

Dansk Hverdags-Madlavning
en inspirations kogebog

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



Bog 4

34 opskrifter

En del af "Spis forskelligt hver dag i et år" serien
Fotograferet, skrevet og udgivet af John Preus
Isbn 978-87-90064-19-8

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 978-87-90064-19-8

- 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 herhjemme, 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 Dyr Salt.

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

John Preus

Dansk Madlavning

en inspirations kogebog for dig der:

isbn 978-87-90064-19-8

Svinefilet med HvidløgsOst	104
John's Favorit gryde	105
Kyllingesnitzler panerede(rasp)	106
Andebryst med bacon fra Vorupør	107
Frankfurter hotdogs	108
Lizetta's Skinkesteg fra Lisboa	109
Kalvemignon fra Rønnebæk.....	110
Conny's Kalvefrikassé.....	111
Langtidsstegt nakkefilet	112
Frikadellesandwich	113
Svinemørbrad med bacon.....	114
Canard au Vin du Seté.....	115
Medisterpølse med hvide kartofler	116
Skinkemignon med asparges	117
Pulled Chicken med Fajitablanding og ris	118
Landgangsbrød fra Saltholm	119
Josephine's FlæskestegsSandwich	120
Simon's Fast track Nudler med æg og røget filet.....	121
Bagt kartoffel med stegt flæsk og Pia-dressing.....	122
Fars Burger	123
Koteletter Kyiv	124
Helstegt oksemørbrad	125
Efterårssuppe fra Klitmøller (okse)	126
Koteletter Mexicana	127
Mariellas Spicy Pizza Buenos Aires	128
AndeSalat fra Andorra	129
Irsk stuvning fra Killarney.....	130
Porcheta de Juanita fra Tijuana	131
Far har fri mad	132
Baconbøf fra Kibæk.....	133
Snitzla Mexicana	134
Isabella's SkinkeCulotte	135
Lizetta's Coteletas fra Lisboa	136
Svinemørbradsnitzler fra Udby.....	137
Saucer	138
Tilbehør	138

Svinefilet med HvidløgsOst

Lækker ret fra det nyere danske køkken

Det skal du bruge:

- 800g svinefilet, gerne marineret
- 1 Tatare hvidløgsost
- 150g baconskiver
- 1 bdt. forårsløg
- 1 ps lange røde snackpebre
- 500 frisk pasta f.eks. Fettuccine
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
-



Sådan gør du:

Læg baconskiverne tæt sammen på et spækbræt. Fordel hvidløgsosten ovenpå baconskiverne. Brun svinefilet'en på alle sider på en pande, hvor du har et låg til. Læg den brunede svinefilet oven på osten og rul baconskiver rundt om den. Ord dine snackpebre og skær dem i strimler. Knæk bunden af dine asparges.

Tænd for panden igen og læg svinefilet'en i midten, forårsløg i den ene side og peberfrugt i den anden. Tilsæt en klat smør og evt. lidt olivenolie. Lad stege lidt, vend svinefilet'en, tilsæt så 2 dl vand og de to bouillonterninger, sæt låg på, skru ned og lad simre i 15 min. Sæt en 3-4 liters gryde over at koge $\frac{3}{4}$ fyldt med vand til dine Fettuccine. Kogetid nok 3-5 minutter, se pakken.

Kan serveres med: Snuggi's Sauce Tatare, pasta, ris, kartofler, nemme grønsager o.m.a.

Snuggi's Sauce Tartare: du skal bruge:

- 1 dl creme fraiche 38%
- 2 spsk piskefløde
- 1 glas små kapers
- 1 fint hakket skalotteløg
- 1 spsk Dijonsennep
- Fint hakket persille
- 1 tst citronsaft
- 2 dl pandeopkog/kraft fra stegning
- Salt og hvid peber

Hæld vandet fra dine kapers. Steg dine hakkede løg 3-4 min i lidt smør, Bland så alt sammen under opvarmning og omrøring. Jævn eventuelt med lys jævning. Tilsæt dine kapers til sidst, 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."

John's Favorit gryde

Spicy, anderledes gryderet med en smule syrlighed

Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad
- 1 lime
- 3 røde chili
- 5 fed hvidløg
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 ps. Nemme Grønsager
- 1 kg (helst nye) kartofler
- Lidt baconfedt (steg evt. 150g bacon sprøde først, brug til pynt)
- 1 cremefine
-
- Salt & hvid peber



Sådan gør du:

Skræl dine kartofler, ordn dine hvidløg og chili. Skær din lime midt over, skræl den ene halvdel, pres saften af den anden halvdel ned i en kop til senere brug ved tilsmagning. Den skrællede halvdel af limefrugten skærer du i tynde skiver. Skær dine chili i bittesmå stykker. Hvis du ikke har baconfedt, så lav det.

Sæt dine kartofler over at koge. Kogetid 18-20 minutter. Sæt dine nemme frosne grønsager over at dampe i en gryde med låg, en smule vand og lidt smør. Giv dem 4-5 minutter efter de er tørt op, og sæt dem så til side.

Ordnu nu din mørbrad, fjern sener, også den bag en evt. bimørbrad. Flæk mørbraden på langs, og flæk igen begge dele, så du nu har 4 lange strimler, som du skærer ud i mindre stykker. Varm en sauterpande op med smør, tilsæt baconfedt og lidt olivenolie (af hensyn til stegetemperaturen). Steg nu først dine mørbradstykker i 2-3 minutter, tilsæt de fintsnittede chili, og skiverne af limefrugten. Pres dine hvidløg ned over retten. Lad stege et øjeblik, tilsæt så 3 dl vand og de 2 bouillonterninger. Når de er opløst, jævner du saucen med lys jævning. Pas på, at kødet ikke bliver tørt ved for længe tilberedning.

Nu kommer så det svære, der gør denne ret til en favorit: at finde den perfekte balance mellem syrlighed og sødme, mellem skrap chili og cremethed afstemt med den rette saltmængde, så smag, smag, smag. Retten skal være så man kan fornemme limens syrlighed uden at den tager overhånd, så smag den til med cremefine, limesaft, salt & hvid peber, man skal også kunne smage chilien, så tilsæt evt. lidt chilipulver, hvis den mangler bid. Prøv at finde den rette balance for dig.

Skriv eventuelt dine erfaringer ned til næste gang.

Kan serveres med: Nemme frosne grøntsager efter eget valg, kogte gulerødder, broccoli, tomat både, avocado 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."

Kyllingesnitzler panerede(rasp)

Kokkens fridag 😊 lækker, men meget nemt. Med lidt træning kan du lave denne ret på 15-20 min.

Det skal du bruge:

- 2 pk panerede kyllingesnitzler (ca. 600g)
- 1 pose frosne nemme grønsager
- 4 dl Basmati ris (6dl vand, lidt salt)
-



Sådan gør du:

Sæt dine ris over at koge (kogetid 10 min, stå 5-10 min), læg de nemme grønsager i en gryde med en lille klat smør og en anelse vand. Sæt låg på gryden og sæt den over at koge. Kogetid 5 min. Varm en stor pande op med en klat smør og lidt olivenolie. Steg dine kyllingesnitzler 3-4 min på hver side. (Hvis de er meget tykke, skal de måske have lidt mere på hver side) Lav en Karrysauce.

Kan serveres med: salat, sauce Cafe Parisienne o.m.a.

Hvis du har mere tid og vil lave dine egne kyllingesnitzler, er det nemt. Køb et kyllingebryst til hver. Flæk dem på den flade side, så du nu har 8, bare fladere, kyllingebryster. Marinér dem eventuelt, ellers nøjes med at krydre dem med salt og hvid peber. Paner dem i æg og rasp (eventuelt opblandet med lidt knust cornflakes)

NoNothing Karrysauce: du skal bruge:

- 1 svinebouillon
- 1 hønsbouillon
- Karry
- Hvidlødspulver
- Lidt mælk eller fløde
- Salt & peber

Varm en gryde eller pande op med 20g smør, drys 1-2 tsk karry i smørret og lad det stege 1 min, tilsæt så 3 dl vand, de to bouillonterninger, lidt hvidlødspulver. Når det koger, jævner du saucen med lys jævning. Smag til med karry, salt & hvid peber, samt mælk/fløde.

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."

Andebryst med bacon fra Vorupør

En anden måde at tilberede and på end den klassiske. Surfermad med masser af kraft og varme

Det skal du bruge:

- 4 andebryster
- 150g baconskiver
- ½ broccoli
- ½ blomkål
- 1 porre
- 2 persillerødder
- 5 fed hvidløg
- 2 spsk tørret andebouillon eller 3 hønsebouillon
- 1 tsk revet muskatnød
- 2cl cognac eller whisky
- Salt & hvid peber
-
- 4 dl Basmati Ris (6 dl vand, lidt salt)



Sådan gør du:

Steg bacon skiverne sprøde i lidt olivenolie på en stor pande, som senere kan få låg på. Ordn broccoli og blomkål, skær dem ud i buketter. Skræl dine persillerødder og skær dem ud i små stykker. Pil dine hvidløg. Ordn porren og skær den i skiver.

På den pande, som du stegte bacon på, steger du nu dine andebryster i baconfedtet ved relativ hård varme. Især skindsiden må godt blive stegt lidt hårdt. Tilsæt nu dine grønsager og den revne muskatnød, pres hvidløg over dem og lad det hele småstege i 5-10 minutter (hvis du vil have "bid" i dine grønsager, kan du tage dem op nu, og tilsætte dem igen 15 min senere.) Hæld 4 dl vand på panden, 2 cl cognac, og din bouillon, sæt låg på panden og lad det hele småsimre i yderligere 15 minutter. Imens koger du dine ris (kogetid 10 min, og stå 5-10 min).

Hæld væden fra panden i en kasserolle til sauce. Inden du jævner sauce, bør du lige checke, at den ikke er blevet for fed. Skum evt. noget af fedtet af. Suppler med vand så du har 4 dl. Smag til med salt & hvid peber. Pynt med bacon ved anretningen.

Kan serveres med: Flutes, kuvertbrød, JohnnyCakes, Salat

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."

Frankfurter hotdogs

Det er kun fantasien, der sætter grænser for hvordan din bedste hotdog kommer til at se ud.

Det skal du bruge:

- 10 Frankfurtere
- 10 stk. brød, udfordr dig selv, prøv evt. at bage nogle, eller køb nogle andre, end dem du plejer.
-
- Forslag til hvad du kan komme i/på dine hotdogs. Vælg selv hvilke! Find på flere, der er utrolig mange muligheder:
 - Heinz Fiery Chili
 - Remoulade
 - Syltede rødløg
 - Stegte løg
 - Rå løg (skalotte løg)
 - Bløde løg
 - Forårsløg
 - Coleslaw
 - Kimchi
 - Sauerkraut
 - Avocado creme
 - Aioli / hvidløgsmayonnaise
 - Sennep
 - Fransk sennep
 - Ribsgele
 - Syltede Agurker
 - Chili
 - Sriracha Hot Chilli sauce



Sådan gør du:

Varm en pande op på svag varme (2 af 9), ingen eller meget lidt fedtstof. Steg dine pølser langsomt, så de ikke varmes så hurtigt op at de springer. Varm dine brød.

Kan serveres med: salat, kartoffelsalat, brassekartofler, pomfritter, stegte grønsager, tomat kroner, agurkespiraler ... kun fantasien sætter grænser... Forslag til brød: flutes, Carolines Ciabatta boller (formet som pølsebrød, se nr. 87), fransk hotdogbrød, eller Hotdogbrød fra Læsø

Hotdogbrød fra Læsø: Du skal bruge:

- En ps tørgær
- 3 dl lunken mælk, gerne kærnemælk
- 2 spsk sukker
- 100g Manitoba mel
- 400g hvedemel
- 1 æggeblomme til pensling

Sådan gør du:

Lav en dej, lad den hæve til dobbelt størrelse, evt. i en bagemaskine. Form 10 pølsebrød af dejen, og placér dem 2 og 2 lidt tæt på hinanden ca. 2 cm afstand, pensl den med æggeblomme og lad dem hæve 20-30 min.

Bages 15-20 min ved 200°C varmluft.

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.

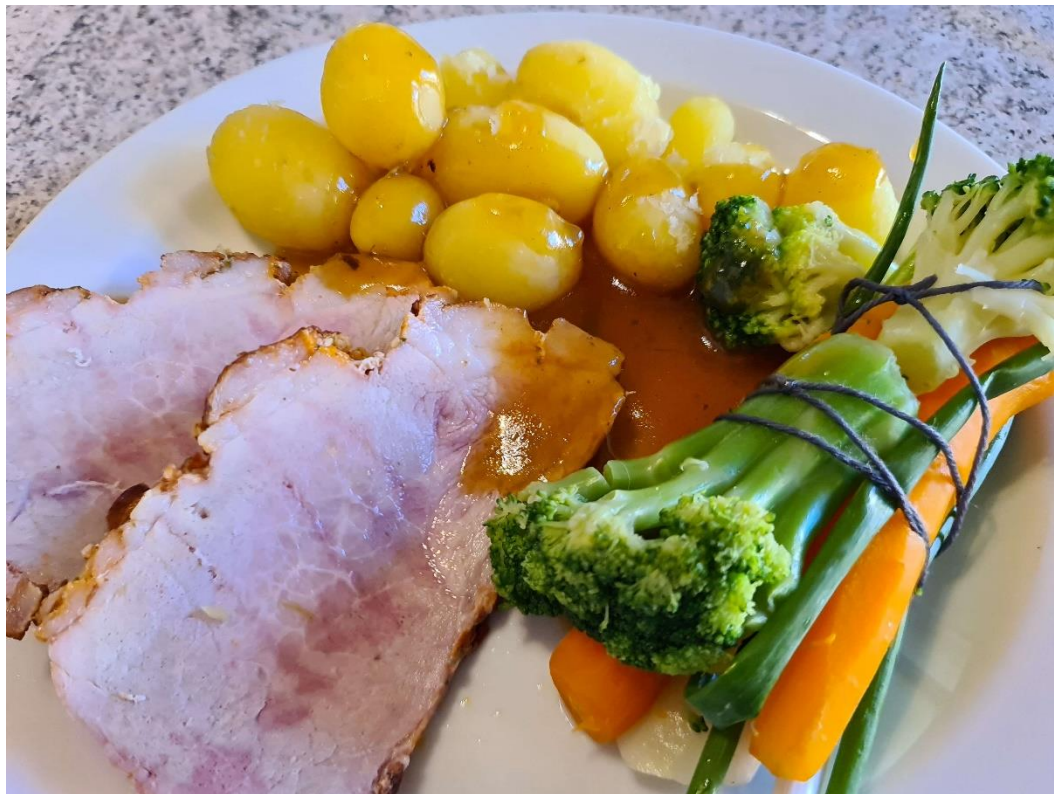
"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

Lizetta's Skinkesteg fra Lisboa

Lækker steg med mild hvidløgssmag i hele kødet.

Det skal du bruge:

- 1,5 kg skinkesteg
- Saften fra ½ citron
- 6 fed hvidløg
- 1 dl hvidvin
- 2 røde chili
- Salt & hvid peber
- 1 kg nye kartofler
-
- 4-8 Josephine's GrønsagsBundter



Sådan gør du:

Dagen før eller samme dag morgen: Ordn dine chili, skær dem fint ud. Skær sværene efter på stegen, så de alle er skåret ned til lige før kødet. Læg stegen i en 5-8 liters frysepose, pres saften fra en ½ citron ned over, pres/riv de 6 fed hvidløg ned over, tilsæt hvidvin og chilistykkerne samt salt & hvid peber. Vend stegen rundt i posen, så det hele er smurt ind. Tryk luften ud af posen og luk den lufttæt. Sæt den på køl. Vend den et par gange i løbet af dagen.

Tag stegen ud af posen og sæt den i ovnen ved 200°C varmluft i et ildfast fad, hæld marinaden over sammen med ½ l vand. Den skal have ca. 1 time (kernetemperatur ca. 65°C) Brug væden fra stegen til din sauce. Skær stegen i tynde skiver.

Kan serveres med: salat, pasta, kartofler, CognacSauce, PandeSauce, Sauce Ida o.m.a.

Josephine's Grønsagsbundter: Du skal bruge:

- 3 gulerødder
- 1 broccoli
- 1 bdt. asparges
- 1 bdt. forårsløg
- *Du skal bruge lidt madsnor/bomuldsnor*

Skræl dine gulerødder, ordn din broccoli og skær den ud i 'stilke', knæk bunden af dine asparges, skær bunden af dine forårsløg, og skyl alle grønsager. Skær dine gulerødder ud i strimler (kvarte på den lange led) og kog dem i 12 min. Kog dine broccolistilke i 3 min, overhæld dine asparges og forårsløg med kogende vand og lad dem stå 5 min. Lav nu bundter med foldede forårsløg, et par asparges, 1 broccolistilk, og et par gulerodsstrimler bind dem med madsnor. Sæt dem på køl til de skal bruges, eventuelt først dagen efter. De skal have 10 min i en 200°C varm ovn før de er færdige.

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

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

Kalvemignon fra Rønnebæk

En lækkerbiskens fra udkanten af Næstved

Det skal du bruge:

- ca. 1 kg kalvemignon
- 1 bdt. asparges
- 2 rødløg
- 500g pasta m. æg
- Salt & hvid peber
-
- 2 tomater
- ½ agurk
- 1 avocado
- 1 lille løg
- 1 peberfrugt
- Lidt salatblade
- Lidt brøndkarse
- 1 lille ds søde majs



Sådan gør du:

Ordn grønsagerne. Knæk enderne af dine asparges, gem 4 asparges til salaten. Skær rødløgene i kvarte/både. Sæt en gryde over at koge med vand nok til at dække din kalvemignon, når du lægger den ned i det kogende vand. Kog din kalvemignon i 10-13 minutter afhængig af størrelse. Lav i mellemtiden en salat af al det, under den stiplede linje, plus de 4 asparges.

Lad din kalvemignon hvile tildækket af alufolie og et viskestykke på en tallerken. Sæt vand over til din pasta, og kog dine rødløg i en kasserolle sammen med en klat smør i 10 min. Kogetid for pasta er normalt 8-10 min, check på posen.

Lige inden serveringen bruner du din kalvemignon på alle sider i smør og olivenolie, drys med salt & hvid peber. Sæt den igen tildækket, steg dine asparges i et par minutter, og lav en sauce, f.eks. en Kapers Sauce eller en PandeSauce.

Kan serveres med: salat, nemme grønsager, bacon asparges, 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."

Conny's Kalvefrikassé

Klassisk ret fra Viborggade

Det skal du bruge:

- 1 kg kalve-spidsbryst
- 500g gulerødder og ærter, frosne
- 1 porre
- 4 laurbærblade
- 1 kg kartofler
- lidt persille til pynt
- Salt & hvid peber
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1dl fløde eller cremefine
-



Sådan gør du:

Skær fedt og sener fra dit spidsbryst, og skær kødet ud i små stykker på ca. 2x2x2cm. Ordn og rens din porre, skær den ud i tynde skiver.

Kog kødet i ca. 1 time sammen med laurbærbladene, porreskiverne og bouillonterne. Imens kan du skrælle dine kartofler. Kogetid ca. 18 min, så tænd for gryden med kartofler ca. ¼ time efter du satte kødet over at koge.

Tilsæt de frosne gulerødder og ærter til kødet, og kog videre i 10 min. Tag laurbærblade op.

Jævn med lys jævnning. Smag til med fløde, salt & hvid peber. Klip lidt persille over retten inden servering.

Kan serveres med: alle slags kartofler.

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."

Langtidsstegt nakkefilet

Smagfuld efterårsmad, interval-stegt

Det skal du bruge:

- 2 kg nakkefilet
- 3 store gulerødder
- ½ spidskål
- 2 porrer
- 1 kg skrællekartofler
- 5 fed hvidløg
- Chiliflager
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- Salt & hvid peber
-



Sådan gør du:

Skræl gulerødderne, ordn porrerne, flæk et spidskål. Smør et stort ildfast fad med olivenolie, læg din nakkefilet heri, drys den med chiliflager, hvid peber og salt. Skær gulerødderne og porrerne i store stykker, og læg dem ved siden af din nakkefilet, snit din halve spidskål, og læg dem ligeledes i fadet. (det synker lidt sammen, så det gør ikke noget, hvis det er lidt overfyldt.) Hæld ½ l vand ved, og sæt fadet i ovnen ved 120°C i ca. 3 timer. Kernetemperaturen skal være ca. 70°C. Tag fadet ud af ovnen.

Skræl dine kartofler og sæt dem over at koge. Kogetid ca. 18 min.

Varm nu ovnen op til 220°C. Tag grønsagerne op af fadet, sammen med eventuelt overskydende væske. Hold dem varme i væsken i en gryde. Ordne de 5 fed hvidløg. Spray stegen med lidt olivenolie, pres hvidløgene ud over stegen og sæt den i ovnen. Giv den ca. 15 min. Kernetemperaturen skal være ca. 70°C.

Når stegen er færdig tages den op af fadet, så den kan stå og hvile tildækket, mens du laver en sauce. Skyl eventuelt fadet med lidt vand og brug det til saucen. Den simpleste sauce er bare at varme 3 dl af væsken fra grønsagerne med de to bouillonterninger, lidt hvid peber, kraften fra fadet og jævne den med lys jævning.

Kan serveres med: Kapers sauce eller grøn peber sauce, hvide kartofler, chips 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."

Frikadellesandwich

Nemt, hurtigt og velsmagende

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket svinekød 8-12%
- 4 æg
- 1 dl hvedemel
- Et stort fint revet løg
- 1 tsk hvid peber
- 1 svinebouillon opløst i ½ dl håndvarmt vand (ikke fra hanen!)
- 1 tsk hvidløgspulver
-
- 8 Caroline's CiabattaBoller (se nr. 87)
- Inge's Agurkesalat (se nr. 76)
- Syltede rødløg (se nr. 40)



Sådan gør du:

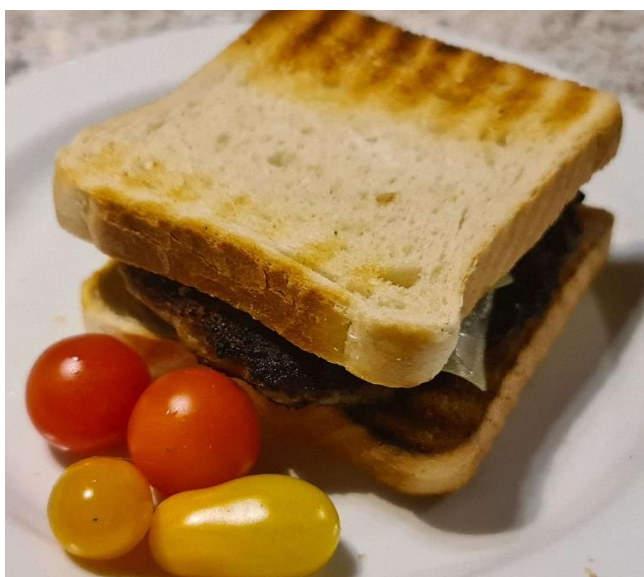
Rør en fars af delene over stregen, den må gerne være lidt lind. Lad den hvile i køleskabet i 15 min.

Varm en stor pande op med godt med smør og olivenolie. Tag farsen ud og lav frikadeller med et stor, gerne aflang spiseske. Dyb skeen i fedtstoffet mellem hver, så de lettere slipper skeen. Tryk lidt oven på den sidst lavede, så de bliver lidt flade.

Steg dem brune og lækre (3-4 min på hver side plus 1-2 min på hver side) Læg en eller 2 i hver bolle, sammen med agurkesalat og syltede agurker m.m.

Kan serveres med: alt muligt andet fyld f.eks. jalapeños, syltede rødbeder, ketchup, salat, tomater o.m.a. f.eks en lille dessert BananMuffins (se desserterne)

CowboyToast fra Maribo: Prøv også at lave dine frikadeller tynde og firkantede lidt mindre end en skive toastbrød, og steg nogle bløde løg, så du kan samle frikadeller mellem 2 skiver toastbrød sammen med bløde løg og et stort drys hvid peber. Prøv evt. også med lidt jalapeños/chili-ketchup. Rist dem i en Panini-rister/klemmetoaster.



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

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

Svinemørbrad med bacon

En absolut favorit-ret fra det sydsjællandske køkken

Det skal du bruge:

- 1 stor svinemørbrad på 5-600g
- 300g baconskiver
- 1 blomkålshoved
- 1 kg skrællekartofler
- Salt & hvid peber
-



Sådan gør du:

Skæl kartoflerne og halvér dem på langs. Læg dem i en gryde med vand og et drys salt. Ordn dit blomkålshoved, fjern blade og skær et v-snit, så der ikke er så meget stok. Sæt det i en kasserolle lige dækket af vand. (Det flyder nok..)

Tænd for kartoflerne (kogetid 18 min), og for blomkålen (kogetid 10 min, stå 5-10 min i vandet)

Ordn din mørbrad, fjern sener også bag bimørbraden, drys den med hvid peber og pak den ind i baconskiver. Brun den på alle sider ved hård varme i smør og olivenolie på en pande, som du har låg til. Hæld 2 dl vand ved, læg låg på, skru ned og lad simre i 10 min. Vend mørbraden efter 5 min. I mens kan du gå i gang med at lave Beata's Champignon PandeSauce. (Du skal dog bruge væsken fra mørbraden til saucen)

Hæld vandet fra kartoflerne og blomkålen. Overhæld blomkålen med champignonsaucen før anretning.

Kan serveres med: Salat, andre grønsager o.m.a.

Beata's Champignon PandeSauce: du skal bruge:

- 500 g små champignon
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 3 dl væske, inkl. pandeopkog
- 2 tsk karry
- 2 tsk hvidløgpulver
- lys jævning

Skær de rensede champignon i skiver og steg dem ved hård varme i lidt smør sammen med karry og hvidløgpulver. Når de har fået lidt farve og er skrumpet lidt, tilsætter du væsken og bouillonterningerne. Jævn saucen med lys jævning. Smag til med salt og hvid peber. Hvis saucen bliver for fed, kan du hælde den i en skål med lille diameter og tage fedtet af med sovseske.

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."

Canard au Vin du Seté

Det skal du bruge:

- 4 stk. andebryst
- 4 store banan-skalotteløg
- 2 jalapeños friske eller frost
- 4 gulerødder
- 4 fed pressede hvidløg
- 20 sorte peberkorn
- 250g champignon, gerne små
- 1 bdt. persille til pynt
- 150 g baconskiver til pynt
- 3 spsk andebouillon (oscar) eller tilsvarende flydende
- 2 dl rødvin (gerne Roussillon/Languedoc)
- Salt & hvid peber
-
- 1 kg skrællekartofler



Sådan gør du:

Skræl Kartoflerne, halvér dem og læg dem i gryde dækket af vand sammen med lidt salt. Tænd for dem ca. ½ time før retten er færdig. (Kogetid 18 min)

Klargør grøntsagerne, og skær skalotteløgene 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 andebrysterne på alle sider i baconfedtet. Tag dem op og steg grøntsagerne (jalapeños, gulerødder, hele champignon) i lidt olivenolie. Tilbage med andebrysterne og baconstykkerne. Tilføj pressede hvidløg, peberkorn, andebouillon og rødvin.

Læg låg på, sæt et ur på ½ time (kartoflerne) og lad retten småsimre i en times tid. Hæld væden fra i en kasserolle, smag den til med vand, hvid peber og evt. lidt salt. Jævn den med mørk jævnning.

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

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."

Medisterpølse med hvide kartofler

Hjemmelavet medister er lækkert og så ved man hvad der er i den...

Det skal du bruge:

- 500g hakket svinekød
- 150g baconskiver
- 1 dl hvedemel, gerne tipo00
- 2 æg
- ½ tsk allehånde
- 1 tsk revet muskatnød
- 1 tsk hvid peber
- 25g smør eller bacon fedt
- 1 tsk løgpulver
- 1 tsk hvidløgpulver
- 1 tsk salt
- 1 dl vand
-
- saltede tarme til medister
- 1 glas rødkål
- 1 spsk honning
- 1 kg skrællekartofler
- Salt og hvid peber
- Stor tragt/pølsehorn e.l.
f.eks. en overskåret plastikflaske.



Sådan gør du:

Klip dine baconskiver fint ud, og rør en fars af alt over den stiplede line, lad farsen stå og hvile på køl, mens du rigger til. Lad tarmene ligge i blød i vand i 15-20 min, skyl dem derefter grundigt igennem med lunkent vand, og sæt den ene ende fast på tuden af en stor tragt med f.eks. en elastik. Træk nu al tarmen op på tragt-tuden, så tarmen langsomt kan løbe af tuden, når vi presser fars igennem den for at få tarmen fyldt op. Hvis du har en kødhakker, så kan man også få en pølsetud til sådan en. Den er noget nemmere at bruge.

Hvis du har valgt bare at købe din medister, så er det her du skal starte: Hæl din rødkål op i en kasserolle sammen med et drys salt, lidt hvid peber og en spsk honning. Skræl dine kartofler og sæt dem over at koge. (kogetid 18 min.) Tænd for rødkålen på svag varme tilsæt honning og lidt salt /hvidpeber. Når den koger, skal den koge 5-10 min inden du slukker igen.

Prik i tarmen med en nål, der hvor der er luftlommer, eller hak huller i hele tarme på begge sider med en gaffel. Sørg for at der er 2-3 cm mellem hver stribe huller og for at gaflen vender på tværs af tarmen, da den ellers vil revne hele vejen.

Læg din medister i en gryde med koldt og bring den i kog. Skum gryden af undervejs. Kog din medister i 10 min, tag den op og lad den dryppe helt af. Steg den i smør og olivenolie til den er lækker brun.

Kan serveres med: alle mulige grønsager, salater, saucer (en PandeSauce med lidt whisky er min favorit til denne ret)

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."

Skinkemignon med asparges

Et dejligt mørt stykke kød, nemt at tilberede

Det skal du bruge:

- 2 små skinkemignon á ca. 500g
- 4 mellem løg, gerne blandede
- 4 fed hvidløg
- 1 bdt. asparges
- 2 røde peberfrugter
- 2 spsk rørsukker
- 1 spsk tyrkisk flage-chili
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 8 Ulla's Halve Kartoffler
-



Sådan gør du:

Start med at sætte dine Ulla's Halve Kartoffler i ovnen, se opskrift lige her under. Ordne dine grønsager, pil dine hvidløg og løg, knæk bunden ad dine asparges og skyl dem, fjern stilk og kerner i dine peberfrugter. Skær dine løg og peberfrugter i kvarte. Riv/pres dine hvidløg

Start her ca. 30 min efter du satte dine Ulla-kartofler i ovnen. Brun dine skinkemignon på alle sider i olivenolie, pressede hvidløg og smør f.eks. på en sauterpande med tilhørende låg. Tilsæt dine grønsager, rørsukker og chili-flager samt 3 dl vand. Læg låg på og lad simre i 10-12 min, vend kødet efter 5 min. Når kødet er færdigt tages det og grønsagerne op, pakkes i alufolie og et viskestykke på toppen. Væsken sies, suppleres med vand til 3 dl, gives et opkog sammen med de to bouillonterninger, jævnes med lys jævning og smages til med salt & hvid peber

Kan serveres med: andre grønsager, f.eks. nemme grønsager, en anden sauce end den beskrevne PandeSauce, og selvfølgelig andre type kartofler i stedet for halve.

Ulla's Halve Kartoffler: Du skal bruge:

- 1 kg store kartofler, gerne bagekartofler
- olivenolie
- Salt & citronpeber
- vaniljesukker

Fjern øjne og pletter på kartoflerne. Halvér dem på den lange, flade led, og skær lidt af den modsatte side, så du nu har en flad, tyk kartoffelskive, der er flad på begge sider. Hæld lidt olivenolie i et ildfast fad, vend de halve kartofler i olien og placér dem i fadet med den mindste flade side nedad. Drys et godt drys vaniljesukker over hver samt et drys citronpeber, og giv dem ca. 50 minutter ved 160°C

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."

Pulled Chicken med Fajitablanding og ris

Lækker, nem KollegieMad og ultra hurtig

Det skal du bruge:

- 500g pulled chicken (færdigkøbt)
- 1 Fajitablanding
- 1 spsk chiliflager (tyrkiske)
- 4 dl Basmati ris (6dl vand plus lidt salt)
- Salt og hvid peber.
-
- 1 svinebouillon
- 1 hønsebouillon



Sådan gør du:

Sæt din ris over at koge, kogetid 10 min, stå 5-10 min. No-NothingSauce: Sæt 4 dl vand over at koge sammen med de to bouillonterninger, et par drys hvid peber og et par drys hvidløgspulver. Jævn med mørk jævning. Når du åbner posen med din pulled chicken, sæt hæld den overskydende væske ned i saucen.

Skær din pulled chicken i mindre stykker, steg dem lidt sammen med din Fajitablanding og chiliflaggerne i olivenolie. Smag til med salt og hvid peber.

Kan serveres med: lidt koldt at drikke....

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."

Landgangsbrød fra Saltholm

Lækker gammel halvsvensk ret med æggesalat, fuglekvidder og røget filet

Det skal du bruge:

- 2 baguettes/store flûtes
- Finn's Æggesalat
- Malene's Fuglekvidder (Skinkesalat)
- 2 pk røget filet
-
- Smørbart f.eks. Lurpak



Sådan gør du:

Skær dine baguettes i gennem på den lange led og halver begge halvdele, så du har 4 kvarte baguettes. Smør alle fire og dæk alle med røget filet, læg nu æggesalat oven på den ene halvdel og fuglekvidder på den anden halvdel. Pynt med lidt grønt f.eks. brøndkarse.

Kan serveres med: salat, tomatbåde, salatblade etc.

Finn's Æggesalat: Du skal bruge:

- 6 let hårdt kogte æg (7 min kogetid)
- 1,5 dl mayonnaise
- 1 lille løg
- 1 tsk hvidløgpulver
- 1 spsk karry
- Lidt salt

Ordn løget og skær det fint ud, pil æggene og skær dem i små stykker. Bland forsigtigt del hele, så æggene ikke går for meget i stykker, og smag til med karry og salt.

Malene's Fuglekvidder(skinkesalat): du skal bruge:

- 300 g skinke
- 1 lille løg
- Salt & hvid peber
- ½ tsk pulveriseret rosmarin
- 1,5 dl mayonnaise

Ordn løget og skær det fint ud, skær skinken i små stykker. Hak del hele i en minihakker, drys rosmarin samt lidt salt & hvid peber. Rør det sammen med mayonnaisen.

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."

Josephine's FlæskestegsSandwich

Så bliver det vist ikke mere lækker

Det skal du bruge:

- En ikke for mager flæskesteg
evt. en mager ribbensteg uden ben
- Inge's Agurkesalat
- Heinz Aioli
- Salt & hvid peber
- Cathrines Burgerboller
-



Sådan gør du:

Se stegning af flæskesteg/ribbensteg længere fremme i denne bog, ellers prøv at stege den i et ildfast fad i en stegepose i ca. 3 timer ved 160°C, tag den om fornødent ud af posen og giv den et par minutters grill, hvis sværen ikke er sprød nok. Husk at ridse sværene næsten ned til kødet og gnid dem godt med salt & hvid peber inden du steger stegen. Hvis du anvender en kold steg, så varm den lidt op inden anretning.

Skær bollen i 2 vandret. Skær tykke skiver af stegen, smør Aioli på begge bolle-halvdele, læg skiver af flæskesteg, og godt lag agurkesalat.

Kan serveres med: Små stykker rød chili, jalapeños, salatblade, Frisk basilikum, avocadocreme, 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."

Simon's Fast track Nudler med æg og røget filet

Nu går det stærkt, super hurtigt kollegie-mad, hurtigere end at få leveret

Det skal du bruge:

- 8 æg str. m/l
- 8 pk nudler, f.eks. fra Rema1000
- 2 pk røget filet
-



Sådan gør du:

Sæt æggene over at koge i en lille kasserolle med låg og et par cm vand. Kogetid fra de koger ca. 5 min. Når de er færdige skylles de med koldt vand i et par minutter. Sæt vand over at koge til nudlerne. Lav i mellemtiden 4 skåle klar med 2 pk nudler i hver (og indholdet fra de tilhørende poser med bouillonpulver) og læg en halv pakke røget filet ved hver skål. Hæld kogende vand på nudlerne og vent den fra posen anviste tid. Server med 2 æg og den halve pakke røget filet til hver.

Kan serveres med: salat, brød, meget fint snittede grønsager overhæld med en rest varmt vand 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."

Bagt kartoffel med stegt flæsk og Pia-dressing

Nem og lækker mad både til frokost og aftensmad

Det skal du bruge:

- 1,5 kg bagekartofler
- 1,2 kg Stegeflæsk
- Isabella Smør
- Salat: evt. Salad Valldaro
-
- Evt. Pia's Hvidløgsdressing



Sådan gør du:

Tænd ovnen på 220°C.

Bagte kartofler (nr. 17) Rens kartoflerne for jord, snavs og pletter, sæt dem over at koge i en stor gryde, så de er dækket af vand. Kartoflernes kogetid er ca. 18 min. Smør to store ildfaste fade med olivenolie. Fordel flæsket i et lag i de to fade, drys med salt og hvid peber. Sæt nu flæsket i ovnen, og kartofler over at koge.

Giv flæsket 30-40 min i ovnen. (stegetiden kan variere meget f.eks. i forhold til hvor store portioner du laver. Tag kartoflerne op af vandet, når tiden er gået, og skær et kryds i hver af dem. Sæt dem på et lag groft salt i et ildfast fad og bag dem ved 220°C varmluft i ca. 30 min (til skrællen er løs).

Vend flæsket 2-3 gange undervejs. Når du tager flæsket ud, læg dem da løst stablet, så de bliver ved med at være sprøde.

Pia's Hvidløgsdressing : du skal bruge:

- 200g cremefraiche 38 %
- 3 chili
- 5 fed hvidløg
- Lidt stegefedt/baconfedt
- Lidt citronsaft
- Salt & hvid peber

Ordn chili og hvidløg. Skær chilierne ud i små stykker. På en pande/i et fad hvor det har været stegt kød, steger du chilistykkerne i lidt fedt og presser 5 fed hvidløg over. Tilsæt creme fraiche og lidt citronsaft. Smag til med salt og hvis peber.

Kan serveres med: Isabella Smør, Salad Valldaro, anden salat, svitset oksekød, skinkestrimler, revet ost, sherrytomater, agurkeskiver, lidt salatblade 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."

Fars Burger

Lækker klassisk burger

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket oksekød 8-12%
- 300g baconskiver
- 1 iceberg salathoved
- 1 agurk
- 3 store tomater
- 8 Osteskiver, Havarti / Gouda
- Heinz Fiery Chili
- Heinz Aioli
- Salt & hvid peber
- 8 fed pressede hvidløg
- Catharine's BurgerBoller eller
Caroline's CiabattaBoller
-



Sådan gør du:

Steg baconskiverne i ovnen i et ildfast fad, husk at skille dem af og vende dem løbende. De skal steges, til de er sprøde. Skær agurken og tomaterne i ikke for tykke skiver, tag hele blade af salathovedet og riv i passende stykker.

Form 8 kugler af det hakkede oksekød, mos dem godt igennem som til en snebold, og tryk dem flade med hånden, mens du laver en fin kant hele vejen rundt ved at trykke ind mod midten med tommelfingeren. Steg dem 4 min på begge sider efterfulgt af 1 min på hver side.

Saml f.eks. burgerne som vist på billederne (pres et fed hvidløg over bøffen på hver) eller lav din egen udgave af Fars Burger med dine favoritter i.

Kan serveres med: Syltede rødløg, avocado, chili kompot, Dijon Sennep, jalapeños, tyttebær, tynde skiver af banan habanero, pressede fed af hvidløg

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

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

Koteletter Kyiu

En hurtig, velsmagende ret, der er nem at lave

Det skal du bruge:

- 4 store tykke koteletter
- 4 æg
- 1 glas champignon i skiver
- 6 fed hvidløg
- 4 skiver ost gerne mellemlagret
- Rasp
- Salt & hvid peber
-
- Nemme grønsager (frost)
- 4 dl Basmati Ris
(6 dl vand plus lidt salt)
- PandeSauce: 1 svine- og 1 oksebouillon



Sådan gør du:

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

Flæk dine koteletter vandret ved at føre kniven igennem kødet mod sene-siden, skær ikke igennem senen, så kødet nu kan åbnes som en musling. Du kan eventuelt lægge kødet foldet ud i en frysepose, og slå det fladt med en kødhammer, så det bliver større og mere mørt.

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

Sæt dine ris over at koge (kogetid 10 min, stå 5-10 min), og varm dine nemme grønsager i en gryde eller på en pande sammen med lidt smør.

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

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

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

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

Helstegt oksemørbrad

Lækker gæstemad, nytårsfavorit, mørt, smagfuld

Det skal du bruge:

- 1,5 kg oksemørbrad uden bimørbrad
- madsnor
- Josephine's GrønsagsBundter (se no 108)
- Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler
- salt & hvid peber
-
- Til SkySauce uden bacon (se no 41)
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon



Sådan gør du:

Lav dine Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler og sæt dem i ovnen. Lav dine Josephine's GrønsagsBundter, så de bare mangler de sidste 10 min i ovnen. Ordn oksemørbraden, fjern sener, og fold den tynde ende ind mod midten, bind den fast der med madsnor, saml eventuelt også den anden ende med lidt madsnor, så oksemørbraden nu er mere jævn tyk over det hele. Kog oksemørbraden i 12 minutter i en sauterpande, gem 3 dl af væden til SkySauce.

Sæt grønsagsbundterne i ovnen, og varm sauterpanden op med lidt smør og olivenolie. Drys mørbraden med hvid peber og brun den på alle/begge sider. Sæt den til side tildækket med alufolie og et viskestykke, mens du laver en SkySauce (se no 41 - bare uden bacon) Oksemørbraden kan eventuelt også laves Sous Vide (55°C, 4-5 timer)

Kan serveres med: Flødekartofler, SkySauce og GrønsagsBundter står rigtig godt til oksemørbrad, men det gør så meget andet også 😊

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."

Efterårssuppe fra Klitmøller (okse)

Lækker cremet lieret champignonsuppe med suppeurter

Det skal du bruge:

- 1 kg okse spidsbryst
- 4 okse bouillon
- 2 gulerødder
- 1 porre
- ¼ selleri
- 2 laurbærblade
- 500g champignon
- ¼ piskefløde
- 3 æggeblommer
- 50g Isabella Smør
-
- 2l vand



Sådan gør du:

Skræl/Ordngrønsagerne og skær dem ud. Gulerødderne i skiver på skrå, porrerne i skiver (brug også toppen), sellerien i små stykker (1 x 1 x 1 cm), og dine champignon i skiver. Brun Spidsbrystet på begge sider ved hård varme i olivenolie i en stor gryde, tag det op på en tallerken, imens du lige svitser gulerødder, porre og selleri.

Læg kødet tilbage i gryden, sammen med laurbærbladene, 50g Isabella Smør, 2 l vand og de 4 bouillonterninger. Lad nu suppen koge i 1 ½ time. Imens kan du svitse dine champignon i lidt olivenolie i 5-10 min, så de er klar til senere.

Når suppen har kogt i 1 ½ time, tager du kødet op af suppen og tilsættes champignon samt piskefløde.

Liering: Pisk de tre æggeblommer sammen og tilsæt suppe lidt ad gangen, imens du pisker godt. Når du har pisket ca. 2-3 dl suppe i æggeblommerne hælder du dem op i den kogende suppe, som straks tages af blusset. Tilsætning af piskefløde er også en liering, så denne suppe er faktisk dobbelt lieret. En lieret ret må gerne komme tæt på kogepunktet, men MÅ IKKE KOGE, da den så nemt skiller.

Kan serveres med: Dijonsennep til kødet, flûtes, kuvertbrød, JohnnyCakes, hvidløgscROUTONER, kød- og melboller,



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

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

Koteletter Mexicana

Lækker, hot, spicy hurtig ret.

Det skal du bruge:

- 4 store tykke koteletter
- 4 æg
- 4 røde chili
- 6 fed hvidløg
- 4 skiver ost
gerne mellemlagret
- 1 spsk limesaft
- rasp
-
- Fajitablanding (frost)
- 4 dl Basmati Ris
(6 dl vand plus lidt salt)
- PandeSauce: 1 svine- og 1 oksebouillon



Sådan gør du:

Fjern kerner samt stilk fra dine chili, og skær dem ud i bittesmå stykker. Svits chilistykkerne hårdt i olivenolie sammen med 4 fed hvidløg (pressede) og et drys salt. Hæld lidt vand samt din limesaft ved og smelt osteskiverne heri, så du har en meget tyktflydende oste/chili/hvidløgsmasse.

Flæk dine koteletter vandret ved at føre kniven igennem kødet mod sene-siden, skær ikke igennem senen, så kødet nu kan åbnes som en musling. Du kan eventuelt lægge kødet foldet ud i en frysepose, og slå det fladt med en kødhammer, så det bliver større og mere mørt. Fyld den tyktflydende oste/chili/hvidløgsmasse i hver kotelet. Fold hver sammen og sæt dem på køl i 15 min, så massen kan køle lidt og klistre de 2 halvdele sammen.

Sæt dine ris over at koge (kogetid 10 min, stå 5-10 min), og varm din Fajitablanding på en pande sammen med lidt smør.

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

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

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

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

Mariellas Spicy Pizza Buenos Aires

Lækker spicy, næsten vanedannende Latino-pizza

Det skal du bruge:

- 400g Manitoba- eller tipo00mel
- 100g hvedemel
- 1 dl Rapsolie
- ½ dl hvidvin
- 2 ½ dl vand
- 1 ps tørgær
- 1 spsk salt
- 2 spsk tørret surdejspulver (kan undværes)
-
- 1 brik tomato pasado
- Syltede jalapeños
- 3 røde chili middelstærke
- Chorizo i skiver
- Oregano
- 250g Champignon
- 150g baconskiver
- 500g skært oksekød
- 8 fed hvidløg
- Lidt karry
- 200g revet ost, gerne en lidt stærkere en
- Salt og hvid peber



Sådan gør du:

Rør den øverste del af listen sammen til en smidig dej i en røre- eller bagemaskine. Lad dejen hæve i en time, slå den sammen, ælt den godt igennem og stil den tildækket i køleskabet i mindst 2 timer.

Tag dejen ud af køleskabet efter de 2 timer og lad den stå og "få varmen" lidt. Varm din ovn op til 250°C, eventuelt med en pizzaplade eller jernplade i. Træk i dejen og fold den sammen et par gange, så den bliver lidt mere elastisk. Del dejen i 4 dele, som du ruller til kugler og form hver til en rund pizzabund, eventuelt med en kagerulle.

Ordn dine hvidløg, chili og champignon. Skær dine champignon i skiver og dine chili i småstykker. Varm en pande op med lidt olivenolie, og steg din bacon sprøde, læg baconskiverne til side til senere pynt, og steg dine champignonskiver i baconfedtet sammen med 4 pressede hvidløgsgfed og et godt drys karry. Imens skærer du dit oksekød i tynde strimler. Når dine champignon er færdige, lægges de i en skål. Panden skal have lidt mere olivenolie og oksekødsstrimlerne skal steges sammen med de sidste 4 fed pressede hvidløg samt chilistykkerne og drysses med salt og hvid peber.

Smør dine pizzabunde med lidt olivenolie og forbag dem i ovnen i 5 min. Saml nu dine pizza: smør et lag tomato pasado på hver, drys med godt med oregano, og fordel de stegte champignon på pizzaerne, oven på dem oksekødsstrimler/chili, så fordel nogle jalapeños på hver, drys et godt lag revet ost på hver, og læg chorizo skiverne øverst. Baconskiverne skal først på, når pizzaerne tages ud af ovnen. Steg hver pizza til bunden er sprød og osten er smeltet. Læg 2 skiver bacon på hver. Fortjener et glas god argentinsk rødvin, f.eks. Trivento Reserve.

Kan serveres med: salat, 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."

AndeSalat fra Andorra

Lækker fransk inspireret salat i en dansk udgave.

Det skal du bruge:

- 4 Andebryster
- 1 glas soltørrede tomater i olie
- 5 fed hvidløg
- 2-3 spsk æbleeddike
- Salt & hvid peber
- 1 avocado
- Masser af friske basilikumblade
- 2 dl mørke stenfri oliven
- 1 dl græskarkerner
- ½ l blandede baby-salatblade
- Et lille bdt. frisk asparges
- 20 syltede jalapeños
- Lidt løgtoppe
-
- revet cheddar og lidt basilikumblade til pynt
- Brød, f.eks. koldhævede flûtes



Sådan gør du:

Halver de fire andebryster på langs og skær dem ud i små skiver på ca. 1 cm tykkelse. Varm en pande op og steg andebryststykkerne 4-5 minutter i lidt af olien fra de soltørrede tomater. Drys med salt & hvid peber.

Kødet lægges i en stor salatskål. Pres de 5 fed hvidløg over kødet. Halver dine oliven og jalapeños, skær din avocado i kvarte, som du skærer i tynde skiver. Ordn dine asparges og skær dem i små stykker. Græskarkerne steges i en sauterpande med høje kanter i lidt af olien fra de tørrede tomater til de fleste er poppede. De soltørrede tomater og løgtoppene skæres i små stykker, riv salatblade og basilikumblade i stykker (gem lidt basilikumblade til pynt). Læg det hele sammen med kødet. Spinkl din æbleeddike over til sidst og bland din salat. Pynt med revet cheddar og basilikumblade.

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

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

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

Irsk stuving fra Killarney

Efterårsmad, kan laves på næsten alt kød

Det skal du bruge:

- 1 kg kød, kalvetyndbryst, svine nakkefilet, skært lammekød, skært oksekød o.l.
- 1kg hvidkål
- 3 store løg
- 500g gulerødder
- 8 laurbærblade
- 30-40 sorte peberkorn
- ½ kg kartofler
- 2 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 5 fed pressede fed hvidløg
- Lidt frisk persille til pynt
-



Sådan gør du:

Skæl kartoflerne og gulerødderne. Ordn løgene, og skær dem ud i små stykker. Skær hvidkålen i store tern, og gulerødderne i skiver. Skær kartoflerne i mindre stykker. Put dem alle op i en gryde sammen med 100g smør og de 5 pressede fed hvidløg. Skær kødet i mindre tern og put dem samt laurbær, bouillonterningerne, peberkorn og ca. 1 liter vand i gryden. Vandet skal efter 20 minutters kogning næsten dække alt i gryden, så vent lidt med at tilsætte mere vand, da det hele synker sammen. Kogetid 1,5 til 2 timer med låg.

Hvis retten er meget vandet efter en times kogetid, så fjern låget og skru lidt op. Sæt låg på og skru ned, når konsistensen igen er ok. Omvendt må retten ikke koge tør.

Kan serveres med: rugbrød og snaps, hvidløgssbrød, og meget andet...

Prøv eventuelt også med små chilistykker, jalapeños, spidskommen, muskatnød, peberfrugter og lignende.



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.

Porcheta de Juanita fra Tijuana

En krydret smagfuld sag

Det skal du bruge:

- Et svineslag, eller 1 ribbensteg uden ben, kan også være en flæsksteg, men så skal 200g bacon i den.
- Sværene fra en anden flæske- eller ribbensteg
- Madsnor til binding
- 2 spsk chiliflager (tyrkiske)
- 1 modne avocado
- Saften fra 1/2 lime
- 6 fed hvidløg
- 1 bdt. purløg
- 1 bdt. persille
- Salt & hvid peber
- 2 svinebouillon
- Evt. 1 ps nemme grøntsager
-
- f.eks. Kaya's Kartoffelbåde



Sådan gør du:

Ordn grøntsagerne, pil hvidløgene og pres dem i en skål, halver din avocado, fjern stenen og skrællen. Hak avocadokødet, hvidløgsfeddene, saften fra en halv lime, dine persille, dine purløg, et godt drys salt og de 2 spsk chiliflager i en minihakker.

Skær sværene efter (næsten ned til kødet) og skær din ribbensteg, så du ender med at have et langt stykke, der kun har svær i den ene ende. Læg stykket så det har sværene til at ligge nedad. Smør nu oversiden med massen fra minihakkeren, (læg et lag bacon, hvis den er mager) og rul den lidt stramt. Læg den med sværsiden nedad og bind det ekstra sværstykke fast ovenpå med madsnor. Resultatet skulle nu gerne ligne en kødroulade med svær hele vejen rundt.

Gnid godt med salt ind mellem sværene, og sæt din Porcheta i ovnen ved 200°C varmluft på en rist med et ildfast fad under, med lidt vand i, til at opsamle det dryppende fedt (check at der hele tiden er vand i fadet). Stegetid ca. 90 minutter, kernetemperaturen skal være 70-75°C. vend den ofte. Steg eventuelt nemme grøntsager med de sidste 20 minutter.

Hvis du laver Kaya's Kartoffelbåde, så skal de i ovnen 40 min efter porchetta'en.

Fjern det meste af fedtet fra vandet i det ildfaste fad. (hæld det hele i en kasserolle, tilsæt lidt madkulør og skum fedtet af med en sovseske). Lav en sovs af det affedtede vand og de to bouillonterninger. Jævn med mørk jævning. Smag eventuelt til salt & hvid peber.

Kan serveres med: nemme grøntsager, chili beans, kartoffelbåde eller andre kartofler



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.

Far har fri mad

Nemt ovnfad med hakket oksekød, mos og grønsager

"Man kan godt glemme, hvor godt det smager, altså næsten glemme"

Det skal du bruge:

- 500g hakket oksekød 12-18%
- 1 ps nemme grønsager
f.eks. Fajitablanding
- ca. 1 liter kartoffelmos
evt. bare fra dagen før eller
pulvermos af 2 ps kartoffelflager
- 2 svinebouillon opløst i 1 dl vand
-
- salt & hvid peber
- hvidløgpulver
- evt. chili-flager eller pulver



Sådan gør du:

I et ildfast fad med høje kanter (8-10 cm) lægges 500g hakket oksekød, drysses med salt & hvid peber samt hvidløgpulver. Svinebouillon opløst i 1 dl vand hældes ved. De nemme grønsager hældes over, drysses med lidt salt & hvid peber samt eventuelt lidt chili og en liter kartoffelmos lægges på toppen. Spray med olivenolie eller smør og bag i ovnen ved 200°C varmluft i ca. 35 min. Du kan eventuelt og stege grønsagsblandingen først og så lægge den nederst i fadet.

Kan serveres med: miniflûtes, hvidløgsflûtes, en rest salat, chilikompot, tzatziki 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."

Baconbøf fra Kibæk

En god hakkebøf omviklet med bacon, så bliver det ikke mere dansk

Det skal du bruge:

- 1 kg hakket oksekød 8-12%
- 300g baconskiver
- 1 kg skrællekartofler
- 500 g gulerødder
- 4 små porrer
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
-
- Evt. Dansk ProvinsSalat
- Chili-kompot (se nr. 21)



Sådan gør du:

Start med at lave din salat. Ordn porrerne, skær dem i mindre stykker og læg dem i en kasserolle med en klat smør og lidt vand. Skræl kartoflerne og gulerødderne og sæt dem over at koge. Kogetid ca. 18 min.

Form kødet til 8 gennearbejdede kugler, læg 2 skiver bacon om hver, tryk dem flade til bøffer, drys dem med salt & hvid peber. Tænd for kasserollen med porrerne. Kogetid 10 min. Steg bøfferne 4 min. på hver side og så 1 min. på hver side. Lav en sovs af pandeopkog suppleret med vand og de 2 bouillonterninger. Smag til med hvidløgspulver, salt & hvid peber.

Kan serveres med: salat, chili-kompot (se nr. 21), andre saucer, evt. en Whisky PandeSauce (se nr. 37)

Dansk ProvinsSalat: du skal bruge:

- 3 tomater
- ½ agurk
- 1 avocado
- ½ Iceberg salathoved
- ½ bdt. forårsløg
-
- Sure Bente's Dressing passer godt hertil.
evt. uden basilikum

Skær tomaterne i mindre stykker, agurken i skiver og forårsløgene i små stykker. Halvér avocadoen, fjern skrællen og kernen, og skær avocadoen ud i mindre stykker. Snit salathovedet fint og læg det hele i en skål. Hæld/sprøjt lidt Sure Bente's Dressing over og Voila! En lækker frisk salat.

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."

Snitzla Mexicana

Spicy, lækker, anderledes på den gode måde

Det skal du bruge:

- 4 skive kalvelår á ca. 150g
- 1 stor avocado
- 1/2 mango
- 4-6 chili
- 1 lime
- 6 fed hvidløg
- 1 tsk knust spidskommen
- 4 æg
- rasp
- salt & hvid peber
- 1 ps frossen Fajitablanding (Grønsager til Fajita)
- 4 dl Basmati ris (6 dl vand og lidt salt)



Sådan gør du:

Ordn din avocado og din mango, og skær dem i mindre stykker.

Ordn dine hvidløg, og riv eller pres dem, og læg halvdelen af dem i en skål, hvor du presser saften fra din lime ned, sammen med 1 tsk knust spidskommen.

Ordn dine chili, fjern kerner og skær halvdelen af dem fint ud.

Den anden halvdel af dine chili hakker du i en minihakker sammen med 3-4 stykker mango samt et æg, og tilsætter til skålen med limesaften. Pisk de 4 æg med en gaffel i en dyb tallerken, tilsæt indholdet fra skålen med limesaften og pisk det godt igennem.

Læg den anden halvdel af de pressede hvidløg, de udskårne mango-, avocado- og chilistykker sammen med din Fajitablanding og en lille klat smør i en lille kasserolle, og varm den langsomt op.

Sæt dine ris over at koge. Kogetid 10 min, stå 5-10 min. Smag dine grønsager til før serveringen. Det skal være stærk, for at smage rigtig godt, så måske skal du give grønsagerne lidt ekstra chilipulver?

Læg rasp i en anden dyb tallerken. Panér dine kalve Snitzla i æggemassen og rasp. Steg dem i smør og olivenolie 3-4 minutter på hver side. Steg også resten af æggemassen og læg over dine Snitzla som låg, mens du laver en sauce, måske en PandeSauce, måske en smørsauce? Måske bare lidt creme fraiche for de "svage sjæle"?

Kan serveres med: Chili Kompot, Heinz Fiery Chili, Tzatziki, Sauce Ida, 2 cl kaffelikør eller måske bare et glas mælk?

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

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

Isabella's SkinkeCulotte

En lækker Chili-Lime-Garlic kombination m. RødSager

Det skal du bruge:

- 1 SkinkeCulotte på ca. 1 kg
gerne marineret
- 2 svinebouillon
- Salt & hvid peber
- Camilla's halve kartofler
- Isabella Smør (se nr. 17)
- RødSager (se nr. 75)
- Waldorf Salat fra Fejø
(se nr. 83)
-



Sådan gør du:

Rids sværen på SkinkeCulotten i tern. Steg den hårdt på begge sider i 25g Isabella Smør og olivenolie i en gryde. Læg den i ildfast fad og giv den ca. 1 time ved 160°C. Hæld lidt vand ved efter ½ time. Kernetemperaturen skal være 65-68°C. Lad stegen hvile tildækket, mens du laver en sauce på kraft-væsken fra stegen (supplér med vand op til ca. 4 dl) og de to bouillonterninger. Smag til med salt & hvid peber.

Kan serveres med: Camilla's halve kartofler, Isabella Smør, RødSager og Waldorfsalat

Camilla's Halve Kartofler: Du skal bruge:

- 1 kg store kartofler, gerne bagekartofler
- 75g Isabella Smør
- Lidt olivenolie
- Salt

Fjern øjne og pletter på kartoflerne. Halvér dem på den lange, flade led, og skær lidt af den modsatte side, så du nu har en flad, tyk kartoffelskive, der er flad på begge sider. Hæld lidt olivenolie i et ildfast fad, og placér kartoffelskiverne i fadet med den mindste flade side nedad. Sæt en lille klat Isabella Smør oven på hver samt et drys citronpeber, og giv dem ca. 50 minutter ved 160°C

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."

Lizetta's Coteletas fra Lisboa

Lækre, hvidløgs-citron marinerede koteletter, hvor hvidløgssmagen er mild og ikke kun på overfladen

Bemærk at de skal stå i lagen i køleskab i 6-8 timer!

Det skal du bruge:

- 1 kilo benfrie svinekoteletter
- 5 fed hvidløg
- 2 spsk citronsaft
- 250 gram vindruer
- 1 stort løg
- 1 chili (vælg selv styrke)
- 4 gulerødder
- 4-6 asparges
- 3-4 små snackpebre
- Lidt hvidløgspeber
- 4 dl Basmati Ris (6 dl vand, lidt salt)
- Salt & hvid peber
-



Sådan gør du:

Del 1: Læg koteletterne på et spækbræt. Pres hvidløgsfeddene over dem, og sprøjt lidt citronsaft på hver. Stabel dem i en plasticpose, som du presser luften ud af, lukker, og sætter på en tallerken i køleskabet. Vend plastikposen nogle gange i løbet af de 6-8 timer kødet står og trækker i den marinade, der opstår.

Del 2:(6-8 timer senere) Ordn vindruer, løg, gulerødder og snackpebre. Skær vindruerne i halve, fjern eventuelle kerner, skræl løget og skær det i kvarte skiver, skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver lidt på skrå, fjern kerner i snackpebrene og skær dem i strimler. Skær dine asparges i mindre stykker og skær chilien i bittesmå stykker.

Sæt risene over at koge, kogetid 10 min (stå 5-10 min). Steg koteletterne 5 min på hver side i smør og olivenolie, drys dem med lidt hvid peber og salt. Steg samtidig vindruer og grønsagerne i olivenolie ved hård varme. Gulerødderne og chilistykkerne skal steges først, da de skal have længst tid, så steg hver i et minut, før du tilsætter den næste grønsag. Løgstykkerne, så snackpebrene og asparges, og til sidst vindruerne. Drys blandingen med hvidløgspeber samt salt og sæt dem tildækket til side, mens du laver din sauce.

Kan serveres med: Dagens pandesovs, Sauce Ida, eller hvilken sauce du selv foretrækker.

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."

Svinemørbradsnitzler fra Udby

Snitzler er altid lækre, det er mørbrad også, så dette er dobbelt lækkert 😊

Det skal du bruge:

- 1 1/3 svinemørbrad
- 500g kogte gulerødder
- 500g kogte kartofler
- 500g frosne fine ærter
- 4 æg
- Rasp
- Salt & hvid peber
- Lidt chilipulver
- Hvidløgsapulver
-
- PandeHvidløgsSmørSauce



Sådan gør du:

Ordn dit mørbradkød, fjern sener, også bag bimørbraden. Skær den hele mørbrad ud i tre stykker, så du nu 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.

Pisk 4 æg sammen i en dyb tallerken med en gaffel, og hæld rasp på en anden dyb tallerken. Drys kødet med salt & hvid peber. Panér kødet i æg og rasp og steg det gyldent i smør og olivenolie. Steg æggemassen til sidst og læg over kødet, så det holder varmen.

Skær dine kogte gulerødder og kogte kartofler ud i mindre stykker og steg dem på en pande i smør, olivenolie, lidt chilipulver/flager, og et godt drys hvidløgsapulver. Lad de frosne ærter stege med de sidste 3 minutter.

Kan serveres med: hvide kartofler, salat, andre saucer.

John's PandeHvidløgsSmørSauce: du skal bruge:

- 50g smør
- 2 dl vand evt. pandeafkog
- Lidt chilipulver/flager
- hvidløgsapulver
- 1 svinebouillon
- Salt & hvid peber

Hæld vandet på panden, tilsæt smør, chilipulver, hvidløgsapulver og svinebouillon og bring i kog til bouillonterningen er opløst. Jævn forsigtigt med lys jævning, sovsen skal stadig være lidt tynd. 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."

Saucer

Snuggi's Sauce Tartare:	104
NoNothing Karrysauce:	106
Beata's Champignon PandeSauce:	114
Pia's Hvidløgsdressing :	122
John's PandeHvidløgsSmørSauce:	137

Tilbehør

Hotdogbrød fra Læsø:	108
Josephine's Grønsagsbundter:	109
CowboyToast fra Maribo:	113
Ulla's Halve Kartoffler:	117
Finn's Æggesalat:	119
Malene's Fuglekvidder(skinkesalat):	119
Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler:	125
Liering:	126
Dansk ProvinsSalat:	133
Camilla's Halve Kartoffler:	135

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

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

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

Redskaber

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

Krydderier

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

Goodies

- Lys og mørk jævnning
- Kapers
- Små grønne peberkorn
- Kinesisk soya
- HP-sauce
- Engelsk sauce
- Madkulør
- Eddike
- Estragoneddike/bearnaiseessens
- Olivenolie/smør til stegning
- Rapsolie til bagning
- Sukker
- Mørk sirup
- Honning
- Ribsgelé / tyttebærsyltetøj
- Syltede rødløg
- Ketchup
- Dijon sennep
- Cremefine piske eller piskefløde frosset i små 100ml bølter
- 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 for dig der:

isbn 978-87-90064-19-8

Inspiration til hverdagens madlavning

Dette er det fjerde 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