Dansk Hverdags-Madlavning

en inspirations kogebog

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

Bog 3

35 opskrifter mere

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

Skrevet og udgivet af John Preus

Isbn 978-87-90064-18-1

Udgivelsesår 2023

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

Dansk Madlavning

en inspirations kogebog for dig der:

isbn 978-87-90064-18-1

- 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 de næste 33 af de lovede mere end

365 madopskrifter

I dette hæfte begiver vi os lidt mere ud den store verden, med opskrifter som jeg er blevet inspireret til gennem vores rejser, og gennem at se og smage de mange råvarer, som er i fremmede køkkener. Jeg elsker netop ferier for muligheden til at lave mad på friske udenlandske råvarer, og for alle de fremmedartede dufte, der møder en overalt i gadebilledet i udlandet. Men der er også god inspiration herhjemmefra, og bedst af alt: det er nem hverdagsmad, der bare er masser af smag i.

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 66 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

Dansk Madlavning

en inspirations kogebog *isbn 978-87-90064-18-1*

Chili con Pollo ... 69
Conny's Kåldolmere ... 70
Ludmillas Kyllingesnitzler Kyiv ... 71
Bo's Bouef Bourguignon ... 72
Kyllingepaté Louane med ærtesalat ... 73
Domates Yemistes me kyma ke rizi ... 74
Grillkødssalat fra Gilleleje ... 75
Oniky's Beef Wellington ... 76
Conny's Svenske frikadeller ... 77
Mette's Laks i folie i ovn ... 78
Lotte's Mørbradmedaljoner ... 79
Anna Voss' Forloren Hare ... 80
Bouef Bearnaise ... 81
Koreansk inspireret Bulgogi med Andebryst ... 82
John's spicy klemmetoast ... 83
Lizette's Okse Roast ... 84
Besalu Kyllingebryster i tomat/hvidløgssauce ... 85
Culottesteg fra Galgebakken ... 86
Beef Garam Masala ... 87
KyllingeBurger/luksus/Mexicana ... 88
Pandekager med svinemørbradfyld ... 89
Ludmillas Grillspyd Sjaslika ... 90
Kanasta's Tatarbøffer ... 91
Gullash-suppe fra Budapest ... 92
Benløse Fugle fra Mern ... 93
Cannelloni Ravenna ... 94
Kalvekrebinetter med sar ... 95
Glaseret skinke m. Dijonsennep og honning ... 96
Millionbøf ... 97
Grillede Oksekødstykker som i Korea ... 98
Faster Else's Pasta con Pollo ... 99
Alabama Sar bøf med løg ... 100
Kanasta's Tatarsalat ... 101
Porre-kartoffelsuppe fra Gdansk ... 102
Lørdagskylling fra udkanten af Næstved ... 103
Saucer ... 104
Tilbehør ... 104
Krydderi-blandinger ... 104

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Chili con Pollo

Klassisk mexicansk ret, Pollo betyder kylling og udtales "Poljo"

Det skal du bruge:

- 500g kyllingebryster
- 300g baconskiver
- 2 røde peberfrugter
- 2 grønne peberfrugter
- 4-5 chili (du bestemmer selv hvilken styrke 😊)
- 1 ds chilibønner
- 1 ds chilitomater
- 1 ds hvidløgstomater
- En spsk sukker
- 3 hønsebouillon
- ……
- evt. flere pressede fed hvidløg
- evt. en creme fraiche til pynt og sarte sjæle

Sådan gør du:

Ordn grønsagerne, åbn dåserne, skær peberfrugterne i mindre stykker, og chilierne i meget små stykker. Skær kyllingebrysterne ud små stykker og baconskiverne i tynde strimler. Svits baconstrimlerne, tilsæt kyllingestykkerne og lad dem stege lidt. Tilsæt peberfrugtstykkerne og chilistykkerne og steg lidt mere. Tilsæt nu bouillonterningerne og en lille smule vand at opløse dem i. Tøm de tre dåser oveni, giv det en skefuld sukker og lad det simre i 20-30 minutter. Smag til med hvidløg, salt & hvid peber.

Kan serveres med: Creme fraiche, chili kompot, Flûtes, kuvertbrød, JohnnyCakes, John's MadMuffins, franskbrødsskiver 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 978-87-90064-18-1

Conny's Kåldolmere

Klassisk efterårsret, lækkert og lidt anderledes

Det skal du bruge:

- et stort hvidkålshoved (jo større, jo bedre)
- 1 kg hakket kalv/svin
- 2 store løg
- 4 æg
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk hvidløgspulver
- 1 tsk revet muskatnød
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 6 laurbærblade
- evt. 1 kg kartofler
- ……
- bomuldsgarn/madsnor til at binde med.

Sådan gør du:

Ordn løgene, og hak dem fint i en minihakker med lidt vand, eller riv dem fint. Rør kødet, de findelte løg, æggene, hvedemelet sammen godt med salt og masser af hvid peber. Lad farsen stå koldt, mens du klargør de kålblade, den skal pakkes ind i.

Det kan være lidt vanskeligt at få de kålblade, du skal bruge, til at komme fri uden at gå i stykker, så her er et par råd. Find selv ud af hvad der fungerer for dig. Man kan:

1. vende kålhovedet med bunden opad og skære et dybt keglesnit omkring stokken (midten)
2. sætte kålhovedet i et fad i vasken og overhælde det med kogende vand.
3. sætte kålhovedet i et fad i vasken og lade den varme hane løbe ned på det, mens du forsigtigtig vrikker med det yderste blad for at få lidt vand ind under det, så det slipper.
4. koge kålhovedet i en stor gryde og fjerne bladene efterhånden, som de bliver bløde.

Du skal bruge ca. 12 kålblade. Skær et V i hvert blad, så det groveste af stokken er fjernet. Hvis de ikke er bløde allerede, så skal de have et kort opkog i kogende vand.

Klip 12 snore af ca. 60 cm, og fordel bladene på bordet, fordel farsen på bladene, fold hvert blad rundt om farsen og bind snoren rundt om som en gave. Klip overskydende snor af.

Kålrullerne skal nu steges i smør og olivenolie på begge side og derefter koges i en stor gryde. Da det er vigtigt for smagen, at kåldolmerne bliver brunet på begge sider, gerne lidt hårdt, anvender jeg gerne 2 pander og en stor gryde til at stege 4 i hver på begge sider. Jeg samler så alle 12 sammen i gryden (pak dem godt sammen og så ingen rager op), koger panderne op med lidt vand samt de to bouillonterninger og hælder det i gryden. Efterfyld med vand til kåldolmerne er helt dækket. Drys lidt hvidløgspulver, de 6 laurbærblade og lidt revet muskatnød over. Lad koge i 40 min.

Tag de møre kåldolmere op og jævn 5 dl af væden med lys jævning til kål-sauce. Smag til med salt og hvid peber.

Kan serveres med: hvide kartofler, ris, Coleslaw, Kimchi, Chili kompot, 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."

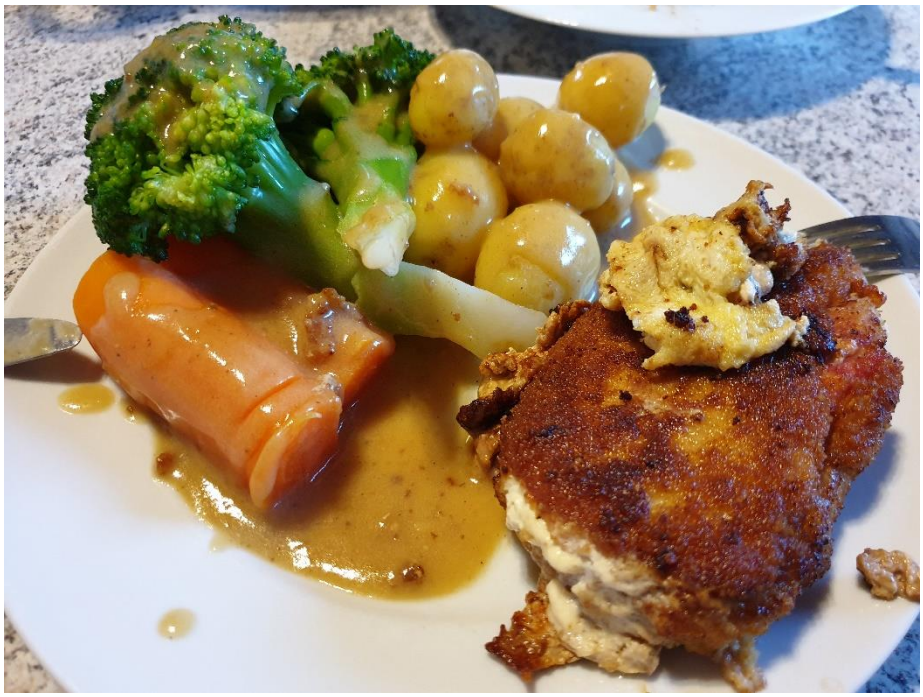
Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Ludmillas Kyllingesnitzler Kyiv

Lækkert alternativ til Cordon Bleu, men tager lidt tid.

Det skal du bruge:

- 2 store kyllingebryster
- 250g champignon
- 4 fed hvidløg
- 4 små skiver gouda ost
- hakket persille (1 lille bdt.)
- 1 broccoli
- 6 gulerødder
- 1 kg nye kartofler
- rasp
- 4 æg
- ……



Sådan gør du:

Klargør grønsagerne, skræl kartofler og gulerødder. Skær champignon i skiver, gulerødder i skiver, broccoli i buketter.

Flæk Kyllingebrysterne vandret med en skarp kniv, så du nu har 4 stykker og skær dem næsten igennem en gang til, så du nu har 4 store flade stykker, der kan foldes. Åben alle 4 kyllingestykker, læg en ½ skive ost på den ene halvdel af hver. Steg nu dine champignonskiver små i smør og olivenolie, pres de fire fed hvidløg ned over dem, tilføj det hakkede persille, salt og hvid peber. Når de er færdige, fordeler du de krydrede varme champignoner ovenpå osten. Læg den anden halve skive ost over, sæt dem til afkøling gerne i pres mellem to spækbrædder i køleskabet i ½ time, så de ikke er så høje, og osten ikke så nemt løber ud.

Når de 15 minutter af afkølingen er gået, sætter du kartoflerne og gulerødderne over at koge i let saltet vand, kogetid 20 min. Når hele afkølingstiden er gået, skal du i gang med snitzlerne igen. Pisk de 4 æg sammen i en dyb tallerken og hæld rasp på en anden tallerken. Sæt broccoli over at koge, kogetid 5 min. De skal afkøles lidt. Panér dine snitzler i æg og rasp. Steg dem brune og møre i smør og olivenolie. Når osten begynder at løbe ud, er de færdige. Steg resten af ægget på panden, og læg over snitzlerne, så de holder varmen, mens du laver saucen.

Kan serveres med: Salat, stegte RødSager, PorreTærte (Quiche Lorraine avec Poireaux), og lige den sauce du ønsker, måske bare en pandesovs med ostesmag, eller en cremet champignonsauce

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 978-87-90064-18-1

Bo's Bouef Bourguignon

Langtidsstegning, kraftfuld almueret fra Frankrig med MASSER af smag

Det skal du bruge:

- 1 kg oksekød f.eks. tykkam eller bov
- 300 g bacon tern
- ½ dl hvedemel
- 3 løg (gule, røde skalotte)
- 5 fed hvidløg
- 1 porre
- 2 stilke timian
- 2 stilke sar
- et lille bundt persille
- evt. en lille stilk løvstikke
- ½ fl. rødvin (fransk, selvfølgelig)
- en dåseøl
- 400g frosne små løg
- 250 champignon
- 400g små frosne gulerødder
- 2 oksebouillon

Sådan gør du:

Ordn champignon, porre og løg, skræl kartoflerne til din kartoffelmos. Skyl krydderistilkene. Fjern eventuelle sener på kødet og skær det derefter i store tern, som du vender i en blanding af hvedemel, salt og hvid peber. Snit de tre løg og porren groft. Steg nu i en stor stegegryde først baconternene. Når de er brunet lidt på alle sider, tilsætter du først kødet, siden løg, pressede hvidløg og porrer, lad dem stege lidt sammen, før du hælder ca. 3-4 dl rødvin og en dåseøl over. Opløs dine bouillonterninger i lidt vand og tilsæt dem til retten. Bind timian, sar og persille sammen til en lille buket, og lad den koge med, buketten skal tages op inden saucen jævnes. Retten skal koge 2 ½ time.

Ca. 40 min før de 2 ½ time er gået, tænder du for kartoflerne (kogetid 25 min), og 20 min senere steger du de frosne grønsager i en varm gryde. Halver dine champignon og tilsæt til grønsagerne, når de ved at være optøede. Tag krydderibouquet 'en op, tilsæt grønsager og champignon. Hvis retten er blevet meget fed, kan du eventuelt fjerne noget af fedtet med en sovseske, inden du jævner retten med lidt mørk jævning.

Lav din kartoffelmos færdig og servér din ret.

Kan serveres med: kartoffelmos, salat, bagte kartofler, halve kartofler i ovn, og måske et glas fransk rødvin o.m.a.

Kartoffelmos: som no 7. Du skal bruge:

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

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

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Kyllingepaté Louane med ærtesalat

Lækker mad man kan spise koldt

Det skal du bruge:

- 500 g Kyllingeinderfileter
- 1 kg hakket svinekød 12%
- 300g baconskiver
- 4 æg
- 1 dl hvedemel
- 150g revet cheddar
- 4 fed hvidløg
- 1 tsk knust rosmarin
- 20 sorte oliven
- 1 tsk chili-flager
- 1 dl vand
- ……

Sådan gør du:

Pak en skive bacon om hver kyllingefilet, og halvér dine oliven. Svits dine kyllingeinderfileter i smør og olivenolie ca. 4 min. Bland svinekød, et snip salt, godt med hvid peber, æg, mel, vand, revet ost, rosmarin, chili, og oliven samt de 4 fed hvidløg(pressede/revne) og rør det godt sammen, evt. med røremaskine.

Smør et stykke bagepapir med smør, og læg det i en ildfast form (rugbrødsform). Læg nu skiftevis et lag fars på et par cm og et lag kyllingeinderfileter. Det øverste lag bør være fars, så tryk eventuelle kyllingefileter, der rager op, ned i farsen. Hvis der er bacon til overs, kan du lægge dem øverst på din paté. Sæt formen ned i et vandbad i et ildfast fad, så bunden og siderne på din paté ikke bliver alt for tørre. Steges i ovnen i ca. 60 min ved 180°C varmluft. Kernetemperaturen skal være ca. 90 °C. Patéen kan spises varm, eller kold, og kan godt laves dagen før, den skal bruges.

Kan serveres med: Kuvertbrød, JohnnyCakes, Koldhævede flûtes, pasta o.m.a.

Ærtesalat Louane: Du skal bruge:

- 500g frosne fine ærter
- 2,5 dl creme fraiche
- 0,5 dl piskefløde
- 1 bdt. glatbladet persille
- 1 spsk citronsaft
- 1 skalotteløg

Hæld de frosne ærter op i en stor skål fyldt med lunkent vand, så de kan stå og tø skånsomt op. Rør imens en dressing af creme fraiche, piskefløde, citronsaft, salt & hvid peber, husk at smage dressingen til. Skær skalotteløget helt fint ud, og klip persillen fint. Når ærterne er optøede, hældes vandet fra. Løg, persille og dressing tilsættes. Ærtesalaten sættes kold tildækket, evt. med låg, til den skal bruges. Ærtesalaten kan godt laves dagen før, den skal bruges.

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 978-87-90064-18-1

Domates Yemistes me kyma ke rizi

Yemistes Tomater med kød og ris er en lækker græsk inspireret ret

Det skal du bruge:

- 8 store tomater
- 800g hakket kalv/flæsk
- 1 stort løg
- 3 æg
- 1 spsk oregano
- 1 tsk tyrkisk safran (safran krokus)
- 6 fed hvidløg
- 150 g revet ost eller 8 skiver
- citronpeber
- ……

Sådan gør du:

Ordn løg, hvidløg, og skær toppen af tomaterne (der hvor de har siddet fast). Riv løget og de 6 fed hvidløg fint. Skrab indmaden ud af tomaterne og læg i skål, da de senere kan bruges i saucen. Drys citronpeber inde i tomaterne. Lav en fars af kød, løg, oregano, 1 tsk safran, hvidløg, æg, salt & hvid peber. Rør den godt igennem. Brug evt. røremaskine. Smør et ildfast fad og placér de 8 tomater i fadet og fordel farsen i de 8 tomater. Hvis hele farsen ikke kan være der, kan den eventuelt placeres i mellem tomaterne. Drys et godt lag revet ost oven på hver af tomaterne og steg dem 45 min i ovnen ved 180°C varmluft.

Pascalia's Gule Ris: du skal bruge:

- 4 dl Basmatiris (6 dl vand plus lidt salt)
- 1 tst tyrkisk safran
- 1 tsk gurkemeje
- 1 fed hvidløg

Kog risen sammen safran, det pressede fed hvidløg og gurkemeje i 10 min, hvor du ind i mellem rører i gryden, så farven fordeles (stå 5-10min)

Kan serveres med: Pascalia's Gule Ris, Karrysauce af en hver art, kapers sauce, 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 978-87-90064-18-1

Grillkødssalat fra Gilleleje

Lækker, fræk sommeranretning som overrasker de fleste positivt

Det skal du bruge:

- 500g mørt grillet/stegt okse-, flæske- eller kalvekød (det er vigtigt at det er så mørt, at man kan rive det i mindre stykker)
- 1 glas soltørrede tomater i olie
- 3 fed hvidløg
- 1-2 spsk hvidvinseddike eller æbleeddike
- friske basilikumblade (fra en hel plante)
- 2 dl mørke stenfri oliven
- 1 dl græskarkerner
- 150g revet cheddar
- 2 håndfulde blandede baby-salatblade
- et lille bdt. frisk asparges
- 20 syltede jalapeños
- lidt løgtoppe
- ……
- godt brød, f.eks. koldhævede flûtes

Sådan gør du:

Kødet skæres i skiver og rives i mindre stykker, som lægges i en stor salatskål. Pres de 3 fed hvidløg over kødet. Halver dine oliven og jalapeños, ordn dine asparges og skær dem i små stykker. Græskarkernerne steges i en sauterpande med høje kanter i lidt af olien fra tomaterne til de fleste er poppede. De soltørrede tomater skæres i små stykker og blandes med kødet sammen med resten af ingredienserne på nær revet cheddar, der skal bruges som pynt på toppen. Spinkl din hvidvinseddike over til sidst, inden du blander din salat.

Kan serveres med: Porre-bacontærte Loraine, JohnnyCakes, Flûtes (helst koldhævede), kuvertbrød, John's MadMuffins og selvfølgeligt et stort glas koldt Mateus Rosé

Mon dieu, c'est tres bon!

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Oniky's Beef Wellington

Lækker gæstemad og egentlig ikke så svært.

Det skal du bruge:

- 800 oksemørbrad eller kalvemørbrad (midterstykket)
- 1 rulle butterdej
- 1 pk Spring Roll Pastry 250mm forårsrulledej, kun 4 af lagene. Frys bare resten af pakken.
- 400 g champignon
- 100g spegeskinke
- 2 spsk honning
- 1 spsk Dijonsennep
- 2 æggeblommer til pensling
- ……
- Pommes Noisettes eller store Steak Frites
- eventuelt brøndkarse til pynt

Sådan gør du:

Fjern sener fra mørbraden, også den bag bimørbraden. Skær et stykke af mørbraden, som er næsten lige tykt, på ca. 800g. Læg eventuelt resten af mørbraden i fryseren/køleskab til bøffer eller gryderetter. Det lige tykke stykke bruner du på alle sider, og sætter til afkøling, dækket af sølvpapir, imens ordner du champignon og skærer dem ud i små stykker, som steges i smør og olivenolie sammen med lidt salt og peber.

Smør et ildfast fad med olivenolie, læg din butterdej herpå, og pensl den med olivenolie. Dæk nu butterdejen med et tyndt lag Spring Roll Pastry, og læg et lag spegeskinke på denne. Fordel dine champignonstykke på spegeskinken. Smør din mørbrad med en blanding af Dijon sennep og honning, drys godt med hvid peber og placer mørbraden ovenpå champignonstykkerne. Fold nu Spring Roll Pastry-laget rund om mørbraden og dernæst butterdejen, og pensl samlinger med æggeblomme. Sørg for at butterdejen lukker det hele inde, og er relativ tæt. Pensl butterdejen med resten af æggeblommerne.

Bages i ovnen ved 200°C varmluft i ca. 30-40 min til kernetemperaturen er 55°C. Husk også at sætte dine valgte kartoffelprodukter i ovnen efter anvisningerne på posen.

Kan serveres med: Pommes Noisettes, Store Steak frites, Kartoffelbåde, hvide kartofler, RødSager, Kapers Sauce, Whisky Sauce, salat o.m.a.

RødSager: Du skal bruge:

• 400 g champignon • 1 broccoli • 6 gulerødder • 2 små rødbeder • 1 cremefine madlavning	Skræl gulerødderne, ordn champignon og broccoli. Kog rødbederne og gulerødderne i 10 min. Fjern skralden på rødbederne. Skær gulerødder og rødbederne ud i mindre stykker. Skær broccolien i buketter, og dine champignon i halve. Steg det hele i 5 minutter, før du tilsætter din cremefine. Smag til med salt & hvid peber.

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Conny's Svenske frikadeller

Lækker efterårsmad med rødder i det svenske

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket flæskekød
- 2 store løg
- 4 æg
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk sukker
- 1 tsk revet muskatnød
- 500g pasta med æg
- ……
- tyttebærsyltetøj eller ribsgele til anretning

Sådan gør du:

Ordn løgene og skær dem ud i små tern, som steges ved svag varme sammen med 1 tsk sukker samt et drys salt & hvid peber. Tilsæt evt. et par skefulde vand i slutningen af stegetiden, for at få dem helt bløde og møre. Hæld dem op i en stor skål til afkøling.

Sæt 2 liter vand over at koge i en stor gryde til pasta, så det er varmt, når du skal bruge det. Kogetid ca. 10-11 min.

Tilsæt nu kødet, hvedemel, og muskatnød til de stegte løg. Slå også de fire æg op i skålen. Det hele røres godt sammen med et drys salt og godt med hvid peber. Steg dine frikadeller i smør og olivenolie. Det nemmeste er at forme dem med en aflang spiseske og en hånd. Dyp skeen i fedtstoffet mellem hver, så slipper de nemmere skeen. De skal stege ca. 3 minutter på hver side efterfulgt af 2 minutter på hver side, til de er brune og faste.

Kan serveres med: pasta, tyttebærsyltetøj, ribsgele, hvide kartofler, salat, agurkesalat, syltede rødløg, broccoli o.m.a.

Barbro's Biff Saus med Hallon: Du skal bruge:

- 50g smør
- 3 dl pandeopkog med
  - 1 svinebouillon
  - 1 oksebouillon
- 50g hindbær (Hallon)
- 2 spsk ribsgele

Steg hindbærrene let i smørret, tilsæt pandeopkoget. Bring i kog og smag til med salt & hvid peber. Saucen skal jævnes med lys jævning.

Inge's Agurkesalat: Du skal bruge:

- 4 dl eddike
- 2 dl vand
- 1,6 dl sukker
- 2 spsk salt
- 20 sorte peberkorn
- 2 tsk sennepsfrø
- 4 store agurker
- 2 hættefulde Atamon

Skær agurkerne i tynde skiver f.eks. med en ostehøvl. Bring resten i kog, så sukkeret er opløst. Tilsæt Atamon, fyld agurkerne på glas, hæld væsken over og sæt låg på.

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 978-87-90064-18-1

Mette's Laks i folie i ovn

Traditionelt sommermad med et lille twist

Det skal du bruge:

- 4 stykker laksefilet á ca. 150g uden ben
- 2 bdt. asparges
- 1 citron
- 100g smør
- 1 grønsagsbouillon opløst i 1 dl vand
- et lille bdt. dild
- et lille bdt. glatbladet persille
- ……
- 1 kg nye kartofler

Sådan gør du:

Ordn dine asparges, og del dem i 4 lige store bundter. Skræl kartoflerne og sæt dem over at koge helt dækket af vand med lidt salt. Kogetid 20 min.

Tænd ovnen på 200°C varmluft. Læg 4 store stykker sølvpapir/sølvfolie på et bord, smør dem lidt der, hvor du vil lægge hver laksefilet. Læg nu en laksefilet på hver med et bundt asparges ved siden af, klip noget dild og persille over hver. Skær en tyk skive citron og pres et par dråber citronsaft over hver laksefilet. Hæld lidt grønsagsbouillon over hver, og sæt en klods (ca. en spiseskefuld) smør oven på hver, drys lidt salt over og luk sølvfolien løst sammen, så der stadig er lidt luft i hver pakke. Steges ca. 12 min ved 200°C varmluft. Luk en pose op og check fisken. Giv den evt. 3 min mere, hvis det er nødvendigt. Skær 4 skiver citron til brug ved anretning.

Kan serveres med: nye kartofler, Pebret Oste-Hollandaise sauce eller bare alm Hollandaise sauce, grøn salat, citron skiver, Isabella Smør o.m.a.

Pebret Oste-Hollandaise sauce med lidt snyd: Du skal bruge:

- 2 breve hollandaise sauce
- 100g Garlic fløde ost
- 50 g smør
- ½ l sødmælk
- 2 spsk citronsaft
- godt med hvid peber og lidt salt

Smelt smørret i en kasserolle, tilsæt de to breve hollandaise sauce pulver, og pisk godt. Tilsæt mælk under piskning. Lad koge i et par minutter på lavt blus. Tilsæt så citronsaft, Garlic fløde ost og godt med hvid peber. Smag til med salt.

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Lotte's Mørbradmedaljoner

En af mine absolutte favoritter fra "gamle dage"

Det skal du bruge:

- 1 stor svinemørbrad
- 1 kg skrællekartofler
- 500g gulerødder
- 300g baconskiver
- Salt & hvid peber

Sådan gør du:
Hvis du laver Lotte's sauce herunder, er det en god idé at ordne peberfrugterne først, da der bliver lidt travlt lige inden retten er færdig. Åbn også creme fraichen. Så ordn peberfrugterne og skær dem ud i 5kr størrelse.

Skræl gulerødderne. Skræl kartoflerne, halvér dem på langs og kog dem i en gryde sammen med gulerødderne og lidt salt. (kogetid 20 min)

Skær sener fra mørbraden, også den bag bimørbraden, og skær mørbraden ud i 12 skiver, der hver omvikles med bacon. De overskydende skiver bacon bruger du på de mindste mørbradskiver, så alle er ca. lige store. Drys dem med hvid peber og steg dem i smør og olivenolie, først 2-3 min på hver side og siden 1 min på hver side, så de er brune og hverken bløde eller hårde. Tag dem af panden og dæk dem med sølvfolie og et viskestykke, mens du laver sauce. (Saften de danner putter du selvfølgelig også i saucen)

Kan serveres med: Syltede rødløg, grøn salat, ris o.m.a.

Lotte's Peberfrugt-creme fraiche sauce: Du skal bruge:

- 3 store peberfrugter
- 3 dl creme fraiche 38% (sour crème)
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- Salt & hvid peber

Steg nu de ordnede og udskårne peberfrugter ved hård varme på den samme pande som kødet, tilsæt eventuelt lidt mere smør og olivenolie. Når de er bløde og begynder at blive brune, tilsættes ½ dl vand og de to bouillonterninger. Efter de er opløst, tilsættes creme fraiche og saucen smages 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 978-87-90064-18-1

Anna Voss' Forloren Hare

Lækker gammel ret, som smager lækkert, og en evt. rest kan bruges som pålæg

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket kalv/flæsk
- 300 g baconskiver eller backbacon
- 2 store løg
- 4 æg
- 1 dl hvedemel
- 1 dl rasp
- 1 dl piskefløde
- ribsgele eller tyttebær
- 1 kg skrællekartofler
- ……
- Sovs til Forloren Hare (se herunder)

Sådan gør du:
Lav din Sovs til Forloren Hare. Tænd ovnen på 200°C.

Ord løgene og hak dem fint i en minihakker eller på et rivejern.

Bland hakket kalv/flæsk med løg, æg, mel, rasp, piskefløde, lidt salt og et godt drys hvid peber. Rør den grundig sammen med en røremaskine. Som variation kan man prøve at tilsætte hakkede chili og kapers, eller grønne peberkorn.

Smør et ildfast fad med olivenolie, læg et lag af tætsiddende baconskiver på tværs af retningen, du vil lægge farsen i. Læg farsen som en aflang masse ovenpå baconskiverne, form den, så den er lige tyk hele vejen. Træk baconskiver op langs siden af den og læg et andet lag bacon over toppen, så "haren" er helt dækket af bacon. Hæld nu din sovs henover "haren" og steg den i ovnen i 70 min. Hvis sovsen koger for meget ind, tilsættes bare lidt mere vand.

Skræl kartoflerne, halvér dem på langs og læg dem i en gryde helt dækket af vand. Du skal først tænde for gryden, når den "haren" har fået ca. 35 minutter i ovnen.

Kan serveres med: Tyttebærsyltetøj, ribsgele, alle kartofler, salat, kogte grønsager, stegte spegepølseskiver o.m.a.

Sovs til Forloren Hare: Du skal bruge

- 4 dl vand
- 2 svine bouillon
- 1 oksebouillon
- 1,5 dl piskefløde
- ½ dl ribsgele eller tyttebærsyltetøj
- hvid peber

Kog vandet op med de tre bouillonterninger, tilsæt et godt drys peber, og ribsgele. Jævnes med mørk jævning og tilsættes fløde. Den skal ikke være for tyk, da den koger ind i ovnen.

Forloren Hare med stegt spegepølse

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 978-87-90064-18-1

Bouef Bearnaise

Lækkert, klassisk og enkelt

Det skal du bruge:

- 4 engelske bøffer (kan være alt fra tykstegsbøf til kalvemørbradbøffer)
- 1kg kartofler i ovn, eller friture f.eks. store Steak Frites
- ……
- Salat f.eks. Salad Valldaro

Sådan gør du:

Klargør dine kartofler til ovn, spray med olie, drys krydderier, spred ud i et lag. Friske kartofler skal typisk have 30-40 minutter i ovnen ved 200°C, frosne Steak Frites måske kun 20-30 min. Så afpas hvornår du starter med bøfferne, måske skal du starte med din sauce.

Drys dine bøffer med hvid peber, evt. hvidløgspeber og steg dem 3-4 min på hver side i smør og olivenolie, og afhængig af tykkelse, også 1-2 min på hver side igen. En medium stegt bøf skal føles som en underarmsmuskel, når du trykker på den. Pas på ikke at brænde fingeren, så tryk ikke lige efter, du har vendt den. Når de er færdige, skal de placeres på en lun tallerken og dækkes af sølvfolie og et viskestykke, og stå 5-10 minutter og samle sig.

Kan serveres med: John's Snyde-Bearnaise Sauce, BaconAsparges, Laila's Porre-gulerodsmix, Pommes Noisettes, Chili-Cheese top, nemme grønsager o.m.a.

John's Snyde-Bearnaise Sauce: du skal bruge:

- 2 breve Bearnaise Sauce
- 100g smør
- ¼ liter mælk
- ¼ piske til flødeskum
- ½ dl estragoneddike eller Bearnaise essens

Pisk fløden til stiv flødeskum. Smelt smørret for svag varme, pisk bearnaise pulveret i smørret, tilsæt mælk under opvarmning. Tilsæt estragoneddike, og lad koge op. Vend nu den noget tykke bearnaisesauce over i flødeskummet.

Estragoneddike: Du skal bruge:

- 1 liter eddike
- Et stor bdt. frisk estragon eller 2 glas tørret estragon
- 2 hættefulde Atamon

Kog eddiken i 10 min sammen med estragon, tilsæt Atamon, afkøl og hæld tilbage på flasken, husk at mærke den "Estragoneddike"

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 978-87-90064-18-1

Koreansk inspireret Bulgogi med Andebryst

Lækkert, asiatisk, krydret ret

Det skal du bruge:

- 4 stykker andebryst,
- 4 dl langkornet Basmati ris og 6 dl vand
- 1 porre
- 2 gulerødder
- ½ spidskål
- 2 chili
- 3 mini snackpeber
- 2 kyllinge- eller andebouillon
- ……

Sådan gør du:

Lav Sur-sød Hakusai, og lad den trække på køl. Lav marinaden og smør halvdelen af den på andebrysterne, der hviler 1 time i køleskab, mens du ordner grønsager og gør resten klar. Spidskålen flækkes på langs og snittes fint før den steges i kort tid på en pande/wok og tilsættes lidt vand, den anden halvdel af marinaden og hvid peber. Sæt kålen til side i en skål, ordn og snit de øvrige grønsager fint, og steg dem på panden/i wok'en. Saml grønsagerne i skålen med kålen og bland dem.

Når andebrysterne har trukket en time, skal de steges ved hård varme (hårdest på skinsiden til det er sprødt), før de pakkes i sølvfolie og hviler i ca. 15 min. Sæt ris over at koge med lidt salt (10 min) og varm grønsagerne i et pandeopkog (kimchi-like). Andebrysterne skæres i tynde skiver.

Serveres i en skål med ris og kimchi-like grønsager, andebryst i skriver på toppen og sur-sød Hakusai i en anden lille skål.

Bulgogi Sauce:

Hæld væden fra grønsagerne og tilsæt 2 bouillon samt evt. lidt vand til væden som varmes op og jævnes lidt.

Marinade til Bulgogi:

- 6-8 fed hvidløg
- ¼ dl eddike
- ¼ dl soyasauce
- 1 spsk sukker og lidt chilipulver

Sur-sød chili Hakusai: (se no 97)

- tynde strimler af Kinakål (Hakusai) kun den hvide del!
- sød chili 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 978-87-90064-18-1

John's spicy klemmetoast

Nemt, hurtigt, spicy, men kræver toastmaskine eller Panini grill

Det skal du bruge:

- 24 stykker toastbrød eller sandwichbrød
- 12 skiver god skinke
- 12 skiver røget filet
- 24 skiver god ost f.eks. Mammen
- 6 chili (vælg selv hvor stærke) for begyndere vælg f.eks. de lange røde fra supermarkedet de er styrke 5.
- 6 store fed hvidløg
- smørbart til at smøre på ydersiderne
- groft salt
- ……
- lidt persille, dild eller brøndkarse til pynt

Sådan gør du:
Skyl dine chili, fjern kerner, og skær ud i bittesmå stykker, husk at vaske fingre med olie og sæbe bagefter. Ordn dine hvidløg, og skær også dem ud i bittesmå stykker. Smør nu et skrabet lag smørbart på den ene side af dine toastbrød. Læg dem sammen to og to med smørsiden indad. Skær dine osteskiver i 3 lige store strimler.

Så skal dine toast samles. Læg et kryds af to ostestrimler fra hjørne til hjørne over på hvert toast-par, læg en skive skinke ovenpå hver (skinken må ikke stikke ud over brødet, bare fold det ind), læg endnu et kryds af oste strimler. Fordel nu dine små chili og hvidløgsstykker ovenpå hvert toast-par, drys lidt groft salt, og læg en skive røget filet ovenpå. Læg et sidste kryds af ost og tænd for din toaster /grill.

Når du skal lægge dine klemmetoast i maskinen, skal du lægge dem med smør-side yderst, så mens du holder toasten med den ene hånd, fjerner du den nederste skive brød med den anden hånd, og lægger den øverst (for at undgå at lægge smørsiden nedad på bordet). Steg dem gyldne og lidt sprøde, server på tallerken eller i toastlommer af papir. Læg dem, så de får lidt luft på undersiden, ellers bliver de bløde.

Kan serveres med: lidt salat, tomatbåde, agurkespiraler etc.

Prøv evt. også at bruge Isabella Smør til at smøre ydersiderne med i stedet for bare smørbart. Eller lav dem som Franciska's Toast /Østersø toast

Franciska's Toast: Som ovenfor, men med fyld af god skinke, Dijon sennep, og asparges, der lige har kogt 5 min.

Østersø Toast: Som ovenfor, med fyld af røget laks, avocadocreme med citron, og asparges, der lige har kogt 5 min.

Isabella´s Smør: (fra no 18) Skrab en pakke lurpak smør over i en skål, tilsæt spsk limesaft, et godt drys salt, 1-2 hakkede chili, og pres 4-5 fed hvidløg ind over smørret. Rør godt sammen, hæld evt. tilbage smørpakken og sæt på køl til du skal bruge det. *Isabella's smør er uovertruffen til baguette/flûtes, bagte kartofler, stege bøffer i, stege rester af bagte kartofler i dagen efter, brasekartofler etc.*

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Lizette's Okse Roast

Lækkert alternativ til Culotte og Roastbeef

Det skal du bruge:

- 1 kg mørt okseinderlår
- 1 kg pæne bagekartofler til Lizette's Kartoffelbåde
- 1 broccoli
- 1 kg gulerødder
- 3 rødløg
- salat efter eget valg
- sar (bønneurt/Alabama krydderi)
- citronpeber
- ……

Sådan gør du:

Ordn de andre grønsager og skær broccolien ud i buketter, gulerødderne på skrå i tykke aflange skiver, og rødløgene ud i kvarte. Læg dem i et ildfast fad med broccoli nederst og løg samt gulerødder øverst. Hæld godt med olivenolie over dem, og drys med salt & hvid peber. Sæt dem i ovnen til kartoflerne. De skal have 30-35 min.

Afrens dit inderlår for sener. Varm en gryde op at koge, som dit inderlår kan være i, og kog det 15 min. Lad det dryppe af, drys det med salt & hvid peber og brun det på en pande på alle sider. Kernetemperatur på 55-60°C. Lad det hvile på en opvarmet tallerken dækket af sølvfolie og et viskestykke, mens du laver sovsen.

Kan serveres med: Snyde-Bearnaise sauce, Kapers Sauce, Grøn Peber sauce, Ratatouille, Waldorf Salat o.m.a.

Lizette's Kartoffelbåde: (1 kg bagekartofler, se øverst) Fjern pletter på kartoflerne og skær dem i både. Læg kartoffelbådene i blød i mindst 10 minutter i vand. Læg dem på et viskestykke og tør dem, inden du putter dem i et ildfast fad og fedter dem godt ind i olivenolie. Drys dem med sar, salt og citronpeber. Tænd ovnen på 220°C varmluft, sæt kartoflerne i den kolde ovn og lad dem få 40 min eller til de er sprøde og lækre.

Waldorf Salat fra Fejø: Du skal bruge:

- 2 lidt friske æbler f.eks. Golden Delicious
- 3-4 stilke bladselleri
- 300g halve kernefrie vindruer
- 75g hakkede valnødder
- lidt salt
- 190g Sour Creme eller Creme Fraiche 38%
- 1 dl piskefløde

Pisk fløden til flødeskum og vend den forsigtigt sammen med din Sour Creme/ creme Fraiche og lidt salt. Skær æblerne i små stykker, og læg dem i dressingen efterhånden, ellers bliver de brune. Gem toppen af selleristilkene til pynt. Skær resten af selleristilkene i tynde skiver. Halvér vindruerne og fjern eventuelle kerner. Knus/hak valnødderne og tilsæt dem alle. Sæt din Waldorf salat på køl tildækket i en halv time eller længere. Pynt med bladselleritoppe og halve vindruer. Prøv en mere farverig udgave med Rød Aroma æbler og Red globe vindruer.

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
en inspirations kogebog *isbn 978-87-90064-18-1*

Besalu Kyllingebryster i tomat/hvidløgssauce

Nemt, lækkert, næsten camping feriemad

Det skal du bruge:

- 4 kyllingebryster
- 150g bacon i skiver
- 4 dl Basmati Ris
  (6dl vand, lidt salt)
- knust rosmarin
- ……
- Besalu Sauce (se herunder)

Sådan gør du:

Flæk dine kyllingebryster, så du nu har 8 af dem. Bestem dig for om du vil have bacon yderst (stik et hul i midten af hvert stykke til at sætte baconenderne fast med) eller inderst (lav et hul på den lange led som du kan stikke to stykker bacon ind i). Steg kyllingebrysterne 4-5 min på hver side i smør og olivenolie drysset med salt og hvid peber. Tag dem af panden og lav en *Besalu Sauce.* Sæt dine ris over at koge. Læg Kyllingebrysterne op i Besalu Saucen, dæk dem hver med en skive ost, og giv dem ca. 10 min (til osten er smeltet) med låg på svag varme (småkoge).

Kan serveres med: Basmati Ris, Salat, nemme grønsager, Ratatouille o.l.

Jennyfer's Ratatouille: Du skal bruge:

- 25 cherrytomater
- 1 stort rødløg eller
  2 store skalotteløg
- 1 lille courgette
- 5 fed hvidløg
- 1 tsk knust rosmarin
- 1 spsk basilikum
- 2 spsk oregano

Ordn dine løg, skær dem i både, sæt dem over at stege i olivenolie. Rens din courgette, skær den i tern, og steg dem sammen med løgene. Riv hvidløgene ned i panden. Tilsæt resten og lad det simre i 10 min. Smag til med salt og hvid peber. Tilsæt eventuelt avocadotern og fint snittede chili lige inden serveringen.

Besalu Sauce: (fra no 19) Du skal bruge: • 500g tomato pasado • 6 fed hvidløg i tynde skiver • 1 svinebouillon • 1 oksebouillon • 1 dl fløde • 1 spsk oregano	Steg de tynde hvidløgskiver lysebrune i det resterende fedtstof på panden, tilsæt evt. lidt fedtstof, hvis den er helt tør. Tilsæt nu vand, Tomato pasado og de to bouillonterninger. Sørg for at de er pisket helt ud, smag til med oregano, hvid peber og salt og tilsæt vand lidt ad gangen til den ønskede konsistens. Tilsæt fløde til den ønskede smag.

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Culottesteg fra Galgebakken

Klassisk gæstemad ofte serveret med en kraftig rødvin

Det skal du bruge:

- 1 culottesteg på ca. 1,5 kg
- 1 kg bagekartofler til Lizette's kartoffelbåde (nr. 83)
- 3 porrer
- ½ selleri i lange stave
- 500 g gulerødder
- 4 fed hvidløg (pressede)
- knust rosmarin eller sar
- ……
- evt. salat efter eget valg
- brug stegetermometer (ikke over 55°C) for en sikkerhedsskyld

Sådan gør du:

Skræl gulerødderne, og skær i mindre stykker, rens porrerne og skær i mindre stykke, ordn og skær dine selleristave ud. Tænd for ovnen på 220°C varmluft. Lav dine kartoffelbåde eller flødekartofler klar og sæt i ovnen. Rens undersiden af culotten for sener, og skær tern på oversiden (gennem fedtet, men ikke ned i kødet). Pres 4 fed hvidløg over oversiden drys med salt og knust rosmarin/sar. Grid godt ind.

Steg med oversiden nedad i 3-4 min ved hård varme. Læg i et ildfastfad, sæt et stegetermometer i og sæt fadet i ovnen i 15 min, tag det ud og lad det hvile tildækket i 15 min, så igen 15 min i ovnen (hold øje med temperaturen, hvile i 15 min. Hvis den skal have længere tid, så hold nøje øje med stegetermometeret, så den ikke får for længe. Den skal helst ende med at hvile 10-15 min, tildækket af sølvfolie og et viskestykke for at holde varmen.

I mellemtiden koger du dine gulerødder 18 min, porrer 12 min, og steger dine selleristave i olivenolie sammen med citron-og hvidløgspeber.

Kan serveres med: Lizette's Kartoffelbåde (83) eller Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler, Kapers Sauce, Grøn Peber Sauce, salat, kogte gulerødder, kogte porrer, stegte selleristave og masser af Tzatziki fra Galgebakken 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 så i en skål 1 dl A38 med 2 spsk piskefløde, et godt drys salt, lidt hvid peber og de pressede/revne hvidløg. Agurken tager meget af smagen, så dressingen skal være salt og hvidløgsstærk. Smag den til. Hæld det 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.	**Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler:** Du skal bruge: • 1 kilo skrællekartofler • 6-8 fed hvidløg • salt & hvid peber • ½ l piskefløde • lidt vaniljesukker Skræl kartoflerne og skær dem i skiver på ca. ½ cm tykkelse. Hold hver kartoffel samlet under udskæring, så er de hurtigere at lægge i det ildfaste fad. Læg dem tæt i rækker lidt på skrå, sørg for at det ildfaste fad er helt fyldt ud. Ordn de 6 fed hvidløg, pres/riv dem over kartoflerne. Hæld piskefløde over dem, drys dem med salt & godt med hvid peber samt et drys vaniljesukker over det hele. Steges i ovnen i ca. 1 time ved 200°C. *Prøv eventuelt også med 2 tsk knust rosmarin eller timian.*

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 978-87-90064-18-1

Beef Garam Masala

Asiatisk, lækker, stærk, med inspiration fra Hyderabad i Indien

Det skal du bruge:

- 500g skært oksekød
  f.eks. minutbøffer
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 1 ds bambusskud
- 1 glas bønnespirer eller friske
- 2 dl kokosmælk
- 200g ananas i skiver (lille ds)
- masser af karry
- masser af Garam Masala
- 1 dl fløde
- salt
- ……
- 4 dl Basmati Ris (6 dl vand, lidt salt)

Sådan gør du:
Åbn dåser og glas. Skær ananas i små stykker og læg i en skål til brug ved serveringen. Gem ananas væden til sovsen. Hæld væden fra bønnespirer og bambusskud ud. Skær kødet ud i meget tynde strimler. Sæt risen over at koge, kogetid 10 min, stå 5-10 min. Varm en wok eller stegegryde godt op med olivenolie. Steg kødstrimlerne sammen med masser af karry og masser af Garam Masala.

Tilsæt 2 dl vand til kødet og opløs de tre bouillonterninger heri. Tilsæt bambusskud, bønnespirer, kokosmælken, og 1 dl fløde og væden fra ananasdåsen. Smag til med salt. Det må godt være lidt stærkt. Hvis det er for stærkt, tilsæt lidt fløde. Hvis det er for mildt, tilsæt lidt mere karry.

Kan serveres med: ris, bambusskud, bønnespirer, frisk revet kokos og ananas, frisk koriander, karry grønsager, o.m.a.

John's Garam Masala: Du skal bruge:

- 2 spsk spidskommen
- 3 spsk stødt koriander
- 2 spsk kardemomme
- 1 spsk hvid peber
- 2 tsk stødte nelliker
- 1 tsk kanel
- 2 tsk muskatnød
- 1 tsk stødt chili
- 2 spsk gurkemeje
- 2 spsk hvidløgspulver
- 2 tsk Sellerisalt

Det hele blandes grundigt og opbevares i et brunt glas med låg og som andre krydderier i et mørkt skab 😊

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

KyllingeBurger/luksus/Mexicana

Byens bedste KyllingeBurger

Det skal du bruge:

- 8 KyllingeBurger bøffer, LiDL's er størst/bedst
- 8 BurgerBoller
- 16 skiver bacon
- 2 store bøftomater
- karrydressing
- Aoli dressing
- 2 store avocado
- 8 blade hjertesalat
- 8 skiver Mammen skiveost
- ……
- I Mexicana udgaven kan man tilføje:
  - 64 skiver jalapeños (8 i hver)
  - Chili ketchup f.eks. Heinz Fierce

Sådan gør du:

Lav først dine boller. Skær dine bøftomater i tynde skiver. Ordn dine avocado og skær dem i tynde halve skiver. Steg baconskiverne i ovnen i et stort ildfast fad, gerne i to lag, vend dem undervejs og skil dem fra hinanden efterhånden som de kryber. Læg dem til afdrypning på køkkenrulle. Steg dine KyllingeBurger bøffer i masser af olivenolie. Læg dem til afdrypning på køkkenrulle. Servér 😊

Kan serveres med: Alt andet som du elsker i dine kyllingeburgere.

Cathrines BurgerBoller: Du skal bruge:

- 400g hvedemel
- 100g Manitoba mel
- 3 dl mælk
- ½ dl rapsolie
- 1 tsk salt
- 1 spsk sukker
- 1 ps tørgær
- 1 æggeblomme til pensling og sesamfrø

Dejen blandes i en bagemaskine på "dej-program", tager typisk godt 1 ½ time. Så rul dejen til en pølse, del den i 10 stykker, som håndæltes og trykkes flade, pensles med æggeblomme og drysses med sesamfrø.

Hæver i ½ time og bages ved 200°C varmluft i 12 min.

Carolines CiabattaBoller/Brød: Du skal bruge:

- 400g Manitoba eller tipo 00 hvedemel
- 100g durum hvedemel
- 3,5 dl vand
- ½ dl olivenolie
- 2 tsk salt
- 1 ps tørgær

Dejen blandes i en bagemaskine på dej-program, tager typisk godt 1 ½ time. Hæld dejen ud på bordet, gør fingrene våde, træk på to modstående side af dejen og fold dem ind over, gør det samme på den anden led. Hæld durummel på bordet ved siden af den. Træk dejen herover, og vend den rundt, så alle side får durummel på. Del dejen i 10 lige store stykker (vend skære-fladerne i durum mel. Hæver 20 min. Bages ved 200°C varmluft i 13-14 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."

 isbn 978-87-90064-18-1

Pandekager med svinemørbradfyld

Endnu en lækker sag. Forret? Hovedret? eller Dessert? Pandekager kan det hele.

Det skal du bruge:

- 400g mel
- 1 tsk salt
- 2 spsk sukker
- 8 dl mælk
- 8 æg
- 100 g smeltet smør
- 2 dl øl
- 1 svinemørbrad
- 2 gulerødder
- 1 løg
- 1 porre
- 10 sherrytomater
- 2 røde chili (milde)
- 1 rød snackpeber
- paprika
- grillkrydderi
- evt. 1 håndfuld babyspinatblade

Sådan gør du:

Rør mel, salt, sukker og æg sammen til en sej masse, tilsæt smeltet smør og øl, pisk med en elpisker. Tilsæt mælk lidt ad gangen i mens der piskes til blandingen er helt jævn. Lad den hvile i 20 min.

Ordn grønsagerne, skær gulerødderne i små stave, porrerne i skiver, sherrytomaterne i halve, chilierne i bittesmå stykker, løget og snackpeberen i små stykker. Ordn svinemørbraden og fjern alle sener, også bag på bimørbraden. Skær den i skiver på langs, skær dem i strimler på langs, skær dem i små stykker. Svits alle grønsagerne ved høj varme i 5 min i smør og olivenolie, tilsæt kødet, drys med paprika og grillkrydderi og svits det i 4 min. Smag til med salt & hvidpeber. Sæt panden til side til senere opvarmning.

Varm din favorit pandekagepande (eller din pandekagemaskine) op, pisk din dej igen og begynd at bage dine pandekager. Når du har brugt ca. halvdelen af blandingen, skal du nok tilsætte lidt mere mælk.

Inden du er ved at være færdig med de sidste, tænder du for fyldet og giver det en hurtig opvarmning.

Kan serveres med: alt muligt andet fyld, og er der nogen pandekager tilbage, kan man jo bruge dem til dessert med is og chokoladesovs eller alt muligt andet.

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 978-87-90064-18-1

Ludmillas Grillspyd Sjaslika

Lækker østeuropæisk ret med et lille twist

Det skal du bruge:

- 1 kg svinefilet (filet Royale, mørbrad, flæskesteg uden svær og ben e.l.)
- 1 kg ikke for store løg
- ½ flaske rødvin
- 2 spsk honning
- 2 spsk Dijonsennep
- 2 spsk paprika
- 2 spsk sukker
- 1 spsk spidskommen
- 1 tst salt
- 1 spsk HP sauce
- 1 spsk Heinz Fiery Chili Sauce
- ……
- RødSager og/eller salat
- flute og/eller kartofler

Sådan gør du:

Ordn dine løg, skær dem i tykke skiver. Skær din svinefilet ud i stykker på ca. 2cm på hver led. Saml dine grillspyd med skiftevis løg og kød. Læg dem tæt i et fad. Lav en marinade af rødvin, honning, Dijonsennep, spidskommen, paprika, sukker, salt, HP sauce, og chili sauce. Hæld marinaden over dem og sæt dem køligt i en times tid. Vend dem ind i mellem, så marinaden kan virke mørnende. Lav f.eks. salat, RødSager, flute, og/eller kartofler i ventetiden.

Steg dine grillspyd liggende på tværs af et ildfast fad med lidt vand i bunden, men så der er luft hele vejen rundt om dem. De skal have ca. 20 min ved 200°C i en varmluft ovn, eller 10-15 minutter over en grill, hvor de vendes flittigt. Pensl dem undervejs med marinaden. Sikr dig at der stadig er vand i fadet. Lav en sovs af vandet fra fadet, 2 bouillonterninger, lidt marinade og lys jævning.

Kan serveres med: salat, RødSager, flûte, kartoffelmos, kartoffelbåde, kartoffelsalat, smørdampede grønsager o.m.a.

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Kanasta's Tatarbøffer

Nemt, hurtigt og fyldt med energi, og så smager det bare så lækkert

Det skal du bruge:

- 800g tatar
- 2 ps kartoffelsticks
- 2 store snackpebre
- 1 stort rødløg
- 1 bdt. forårsløg
- 250g champignon
- 1 broccoli
- 1 lille bdt. asparges
- et glas små kapers
- hvidløgspulver
- ……
- alternativt, se billede2
  salat og flûtes

Sådan gør du:

Ordn grønsagerne, skær dine champignon i halve, snakpebrene i strimler, skær dine asparges og forårsløg i mindre stykker, skær dit rødløg i små både, og dine broccoli i buketter, svits grønsagerne på en varm pande i olivenolie, karry og hvidløgspulver. Drys lidt salt og hvid peber på. Anret og servér.

Kan serveres med: rugbrød, franskbrød o.m.a.

Alternativ 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."

 isbn 978-87-90064-18-1

Gullash-suppe fra Budapest

Verdensretten fra Die Autobahn, slowcooking når det er bedst, ligner en kødret, men er mest en grønsagsret

Det skal du bruge:

- 1 kg oksekraftben
- 1 kg skært oksekød
- 1 kg gulerødder
- 500 g peberfrugter
- 2 porrer
- 4 røde chili eller en lille habanero
- 2 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- ……
- flûte eller miniflûtes

Sådan gør du:

Sæt kraftbenene over at koge helt dækket af vand i 4-5 timer. Si væsken og del den i 2 gryder. Ordn gulerødderne, porrer, chili og peberfrugterne, skær dem i mindre stykker og kog dem i den ene gryde sammen med 2 bouillonterninger.

Skær kødet ud i tern og kog det i den anden gryde sammen med 2 bouillonterninger. Suppler evt. med vand i begge gryder, så indholdet er helt dækket af det. Kogetid for begge gryder er 2 timer.

Hæld væden fra kødgryden over i grønsagsgryden og blend grøntsagerne med en stavblender. Tilsæt kødet og servér.

Kan serveres med: flûte, miniflûtes, andet brød

Alternativt kan man undgå at blende grønsagerne og så kun koge dem i 18 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 978-87-90064-18-1

Benløse Fugle fra Mern

En klassisk gammel ret som bare smager vildt godt. Persillen gør virkelig underværker.

Det skal du bruge:

- Roastbeef (600g-1kg) gerne tyk
- 300 g bacon i skiver
- 2 bdt. persille gerne glatbladet
- 1 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 4 fed hvidløg
- 7 laurblade
- nemme grønsager, f.eks. Karrygrønt
- ……
- hvide kartofler, gerne nye
- et par tomater i både som pynt
- bomuldssnor til at binde om dine benløse fugle.
- ……

Sådan gør du:

Skær roastbeefen ud i ca. en cm tykkelse på følgende måde: Skær den første skive næsten igennem, men stop ½ cm fra spækbrættet, skær den næste skive helt igennem (så bliver hver skive dobbelt så stor). Spred skiverne ud på bordet, læg en skive bacon på hver og fordel masser af persille oven på hver. Pres eller riv dine hvidløg og læg lidt på hver "fugl". Rul de Benløse Fugle sammen og bind dem med en madsnor af bomuld. Drys rullerne med hvid peber, og brun dem i smør/olivenolie i en stor stegegryde i ca. 10 min. Tilsæt bouillonterningerne og vand så fuglene er lige dækkede. Stik laurbærbladene ned i siden af gryden. Koges nu i mindst 30 min under låg. (Gerne længere, kødet skal være meget mørt, men ikke smuldre under serveringen) Skræl dine kartofler, og sæt over at koge. Kogetid 20 min.

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

Væden hældes fra kødet i en lille gryde og jævnes til sovs.

Kan serveres med: Hvide kartofler, kartoffelmos, ris, nemme grønsager, pasta, tomater i både 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 978-87-90064-18-1

Cannelloni Ravenna

Italiensk når det er bedst, bare lækkert

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket oksekød
- 24 Cannelloni pasta rør(250g)
- 2 brikker tomato pasado
- ost i skiver til at dække de fyldte Cannelloni
- friske basilikum blade til pynt
- 1 spsk basilikum
- 1 spsk knust rosmarin
- 2 spsk oregano
- 1 spsk karry
- En skvat vin, som i Italien (1/2 dl)
- 4 fed hvidløg
- 1 stort rødløg
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon

Sådan gør du:

Stil dine cannelloni oprejst, med en elastik omkring så de ikke vælter, i et ildfast fad af passende størrelse. Åben de to brikker tomato pasado og hæld dem i en kasserolle sammen med 1dl vand, og bring den i kog. Pres 2 fed hvidløg over den, tilsæt karry og en skvat vin. Lad simre lidt. Smag til med salt og hvid peber. Tag kasserollen af blusset.

Ordn løget og hak det fint i en minihakker. Svits det hakkede oksekød sammen med det fint hakkede løg i smør og olivenolie. Pres alle klumper ud, da det svitsede kød skal være helt findelt, så det nemmere kommer ned i rørene. Pres 2 fed hvidløg ned til kødet, og tilsæt 1 spsk basilikum, rosmarin og 2 spsk oregano, samt salt & hvid peber. Hæld ½ dl vand ved kødet og opløs de to bouillonterninger heri. Sørg for at få rørt ordentligt rund så de er fordelt jævnt.

Fyld nu de oprejststående cannellonirør med den svitsede kødblanding og læg dem ned uden, at der løber noget af kødet ud (skulle det ske, proper du det bare ind igen). Hæld tomatsaucen over dem og læg et lag skiveost øverst. Retten skal stege ved 200°C i ca. 25 minutter. Pynt med frisk basilikum.

Kan serveres med: Camilla's TomatMozzarella salat, salat, tomat-løg salat, et glas Chianti Classico o.m.a.

Camilla's TomatMozzarella salat: du skal bruge:

- 6 store tomater
- 2 hel mozzarella

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

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

- ½ dl eddike
- 1 tsk sukker og 1 tsk fint salt
- ½ dl olivenolie
- 2 tsk basilikum
- ½ dl vand

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

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

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

Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Kalvekrebinetter med sar

Nemt, lækkert, hurtigt

Det skal du bruge:

- 500g hakket kalvekød
- 2 spsk sar-blade
- 4 store æg
- Rasp
- Salat efter eget valg
- Syltede rødløg
- 4 dl Basmati Ris (6 dl vand, salt)
- ……
- Dijon Sauce

Sådan gør du:

Lav din salat, gør dine ris klar i en lille gryde. Pisk de 4 æg sammen i en dyb tallerken med en gaffel, hæld rasp i en anden dyb tallerken. Form 4 kugler af kødet. Ælt ½ spsk sar-blade ind i hver. Form dem som krebinetter. Tænd for risene. Kogetid 10 min, stå 5-10 min. Panér dine kalvekrebinetter (vende i æg og siden i rasp) og steg dem 3-4 min på hver side, drys med salt og hvid peber, og giv dem yderligere 1 min på hver side. Læg de færdige krebinetter på en opvarmet tallerken, steg resten af æggemassen og læg over kalvekrebinetterne, imens du laver saucen.

Kan serveres med: Dijon Sauce, Kapers Sauce, Whisky Sauce o.l.

Dijon Sauce: (fra no 13) Du skal bruge:

- 2 spsk Dijonsennep
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1/8 piskefløde

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

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."

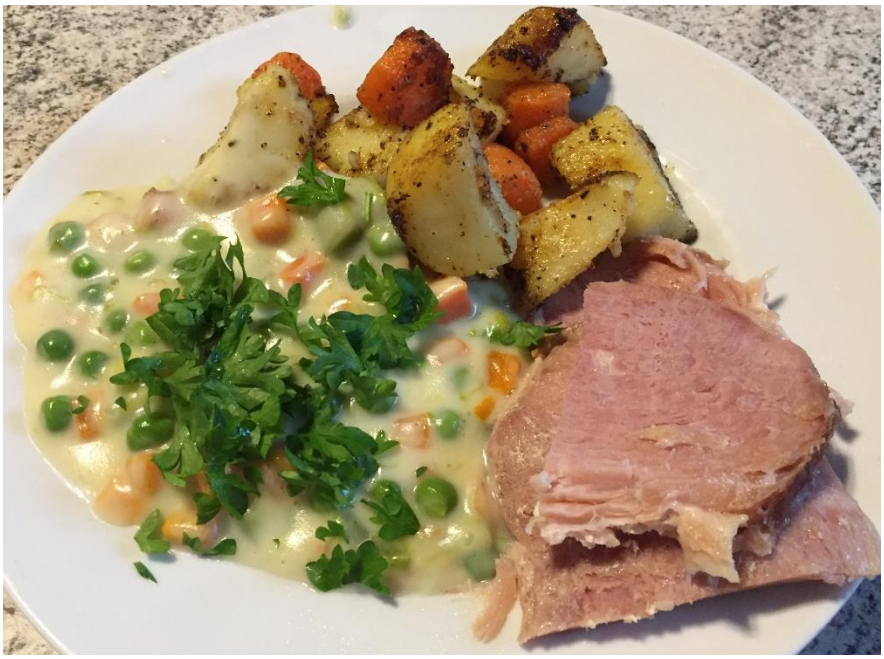
Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Glaseret skinke m. Dijonsennep og honning

Lækker, gammel dansk ret, som stadig er manges favorit

Det skal du bruge:

- 1 kg røget Skinke
- 750g kogte kartofler/gulerødder
- stuvede gulerødder og grønærter
- 2 spsk honning
- 2 spsk Dijonsennep
- rasp
- ……

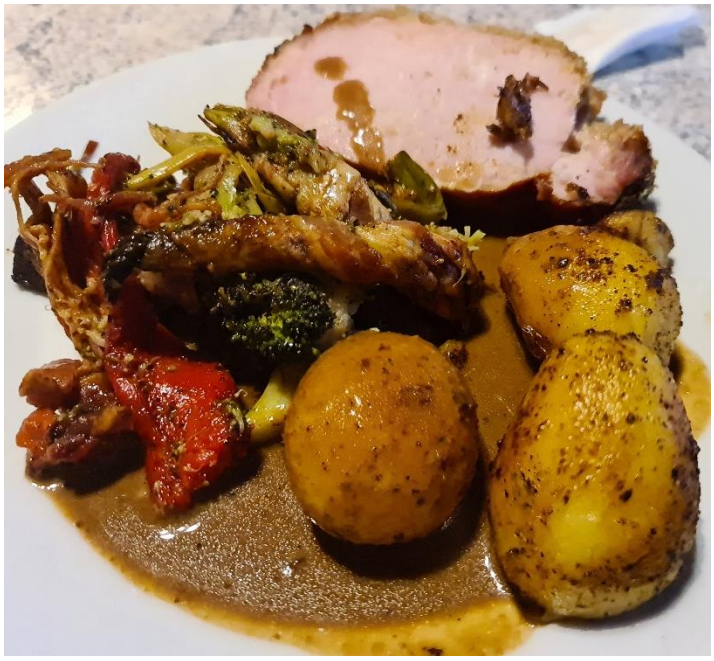


Sådan gør du:

Kog skinken som anført på pakningen. Typisk 30-40 min pr kg. Lad den hvile en halv times tid, før du tager den op, og lader den afdryppe på køkkenrulle. Fjern evt. net/snore. Imens skinken hviler skræller du gulerødderne og skærer dem i bittesmå stykker, som du koger 5 min, sluk for gulerødderne og hæld de frosne ærter op til dem. Denne blanding skal blive til 'Stuvede Gulerødder og Grønærter'. Se herunder.

Tænd ovnen på 200°C varmluft. Smør skinken med en blanding af honning og Dijonsennep. Drys med rasp. Sæt skinken i et ildfast fad, og giv den ca. 15 min ved 200°C, imens skærer du de kogte gulerødder og kartofler ud i mindre stykker, og braser dem i smør og olivenolie. Drys dem med salt & hvid peber.

Kan serveres med: hvide kartofler i stedet for brasede og Stuvede Gulerødder og Grønærter, eller f.eks. som vist på billedet her til højre. Brune Kartofler og Stuvet Spinat er også en lækker anretning.



En anden alternativ mere dark anretning

Stuvede gulerødder og grønærter: Du skal bruge:

- 250g kogte gulerødder i bittesmå stykker
- 250 g fine nu optøede ærter
- 2 svinebouillon
- 250 ml cremefine
- 2 dl frisk bredbladet persille til smag og pynt

Hak halvdelen af din persille. Tænd for vandet med de kogte gulerødder/optøede ærter og opløs de 2 bouillonterninger heri. Jævn med lys jævning og smag til med cremefine, hakket persille, 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 978-87-90064-18-1

Millionbøf

Nemt, hurtig, klassisk mormormad

Det skal du bruge:

- 500g hakket oksekød
- 1 stort løg
- ½ dl ketchup
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- kartoffelmos (se herunder)
- madkulør
- ……

Sådan gør du:

Start med at begynde at lave din kartoffelmos. Se herunder. Mens kartoflerne koger, ordner du løget, og river det fint. Svits det revne løg sammen med oksekødet. Tilsæt 4 dl vand, de 2 bouillonterninger og ½ dl ketchup, lad koge i 10 minutter, jævn med mørk jævning. Smag til med hvid peber. Og giv den et par dråber madkulør. Lav din mos færdigt.

Kan serveres med: Kartofler, kartoffelmos, ris, pasta, tomatbåde, salat o.m.a.

Prøv eventuelt også at stege kødet i Isabella's Smør og/eller at tilføje syltede jalapeños

Kartoffelmos: (som no 71) Du skal bruge:

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

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

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

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

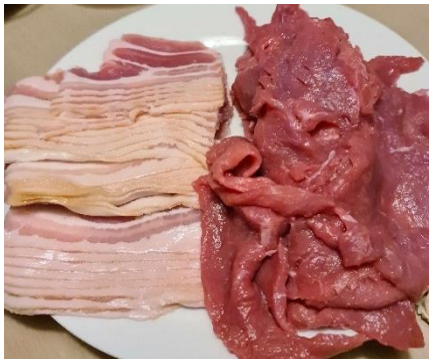
Skrevet og udgivet af John Preus
isbn 978-87-90064-18-1

Grillede Oksekødstykker som i Korea

Lækkert, Asiatisk, bordgrill

Det skal du bruge:

- 800g skært kød i tynde skiver
- 2 kogte æg
- 6 æg til omeletmasse
- 4 små pk. nudler med oksesmag
- 300g bacon i skiver
- 2 store løg i skiver
- 4 gulerødder lavet til skræller
- 2 røde peberfrugter
- 3 chili
- 8 fed hvidløg
- 1 bdt. forårsløg
- 200g sukkerærter
- 1 porre
- 250g store champignon
- 1 ds bambusskud i skiver
- marinade af: Olivenolie, soya, hvidløg, grillkrydderi, karry, hvid peber og salt
- ……
- helst en bordgrill/racelette



Sådan gør du:

Kog æggene 6-8 minutter. Ordn grønsagerne, skær løgene i tynde skiver, skræl gulerødderne, smid skrællerne ud og fortsæt med at skrælle, indtil alle gulerødder ligger som super tynde flige. Skær porren igennem på den lange led, og dernæst i 10 cm stykker. Skær dine champignon i tynde skiver. Forårsløgene skal i mindre stykker, sukkerærterne skal skylles og strimlen fjernes, peberfrugterne skal skæres i tynde strimler. Åben dåsen med bambusskud, sikr dig, at de er i tynde skiver.

Skær dit kød ud i super tynde skiver, gerne på den lange led. Opbevares på køl indtil det skal bruges.

Lav din marinade og evt. Hakusai Salat og kog vand til nudler. Tænd bordgrillen, når gæsterne kommer, og lad dem selv lave maden. Lav først nudlerne når gæsterne er ankommet. Pisk 6 æg til omeletmasse lige inden I sætter jer til bords. Der er masser af mad, så sæt god tid af til det.

Kan serveres med: med stegt Pak choi, Hakusai Salat, ris o.m.a.

Hakusai Salat: du skal bruge:

- ½ Kinakål (Hakusai)
- ½ flaske sød chilisauce

Skær toppen af kålen, og snit superfint. Skær resten i skiver på ca. ½ cm på tværs. Bland begge dele i en skål og hæld sød chilisauce over.

Hvidløgssalt: pres 8 fed hvidløg ned i ½ dl groft salt og bland godt. Kan bruges straks men bliver bedst, hvis det lige får lov at tørre i et par dage på en tallerken.

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 978-87-90064-18-1

Faster Else's Pasta con Pollo

Nemt, lækkert, og måske din nye favorit?

Det skal du bruge:

- 350 g kyllingebryst
- 150 g baconskiver
- 500g frisk fettuccine
- 1 brik tomato pasado
- 1 ds tomat koncentrat
- 5 fed hvidløg
- 2 spsk oregano
- 1 spsk basilikum
- 1 tsk sukker
- Ca. 1 spsk rødvin
- 1 dl fløde
- 2 hønsebouillon
- ……
- 150 g revet cheddar til drys
- 150 g revet skinke til drys

Sådan gør du:

Ordn dine hvidløg. Åbn din tomato pasado og dåsen med tomatkoncentrat, åbn din fettuccine, pak dine bouillonterninger ud, find dine krydderier mm. frem.

Skær dine bacon skiver i strimler, og svits dem i olivenolie. Imens skærer du dine kyllingebryster i meget små stykker, f.eks. kan du skære brystet i 4-5 skiver på langs, dele hver skive i 2 på langs, og skære dem alle med ca. 2 cm afstand.

Sæt en gryde over at koge med vand til dine fettuccine. Svits dine kyllingestykker sammen med dit bacon i 3-4 min. Pres hvidløg over dem, drys med dine krydderier, tilsæt rødvin og 1 dl vand, opløs dine bouillonterninger i vandet, tilsæt tomato pasado og tomat koncentrat.

Smag din ret til fløde, salt & hvid peber. Kog dine fettuccine (typisk 3-5 min)

Kan serveres med: Revet ost, skinkestrimler, cocktailpølser, flûtes med Isabella Smør, Tomatsalat, Og Asta siger, spagetti i stedet for pasta 😊

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 978-87-90064-18-1

Alabama Sar bøf med løg

Det er utroligt hvor meget lidt sar kan ændre smagen af en hakkebøf. Pulveriseret sar hed engang Alabama Krydderi.

Det skal du bruge:

- 600g hakket oksekød
- bladene fra 3-4 kviste sar ca. 2 spsk
- 1 kg store kartofler til både
- 3 store løg
- ……
- evt. tyrkisk flage-chili

Sådan gør du:

Lav Lizette's Kartoffelbåde. Ordn dine løg og skær dem ud i både. Læg dem i en kasserolle med en lille klat smør og 1 dl vand (samt evt. en spsk tyrkiske flage-chili), sæt låg på. Der skal først tændes for kasserollen 20 min efter kartoffelbådene er kommet i ovnen. Kogetid løg 10 min. Når du har tændt for løgene, former du 4 kød-kugler á 150g. Ælt ½ spsk sar ind i hver, og form dem som hakkebøf. Steg dem i smør og olivenolie 3-4 min på hver side, drys med salt og hvid peber og giv dem 1 min på hver side igen. Sæt dem på en opvarmet tallerken dækket af sølvfolie og et viskestykke, imens du laver en sauce. F.eks. en No-Nothing Sauce

Kan serveres med: tyrkiske løg, smør dampede grønsager, nemme grønsagsblandinger.

Lizette's Kartoffelbåde: fra no. 83. (1 kg store kartofler, se øverst) Fjern pletter på kartoflerne og skær dem i både. Læg kartoffelbådene i blød i mindst 10 minutter i vand. Læg dem på et viskestykke og tør dem, inden du putter dem i et ildfast fad og fedter dem godt ind i olivenolie. Drys dem med sar, salt og citronpeber. Tænd ovnen på 220°C varmluft, sæt kartoflerne i den kolde ovn og lad dem få 40 min eller til de er sprøde og lækre.

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 978-87-90064-18-1

Kanasta's Tatarsalat

Nem hurtig forret, så lækker at man bare bliver mere sulten af den

Det skal du bruge:

- 600 g tatar
- ¼ hjertesalathoved
- 4 tomater
- 1 bdt. forårsløg
- 1 avocado
- 1 golden delicious æble
- ½ agurk
- evt. 10-15 jordbær
- ½ bdt. asparges
- 20 store golden globe vindruer
- ……
- flûte, kuvertbrød e.l.

Sådan gør du:

Af hygiejne hensyn plejer jeg at lave denne ret med plastikhandsker på. Ordn grønsagerne. Del tataren i 48 dele, tril hver til en kugle, drys med salt og hvid peber. Skær salathovedet i store 5-kr 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. Bland det hele forsigtigt og servér med lækkert brød.

Kan serveres med: brød, evt. gode majs på dåse, dressing, rosevin 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 978-87-90064-18-1

Porre-kartoffelsuppe fra Gdansk

Nemt, lækkert, billigt, med et lille pift… Dobre, Dobre.. Bardzo Smaczne

Det skal du bruge:

- 800g bagekartofler
- 3 store porrer
- 50g Isabella Smør
- 5 hønsebouillon
- 1,5 liter vand
- 1 cremefine eller ¼ piskefløde
- ……
- glatbladet persille til pynt

Sådan gør du:

Ordn porrerne, og skær dem i tynde skiver. Skræl kartoflerne og skær dem i små tern. Sæt kartoffeltern og porreskiver over at koge i ½ time sammen med de 4 hønsebouillonterninger, 1 liter vand og 50g Isabella Smør.

Blend suppen fint. Tilsæt cremefine og smag til med salt & hvid peber. Pynt ved anretning med små persilleblade.

Kan serveres med: Kuvertbrød, koldhævede flûtes, JohnnyCakes, John's MadMuffins, Isabella Smør til brødet og eller en lille klat Isabella Smør i suppen 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."

 isbn 978-87-90064-18-1

Lørdagskylling fra udkanten af Næstved

I udkanten af Næstved ligger en lille skovgrill, der laver de yndigste ½ kyllinger. Hvis du vil overgå det, må du i gang med frituren.

Det skal du bruge:

- en god 1350g kylling
- en pose store Steak Frites
- en god remoulade
- eventuelt ketchup
  (Kania fra LiDL er god)
- masser af olivenolie til friture
  (efter brug, afkøles, bundfældes, sies og genbruges)
- ……
- Inge's Agurkesalat se nr. 76
- Isabella's Smør

Sådan gør du:
Lav evt. salat, Isabella's Smør, Inge's Agurkesalat…

Klargør kyllingen, skyl den indvendig, fjern evt. rester af indvolde og dun/fjer. Del kyllingen på langs. Kog de 2 halve kyllinger i ½ time, tag dem op og lad dem dryppe helt af.

Tænd for en gryde, som er stor nok til at en halv kylling kan ligge på bunden og ikke rage op. Fyld gryden med så meget olivenolie, at en halv kylling kan nedsænkes i den, sikkert ca. 1,5-2 liter. Prøv med en træ-tandstik, tændstik e.l. om olien er varm nok (så træet bobler) Hvis du laver Alejandros Patatas så start med at give dem første gang i frituren. Steg nu en halv kylling ad gangen, de skal have 2-3 gange, så giv skiftevis de halve kyllinger og Pomfritterne til de er færdige. Hvis underbenet er helt blotlagt, er den gennemstegt. Fordel et par klatter Isabella's Smør oven på skindet af hver kyllingehalvdel lige inden anretning.

Kan serveres med: pommes frites, flûtes og salat

Alejandros Hjemmelavede Patatas Fritas (pomfritter): Du skal bruge:

- 1 kg flotte bagekartofler
- …….
- Et pomfritjern til udskæring

Skæl kartoflerne, Skær dem ud strimler med pomfritjernet (eller en skarp kniv), lad dem ligge i en spand med koldt vand og en håndfuld salt i et par timer. Afdryp dem og tør dem på et viskestykke. Steg dem ad 2-3 gange helt nedsænket i olivenolie. Læg dem, når de er færdige, på køkkenrulle, så de kan afdryppe, da de ellers nemt bliver bløde. Drys dem med groft salt, Husk at genbruge olien.

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 978-87-90064-18-1

Saucer

Barbro's Biff Saus med Hallon: ... 77
Pebret Oste-Hollandaise sauce med lidt snyd: ... 78
Lotte's Peberfrugt-creme fraiche sauce: ... 79
Sovs til Forloren Hare: ... 80
John's Snyde-Bearnaise Sauce ... 81
Bulgogi Sauce: ... 82
Besalu Sauce: ... 85
Ole's Olie-Eddike dressing: ... 94
Dijon Sauce: ... 95

Tilbehør

Kartoffelmos: ... 72
Ærtesalat Louane: ... 73
Pascalia's Gule Ris: ... 74
RødSager: ... 76
Inge's Agurkesalat: ... 77
Estragoneddike: ... 81
Marinade til Bulgogi: ... 82
Franciska's Toast: ... 83
Østersø Toast: ... 83
Isabella´s Smør: ... 83
Lizette's Kartoffelbåde: ... 84
Waldorf Salat fra Fejø: ... 84
Jennyfer's Ratatouille: ... 85
Tzatziki fra Galgebakken: ... 86
Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler: ... 86
Cathrines BurgerBoller: ... 88
Carolines CiabattaBoller/Brød: ... 88
Camilla's TomatMozzarella salat: ... 94
Stuvede gulerødder og grønærter: ... 96
Hakusai Salat: ... 98
Alejandros Hjemmelavede Patatas Fritas (pomfritter): ... 103

Krydderi-blandinger

John's Garam Masala ... 87
Hvidløgssalt: ... 98

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

isbn 978-87-90064-18-1

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.

Dansk Madlavning

en inspirations kogebog

isbn 978-87-90064-18-1

Inspiration til hverdagens madlavning

Dette er den tredje 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