hæld lidt olivenolie over dem. Drys dem med citronpeber. Steg kartoffelbådene i 35 min i en 200°C ovn på varmluft. Steg frikadeller i smør/olivenolie til de er gyldenbrune. (3-4 min på hver side, efterfulgt af 1-2 min på hver side). Skær grønsagerne ud og steg dem kort tid (gulerødderne skal have længst tid) ved hård varme i smør/olivenolie, drys dem med oregano og salt & hvid peber.

Kan serveres med: Tzatziki, NoNothing sauce, tyttebær syltetøj o.m.a.

Tzatziki fra Galgebakken: du skal bruge:

- 1 agurk
- 8 fed hvidløg
- salt og et lille drys hvid peber
- 1 dl A38 3,5% eller græsk yoghurt
- 2 spsk piskefløde

Riv agurken groft, pres den i en sigte så en del af vandet bliver presset ud. Bland i en skål 1 dl A38 med 2 spsk piskefløde, et godt drys salt, lidt hvid peber og presset/revet hvidløg. Agurken tager meget af smagen, så dressingen skal være salt og hvidløgsstærk. Smag den til. Hæld den revne agurk sammen med dressingen i en bøtte med låg, og sæt den koldt, mens du laver resten. (Det kan holde sig en 3-4 dage i køleskab). Prøv evt. også skær agurken i tynde skiver i stedet for at rive den. Du kan f.eks. bruge en ostehøvl.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Simon's Pasta Carbonara

Nemt, meget hurtigt, billigt, alles favorit

Det skal du bruge:

- 500g frisk pasta
- 250 gr skinke/hamburgerryg /røget filet e.l.
- 300g bacon
- ¼ piskefløde
- ……
- Frisk dild eller persille

Sådan gør du:

Sæt en 3-4 liters gryde ¾ fyldt med vand over at koge. Klip eller skær skinke og bacon ud i strimler, og steg dem i en gryde i smør og olivenolie et par minutter. Hæld fløden ved, smag til med salt og godt med hvid peber. Tag gryden med kød af blusset. Hæld pastaen i vandet, når det koger, og skru ned for blusset. Brug kogetiden på pakken, typisk 3-4 minutter. Tag pastaen op i kødgryden og bland. Drys evt. med dild eller persille ved portionsanretning.

Kan serveres med: små tomatbåde, TomatMozzarella salat, agurkestave, Laila's Gulerods-Porre Biks… o.m.a.

Laila's Gulerods-Porre Biks: *du skal bruge:*

- 4 gulerødder
- 2 porrer

Skræl og riv de fire gulerødder groft. Ordn porrerne og skær den ud i tynde skiver. Steg dem bløde sammen i smør, med et drys salt og en lille smule hvid peber. Hæld evt. et par skefulde vand ved, så det ikke bruner.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Hamburgerryg, porre-bacontærte

Lækker forårsmad man kan spise hele året.

Det skal du bruge:

- 800g hamburgerryg
- 500 g kogte kartofler
  evt. fra dagen før
- salat efter eget valg
- ……
- dild/persille/purløg
  til pynt

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.Imens hamburgerryggen koger kan du lave salat, brassekartofler, og PorreTærte.

Kan serveres med: hvide kartofler eller pasta i stedet for brassekartofler, PorreTærte, andre tærter, salat, Smør Sauce, FlødePaprika Sauce, Dijon sauce o.m.a.

Brassekartofler: Skær kartofler ud i mindre stykker, drys dem med hvid peber og steg dem brune og lidt sprøde i smør-olivenolie. Skal serveres straks de er færdige.

PorreTærte: Quiche Lorraine avec Poireaux: Du skal bruge:

- 3 porrer
- 5 æg
- 300g bacon
- evt. en pakke tærtedej,
  hvis du ikke laver den selv:
  - 150g smør
  - 200g hvedemel
  - ½ tsk fint salt
  - 1 æg

Skær smørret i små stykker, drys med salt og smuldr dem ind i melet indtil det er en ensartet grynet masse. Saml massen med et æg. Hvis dejen ikke er smidig nok, så ælt en lille smule vand i den. Dejen må meget gerne stå koldt i en time eller mere.

Smør en tærteform, fordel tærtedejen i formen. Prik huller med en gaffel overalt i dejen. Bag den i 10 min ved 225°C. imens ordner du porrerne og skærer dem ud i skiver. Skær ligeledes bacon ud i små stykker, steg bacon i lidt olivenolie i 4-5 min, tilsæt porrestykkerne og drys med salt & hvid peber. Når porrerne har stegt sig bløde, tages panden af blusset. Slå de 5 æg ud, og pisk dem sammen. Fordel porre-bacon over hele tærtebunden, fyld op med æggemassen. Sæt tærten i ovnen og bag den i 25-30 min ved 175°C. til den er fast.

Tip! Prøv eventuelt at drysse revet ost til de sidste 10 min i ovnen.!

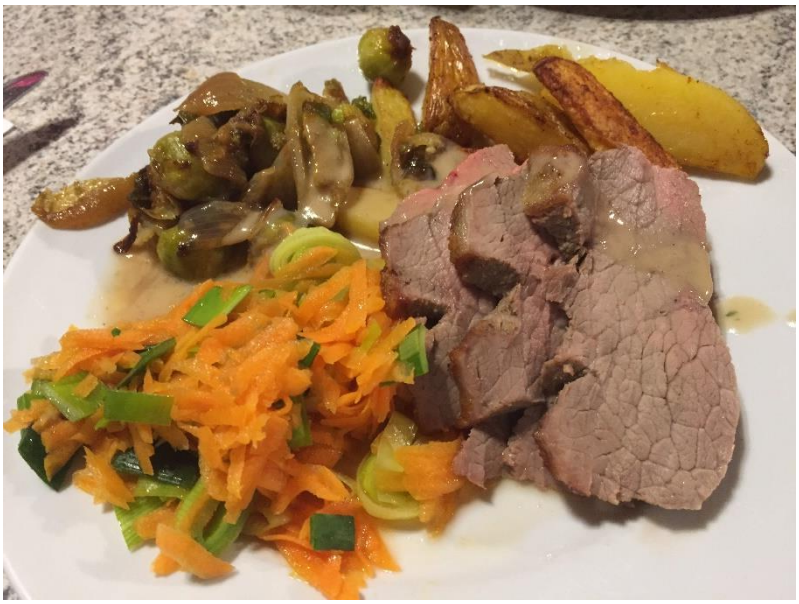
Husk! Det er ok at "snyde og skyde genveje", så det er sjovt at lave lækker mad hver dag. Med tiden vil dine ændringer gøre opskrifterne til dine egne.

"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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Susy's Gammeldags Oksesteg

Mormormad, efterårets herregårdsret, mildt og dog kraftfuldt



Det skal du bruge:

- oksekød, f.eks. klump, yderlår, bovstykke, næsten hvad som helst, gerne med fedkant til at give kraft
- 500 g rosenkål
- 3-4 store løg
- 1 kilo pæne kartofler
- 2 oksebouillon
- En skvat whisky
- ……
- Laila's Gulerods-Porre Biks

Sådan gør du:

Klargør grønsagerne (skær bunden af og pil de yderste blade af rosenkålen, skræl gulerødderne, pil løgene, rens porrerne og skær bunden af, fjern pletter på kartoflerne). Gnid stegen godt ind i salt & hvid peber, vælg en gryde hvor stegen lige netop kan være sammen med rosenkål og løgene. Brun den på alle sider i smør og olivenolie, hæld rosenkål og kvarte løg op til den og hæld vand ved, så den lige er dækket. Tilsæt de 2 bouillonterninger og kog den i en time eller 2, afhængig af typen af kød og hvor mørt man vil have den. I mellemtiden kan du jo lave *Laila's Gulerods-Porre Biks* på en pande og kartoffelbåde i ovnen.

Når stegen er færdig, tages den op på et spækbræt, og hviler i 10 min tildækket (sølvpapir plus viskestykke), og løg samt rosenkål tages op med en hulske og lægges i en opvarmet skål. Væden skal blive til en god sovs, så den skal op i en lille kasserolle. Spæd efter med vand op til 3-4 dl.

Kan serveres med: Kartoffelbåde eller hvide kartofler, Laila's Gulerods-Porre Biks, Whisky-Stege-Sauce, Markaryd Sauce o.m.a.

Susy's Kartoffelbåde: Skær de rensede kartofler ud i både på den lange led og læg dem i en skål. Hæld olivenolie over, og drys dem med dine favorit kartoffelkrydderier, eller f.eks. bare timian uden kviste og hvidløgssalt. Put dem i et ildfast fad i et lag og giv dem ca. 40 min ved 200°C eller til de er gyldne.

Whisky-Stege-Sauce: ca. 3-4 dl væske fra en steg (hvis der er meget fedt, så skum det meste af med en sovseske) smages til med salt og peber, 2 cl whisky og lidt hvidløgspulver. Jævn saucen med lys jævning

Laila's Gulerods-Porre Biks: *du skal bruge:*

- 4 gulerødder
- 2 porrer

Skræl og riv de fire gulerødder groft. Ordn porrerne og skær den ud i tynde skiver. Steg dem bløde sammen i smør, med et drys salt og en lille smule hvid peber. Hæld evt. et par skefulde vand ved, så det ikke bruner.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Chicken RamesYang

Nytilkommen ret i det danske køkken inspireret fra Koreansk tv

Det skal du bruge:

- 700g kyllingeinderfileter i tynde skiver
- 150g bacon i strimler
- 3 gulerødder i fine skiver
- 2 persillerødder i fine skiver
- 1 avocado(hård) i fine skiver
- 3 mini snack peber i tynde strimler
- 3 små røde chili fint hakkede
- 1 bdt. forårsløg
- 4 fed hvidløg
- karry
- chilipulver
- paprika
- 5 pk kyllingenudler (evt. Yum Yum)
- ……
- 12 halve smilende æg til pynt
- Soya sauce evt. Teriyaki sauce

Sådan gør du:

Skyl og ordn dine grønsager. Skær top og bund af dine gulerødder og dine persillerødder, skræl dem og skær dem i tynde skiver eller i små strimler. Fjern skræl og sten fra din avocado, og skær den i kvarte skiver. Fjern stilk og kerner fra dine snackpebre og chili, skær snackpebrene i små stykker og dine chili i bittesmå stykker. fjern rod og top på dine forårsløg og skær den i små stykker eller strimler. Steges i wok i denne rækkefølge: bacon og persillerod, så gulerødder, så snackpeber, forårsløg og avocado sammen med de fintsnittede chilier, kyllingestykkerne med krydderier og pressede hvidløg.

Nudlerne opblødes i ca. 1l vand sammen med bouillonterningerne. Det hele blandes i wok'en og anrettes brændende varm. Smag retten til soya sauce og krydderier.

Drys evt. med fintsnittede forårsløg og placer et halv smilende æg på hver portion. Spises med pinde og ske.

Kan serveres med: chilikompot, grøn karry, flere grønsager o.m.a.

Fanny's Teriyaki Sauce: Du skal bruge: • 1,5 dl vand • 2-3 spsk honning • 50 g puddersukker/ brun farin • ½ dl soya sauce • 2 fed hvidløg • 2 spsk olivenolie • 2 spsk sesamfrø • 2 tsk tørret ingefær • 1 tsk hvidløgssalt • ½ tsk chilipulver • 1 hætteful Atamon	Steg dine sesamfrø i 2 spsk olivenolie ved jævn varme til de begynder at blive mørke. Tilsæt 1,5 dl vand og pres de 2 fed hvidløg ned i fedtvandet. Lad det koge i 3-4 minutter og si det så over i en lille kasserolle. Tilsæt så honning, farin, soya, ingefær, hvidløgssalt og chilipulver. Lad det igen koge 3-4 minutter, før du tilsætter atamon. Tag kasserollen af blusset og lad den afkøle lidt, før du hælder din Teriyaki sauce på en flaske med skruelåg. Holdbarhed i køleskab 1-2 uger eller måske mere.

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."

 isbn 978-87-90064-16-7

Kinesisk Kylling-chili-hvidløg-porre suppe / Xiaoqin suppe

En kinesisk studerende sagde engang: jeg græder ikke fordi din suppe er stærk, jeg græder kun, fordi jeg savner min mor.

Det skal du bruge:

- 5-6 chili (eget valg af styrke)
- 2-3 porrer
- Visk af selleriblade og/eller 2 kviste løvstikke
- 5 fed hvidløg
- 1,5 kg kyllingeoverlår eller en 1350g kylling
- 2 svinebouillon
- 4 hønsebouillon (med så meget bouillon, er det vigtigt, at den ikke er for salt)
- 2l vand
- ……
- noget lækkert brød måske lyn-flutes

Sådan gør du:

Hvis du skal have nybagt brød til din suppen, skal du starte med lave dejen, før du går i gang med kyllingesuppen.

Ordn dine hvidløgsfed, bundskær dem og fjern skallerne. Pres dem over din gryde og tilsæt kylling og vand. Skyl dine chilier og del dem på langs. Skær eventuelt en af dem ud i bittesmå stykker uden kerner til pynt. Kog resten af chilierne sammen med kyllingen, og bouillonterningerne i ca. 1 time. Imens kan du ordne dine porrer: Bundskær dem, og skær lidt af toppen, flæk toppen og skyl den grundigt for jord. Skær porrerne i skiver. Skyl også dine selleri-blade (visk). Svits porrer og lidt bittesmå chilistykker i en klat smør, tilsæt lidt vand, lad simre i 5 min og sæt dem så klar til din kylling er kogt færdig.

Si suppen og tilsæt dine porrer til suppen, som koges videre i 10-15 min. Imens piller du kødet af kyllingestykkerne. Klip/riv kødet i mindre stykker. Når suppen er færdig, tilsættes kødet, suppen smages til med salt/chili/hvid peber og den serveres rygende varm. Suppen skal være kraftig og gerne lidt stærk.

Kan serveres med: noget lækkert brød, lyn-flutes, kuvertbrød, ristede croutons, frisk persille o.m.a.

Lyn-Flûtes: Lav en flutes dej i bagemaskine:

- 500 g Manitoba mel (tipo 00)
- 3,2 dl vand
- 1/2 dl hørfrøolie
- 2 tsk salt
- 1 pk tørgær
- 2 spsk med top surdejspulver (eller en spsk bagepulver)

(Sæt maskinen på dej og 1 1/2 time) Dejen skal være lidt fugtig og klistret, når den er færdig. Form i 3-4 flutes og pensl med vand med groft salt i. Hæve i 1/2 til 1/1 time. Bages ved 250°C i 8 min, efterfulgt af 200°C i 10 min.

"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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Tacos med oksekød

Nemt, hurtigt, let og luftigt

Det skal du bruge:

- 500 g hakket oksekød
- 1 stor avocado
- 1 Iceberg salathoved
- 4 blommetomater
- 1 agurk
- 1 stort rødløg
- 1 æble
- 3 røde chili
- 1 bdt. forårsløg
- frisk basilikum
- revet cheddarost
- søde majs på dåse
- 1 brik tomato pasado
- 4 fed hvidløg
- 1 tsk chilipulver
- 2 tsk spidskommenpulver
- Taco Tubs og/eller Taco Shells
- 2 oksebouillon
- ……
- dressing

Sådan gør du:
Klargør alle grønsagerne, skær dem fint ud og anret hver i sin egen lille skål. Hæld også den revne cheddar i en skål. Svits så oksekødet sammen med chilipulver, spidskommen, og bouillonterningerne. Pres hvidløgsfeddene ud over oksekødet og tilsæt tomato pasado. Smag til med salt og hvid peber.

Kan serveres med: kapers, chili kompot, hvidløg i chiliolie, syltede rødløg o.m.a.

Man kan få nogle smarte rustfri stål holdere til tacos, det gør det nogen nemmere at bygge dem.

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. Låg på med det samme. De kan spises lune, men er bedst kolde og kan holde sig i en måneds tid eller længere.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Tournedos Bodum

Oksemørbrad kan købes frossen, skal ordnes som svinemørbrad, har lille svind og stor smag

Det skal du bruge:

- 500g Oksemørbrad
- 150 g bacon, gerne lidt tykke skiver
- 1 ps steak frites
- En lille courgette/squash
- citronpeber
- ……
- Salat efter eget valg

Sådan gør du:

Hæld Steak Frites ud i et lag på bagepapir på en ovnplade. Sprøjt dem med chiliolie, og drys hvidløgspulver over dem. Steg dem ca. 25 min ved 200°C til de bliver sprøde og lysebrune. Skær courgetten ud 1,5cm skiver, som sprøjtes med olie og drysses med citronpeber. Nu ordner du mørbraden (= fjern senerne, husk senen bag bimørbraden). Skær mørbraden ud i 4 stykker, som omvikles med bacon og drysses med hvid peber. Ordn grønsagerne, og lav din salat. Stil den koldt. Steg dine courgetter ved hård varme på en pande og dine tournedos-bøffer ved alm stegevarme på en anden pande til de er brune og lækre. Rødt kød føles med samme modstand som et tryk på din underarmsmuskel med en finger, når det er færdigt, så tryk på dine bøffer, pas på ikke at brænde dig. Når bøfferne er færdige, tages de af og står tildækket med sølvfolie og viskestykke, mens du laver saucen (start med at koge panden af for at få bøf-kraften).

Kan serveres med: næsten alt, men fortjener en god sauce…

Bacon Sky Sauce: Pande afkog fra stegning af kød/bacon fortyndes med vand til ca. 3 dl, og tilsættes en svinebouillon og en oksebouillon, et stænk Engelsk Sauce, et stænk Soya sauce, lidt hvid peber og koges op. Smag til med salt & hvid peber (det skal smage kraftfuldt). Jævn det med lidt maizenamel opløst i koldt vand, for at få en mere klar sauce. Pas på ikke at bruge for meget jævning, den må gerne 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.

"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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

LørdagsKylling fra Marienlyst

Nemt, "lav-selv-mad", rigtig sommerhusmad

Det skal du bruge:

- 4 hele kyllingelår
- 6 gulerødder
- 2 porre
- 1 rød peber
- 1 grøn peber
- 300 g frosne ærter
- 1 kg kartofler
- 2 hønsebouillon
- ……
- Evt. flûtes eller hvidløgsbrød

Sådan gør du:

Tag et stort Ildfast fad, og smør det olivenolie. Ordn grønsagerne, skræl gulerødder og kartofler, fjern stilk og kerner på peberfrugterne, skær bunden og porrerne og flæk toppen i 4, så den kan skyldes. Skær porrerne i store stykker, gulerødderne i skæve skiver, kartoflerne i tykke skiver, peberfrugterne i mindre stykker. Læg dem samlet for hver grønsag i fadet, ærterne lægges også i en stribe.

Opløs de to bouillonterninger i 2 dl varmt vand og hæld over fadet. Drys med salt & hvid peber og læg de 4 kyllingelår øverst på fadet. Sprøjt dem med lidt olie, drys dem med grillkrydderi og hvidløgspulver. Steg retten i ovnen ved 200°C i ca. 1 time og 10 minutter (kødet skal have sluppet klumpen for enden af underbenet, før de er færdige.) Kylling må ikke være rød, så hvis du er i tvivl giv dem et par minutter mere.

Kan serveres med: Flûtes, kuvertbrød, chili kompot, syltede rødløg,

Hvis du slet ikke kan undvære sovs, så varm væden fra lørdagskyllingen op sammen med en lille klat smør og jævn den med lys jævning (**"Det Er Næsten Ikke En Sauce" sauce**)

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Klassiske Wienersnitzler

Lækker gæstemad, lidt vanskelig, men uovertruffen

Det skal du bruge:

- 4 kalve-wienersnitzler á 125g
- 400 g fine frosne ærter
- 2 chilier
- 4 æg
- rasp
- 1 kg kartofler i skiver evt. frosne
- ……
- salat efter eget valg

Sådan gør du:

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver <5mm. Fjern stilk og kerner på dine chili og skær dem i bittesmå stykker. Hæld rasp i dyb tallerken og pisk de 4 æg sammen i en anden dyb tallerken. Hæld de 400g ærter og dine chilistykker i en lille gryde sammen med 1 dl vand, et snip salt og en klat smør. Varm dem op til kogepunktet og tag dem af blusset.

Nu bliver det lidt hektisk, da du skal passe 2 pander og lave lidt andet på samme tid. Varm en stor pande op med et godt lag smør og olivenolie til kartoflerne og varm en anden pande op med smør og olivenolie til wienersnitzlerne. Steg kartoffelskiver halv-sprøde lidt ad gangen, læg de færdige i en skål på et stykke køkkenrulle for hver pandefuld. Vend wienersnitzlerne i æg og rasp, steg dem på panden, sikkert kun plads til 2 ad gangen. Husk at drysse dem med salt og hvid peber. Steg til sidst æggemassen og læg over wienersnitzlerne, så de holder varmen, mens du laver sauce.

Kan serveres med: salat, whisky- eller CognacSauce, eller… Sauce Ida (Uh.. den er sur 😊)

Sauce Ida: det skal du bruge: (den er virkelig *sur* 😊*, men lækker)*

- 4 fed hvidløg i super tynde skive
- ½ lime skrællet og skåret i tynde ¼ skiver
- 1 rød Jalapeño
- 1 grøn Jalapeño
- 100g smør
- 1 oksebouillon
- 1 spsk sukker

Ordn og udskær grønsagerne, Jalapeños i tynde ½ skiver. Smelt smørret i en kasserolle, tilsæt lime, hvidløgskiver, og jalapeños. Lad småstege lidt, men det må ikke brune, imens opløser du bouillonterningen i 2 dl varmt vand og hælder op i kasserollen. Jævn med lidt maizenamel opløst i koldt vand (ikke for meget jævning, så det bliver til klister) Smag til med sukker, 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Kaya's Kylling i Asparges

En let anretning man aldrig bliver træt af

Det skal du bruge:

- 1 kg kyllingeoverlår
- 1 bdt. frisk asparges
- 1 glas hele asparges
- 2 hønsebouillon
- frisk glatbladet persille
- cremefine eller ¼ piskefløde
- 2 pk. tarteletbunde
- ……
- 75 g smør og 1,5 dl hvedemel til opbagning

Sådan gør du:

Kog kyllingeoverlårene og de 2 bouillonterninger i 50 min lige netop dækket af vand. Imens kyllingelårene koger, ordner du de friske asparges, og skærer dem i passende stykker og koger dem i en kasserolle knebent dækket i letsaltet vand i 10 min. Hæld vandet fra glasset med asparges op i kasserollen med de friske asparges, og skær asparges fra glasset ud i passende stykker. Da de er meget møre, skal de først tilsættes retten efter den er jævnet og klar.

Når kyllingelårene er færdige, tages de op til afkøling, og væsken sies. Pil kødet af dem og klip de store stykker mindre, så de vil passe i en tartelet.

Vandet fra asparges-kasserollen suppleres med noget af den siede væske til ca. 1 liter, og hældes lidt ad gangen under piskning og opvarmning i en 3-4 liters gryde med en *opbagning*. Konsistensen skal være tyktflydende. Smag til med salt & hvid peber samt cremefine eller piskefløde. Rør forsigtigt asparges og kyllingekødet i saucen.

Opvarm tarteletterne f.eks. 4 min ved 200°C med bunden i vejret.

Kan serveres med: Frisk klippet persille, dild, løgtoppe, forårsløg eller purløg o.m.a.

Opbagning: du skal bruges 75g smør og 1,5 dl hvedemel
Smelt smørret ved svag varme, pisk melet i smørret. Blandingen må ikke være tør og smuldret, så hvis den er, skal du tilsætte lidt mere smør eller rapsolie. Blandingen bruges til jævne sovs/supper og burde kunne jævne ca. 1 liter væske.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Coq au Vin de Narbonne

Meget klassisk fransk inspireret ret

Det skal du bruge:

- 1 kg kyllingeoverlår
- 4 store banan-skalotteløg
- 2 jalapeños
- 4 gulerødder
- 4 fed pressede hvidløg
- 20 sorte peberkorn
- 6 laurbærblade
- 250g små champignon
- 1 bdt. persille til pynt
- 150 g baconskiver til pynt
- 2 hønsebouillon
- 2 dl rødvin (gerne Roussillon/Languedoc)
- ……
- frisk fettuccine pasta

Sådan gør du:

Klargør grøntsagerne, og skær løgene ud i tykke skiver, gulerødderne i skiver, jalapeños i småstykker. Skær baconskiverne ud i strimler og steg dem sprøde i smør/olivenolie i en stor sauterpande. Tag baconstrimlerne op og steg nu kyllingeoverlårene på alle sider i baconfedtet. Tag kyllingeoverlårene op og steg grøntsagerne (jalapeños, gulerødder, hele champignon) i lidt olivenolie. Tilbage med kyllingestykkerne og tilføj pressede hvidløg, peberkorn, laurbærblade, hønsebouillon og rødvin. Læg låg på og lad retten småsimre i en times tid. Omkring 15 min før retten er færdig, sætter du vand over til din friske fettuccine, den skal nok kun koge 4 min, men check emballagen. Hæld væden fra din Coq au Vin i en kasserolle, smag den til med salt & hvid peber. Jævn den med mørk jævning.

Kan serveres med: Frisk fettuccine pasta, Pommes Noisettes, ris, Josephine's Sauce au Vin Rouge (og selvfølgelig et glas rødvin fra Fitou/ Roussillon/Languedoc)

Da denne sauce med kraft fra Coq au Vin nok er moderen til alle rødvinssaucer, tager vi lige her en anden hurtig udgave af rødvinssauce:

Josephine's Sauce au Vin Rouge: du skal bruge:

- 1 hønsebouillon
- 1 grøntsagsbouillon
- 2 dl rødvin
- Evt. kraft fra stegning af kød
- Salt & hvid peber

Hæld rødvinen og bouillonterningerne op i en kasserolle, bring den i kog og lad den koge i 5-10 min. Tilsæt evt. kraft fra stegning, suppler med vand til ca. 3 dl væske i alt, smag til med salt og hvid peber. Jævnes med mørk jævning.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Egida's Rump Steaks

Nemt, lynhurtigt og vildt lækkert

Det skal du bruge:

- 4 Rump steaks
- små romanesco kål buketter
- små blomkåls buketter
- 3 små gule snackpebre
- 1 stor rød snackpeber
- 2 røde jalapeños
- en håndfuld spinatblade
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- ……
- 500g pastaskruer med æg

Sådan gør du:

Ordn grønsagerne og skær dem ud. Prøv at skære peberfrugter og jalapeño ud i ringe. Fjern eventuelle sener fra dine steaks. Sæt en 3 liters gryde over at koge ¾ fyldt med vand til pastaen.

Steg dine rump steaks 3-4 min på hver side, første gang du vender dem tilsætter du peberfrugterne, spinatbladene og jalapeños, lader dem stege med og sætter dine pasta og kål til at koge. Kog pastaen i den tid, der står på pakken (typisk 8 min). Sæt dine kål over at koge i en kasserolle, kogetid max 5 min. Når bøfferne har fået 3-4 min på hver side, mærker du på bøfferne med en finger om de færdige (hvis de føles hårde, er de gennemstegt, medium stegt er bløde med lidt modstand) Hvis de er for bløde, kan du eventuelt give dem 1 minut mere på hver side.

Kan serveres med: næsten alle saucer, andre grønsager, ris eller kartofler i stedet for pasta. o.m.a.

Dagens pandesovs: Kog panden op med vandet fra kålene, tilsæt de to bouillonterninger og supplerende vand op til 3 dl. Jævn med lys jævning 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Kyllinge-inderfilet m. bacon fra Tolo og Tzatziki fra Galgebakken

Nemt, hurtigt med masser af smag

Det skal du bruge:

- 16 kyllingeinderfileter
- 300g baconskiver
- 1 broccoli eller romanesco
- 300g Tzatziki fra Galgebakken (se 34)
- ……
- 3 dl Basmati ris (9 dl vand plus lidt salt)

Sådan gør du:

Drys dine inderfileter med salt og hvid peber og pak dem ind i bacon. Sæt dine ris over at koge (3 dl ris, 9 dl vand, et snip salt) kogetid 8 min, si dem og lad dem stå at dryppe af i 5 min. Ordn din broccoli og skær den ud stave. Koges i max 5 min, og tages straks op. Steg dine inderfileter i smør og olivenolie.

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

Lys Bacon-karry-fløde sauce: du skal bruge:

- lidt baconfedt
- 2 tsk karry
- 1 tst hvidløgspulver
- 1 hønsebouillon
- 1 svinebouillon
- 1 dl piskefløde

Kog baconfedt op med 3 dl vand og de to bouillonterninger, tilsæt karry og hvidløgspulver. Smag til med salt og hvid peber (den skal ikke være alt for spicy). Jævn med lys jævning

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

September-suppe fra Enø

Nemt, hurtigt masser af vitaminer. Rigtig sommerhusmad

Det skal du bruge:

- 1 liter kylling fond
  evt. 1 l vand med 4 hønsebouillon
- 4 gulerødder
- 2 porrer
- ¼ knoldselleri
- 500g kød & melboller
- 4 flåede tomater eller
  ½ brik tomato pasado
- ……
- evt. et Aldi flûte

Sådan gør du:

Ordn grønsagerne, skær gulerødder og porrer i skiver, selleri i mindre stykker. Svits grønsager i smør og olivenolie, tilføj tomater og kylling fond. Lad suppen koge mindst 20 min. Smag til med salt & hvid peber.

Kan serveres med: Koldhævede flûtes, kuvertbrød, ristede croutons, evt. "bare" et bake-off flûte fra Aldi bageren, man kan også tilsætte suppehorns-pasta, hvidløg, John's MadMuffins o.m.a.

Vintersuppe fra Enø på okse med asparges

Kuvertbrød

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Ribbensteg med champignon sauce

Lækker kraftfuld mad med masser af grønsager

Det skal du bruge:

- 1 kg mager ribbensteg
- 1 kg skrællekartofler
- ……

Sauce Yole: Du skal bruge:

- 1 dl fløde eller cremefine
- 1 spsk æbleeddike
- 2 tsk Dijonsennep

Rør dijonsennep, piskefløde og æbleeddike sammen, smag til med lidt salt og hvid peber.

Sådan gør du:

Tænd for ovnen på 210 °C varmluft. Klargør ribbenstegen (skær sværene efter, gnid med salt & sort peber) og sæt den med sværene nedad i et ildfast fad, hvor der er lidt plads hele vejen rundt om den. Hæld vand op til halvvejs på ribbenstegen. Sæt den i ovnen, når den er nået temperaturen. Lad den stege i 20 min, før du vender den med sværene opad. Lad den nu stege i 1 time 30min. Kig til den hver kvarter og hæld lidt af stegevæsken over sværene. Hvis den er ved at gå tør for vand i fadet, tilsætter du bare lidt mere. Den er færdig når sværene er sprøde og kernetemperaturen er over 70 °C. Imens stegen steger skræller og koger du kartoflerne (kogetid 20 min) og laver salat. Ca. 20 min før stegen er færdig, hælder du stegevæsken fra i en kasserolle til brug for saucen. Hvis der ikke er 3 dl tilbage, når den er affedtet, supplerer du bare med vand.

Kan serveres med: Salat Mette og Sauce Yole, andre kogte grønsager, andre salater (tilbehøret skal danne lidt modvægt til kalorierne i sovsen og kødet, så det samlede kalorie-indtag er acceptabelt).

Beata's Champignon Sauce: du skal bruge: • 500 g små champignon • 1 svinebouillon • 3 dl stegefond fra steg, (eller 3 dl vand og en oksebouillon) (put et par dråber madkulør i fonden, og skum fedtet af den med en sovseske) • 1 tsk karry • 1 tsk hvidløgspulver Del de rensede champignon i halve og steg dem i lidt smør sammen med karry og hvidløgspulver. Når de har fået lidt farve og er skrumpet lidt, tilsætter du fond og bouillonterning. Lad koge på svagt blus i 10 min før du jævner saucen med mørk jævning. Smag til med salt og hvid peber.	**Salad Mette:** du skal bruge: • 150 g små champignon (brug evt. resten i saucen) • ¼ iceberg salathoved • 4 blommetomater • 300g fint snittet rødkål • 1 gul peberfrugt • 1 rød peberfrugt • Sauce Yole Ordn champignon og grønsager. Skær champignon i tykke skiver, peberfrugterne og blommetomaterne i små stykker, og snit Iceberg i tynde strimler (og rødkålen, hvis den ikke allerede er det. Hæld Sauce Yole over salaten.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Frikadeller fra Møn

Klassisk, hurtig, modul-mad

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket kalv & flæsk
- 2 store løg
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- 2 gulerødder
- 500g fettuccine pasta
- ……
- Salat Bente

Sådan gør du:

Ordn grønsagerne. Lav salat Bente. Kom det hakkede kød op i en skål, skær de store løg ud i mindre stykker og hak dem fint i en minihakker med lidt vand. Tilsæt dem til skålen med kødet sammen med de 2 æg, 1 dl hvedemel, salt & et godt drys sort peber, samt de 2 gulerødder revet fint på et rivejern. Rør farsen sammen med en hulske. Den skal være lind, men formbar med en spiseske.

Steg frikadellerne i smør og olivenolie på en stor pande ved god varme. Husk at hælde lidt fedtstof over hver med den ske, du bruger til at forme dem med, så slipper farsen også lettere skeen næste gang. Sæt en 3-4 liters gryde over at koge med låg på til pastaen. Når vandet koger, smider du pastaen i sammen med lidt salt. Husk at skrue ned, det koger let over.

Kan serveres med: Grøn peber sauce, kartofler eller ris i stedet for pasta, eller en anden pasta, på rugbrød, sammen med rødkål, andre gode saucer kunne være Kapers sauce, en tomat sauce o.m.a.

Grøn Peber Sauce: Du skal bruge:

- ½ ds grønne peberkorn
- 1 svinebouillon og 1 oksebouillon
- 1 dl cremefine eller piskefløde

Kog 2 dl vand / pandeopkog op med de 2 bouillonterninger, tilsæt peberkorn og jævn med mørk jævning. Tilsæt fløden og smag til med salt og hvid peber.

Salat Bente: Du skal bruge: • 3 tomater • 1 lille rødløg • lidt blandede salatblade Snit rødløget fint, skær tomaterne i skiver, riv salatbladene i mindre stykker, og bland det hele i salatskålen. Lav en Sure Bentes dressing til at hælde over salaten.	**Sure Bentes Dressing:** Du skal bruge: • ½ dl æbleeddike • 1 dl jomfru olivenolie • ½ dl vand • et lille skvat Balsamico eddike • et drys tørret basilikum Bland alle delene i en flaske sammen med lidt salt & hvid peber og ryst det godt sammen, før du hælder det over salaten.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Tomatsuppen fra Violvej

Nem og hurtigt lækker kraftfuld suppe

Det skal du bruge:

- 1 kg frosne tomater
- ¼ l piskefløde
- ½ l vand
- 1 tsk salt
- 1 chili efter eget valg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk basilikum
- 1 tsk karry
- sellerisalt eller løvstikkesalt
- hvid peber
- 2 hønsebouillon
- ……
- Evt. 1 dl små pasta suppehorn
- frisk persille eller basilikum til pynt

Sådan gør du:

Flå tomaterne, (nemt når de er frosne, hæld bare vand over dem og skindet springer løst) ordn hvidløgsfeddene og chilien. Put dem i en 2l gryde og tilsæt vand, salt og krydderier. Bring i kog under omrøring. Suppen koges i mindst 15 min med jævnlige omrøringer. Tag gryden af bluset, og blend evt. indholdet med en stavblender. Hvis du bruger suppehorns pasta, skal de tilsættes nu.

Tilsæt fløden og rør rundt eller… brug fløden lidt ad gangen til at lave en hvid fløde-spiral i suppen ved anretning.

Kan serveres med: Kuvertbrød, kold hævede flûtes, evt. Aldi-flûtes, pasta suppehorn eller suppebogstaver, kødboller, hvidløgscroutoner, John's MadMuffins o.m.a. Prøv eventuelt også at tilsætte en dåse tomatkoncentrat og en skvat balsamico eddike og servere suppen køleskabskold som Gazpacho-lignende.

Hvidløgscroutoner: 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Frankfurtere med salat og Kartoffelsalat

Nemt, nemt og nemt og alligevel lækkert

Det skal du bruge:

- 8 frankfurter pølser
  f.eks. med chili & cheddar
- kartoffelsalat f.eks. Bilkas Budget…
- salatting, evt. færdig salatblanding
- et bdt. purløg
- en spsk dijonsennep
- evt. Sauce Yole eller en dressing
- ……

Sådan gør du:

Varm en pande op, skru ned på meget lavt blus, steg frankfurterne i ca. 20 min, vend dem hyppigt, pas på de ikke springer, hvis panden bliver for varm. Imens klipper du et halvt bundt purløg, som du forsigtigt rører i kartoffelsalaten sammen med lidt salt, et godt drys hvid peber og en spsk dijonsennep. Meget nemmere bliver mad ikke….

Kan serveres med: flûtes, pølsebrød, chiliketchup, chili kompot, ketchup, hjemmelavet salat, hjemmelavet kartoffelsalat 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Tante Augustas Mørbrad med BaconAsparges

En rigtig sommer delikatesse, men med lidt spicy "bid"

Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad på ca. 500g
- 1 bdt. asparges
- 1 courgette
- 2 pakker baconskiver a 150g
- 1 kg nye kartofler
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 tsk tyrkisk flagechili eller piripiri
- citronpeber
- 6 laurbærblade
- ……
- salat efter eget ønske

Sådan gør du:
Lav salat.

BaconAsparges: Ordn dine asparges, og vikl den ene pakke bacon rundt om dem. Hvis der er flere asparges end baconskiver må du bare pakke nogen af dem ind sammen. De skal steges i smør og olivenolie.

Rens din courgette for evt. pletter, og skær den ud i skiver på ca. 1.5 cm. Ordn kartoflerne og sæt dem over at koge i 20 min.

Så skal vi i gang med mørbraden, fjern den store flade sene og senen langs evt. bimørbrad, skær den over på midten, og brug den anden pakke baconskiver til at vikle rundt om de to halvdele. Brun de 2 halve mørbrad i smør og olivenolie, drys dem undervejs med salt, hvid peber, og chili. Hæld 4 dl vand ved, de 6 laurbærblade og de 2 bouillonterninger, sæt låg på og lad småsnurre i 10 min. (vend dem efter 5 min).

Imens steger du dine asparges i smør og olivenolie og på en anden pande dine courgetteskiver i olivenolie, drys dine courgetter med et godt lag citronpeber. Når mørbraden er færdig tages den op, og hviler på et spækbræt dækket af sølvpapir og et viskestykke, imens du laver saucen færdig. Du kan lave et afkog på panden, du har stegt asparges på, med en lille smule vand og tilsætte til din sauce.

Kan serveres med: Tzatziki, chili kompot, RødSager, kogte gulerødder o.m.a

Tyrkisk Chili-Bacon Sauce: Hvis ikke du allerede har det, så kog en fond af 4 dl vand, 6 laurbærblade, 1 svinebouillon, 1 oksebouillon, lidt smør og baconfedt samt 1 tsk tyrkisk flagechili. Lad det koge i ca. 10 min. Tag laurbærbladene op, og smag saucen til med salt & hvid peber. Tilsæt evt. en tsk sukker.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Aspargessuppe fra Omø

Nemt, hurtigt og vildt lækkert

Det skal du bruge:

- 2 bdt. asparges
- 3 hønsebouillon
- ¼ piskefløde
- ……
- 1 opbagning (se no 44)

Sådan gør du:

Ordn dine asparges, skær dem ud i mindre stykker, og kog dem 10 min sammen med de tre bouillonterninger dækket af vand. Lav din opbagning og tag ca. halvdelen fra i første omgang.

Hæld væden fra dine asparges op i et 1 liter mål, og fyld efter med vand til der er en hel liter. I gryden med din opbagning hælder du væden fra 1 litersmålet i lidt ad gangen under piskning og opvarmning.

Når alt væden er i opbagningen og den koger, skal du vurdere om konsistensen er rigtig for en suppe, reguler eventuelt med vand eller mere opbagning. Når konsistensen er rigtig, tilsættes fløde og suppen smages til med salt og godt med hvid peber. Tilsæt dine asparges og server rygende varm på opvarmede tallerkener.

Kan serveres med: Kuvertbrød, Flûtes, Isabella Smør, små croissants, John's MadMuffins o.m.a.

Prøv eventuelt at piske fløden før du tilsætter den, så får du en mere luftig suppe.

"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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Pariserbouef du Preus

En rigtig "herreret", så lækker, at man næsten bliver mere sulten…

Det skal du bruge:

- 800g tatar
- 8 skiver toastbrød
- 1 glas syltede jalapeños
- kapers
- revet peberrod
- syltede rødbeder
- agurkesalat
- 4 tomater
- 1 rødløg
- 4 pasteuriserede æggeblommer
- pickles
- chiliketchup
- hvidløgspulver
- ……

Sådan gør du:

Skær de syltede rødbeder i mindre stykker, tomaterne i både, rødløget i tynde ringe. Smør den ene side af toastbrødene med smør, vend dem om og lav et kryds fra hjørne til hjørne med en tynd stribe chiliketchup, placér 4 syltede jalapeños på brødet og læg en bøf af ca. 100g tatar oven på. Tryk den hårdt ned i brødet over alt, og hak eventuelt efter som til en hakkebøf. Drys med salt, hvidløgspulver og hvid peber.

Når alle 8 Pariserbouef er klar, varmes en stor pande op til hård stegning med olivenolie. Steg nu dine Pariserbouef, så mange ad gangen som muligt, først på kødsiden i 2-3 min, og dernæst 1-2 min på brødsiden. Løft op i en af den og check at brødet er stegt/ristet lysebrunt. Server og steg de næste.

Kan serveres med: kapers, revet peberrod, syltede rødbeder, agurkesalat, tomatbåde, rødløgsskiver, pickles, og selvfølgelig: en snaps og en øl 😊 o.m.a.

Pas på at brødet ikke branker, og at bøffen ikke bliver gennemstegt…

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Bagte Kartofler m. Oksekød/chili

Lækket festlig let anretning

Det skal du bruge:

- 1 kg meget store kartofler
- 500g hakket oksekød
- 2 bøftomater
- ½ lille agurk til spiraler
- 10 Små blommetomater
- syltede rødløg
- hvidløgspulver
- løgpulver
- knust Chili
- kinesisk soya
- Isabella Smør
- ……
- Salad Valldaro

Sådan gør du:
Fjern pletter på kartoflerne og sæt dem over at koge. Kogetid 18 min efter de kommer i kog. Skær bøftomaterne i 1cm tykke skiver. Brug en spiralskærer eller en lille kniv til at lave agurkespiraler. Lav evt. også salat, f.eks. Salad Valldaro, og Isabella Smør, hvis du ikke har det i køleskabet. Når kartoflerne har kogt 18 min, lægges de på et lag groft salt i et ildfast fad og får skåret et kryds i toppen. Bagetid i ovnen ved 220°C varmluft er ca. 30 min (til skrællen bliver løs).

Oksekødet svitses i smør og olivenolie og drysses med knust chili, løgpulver, hvidløgspulver, salt og hvid peber samt et par sprøjt kinesisk soya. Steg bøftomatskiverne i olivenolie drysset med tørret basilikum og hvidløgspeber.

Kan serveres med: Isabella Smør, syltede rødløg, blommetomater, stegte bøftomater og agurkespiraler, og … retten fortjener et glas god vin….

Salad Valldaro: du skal bruge:

- 10 cherrytomater
- 200g honningmelon
- 1 bdt. forårsløg (kun 3-4 løg)
- 1 avocado
- 20 kernefrie vindruer
- lidt babysalatblade
- lidt olivenolie
- lidt estragoneddike (lav evt. selv med klar eddike og tørret eller helst frisk estragon. Giv et kort opkog)

Agurke-Spiral-Skærer

Halver tomaterne og vindruerne, skær honningmelonen og avocado ud i mindre stykker, snit forårsløgene, bland det hele sammen med babysalatbladene. Sprinkl salaten med først lidt olivenolie, siden lidt estragoneddike.

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.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Tykstegsbøffer

Nemt, hurtig, lækker mad, der både kan være en frokost og et aftensmåltids

Det skal du bruge:

- 4 tykstegsbøffer 125-180g
- ¾ kg kogte kartofler, evt. fra dagen før
- syltede rødløg
- salat efter eget valg
- ……
- Kapers Sauce (no 4)

Sådan gør du:

Klargør tykstegsbøfferne og skær eventuelle sener fra. Drys dem med sort peber. Skær kartofler i stykker og steg dem i olivenolie drysset med salt og hvid peber. Steg bøfferne 3-4 min på hver side, lad dem stå og hvile under sølvpapir og et viskestykke, før du serverer dem.

Kan serveres med: syltede rødløg, Kapers sauce, syltede rødbeder, Basmatiris, Jumbo Fries i stedet for stegte kartofler o.m.a.

KapersSauce: (fra no 4) Du skal bruge:

- 1 svine bouillon
- 1 oksebouillon
- 1 lille glas små kapers
- gerne lidt fedtstof/kraft fra stegning af kød
- evt. lidt piskefløde

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.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Kurts BaconFrikadeller

Anderledes frikadeller med masser af smag.

Det skal du bruge:

- 500g hakket kalvekød
- 300g baconskiver
- 2 æg
- 1 dl havregryn
- ½ dl hvedemel
- 1 kg kartofler
- 500g frosne fine ærter
- 2 store løg
- hvidløgspulver
- 2 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- ……

Sådan gør du:

Ordn løgene, riv det ene fint til farsen, skær det andet fint ud til ærterne. Skær først baconskiver ud i tynde strimler på den lange led og skær dem dernæst meget fint på den anden led, så de bliver til meget små stykker. Opløs den ene svinebouillon i 1 dl varmt vand.

Bland farsen i en røremaskine eller med en el-håndmixer, så hæld kød, bacon, æg, hvedemel, havregryn, revet løg og 1 dl bouillonvand op i skålen sammen med salt og hvid peber. Rør det godt sammen og lad det stå koldt, medens du skræller kartoflerne og sætter dem over at koge.

Hæld de fine ærter op i en skål og overhæld dem med kogende vand. Udskift eventuelt vandet undervejs. De skal tø op, men ikke blive varme. Svits det fint udskårne løg let i smør, hæld vandet fra ærterne og bland dem med løgene. Sluk for panden.

Så skal vi have stegt frikadellerne på en ret varm god stor pande med smør og olivenolie. Form frikadellerne med en stor spiseske, dyb skeen i fedtstoffet i mellem hver, så slipper farsen nemmere. Sørg for at panden holder varmen og heller ikke bliver for varm. Steg dem 2 gange på hver side.

Opkog panden med 3 dl vand og 1 svinebouillon samt en oksebouillon. Smag til med hvidløgspulver, salt & hvid peber. Jævn let med lys jævning. Skær eventuelt kartoflerne i skiver før servering.

Kan serveres med: salat, syltede rødløg, syltede rødbeder, pickles, andre saucer o.m.a. Prøv eventuelt også at tilsætte lidt hakket persille til ærteblandingen, medens den varmer.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

No.37 Svinekød i SelleriSauce

Lækker, let, anderledes, og lyn hurtigt

Det skal du bruge:

- 500g mørt svinekød
- Et stort bdt. asparges
- 300g baconskiver
- 4 dl Basmatiris (6 dl vand + salt)
- ¼ Iceberg salathoved
- 4 store blommetomater
- små snackpebre i flere farver
- ¼ agurk
- et lækkert stort æble
- sellerisalt
- hvid peber
- 2 svinebouillon
- ……

Sådan gør du:

Skær kødet i mindre stykker, evt. i strimler og drys det med sellerisalt og hvid peber. Pak baconskiver rundt om dine asparges. Prøv at få stoppet enderne ind under, så de er låst. Sæt risene over at koge i 10 min (stå i 5-10 min). Imens laver du salaten og steger kødet ved svag varme i smør. Steg på samme tid ved god varme de indviklede asparges i olivenolie. Lav en SelleriSauce af kraften fra kødet og asparges-panden og hæld over kødet.

Kan serveres med: SelleriBøf, agurkesalat, sylte jalapeños o.m.a.

SelleriSauce: 3 dl væske f.eks. pandeafkog fra stegning, heri opløses 2 svinebouillonterninger, Smag til med sellerisalt, hvid peber og evt. et drys karry. Jævnes med lys jævning.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

John's Bouef Lindstrøm

Lækkert, med meget smag

Det skal du bruge:

- 500g hakket oksekød
- 60g syltede rødbeder
- 1 lille løg
- 2 spsk kapers
- 1 tsk dijonsennep
- 2 æg
- 150g baconskiver
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- ……
- 1 kg nye kartofler
- 4 gulerødder
- 2 store snackpebre
- 6 små løg i både
- ¼ broccoli i små buketter
- ……..
- Tzatziki
- ¼ Iceberg salathoved
- 1 godt æble
- 3 store tomater

Sådan gør du:

Lav Tzatziki, hvis du ikke har det i køleskabet. Ordn grønsagerne, skræl/skrab kartoflerne og sæt dem over at koge. Skræl gulerødderne. Lav salat af Iceberg, æble og Tomaterne.

Hak rødbederne og det lille løg fint. Bland rødbeder, løg, hakket kød, kapers, dijonsennep, æg, salt & hvid peber og rør det godt sammen. Form det til bøffer og læg en skive bacon om hver. Steg bøfferne 3-4 min på hver side, efterfulgt af 1-2 min på hver side.

Imens skærer du gulerødder, snackpebre og små løg ud, og laver små broccoli-buketter. Alle grønsagerne steges på en pande i lidt smør og olivenolie i 4-5 minutter. Kog panderne op med i alt 3 dl vand, og de to bouillonterninger, smag til med salt & hvidpeber og jævn med lys jævning.

Kan serveres med: Tzatziki, smørdampede grønsager, salat, kaperssauce 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Bratwurst med salat og hvide kartofler

Nemt, nemt og …. hurtigt

Det skal du bruge:

- 900g Bratwurst
- 1 kg kartofler
- ……
- Salat efter eget valg f.eks.
  sukkerærtestykker
  halve cherrytomater
  små stykker agurk
  aspargesstykker
  små stykker salatblade
  fint hakket rød chili

Sådan gør du:

Skræl kartoflerne, og sæt dem over at koge. Lad dine bratwurst stå og stege ved meget svag varme, vend dem hyppigt. Imens kan du jo lave salat.

Kan serveres med: Kuvertbrød, pølsebrød, smør sauce, tzatziki, chili kompot, chili ketchup 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Tykstegsbouef Wienerart

Meget klassisk med lidt snyd (tyksteg er billigere end kalveinderlår)

Det skal du bruge:

- 4 tykstegsbøffer på 150g
- 1 ps pomfritter 750g
- lidt persille til pynt
- rasp
- 4 æg
- En pose nemme grønsager
- ……
- rapsolie eller jomfruolivenolie til friturestegning af pomfritter

Sådan gør du:

Fjern eventuelle sener på tykstegsbøfferne og flæk dem med en santoku- eller lakse-kniv på den flade led, så du nu har 8 bøffer bare lidt tyndere. Put dem en ad gangen i en frysepose og bank dem med en kødhammer. Pisk de 4 æg sammen på en dyb tallerken, og hæld rasp på en anden dyb tallerken.

Så nu får du travlt: Varm en stor gryde op med mindst 2 cm rapsolie til pomfritterne, og varm en pande op med smør og olivenolie til snitzlerne. Vend en snitzel ad gangen i først æggemasse siden rasp steg dem ved god varme. Steg samtidigt pomfritterne lidt ad gangen ved lidt hård varme. Brug en hulske til at tage dem op. Læg de færdige pomfritter i en skål på et stykke køkkenrulle. Steg snitzlerne ca. 2-3 min på hver side, slut af med at stege resten af æggemassen. Læg de færdige snitzler på en tallerken dækket af den stegte æggemasse, imens du laver saucen.

Kan serveres med: andre kartofler i stedet for, stegte pandegrønsager eller RødSager o.m.a.

Dalmatia Cremet Champignon Sauce: Du skal bruge:

- 250 g små champignon.
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 3 dl vand
- 1 tsk karry
- 1 tsk hvidløgspulver
- 1 dl piskefløde

Ordn dine champignon og skær dem i halve eller kvarte afhængig af størrelse og steg dem i lidt smør sammen med karry, hvidløgspulver og salt. Når de har fået lidt farve og er skrumpet lidt, tilsætter du vand og bouillonterninger. Lad det koge på svagt blus i 5 min, før du jævner saucen, der skal være lidt tyk. Smag til med piskefløde, salt og hvid peber. Drys eventuelt hakket persille over saucen ved anretning.

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Mørbradmedaljoner m. store RødSager

Lækkert, lækkert, og bare lækkert

Det skal du bruge:

- 1 stor svinemørbrad
- 2 pk baconskiver á 150g
- ½ broccoli
- 6 gulerødder
- 2 porrer
- 2 rødbeder
- 3 dl Basmatiris (9 dl vand + salt)
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- ……

Sådan gør du:

Tag grønsagerne op af gryderne, når de har kogt og læg dem i en skål. Gem 3 dl væde i alt til saucen. Rens og skær hver porre ud i 4-5 stykker. Skræl gulerødderne og halver dem. Kog dem i 15 min. Lav porrerne koge med de sidste 5 min. Del broccolien i mindre stykker. Kog dem i 4 min. Kog rødbederne i en anden gryde i 10-15 min. Fjern skindet fra rødbederne og skær dem i store aflange stykker før du lægger dem i skålen til de andre grønsager.

Så ordner du mørbraden, fjerner sener, også den ved bimørbraden, og skærer den i ud 8 stykker af 2-3 cm. Omkring hver vikler du et stykke bacon. Den anden pakke bacon klipper du over på midten. Den skal ende med at stege sammen med grønsagerne.

Sæt nu dine ris over at koge (kogetid 8 min, si dem og lad dem stå at dryppe af i 5 min) og steg dine mørbradmedaljoner i smør og olivenolie. Drys dem med salt & hvid peber. De skal have 3-4 min på hver side og 1 min på hver side. Tag dem af og lad dem stå tildækket af sølvpapir og et viskestykke på en opvarmet dyb tallerken (brug saften til saucen). Steg nu de halve baconskiver på den samme pande i 2-3 min, og tilsæt alle grønsagerne fra skålen. Giv dem et par minutter til de er varme igen.

Tag grønsager og bacon op og læg på en opvarmet tallerken/fad. Dæk dem med sølvpapir og lidt af viskestykket. Hæld væden fra mørbradmedaljonerne op på panden sammen med 3 dl grønsagsvæde og de to bouillonterninger. Smag til med salt & hvid peber. Jævn med lidt maizenamel oprørt i kold vand. Pas på at det ikke bliver klistret.

Kan også serveres med: f.eks. Sauce Cafe Parisienne, Kapers Sauce, Grøn Peber sauce 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Farseret Kylling på Grønsagsfad

Mere af det hele, mere kød og mere smag

Det skal du bruge:

- En kylling
- 500g hakket kyllingekød
- 1 avocado
- 1 lille løg
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- 4 fed hvidløg
- 3 porrer
- 6 gulerødder
- 750g store kartofler
- 2 kyllingebouillon

Sådan gør du:

Tænd for ovnen på 200°C. Ordn kyllingen, rens den for eventuelle fjerrester, resterende indvolde og blodsamlinger, skyl den grundigt indeni. Ordn grønsagerne.

Kyllingefars til at fylde i kyllingen: kør avokadokødet og det lille løg i gennem en persillehakker eller minihakker, så det bliver findelt, tilsæt det til det hakkede kyllingekød sammen med et fed presset hvidløg, hvedemel, æg og en ½ dl vand. Rør farsen grundigt sammen.

Fyld farsen i kyllingen. Eventuel overskydende fars lægges i midten af et smurt ildfast fad med kyllingen ovenpå og brystsiden op. Giv den en halv time i ovnen, imens du skræller kartofler, skærer dem og gulerødderne i tynde skiver, og porrerne 3-4 stykker hver.

Når kyllingen har fået en 40 min i ovnen, tages den op, og grønsagerne fordeles i bunden af fadet, drysses med salt og hvid peber. Og de 3 sidste fed hvidløg presses ud over kartoflerne. Kyllingen deles på langs (pas på farsen ikke falder ud), og de to halvdele lægges med farsen nedad ovenpå grønsagerne. Opløs de to kyllingebouillon i varmt vand, hæld ved og giv det yderligere en halv time til 40 min i ovnen, til skindet sidder løst.

Kan serveres med: Flûtes, kuvertbrød, JohnnyCakes, Tzatziki, Isabella Smør 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Lørdagskylling fra Egtved

Nemt, lækkert, lav-selv-mad med et lille twist

Det skal du bruge:

- 8 stk. kyllingeoverlår
- 500g kartofler i skiver
- 4 store porrer
- 4 gulerødder
- chiliolie
- sellerisalt
- Miklas Grillkrydderi
- 2 hønsebouillon
- ……

Sådan gør du:

Ordn grønsagerne, skræl kartoflerne, skær dem og gulerødderne i skiver, skær porrerne i store stykker. Læg et lag porrer i bunden af et smurt ildfast fad. Fordel gulerodsskiverne henover, og på dem lægges så et lag af kartoffelskiverne. Opløs de to bouillon i ½ dl varmt vand og tilsæt, sprøjt godt med chiliolie henover, og drys med sellerisalt. Fordelt kyllingeoverlårene øverst, drys med Miklas Grillkrydderi. Sæt i en 200°C varmluft ovn og giv dem ca. 1 time og 10 min (skindet skal være løst, sprødt og ikke branket.)

Kan serveres med: Flûtes, kuvertbrød, Isabella Smør, salat 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Besalu fadkoteletter

Nemt, hurtigt og lækkert

Det skal du bruge:

- 8 fadkoteletter
- 8 små skiver ost
- 1 brik tomato pasado
- 8 fed hvidløg
- 1 spsk knust rosmarin
- 2 svinebouillon
- 3 dl Basmati ris (9 dl vand og lidt salt)
- 4 store tomater i halve skiver
- frisk basilikum
- 2 hele mozzarella i halve skiver

Sådan gør du:
Kog Basmatiris (kogetid 8 min, si dem og lad dem stå at dryppe af i 5 min), ordn hvidløgsfed og skær dem i meget tynde skiver. Tænd for din ovn ved 200°C varmluft. Drys fadkoteletterne med salt & hvid peber. Svits dem kortvarigt på panden sammen med hvidløgsskiverne i smør og olivenolie på begge sider. Placer dem i et ildfastfad. Kog panden af med ½ dl vand og de to bouillon. Hæld tomato pasado og din rosmarin ved og hæld det hele over kødet. Læg en skive ost over hver kotelet. Giv retten 15 minutter i ovnen. Skær tomater og mozzarella i halve skiver, og anret et lille fad med tomat, mozzarella og basilikum. Smag tomat saucen ved fadkoteletterne til med ekstra vand, salt og hvid peber.

Kan serveres med: flûtes, kuvertbrød, JohnnyCakes eller John's MadMuffins o.m.a.

John's MadMuffins: Du skal bruge:

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Stegt flæsk m. Persillesovs

Klassisk dansk ret med minimal arbejdsindsats

Det skal du bruge:

- 1,2 kg stegeflæsk i skiver
- 1 kg ny opgravede kartofler
- ……

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 220°C. Smør to store ildfaste fade med olivenolie. Fordel flæsket i et lag i de to fade, drys med salt og hvid peber og giv det 30-40 min i ovnen. (stegetiden kan variere meget f.eks. i forhold til hvor store portioner du laver) Vend det 2-3 gange undervejs. Skræl kartoflerne og kog dem ca. 20 min. Når du tager flæsket ud, læg dem da løst stablet, så de bliver ved med at være sprøde.

Kan serveres med: 1 snaps og en kold øl

Conny's Persillesovs: du skal bruge:

- 1 stort bdt. persille
- 1 dl piskefløde eller cremefine
- 3 dl mælk
- ½ dl stegefedt
- 1 dl hvedemel
- lidt smør

Lav en *Opbagning* af ca. ½ dl af stegefedtet i en gryde sammen med lidt smør og 1 dl hvedemel. Tilsæt mælk lidt ad gangen under konstant piskning og opvarmning til en passende konsistens er nået. Smag til med salt og hvid peber, piskefløde og masser af 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

John's Favorit MørbradSnitzler

MørbradSnitzler slår alle andre Snitzler og denne er min favorit 😊

Det skal du bruge:

- 2 svinemørbrad
- 1 bdt. asparges
- 300g bacon
- 4 skiver mellemlagret ost
- Et lille bdt. persille
- 3 store snackpeberfrugter
- 1 bdt. forårsløg
- 500g gulerødder
- 250g frisk pasta fettuccine
- 4 æg m/l
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- rasp

Sådan gør du:

Ordn dine grønsager, skyl og knæk bunden ad dine asparges, skyl din persille og fjern grove stilke, fjern kerner og stilk på dine snackpeberfrugter. Skær dine peberfrugter i store strimler på skrå. Skyl og Rodskær dine forårsløg, skær dem i store stykker. Skræl dine gulerødder og skær dem i tykke skiver på skrå. Vikl Bacon om dine asparges, men gem 4 stykker bacon til kødet.

Ordn dine mørbrad, fjern sener, også bag bimørbraden. Skær endestykkerne af begge dine mørbrad og gem dem f.eks. til sammenkog. Skær hver mørbradmidterstykke ud i 2 stykker, så du har 4 ca. lige store stykker. Tryk hver stykke fladt ved at stille det på højkant og så presse med håndfladen. Du kan eventuelt lægge kødet i en frysepose, og slå det fladt med en kødhammer. Flæk hver skive vandret, så de ligesom en musling kan blive fyldt, i dette tilfælde med en skive bacon, lidt kviste persille, en skive ost og et godt drys salt & hvid peber.

Steg nu dine gulerodsstykker i 5-10 min ved jævn varme på en pande sammen med lidt smør/olivenolie. Tilsæt de udskårne forårsløg og snackpeberfrugter, og lad det simre i 5 min ved svag varme, tag det hele op på en varm dyb tallerken og dæk den med sølvfolie og et viskestykke, så det kan holde sig varmt. Skru op for panden på hård stegetemperatur, tilsæt lidt mere olivenolie og steg dine BaconAsparges gyldne. Læg dem sammen med grønsagerne, skru ned på almindelig stegetemperatur og tilsæt lidt smør.

Sæt vand over at koge til dine friske pasta (kogetid sikkert 4 min, men check emballagen).

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 på panden, sikkert 3-4 min på hver side og 1 min på hver side. Husk at koge dine pasta. Steg æggemassen til sidst og læg den over kødet, så det holder varmen, mens du laver f.eks. en PandeSauce, af et pandeopkog med 3 dl vand og de to bouillonterninger. Smag den til med salt & hvid peber.

Kan serveres med: andre saucer, chilikompot, tzatziki 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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

Saucer

Whisky-Stege-Sauce: ... 37
Fanny's Teriyaki Sauce: ... 38
Bacon Sky Sauce: ... 41
Sauce Ida: ... 43
Opbagning: ... 44
Josephine's Sauce au Vin Rouge ... 45
Dagens pandesovs: ... 46
Lys Bacon-karry-fløde sauce: ... 47
Beata's Champignon Sauce: ... 49
Grøn Peber Sauce ... 50
Tyrkisk Chili-Bacon Sauce: ... 53
KapersSauce: ... 57
SelleriSauce: ... 59
Dalmatia Cremet Champignon Sauce: ... 62
Conny's Persillesovs: ... 67

Tilbehør

Tzatziki fra Galgebakken: ... 34
Laila's Gulerods-Porre Biks: ... 35
Brassekartofler: ... 36
PorreTærte: Quiche Lorraine avec Poireaux: ... 36
Susy's Kartoffelbåde: ... 37
Lyn-Flûtes : ... 39
Syltede rødløg: ... 40
Sauce Yole: ... 49
Salad Mette: ... 49
Salat Bente: ... 50
Sure Bentes Dressing: ... 50
Hvidløgscroutoner: ... 51
BaconAsparges: ... 53
Salad Valldaro: ... 56
Kyllingefars ... 64
John's MadMuffins: ... 66

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."

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-16-7

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
- Hvidløgspulver
- 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
- Ribsgele / 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 anden 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

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."