

# Dansk Hverdags-Madlavning

*en inspirations kogebog*

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



# Bog 6

**34 opskrifter**

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

**Skrevet og udgivet af John Preus**

**Isbn 978-87-90064-21-1**

*Udgivelsesår 2023*

Skrevet og udgivet af John Preus

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

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

# Dansk Madlavning

en inspirations kogebog for dig der:

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

Skrevet og udgivet af John Preus

isbn 978-87-90064-21-1

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

## Det skal stadig smage godt! Virkeligt godt!

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

## 365 madopskrifter

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

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

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

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

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

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

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

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

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

John Preus

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

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

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Bella's SigøjnerGryde .....                    | 171 |
| Josephine's Salatpizza med oksestrimler .....  | 172 |
| Svinefilet med tomat og ramsløg .....          | 173 |
| Querida's Boller i Karry Mexicana .....        | 174 |
| Kalvesnitzler Panama .....                     | 175 |
| Runner's Marinerede Svinefilet .....           | 176 |
| Signe's Små panerede Svinemørbradbøffer .....  | 177 |
| Shakira's Porchetta .....                      | 178 |
| No.14 Svinemørbradstrimler i CognacSauce ..... | 179 |
| Anne-Mette's Skinkemignon.....                 | 180 |
| John's bøf Bearnaise .....                     | 181 |
| Virginia's Hakkebouef med Sar .....            | 182 |
| Svinemørbrad Gullash fra Lammefjorden .....    | 183 |
| AndeSalat fra Andesbjergene .....              | 184 |
| Cafe Violvej's halve oksefilet .....           | 185 |
| Kalveroastbeef Sous Vide.....                  | 186 |
| Isabella's Skinkemignon .....                  | 187 |
| Culottesteg fra Nunngarut.....                 | 188 |
| Herregårds hakkebøf .....                      | 189 |
| Mona's Roastbeef .....                         | 190 |
| Mette's MiniMosa.....                          | 191 |
| KalveTournedos fra Møn .....                   | 192 |
| Lasagna Italiana con Cerdo .....               | 193 |
| Halv Kalvefilet sous vide .....                | 194 |
| Peter's Peberbøf fra Trier .....               | 195 |
| Andebryst Kyiv .....                           | 196 |
| Bonita's Benløse BaconAspargesFugle .....      | 197 |
| Tugba's Vilde Frikadeller .....                | 198 |
| John's Oksemignon .....                        | 199 |
| Oksemørbradbøf fra Kalby.....                  | 200 |
| Ole's Oksestrimler.....                        | 201 |
| No.17 Stegte Oksestrimler i karry .....        | 202 |
| Svinemørbradssalat fra Rågeleje .....          | 203 |
| Luksus Chili con Carne de Vaca .....           | 204 |
| Saucer .....                                   | 205 |
| Tilbehør .....                                 | 205 |

*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."

### Bella's SigøjnerGryde

Krydret, velsmagende ret fra det Preussiske køkken

#### Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad
- 230 g cocktailpølser (2 små dåser)
- ½ ds grønne peberkorn
- 4 chili
- ½ mango
- 400g champignon
- 1 avocado
- 2 spsk paprika
- 6 fed hvidløg
- 1 spsk sukker
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- ¼ piskefløde
- .....
- 500g pasta m. æg



#### Sådan gør du:

Ordn dine grønsager, skyl og rodkær dine champignon, fjern stilk og kerner fra dine chili, fjern kerne og skal på avocadoen, skræl din halve mango og pil dine hvidløg. Så skal de skæres ud: champignon i halve, chili i bittesmå stykker, avocado i kvarte skiver, mango i små stykker, og hvidløgene skal rives eller presses.

Fjern sener fra din mørbrad, også bag bimørbraden. Flæk den på langs og flæk begge halvdele igen på langs, så du nu har 4 lange strimler kød, som du skærer ud med ca. 1 cm afstand.

Steg kødet i olivenolie, smid peberkornene uden væde op til kødet, sammen med chilistykkerne, mangostykkerne og de kvarte avocadoskiver og lad det stege lidt. Tilsæt så dine champignon, de revne/pressede hvidløg samt 1 spsk sukker og 2 spsk paprika. Når det har stegt lidt, tilsætter du væden fra cocktailpølserne (kun væden) og de tre bouillonterninger samt 3 dl vand.

Lad det koge en halv times tid imens du rydder op og sætter dine pasta over at koge (kogetid 8-10 min, check posen.) Tilsæt så piskefløde, jævn retten, smag til med salt & hvid peber, og tilsæt cocktailpølserne.

*Kan serveres med: Salat, flûtes, 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."

## Josephine's Salatpizza med oksestrimler

*Dette er bare Josephine's favorit pizza, og ikke uden grund*

### Det skal du bruge:

- 400g Manitoba- eller tipo00mel
- 100g hvedemel
- 1 dl Rapsolie
- ½ dl hvidvin
- 2 ½ dl vand
- 1 ps tørtgær
- 1 spsk salt
- 2 spsk tørret surdejspulver (kan undværes)
- .....
- 1 brik tomato pasado
- 200g revet ost
- 500g skært oksekød
- 4 tomater
- 1 agurk
- ½ iceberg salathoved
- hvidløgpulver
- paprika
- salt og hvid peber
- hvidløgs salatdressing



### 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.

Imens kan du jo: snitte din salat fint, skære tomaterne og agurken i skiver, og skære kødet i meget tynde strimler, der skal steges i olivenolie, hvidløgpulver, paprika og salt & hvid peber.

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.

Smør lidt olivenolie på bundene og hæld et lag tomato pasado ovenpå dem. Drys med hvidløgpulver, salt & hvid peber. Spred lidt revet ost over og bag dem ca. 10 min ved 250°C. lad dem køle et øjeblik, og fordel så salat, tomatiskiver, agurkeskiver og oksekødsstrimler over dem. Hæld lidt hvidløgsdressing over til sidst.

*Kan serveres med: hvidløgs flûtes, ristede champignon, hele hvidløgsfed i olie, jalapeños 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."

## Svinefilet med tomat og ramsløg

*En marineret svinefilet er et nemt stykke kød at arbejde med, og med flødekartofler bliver det ret lækkert*

### Det skal du bruge:

- 500g marineret svinefilet med tomat og ramsløg
- 1 ps nemme grønsager f.eks. Ratatouille
- .....
- Lousita's Flødekartofler



### Sådan gør du:

Start med at lave dine flødekartofler. Fortsæt her en halv time efter du har sat dem i ovnen. Brun fileten i smør og olivenolie på alle fire sider i en sauterpande med låg, hæld dine nemme grønsager ved og 1 dl vand, læg låg på, og lad simre i yderligere 20 min. Læg kødet tildækket på et spækbræt, og grønsagerne i en skål, mens du laver et lille Gonzo's Kraftshot til at dryppe på dine flødekartofler.

*Kan serveres med: flûte, Isabella's Smør, pasta, chilikompot.*

### Lousita's Flødekartofler: Du skal bruge:

- 1,5 kilo skrællede kartofler
- ½ l piskefløde eller cremefine
- Salt & hvid peber
- 3-4 fed hvidløgsfed
- 1 spsk tørrede tyrkiske chili-flager

Ordn dine hvidløgsfed. Skræl kartoflerne og skær dem i tyndeskiver (6-8 mm), du kan evt. bruge et mandolinjern. Hvis du bruger en skarp kniv, er det bedst først at skære, så den side, der skal vende ned mens du skærer resten af skiverne, blive flad, før du skærer resten af skiverne. Læg dine kartoffelskiver i et ildfast fad i tætpakkede lag med et presset fed hvidløg spredt ud over hvert lag. Afslut med presset hvidløg på toppen og spred tyrkisk chili ud over inden du tilsætter fløden. Steges i ovnen i ca. 1 time ved 200°C. Prøv eventuelt at knuse 10 hindbær og sprede i et lag i midten.

### Gonzo's Kraftshot: du skal bruge:

- Lidt pande kraft suppleret med 1 dl vand
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk hakket persille

Pil dit hvidløgsfed. Kog din pande op med 1 dl vand, opløs de to bouillonterninger heri, pres et fed hvidløg over og tilsæt en spsk hakket persille. Server dit Gonzo's Kraftshot i en lille skål med en lille ske, så folk kan se, at det er meget kraftigt.

*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.*

## Querida's Boller i Karry Mexicana

*Kødboller med hvidløg og chili i en lækker Karrysauce*

### Det skal du bruge:

- 1 kg hakket kalv/flæsk
- 2 løg
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- 2 tsk Salt
- 1 tsk hvid peber
- 4 fed hvidløg
- 2 rød chili
- 2 dl vand

### Til kogning af bollerne

- 2 l vand og
- 2 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- 6-7 laurbærblade
- .....
- 4 dl Basmati ris  
(6dl vand plus lidt salt)



### Sådan gør du:

Fjern stilk og kerner fra dine chili og skær dem i mindre stykker. Hak løgene sammen med dine chili fint i en el-hakker. Bland kød, løg, æg, hvedemel, krydderier og de 2 dl vand i en røremaskine (eller brug elpisker med dejkroge). Lad dejen stå og hvile i 15 minutter, imens du varmer en stor (5l) gryde op med 2l vand, laurbærbladene og bouillonterningerne op til kogepunktet. Form boller med en lang tsk og læg dem i det kogende vand. Huske at dyppe skeen helt i vandet hver gang, så slipper bollerne lettere skeen. Når bollerne har ligget i overfladen i et minut, er de egentligt færdige, men det nemmeste er at lade dem ligge i vandet. Når alle bollerne er færdige, hældes bollerne og vandet i en evt. flere store skåle og så skal sovsen laves, men sæt lige dine ris over at koge først, kogetid 10 min, stå 5-10 min.

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

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

### Querida's Karry Sovs:

- Ca. 1l af det vand bollerne blev kogt i (smag om der skal mere bouillon i)
- 3 spsk karry (eller Garam Masala)
- 2 rød chili
- 250 ml cremefine
- Lys sovsejævner (eller opbaging af 1dl hvedemel og 50g smør)
- 2 fed hvidløg

Fjern stilk og kerne på dine chili, skær dem fint ud. Pil dine hvidløgsged. Pres dem over en tallerken. Hvis du vil jævne med en opbaging, skal du starte med at smelte smørret i gryden og tilsætte melet inden det begynder at brune. Piske det godt sammen og tilsæt evt. lidt olie til blandingen er lidt tykflydende. Lad lige et par spiseskefulde karry, dine chilistykker og dine pressede hvidløgsged stege i opbagingen, før du tilsætter vandet, og eventuelt mere jævning. Når sovsen er jævnet, tilsættes cremefine. Smag til med karry, hvid peber og salt.

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

### Kalvesnitzler Panama

En lækker anretning fra det sydsjællandske

#### Det skal du bruge:

- 4 kalvesnitzler á 150g
- 400g fine frosne ærter
- 250g pasta med æg
- 4 æg
- Rasp
- 1 lille broccoli
- Salt & hvid peber
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....



#### Sådan gør du:

Skyl din broccoli, skær lidt af stokken, og skræl den nederste del med en skarp urtekniv. Skær den ud i mindre buketter, og læg dem i en gryde med stokken nedad. Tilsæt 1 dl vand og læg låg på.

Pisk dine 4 æg i en dyb tallerken med en gaffel. Hæld rasp i en anden dyb tallerken.

Læg en klat smør i en kasserolle, hæld ærterne ovenpå smørret, tilsæt 1 dl vand, og læg låg på. Fyld en 3-4 l gryde 2/3 med vand og bring det i kog. Tilsæt pasta og lidt salt. Kogetid typisk 8 min, men check posen. Tænd også for din broccoli (kogetid 4-5min) og for dine ærter (når de koger, skal de tages af blusset)

Varm en pande op med smør og olivenolie. Drys dine schnitzler med hvid peber, panér dem i æg og rasp, steg dem 3-4 min på hver side, tag dem af og steg resten af æggemassen på panden. Læg omeletten over schnitzlerne som låg, mens du laver en pandesovs, f.eks. lidt paprika, hvidlødspulver, salt og hvid peber, dine bouillonterninger og 4 dl vand. Jævn med lys jævning. Anret ærterne som en kanal ved serveringen. (se foto)

*Kan serveres med: nemme grønsager, andre saucer f.eks. kaperssauce, hvidløgsflûtes o.m.a.*

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

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

## Runner's Marinerede Svinefilet

Lækkert nemt måltid, der er god at løbe på dagen efter.

### Det skal du bruge:

- 500g marineret svinefilet
- 300g Pasta med æg
- .....
- Bea's Salat
- Dorthe's Paprika Sauce med champignon



### Sådan gør du:

Start med at lave din Bea's Salat. Dorthe's Paprika Sauce kræver, at de anvendte champignon er stegte, så vi steger dem sammen kødet. Brun din svinefilet sammen med champignonskiverne i smør og olivenolie i en sauterpande med låg, hæld 1 dl vand ved og lad simre i 20 min. Tænd for en gryde med vand til dine pasta. (kogetid ca. 10 min, check emballagen) Efter 10 min vendes din svinefilet. Tag din svinefilet og tildæk den, mens du fortsætter med din Dorthe's Paprika Sauce med champignon. Skær kødet i skiver lige inden serveringen.

*Kan serveres med: En kande iskoldt vand og lidt grov flûtes, salat o.m.a.*

#### **Britt's Paprika Sauce med champignon:** Du skal bruge:

- 1 spsk paprika
- 1 glas champignon i skiver
- 3 dl letmælk
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- Salt & hvid peber

Hæld vandet fra dine champignon og steg dem til de tager farve i smør og olivenolie, eventuelt sammen med kødet. Tilsæt paprika, letmælk, og de to bouillonterninger. Jævn med lys jævning. Smag til med salt og hvid peber.

#### **Bea's Salat:** Du skal bruge:

- ¼ iceberg salathoved
- 4 små snackpebre
- 2 tomater
- 20 grønne stenfri vindruer
- 1 gulerod i små tynde stave
- 2 blade radicchio salat
- 5 cm agurk
- lidt babysalatblade
- Italiano Salatdressing

Skær dine tomater i kvarte skiver, fjern stilk på dine pebre og skær dem i skiver, skær dit iceberg fint ud, halvér dine druer, riv dine radicchio i små stykker, skær din agurk i halve skiver, skræl din gulerod og skær den i super fine små stave, eventuel på et mandolinjern. Bland det hele sammen med lidt babysalat blade og server salaten med Italiano salatdressing.

*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.*

## Signe's Små panerede Svinemørbradbøffer

Små lækkerbiskner med ris og salat

### Det skal du bruge:

- 500g svinemørbrad
- 4 æg
- Rasp
- 4 dl Basmati ris  
(6 dl vand plus lidt salt)
- Salt & hvid peber
- Salat efter eget valg
- .....
- Karry sovs II



### Sådan gør du:

Lav din salat først. Ordn din mørbrad, fjern sener, også bag en eventuel bimørbrad, skær den i skiver på ca. 1 cm. Pisk æg sammen med en gaffel på en dyb tallerken, hæld rasp på en anden dyb tallerken. Varm en pande op med smør og olivenolie. Sæt dine ris over at koge, kogetid 10 min, stå 5-10 min. Paner dine mørbradbøffer i æg og rasp, og steg dem ca. 2-3 min på hver side. Drys dem med salt & hvid peber. Det er langt fra sikkert, at du kan steg dem alle på en gang, så husk at dække dem med sølvfolie og et viskestykke, mens du steger hold 2. Steg til sidst resten af æggemassen og lav din Karry sovs II.

*Kan serveres med: salat, nemme grønsager, tomatbåde, o.m.a.*

### Karry Sovs II: Du skal bruge:

- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 4 dl vand
- 1 tsk hvidløgpulver
- 1 spsk Karry
- Eventuelt lidt salt
- 1 cremefine piske

Bring vandet i kog, opløs bouillonterne heri, tilsæt hvidløgpulver og karry, jævn med lys jævning. Tilsæt cremefine og smag til med karry og hvidløgpulver, eventuelt lidt 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.*

### Shakira's Porchetta

*lækker Chili-lime-garlic ret*

#### Det skal du bruge:

- 1 kg færdigkøbt Porchetta f.eks. med hvidløg
- Saften fra en limefrugt
- 6 fed hvidløg
- 2 røde chili
- 1,5 kg Jumbo Fries eller Steak Frites
- hvidløgpulver
- 1 svinebouillon
- .....
- Salat, f.eks. Balkan eller Valldaro



#### Sådan gør du:

Pres saften af din limefrugt ud i en kop, rotskær dine hvidløg og pil dem. Fjern kerner og stilk på dine skyllede chili, og skær dem i bittesmå stykker. Hæld limesaften op i et ildfast fad, som du har en rist til, pres hvidløgsfeddene over fadet, og tilsæt dine chilistykker og ½ litervand. Smør risten med olie, og læg den over fadet og placer din Porchetta på risten. Steg den i ovnen ved 180°C varmluft i ca. 2 timer. Vend den en kvart omgang ca. hver 20 min, og hæld lidt af væden over hver gang. Husk at supplere med vand, så den ikke koger tør. Kernetemperaturen skal 70-75°C, når den er færdig.

Du har nu god tid til at lave din salat.

Omtrent ¼ time før din Porchetta er færdig, fordeler du dine Jumbo Fries på bagepapir på en ovnplade i et lag. Fjern eventuelle pletter, og sprøjt dem med olivenolie og drys hvidløgpulver over. De skal have ca. 35-40 min ved 180°C varmluft.

Når din Porchetta er færdig, lader du den lige hvile på et spækbræt. Hæld væden igennem en si op i en kasserolle, suppleret med vand op til godt ½ liter. Husk at checke hvor fed væden er, ved at tilsætte et par dråber madkulør, så man bedre kan se de to lag, vand og fedt. Skum det overskydende fedt af med sovseske, gem det eventuelt i en skål og brug det til at stege i de efterfølgende dage. Giv den tilbageværende stegevæske et opkog tilsat en svinebouillon, smag den til med salt & hvid peber. Jævn din sauce med lys jævning. Skær din Porchetta ud og server.

*Kan serveres med: salat, nemme grønsager, chilikompot 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.*

**No.14 Svinemørbradstrimler i CognacSauce***Vietnam Wok fastfood***Det skal du bruge:**

- 1 svinemørbrad
- 200g røget svinemørbrad
- 3 fed hvidløg
- 250g små champignon
- 1 pose nemme wok-grønsager
- CognacSauce (se nr. 33)
- Karry
- Hvidløgpulver
- Salt & hvid peber
- .....
- 4 dl Basmati ris (6 vand, lidt salt)
- Eventuelt salat

**Sådan gør du:**

Ordn dine champignon og halvér dem. Ordn mørbraden, fjern sener også bag bimørbraden, flæk den på langs, og skær tynde skiver af begge halvdele. Fjern også eventuelle sener på den røgede mørbrad og skær også den ud i tynde strimler. Varm en wok/stegegyde op med lidt olivenolie. Sæt dine ris over at koge (kogetid 10 min, stå 10 min.)

Steg først dine små halve champignon sammen med et drys karry og et drys hvidløgpulver. Tag dem op og læg på en tallerken til senere brug. Giv wok'en lidt mere olivenolie og steg dine wok-grønsager ved hård varme i 5 min (10 min hvis de er frosne), og tag dem op, og sæt dem tildækket til side.

Steg nu dine mørbradstrimler og røgede mørbradstrimler også ved hård varme i 4-5 minutter, pres 3 fed hvidløg over dem, sammen med et drys salt og godt med hvid peber.

Tag kødet op på en tallerken og lav en CognacSauce i wok'en/gryden. Læg kødet tilbage i saucen sammen med de stegte champignon. Server wok-grønsagerne som tilbehør.

*Kan serveres med: Basmati Ris, Salat, flutes, Hakusai 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.*

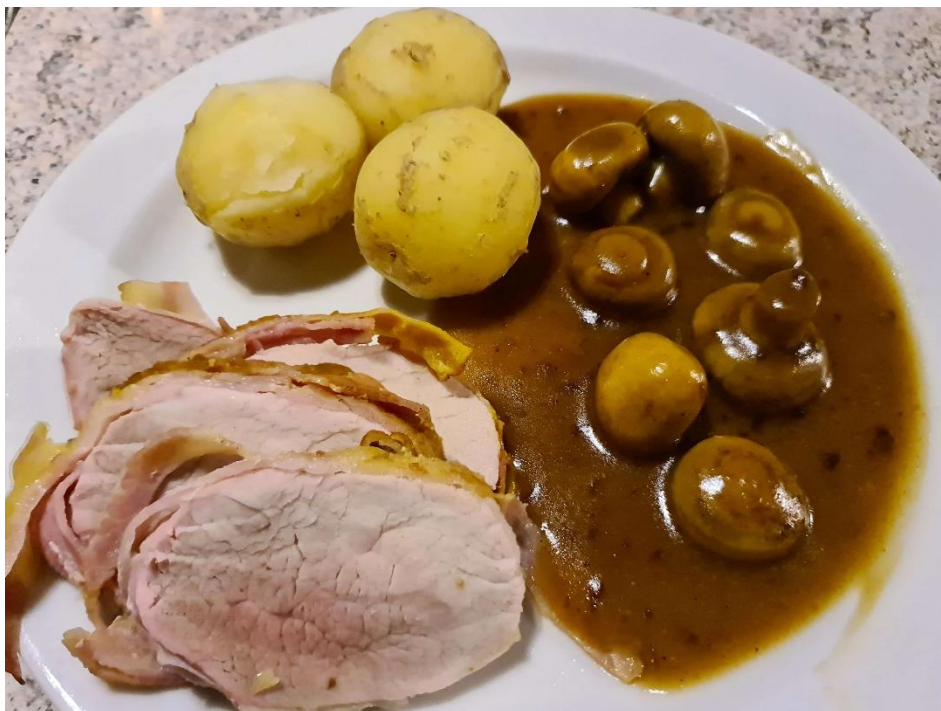
"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

### Anne-Mette's Skinkemignon

Klassisk dansk mad med bacon, nye kartofler og masser af smag

#### Det skal du bruge:

- 500g skinkemignon
- 150g baconskiver
- 1,5 kg nye kartofler
- 400g champignon
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 1 tsk karry
- 1 tsk hvidløgpulver
- 250 ml piskefløde
- .....
- Evt. salat efter eget valg



#### Sådan gør du:

Ordn dine champignon, rodkær dem, skyl og fjern pletter. Pak din skinkemignon godt ind i baconskiver. Prøv at lægge dem, så de låser for hinanden, og den sidste skive også for sig selv, så de ikke så nemt falder af.

Skræl dine kartofler, eventuelt i en kartoffelskræller. Sæt dem over at koge, kogetid 18 min. Brun dine mignon på alle sider i smør og olivenolie på en sauterpande, tilsæt dine champignon og lad dem stege med i 4-5 minutter, før du tilsætter bouillonterningerne, karry, hvidløgpulver og ½ liter vand. Lad simre 20 minutter, vend din skinkemignon efter 10 min. Når tiden er gået tager du kødet op, dækker det med sølvfolie og et viskestykke og jævner saucen med mørk jævning. Tilsæt din piskefløde og smag saucen til med salt & hvid peber.

Skær kødet i tynde skiver inden serveringen.

*Kan serveres med: salat, andre grønsager, tzatziki*

*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 bøf Bearnaise**

*Den klassiske hakkebøf med Sauce Bearnaise og Jumbo Fries*

**Det skal du bruge:**

- 1 kg hakket oksekød
- 750g Jumbo Fries
- John's Snyde-Bearnaise Sauce (se no 80)
- salt & hvid peber
- .....
- salat efter eget valg



**Sådan gør du:**

Lav din salat først.

Tænd for ovnen på 200°C varmluft. Form 8 kugler af kødet og tryk dem flade med hånden, Hak eventuelt med en kniv et ternet mønster på begge sider af bøfferne. Drys dem med salt & hvid peber.

Spred dine Jumbo Fries i et lag på bagepapir på en ovnplade, spray dem med lidt olie. De skal have ca. 25 minutter i ovnen.

Steg dine bøffer i smør og olivenolie 3-4 minutter på hver side, efterfulgt af 1 minut på hver side. Dæk dem med sølvfolie og et viskestykke, imens du laver din John's Snyde-Bearnaise Sauce.

*Kan serveres med: Salat, tomatbåde, agurkestave, 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."

### Virginia's Hakkebouef med Sar

En krydret variant af den klassiske danske favorit

#### Det skal du bruge:

- 600g hakket oksekød 8-12%
- 2 spsk friske sar blade, eller 1 spsk tørret, knust sar (Virginia krydderi)
- 2 store rødløg
- 2 fed hvidløg
- salt & hvid peber
- 1 kilo små gulerødder
- 1 kg Pommes Noisettes eller Pommes Duchesse
- .....
- ½ l KapersSauce (se no 4)



#### Sådan gør du:

Skræl dine gulerødder og læg dem lige dækket af vand i en kasserolle. Rodskær dine løg og pil dem. Skær dem ud i tynde både. Rodskær og pil dine hvidløgsfed. Ælt dine sar-blade ind i oksekødet, eventuel med en røremaskine, og form 4 bøffer af det. Drys bøfferne med salt og hvid peber. Sæt dine gulerødder over at koge. Kogetid ca. 20 min.

Læg dine Pommes Noisettes på bagepapir på en ovnplade med lidt afstand mellem hver, og sprøjt dem med chiliolie/hvidløgsolie. Giv dem ca. 15 minutter i ovnen ved 200°C varmluft. Steg dine løg i olivenolie på en pande sammen med dine pressede hvidløgsfed. Steg dine hakkebøffer i smør og olivenolie på en anden pande 3-4 min på hver side efterfulgt af 1 min på hver side. Tag dem op og dæk dem med sølvfolie og et viskestykke, mens du laver din KapersSauce.

Kan serveres med: tzatziki, salat, Gonzo's Kraftshot, måske nye kartofler og chili-løg o.m.a.



Her er en anden servering med nye kartofler og chili-løg

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 Gullash fra Lammefjorden

En helt anderledes Gullash

### Det skal du bruge:

- 500g svinemørbrad
- 1 lille broccoli
- 1 glas champignonskiver
- 1 glas perleløg
- 6 æg
- 500g gulerødder
- 1 snackpeber
- 2 svinebouillon
- 2 oksebouillon
- salt & hvid peber
- 1 tsk hvidløgpulver
- 1 spsk oregano
- lidt sirup eller sukker
- 250g pasta med æg
- 1 cremefine (250 ml)
- .....



### Sådan gør du:

Skyl din broccoli, skær lidt af stokken, og skræl den nederste del med en skarp urtekniv. Skær den ud i mindre buketter, og læg dem i en gryde med stokken nedad. Tilsæt 1 dl vand og læg låg på.

Læg dine 6 æg i en kasserolle med lidt vand og kog dem i 5 minutter. Hæld vandet fra og dæk dem med kold vand. Pil dem og halvér dem.

Skræl dine gulerødder, skær dem ud i skiver på skrå, og steg dem i en gryde med smør og olivenolie. Tilsæt hvid peber og hvidløgpulver. Hæld vandet fra dine champignon og steg dem sammen med dine gulerødder. Tilsæt oregano, og lad stege lidt. Imens ordner du din svinemørbrad, fjerner sener, også bag en eventuel bimørbrad, og skærer den ud i tern. Steg dem sammen med gulerødder og champignon. Tilsæt ½ l vand og bouillonterne. Jævnes med lys jævning. Tilsæt cremefine. Smag til med salt, hvid peber og hvidløgpulver. Tænd for dine broccoli. Kogetid 4-5 min.

Ord din snackpeber, fjern stilk og kerner, skær den ud i mindre stykker. Hæld vandet fra perleløg, skyl dem og lad dem dryppe af. Steg dem i smør og lidt sirup i en kasserolle. Tilsæt dine snackpeberstykker og lad stege lidt.

*Kan serveres med: smør, hvidløgsflûtes, chilikompost 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 Andesbjergene***Lækker salat udgave inspireret af Arroz con Pato fra Peru***Det skal du bruge:**

- 4 andebryster
- salt & hvid peber
- lidt spidskommen
- .....

**Sådan gør du:**

Lav dine Grønne Peruvianske Ris og Salad Maya først. Drys dine andebryster med salt, hvid peber og lidt spidskommen og steg dem i smør og olivenolie 3 min på hver side og siden 1 min på hver side på en sauterpande. Lad dem stå på panden og hvile tildækkede 5 min. Læg nu andebrysterne på et spækbræt og skær dem i ca. ½-1 cm tykkelse, hæld de grønne ris op på sauterpanden til det dejlige andefedt, og anret andebryst-skiverne ovenpå.

**Grønne Peruvianske Ris:** Du skal bruge:

- 1 bdt. forårsløg (de grønne toppe)
- 250g fine ærter (frost)
- 2 spsk hakkede korianderblade
- 6 fed hvidløg
- 3 dl Basmati ris (4,5 dl vand plus lidt salt)
- 1 spsk spidskommen
- 1 /2 ds grønne peberkorn (3 spsk)
- salt & hvid peber
- 2 hønsebouillon

Ordn dine grønsager, skyl toppene af forårsløgene, skyl og hak dine korianderblade, pil dine hvidløg, hæld væden fra dine peberkorn.

Kog dine ris sammen med de 2 hønsebouillon i 8 min, og imens hælder du dine ærter i en kasserolle, sammen med ½ ds grønne peberkorn, de grønne toppe af forårsløgene, 2 spsk hakkede koriander, de pressede hvidløgsfed, 1 dl vand og 1 spsk spidskommen. Når indholdet i kasserollen kogen, blendes det med en stavblender og tilsættes til risene, når de 8 min er gået. Risene skal simre sammen med det grønne i ca. 5 min.

**Salad Maya:** Du skal bruge:

- 1 bdt. asparges
- 1 bdt. forårsløg (de hvide dele)
- 1 stor dåse gode majs
- 20 sherrytomater
- 1 hjertesalat/hovedsalat
- ¼ iceberg salathoved
- 1 avocado
- 10 jordbær

Ordn dine grønsager, skyl dine asparges og knæk bunden af, skyl dine forårsløg og skær rødderne af. Skær dine asparges og den hvide del af forårsløgene i 1 cm stykker, åbn dine dåsemajs og hæld væden fra, skyl og halvér dine cherrytomater, skyl dine salatblade og skær dem fint ud, fjern sten og skal på din avocado, skær den i ¼ skiver. Skyl og halvér dine jordbær.

Bland nu salat, avocado samt de halve cherrytomater og jordbær, forårsløgstykker og dine majs i en salatskål.

*Kan serveres med: et godt glas chilensk rødvin, en creme fraiche dressing og et godt stykke brød med Isabella Smør*

*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.*

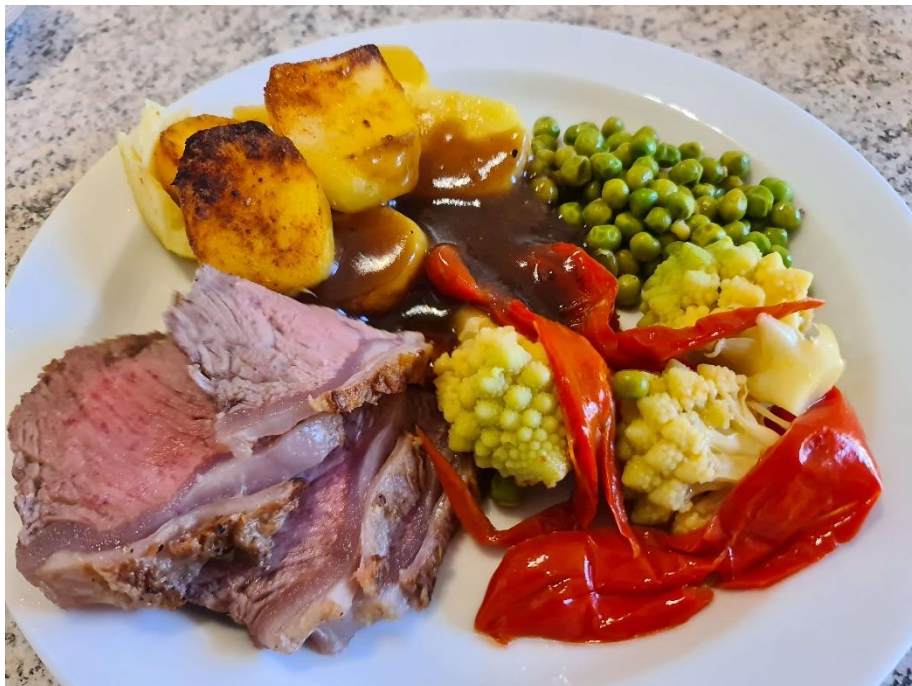
"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

**Cafe Violvej's halve oksefilet**

*En hurtig nem anretning, der smager rigtig godt*

**Det skal du bruge:**

- ½ oksefilet på 6-700g
- 1,5 kg kogte nye pillekartofler
- Grønsagsblanding med cherrytomater, stegte peberstrimler, fine ærter og romanesco kål eller nemme grønsager
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- Salt & hvid peber
- Hvidløgpulver
- Stærk paprika



**Sådan gør du:**

Pil dine kogte kolde kartofler og halver dem. Læg dem i et ildfast fad med den buede side nedad. Spray dem olivenolie, og drys dem med hvidløgpulver samt stærk paprika. Sæt dem i ovnen ved 200°C varmluft i 30 minutter.

Varm din grønsagsblanding langsomt op på svag blus sammen med lidt smør. Drys din oksefilet med salt & hvid peber, og brun den i smør samt olivenolie på alle sider i en sauteerpande. Hæld 0,6 liter vand ved, og tilsæt de to bouillonterninger. Læg låg på og lad simre i 10 minutter, vend den og giv den 10 minutter på den anden side også.

*Kan serveres med: andre kartofler, tzatziki, flûtes med Isabella Smør, syltede rødløg 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."

### Kalveroastbeef Sous Vide

*En dejlig måde at lave rødt kød på. Mums!*

#### Det skal du bruge:

- 7-800g kalveroastbeef
- 500g frisk pasta
- Nemme grønsager fra frost
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- salt & hvid peber
- hvidløgpulver
- .....
- kræver en Sous Vide enhed!
- hvis kødet ikke allerede er vacuumpakket, skal du også bruge en vacuumpakker



#### Sådan gør du:

Hvis kødet ikke er vacuumpakket, skal du krydre det, før du pakker det i din vacuumpakker, ellers kan du krydre det lige inden du udskærer det. Giv filet'en 4-5 timer ved 54°C i din Sous Vide enhed. Omtrent ½ time før dit kød er færdigt, går du videre med: Tilbered dine nemme grønsager, og sæt vand over at koge til dine pasta lige før du er klar til at skære kødet ud i tynde skiver. Kogetid for frisk pasta er typisk 3 min, men check emballagen.

Brug væden fra det vacuumpakkede kød og suppler med vand til ½ liter, tilsæt de 2 bouillonterninger, salt og hvidpeber. Pisk og giv et opkog, før du jævner sauceen med mørk jævning.

*Kan serveres med: flutes, KapersSauce eller Whisky Sauce, nemme grønsager, tzatziki, chilikompot 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."

### Isabella's Skinkemignon

med Isabella Smør, Pak Choi, snackpeber og pasta

#### Det skal du bruge:

- 500g skinkemignon
- 1 pk Isabella Smør
- 2 Pak Choi
- 4 snackpebre
- 500g pasta med æg
- 1 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- Salt & hvid peber
- .....



#### Sådan gør du:

Skyl og ordn dine Pak Choi og snackpebre. Flæk dine Pak Choi på langs. Fjern stilk og kerner på dine snackpebre og skær dem i lange strimler. Sæt vand over at koge til dine pasta.

Brun din skinkemignon i en sauterpande på alle sider i Isabella Smør og lidt olivenolie. Hæld ½ liter vand ved, samt de to bouillonterninger, lidt mere Isabella Smør og lad det simre under låg i 20 minutter. Vend din skinkemignon efter 10 min. Kog dine pasta, nok i 8 min, check emballagen. Svits dine Pak Choi og snakpeberstrimler på en anden pande i meget varm olivenolie i 3-4 min.

Tag kødet op, når det er færdigt, lad det hvile dækket af sølvfolie og et viskestykke, imens du jævner saucen og smager den til med salt & hvid peber.

Skær kødet i tynde skiver inden serveringen.

*Kan serveres med: Nemme grønsager, salat, flûtes og Isabella Smør o.m.a.*

**Culottesteg fra Nunngarut***En klassisk "Northener" ret med inspiration fra Nuuk***Det skal du bruge:**

- 1 culottesteg på ca. 1,5 kg
- brug stegetermometer (55-57°C rød/medium)
- ½ broccoli
- 4 blandede løg
- 4 gulerødder
- et lille bdt. asparges
- 1 lille porre
- 4 fed hvidløg
- Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler
- .....
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon

**Sådan gør du:**

Lav dine flødekartofler klar, og rens undersiden af culotten for sener, og skær tern på oversiden (gennem fedtet, men ikke ned i kødet). Ordn dine hvidløgsfed, rodskår og fjern skaller, og flæk dem i 4 hvidløgssplitter hver. Stik hul i oversiden og tryk en hvidløgssplit helt ned i kødet. Gentag 15 gange så hullerne/hvidløgssplitterne bliver spredt ud over hele kødet. Drys med salt og knust rosmarin/sar. Grid godt ind. Sæt dine flødekartofler i ovnen ved 200°C varmluft.

Bundskær din porre, og skær den i stykker. Rodskær og pil dine løg, skær dem i kvarte og læg begge dele i fadet til culottestegen. Steg culottestegen med oversiden nedad i 5-6min på en pande ved hård varme. Læg den i det ildfaste fad med oversiden opad, tilsæt 2 dl vand (den må ikke koge tør) og sæt et stegetermometer i. Sæt fadet i ovnen ved 200°C varmluft i ca. 25 min, 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 sætte sig, før du skærer den i skiver. Mens stegen er ovnen, skræller du dine gulerødder og skærer dem i stave. Kog dem i 15 min dækket af vand med lidt salt. Bundskær din halve broccoli, og skræl eventuelt lidt af stokken. Skær den i stave og læg den i en kasserolle dækket af vand (kogetid max 5 min). Knæk bunden af dine asparges og skyl dem. Overhæld dine asparges med vandet fra de kogte gulerødder og broccoli og lad dem stå i 5 min. Saft og kraft fra det ildfaste fad suppleres med vand til 3 dl, tilsættes dine bouillonterninger, og koges op til en lækker steg-sauce sammen med lidt salt & hvid peber, jævn den med mørk jævning.

*Kan serveres med: tzatziki, chilikompot, et godt glas rødvin o.m.a.*

**Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler:** (fra no 85) 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.*

## Herregårds hakkebøf

En lækker, monster-stor, bacon-omsvøbt velsmagende bøf

### Det skal du bruge:

- 1,2 kg hakket oksekød 4-7 %
- 1 kg kartofler fra dagen før eventuelt en rest bagekartofler
- 1 ps nemme grønsager, evt. karrygrønt
- 150 g baconskiver
- Citronpeber
- Hvidløgspeber
- Salt & hvid peber
- Hvidløgspulver
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....



### Sådan gør du:

Skær kartoflerne ud i stykker, åben din pose nemme grønsager og hæld den op i en gryde sammen med lidt olivenolie. Form nu 4 store 300g hakkebøfkugler, kram dem godt, så bøffer ikke senere revner i siderne. Rul 2 skiver bacon omkring dem, så de danner et kryds. Tryk kuglerne flade og hak dem med en kniv i et ternet mønster (giver større stegeoverflade, hvilket giver en kortere stegetid.) Varm 2 store pander op med noget smør og lidt olivenolie på hver. Steg nu 2 bøffer på hver pande ved ikke for hård varme (da de er meget store, skal de have lang tid, før de er gennemstegte, så man kan ikke stege dem for hårdt uden at de branker/bliver sorte) Drys dem med hvidløgspulver og hvid peber. Vend dem ofte. De er først færdige, når den udsivende saft er helt klar.

Ligeså snart at alle bøfferne kan være på en pande, gør du det, og den tomme pande skal på hård stegetemperatur (6 ud af 9) og have lidt ekstra olivenolie, så du nu kan stege kartoffelstykkerne. Drys dem godt med hvidløgspeber og citronpeber.

Tænd for din gryde med grønsagerne, lad dem stege lidt og sluk, når de er helt varme.

Når bøfferne er færdige, tager du dem af panden, tildækker dem, og laver en pandesovs af de 2 bouillonterninger og kraften fra panden. Jævn dem med mørk jævnning.

*Kan serveres med: Salat, andre kartofler og andre grønsager.*

*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.*

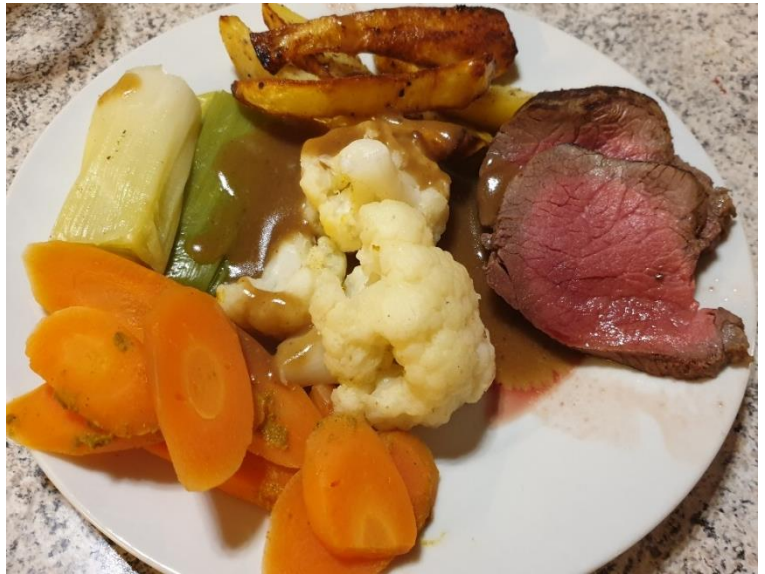
"Dette materiale er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder f.eks. at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node."

### Mona's Roastbeef

Nemt, hurtigt, lækkert. Typisk Mona!

#### Det skal du bruge:

- 1 kg roastbeef
- 1 ps Steak Frites eller andre store pomfritter
- Salat, f.eks Insignificante
- Whisky- eller CognacSauce
- .....
- Egner sig også til en 3-retters suppe-steg-is



#### Sådan gør du:

Roastbeef er så dejlig nemt. Kog den i 15-20 min. afhængig af tykkelse, en tynd skal have 15 min., en tyk 20 min., og en normal 18 min. Tag den op af vandet ligeså snart tiden er gået, og lad den stå tildækket og hvile. Du kan eventuelt koge den dagen før og opbevare den i en lukket beholder på køl.

Lav din salat og eventuelt dressing klar.

Fordel dine Steak Frites i ét lag på bagepapir på en ovnplade. Spray dem med olie, gerne chili/hvidløgsolie. Drys dem med citronpeber og giv dem ca. 20-25 min. ved 200°C. Brun i mellemtiden din roastbeef på alle sider i en gryde. Hvis den kommer lige fra køl, så giv den ekstra gang 1 min. på alle sider. Tag den op af gryden og sæt den på en tallerken tildækket af alufolie og et viskestykke, imens du laver din Sauce. Husk at bruge vandet fra kogning til at koge stegegryden af til saucen.

*Kan serveres med: Salat, hvidløgsbrød, Hvidløgscroutoner, kold hævede flûtes med 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."

### Mette's MiniMosa

Samosa med filodej og krydret oksekød i ovn

#### Det skal du bruge:

- 1 pk filodej
- 1 tykstegsbøf
- 400g hakket oksekød 8-12%
- 2 små snackpebre
- 1 lille porre
- 1 chili
- Salt & hvid peber
- 2 tsk hvidløgpulver
- Lys jævning
- .....
- Spray med hvidløgs-/chiliolie



#### Sådan gør du:

Ordn dine grønsager. Fjern kerner og stik på dine pebre og chili, snit dem i bittesmå stykker. Flæk toppen på din porre og skyl den grundigt for jord. Snit den meget fint. Skær din tykstegsbøf ud i bittesmå stykker. Svits dit alt kød i smør og olivenolie, tilsæt dine grønsager og lad det simre lidt inden du tilsætter 1 dl vand og dit hvidløgpulver. Jævn det med lidt lys jævning, så der ikke er fritflydende væske.

Skær din filodej i stykker på 15-20 cm, f.eks. del det i 4 stykker på den lange led. Læg en skefuld fyld i hjørnet på hver og fold den trekantet flere gange, indtil at alle sider er lukket af mindst 2 lag dej. Læg dem på et smurt bagepapir og spray dem med hvidløgs-/chiliolie. Bag dem 15 min ved 200°C varmluft. Server dem varme eller kolde.

*Kan serveres med: Pasta, PorreTærte, Sur-sød chilisaUCE, tzatziki, salat, ris 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."

## KalveTournedos fra Møn

Det lækreste kød og så med Patatas Juanita og salat, uhm!

### Det skal du bruge:

- 500g mør kalvefilet
- 150g baconskiver
- Patatas Juanita (se no 254) **Husk at lave dem dagen før**
- Isabella Smør (se no 18)
- Salt & hvid peber
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- Salat efter eget valg



### Sådan gør du:

Lav din salat først. Tænd for ovnen på 200°C varmluft. Læg dine frosne Patatas Juanita på en bageplade med bagepapir med lidt afstand mellem hver. Giv dem 20-25 min i ovnen til de er sprøde, lækre og har fået noget farve.

Skær dit kød i 4 stykker, der kan stå med kødfibrene stående lodret. Pak to skiver bacon rundt om hver. Drys dem med lidt salt og hvid peber på begge sider.

Steg dem i Isabella Smør og lidt olivenolie først 3-4 på hver side og så 1 min på hver side. Når de føles som en lidt spændt armmuskel er de medium stegt. Læg dem dækket af sølvfolie og et viskestykke, mens du koger panden op med de to bouillonterninger, og 4 dl vand. Smag til med salt og hvid peber. Jævn med mørk jævning.

*Kan serveres med: Salat af en hver slags, andre typer kartofler, mange type sauce o.m.a.*

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

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

### Lasagna Italiana con Cerdo

Italiensk/spansk inspireret lasagne på grisekød

#### Det skal du bruge:

- 1000 g hakket svinekød
- 6 fed hvidløg
- 2 brik tomato pasado
- 2 tomatkoncentrat
- 2 spsk oregano
- 1 spsk basilikum
- 1 spsk knust rosmarin
- 2 oksebouillon, 1 svinebouillon
- 1 spsk citronsaft
- 1 pk lasagneplader (evt. 2 pk friske)
- Salt og hvid peber
- .....
- Bechamelsauce (se herunder)
- Top: 1-2 dl rasp og 25g smør  
i små stykker til drys
- Frisk basilikum til pynt



#### Sådan gør du:

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

Lav en bechamelsovs. Lav kødsauce: Ordn hvidløgsfed, svits kødet i en stor gryde, pres hvidløg over. Når kødet er svitset, tilsættes tomato pasado, tomatkoncentrat og lidt vand (skyl dåser og brik). Tilsæt krydderierne, opløs bouillonerne i lidt varmt vand og tilsæt dem. Lad retten simre ved svag varme i 15 minutter og smag den til. (citron/salt/hvid peber/oregano/basilikum)

Brug et stort ovnfast fad på cirka 25 x 35 cm. og start med at komme et tyndt lag kød i bunden af fadet. Fortsæt herefter på følgende lag: [lasagneplader – kød sauce] gentaget til der ikke er mere kødsauce og slut af med lasagneplader – bechamelsovs og drys med rasp og sæt nogle små smørklatter på toppen.

Sæt lasagnen i midten af en forvarmet ovn i 25 minutter ved 200 grader varmluft. Lad lasagnen stå i 10 minutter så den lige får lov at sætte sig, mens du eventuelt laver tilbehør.

*Kan serveres med: salat, tomat-løg salat, tomat-mozzarella-salat, hvidløgsflûtes, Rioja Siglo o.l.*

#### Bechamelsovs II: du skal bruge:

- 75g smør
- 1 dl hvedemel
- 2 dl sødmælk
- 1/2 piskefløde
- 2 muskatnødder revet fint
- Salt og hvid peber
- 200g mellemlagret ost evt. revet/tern/skiver

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

*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.*

### Halv Kalvefilet sous vide

Et mørt stykke rødt kød med lækker tilbehør

#### Det skal du bruge:

- 700g halv kalvefilet
- en rest nye kogte kartofler eller Patatas Juanitas fra fryseren (se no 254)
- 1 porre
- 200 g champignon
- 4 gulerødder
- 2 store forårsløg
- evt. lidt hvidløgstoppe
- ½ broccoli
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- salt & hvid peber
- hvidløgspulver
- .....
- kræver en Sous Vide enhed!
- hvis kødet ikke allerede er vacuumpakket, skal du også bruge en vacuumpakker



#### Sådan gør du:

Hvis kødet ikke er vacuumpakket, skal du krydre det, før du pakker det i din vacuumpakker, ellers kan du krydre det, lige inden du udskærer det. Giv fileten 4-5 timer ved 54°C i din Sous Vide enhed. Omtrent 1 time før dit kød er færdigt går du videre med: Halvér dine kogte nye kartofler, læg dem i et ildfast fad, spray dem med olivenolie og drys dem med salt, hvidløgspulver samt hvid peber. Hvis du anvender Patatas Juanitas, som du tidligere har frosset ned, lægges de også i et ildfast fad. Kartofflerne skal have ca. 30 minutter ved 200°C varmluft.

Ordn dine grønsager, rotskær din porre og dine forårsløg, skær lidt af toppen, fjern dårlige blade, flæk toppen på din porre i 4 dele og skyl den grundigt. Skræl dine gulerødder, skær bunden og lidt af siderne på din broccoli, del den i buketter. Rodskær og skyl dine champignon. Skyl evt. også dine hvidløgstoppe, og klip dem fint. Skær din porre i stykker på 7-8 cm, skær dine forårsløg i mindre stykker, skær dine gulerødder i tykke skiver på skrå. Kog dine gulerødder i 5 minutter i vand tilsat lidt salt, efter de 5 min tilsæt champignon, porre og forårsløg og kog videre i yderligere 5 min, tilsæt broccoli og kog igen i 5 min. Hæld vandet fra grønsagerne (til sovs) og spred dem lidt ud, så de ikke koger videre. Suppler grønsagsvandet med væden fra det vacuumpakke kød og eventuelt med vand til ½ liter, tilsæt de 2 bouillonterninger, salt og hvidpeber. Pisk og giv et opkog, før du jævner saucen med mørk jævning.

Skær kødet i lidt tykke skiver før servering.

*Kan serveres med: flutes, KapersSauce eller Whisky Sauce, nemme grønsager, tzatziki, chilikompot 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."

### Peter's Peberbøf fra Trier

Klassisk Restaurant foder til sultne voksne

#### Det skal du bruge:

- 4 engelske bøffer  
å 150-200g
- 1 kg Jumbo Fries (Store Friter)
- nemme grønsager f.eks.  
blomkål/broccoli blanding
- 25 g smør
- Grøn Peber Sauce (se no 50)
- .....



#### Sådan gør du:

Varm ovnen op til 200°C, åben posen med Steak Frites, hæld lidt olivenolie ned i den og nulr dine Frites godt. Fordel dem på bagepapir på en ovnplade i et lag, drys dem med hvidløgssalt, og hvid peber. Sæt dem i ovnen til de er sprøde og lækre. Vend lidt rundt i dem ind i mellem. De skal nok have 25-30 minutter. I mellemtiden hælder du dine nemme grønsager i en kasserolle sammen med en stor klat smør (25g), og tænder for dem. De skal have 8-10 min.

Kanten på Bøfferne vendes rundt i groft malet peber. Styr selv hvor meget peber du vil have på (smag på peberet, så du ved, hvor stærkt det er, inden du putter det på kanten af bøfferne.

Steg bøfferne ved god varme 3-4 min på hver side, og evt. 1-2 min på hver side igen. (Test ved at trykke på dem, de skal føles som en lidt spændt muskel for at være medium stegt.)

*Kan serveres med: hvide kartofler, salat o.m.a.*

#### Grøn Peber Sauce (som no 50): Du skal bruge:

- ½ ds grønne peberkorn
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 2 dl vand eller pandeafkog
- 1 dl cremefine eller piskefløde
- Salt og hvid peber

Kog vandet op med de 2 bouillonterninger, tilsæt peberkorn og jævn med mørk jævnning. Tilsæt fløden og smag til med salt og hvid peber.

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

"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 Kyiv

Langt fra den traditionelle and, dejligt med krydret mad

#### Det skal du bruge:

- 4 andebryster
- 125g champignon eller  
1 glas champignon i skiver
- 6 fed hvidløg
- 4 skiver ost gerne mellemlagret
- Salt & hvidpeber
- .....
- Gulerødder, blomkål, broccoli  
blanding (frost)
- 4 dl Basmati Ris  
(6 dl vand plus lidt salt)
- PandeSauce: 1 svine- og 1  
hønsebouillon



#### Sådan gør du:

Pil dine hvidløgsfed. Hæld vandet fra champignonerne. Svits champignonskiverne hårdt i olivenolie sammen med 6 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 andebryster vandret ved at føre kniven næsten igennem kødet, så kødet nu kan åbnes som en musling. Steg nu det udfoldede kød 3 min på hver side i olivenolie. Fyld derefter den tyktflydende oste/champignon/hvidløgsmasse i hvert andebryst. Fold hver af dem sammen og hold dem sammenfoldede med en kødpind. (de skal steges lidt mere om lidt)

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

Drys nu andebrysterne med salt & hvid peber og steg dem yderligere 2 minutter på hver side i smør og olivenolie. læg dem tildækket på en varm tallerken, imens du laver f.eks. en PandeSauce (oste udgave). Inden du jævner saucen, 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.

*Kan serveres med: salat, Tzatziki, nye hvide kartofler o.m.a.*

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

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

## Bonita's Benløse BaconAspargesFugle

En ny udgave af den gamle lækre simre-ret

### Det skal du bruge:

- Roastbeef (600g-1kg) gerne tyk
- 300 g bacon i skiver
- 1 bdt. friske asparges
- 1 svinebouillon
- 2 okse bouillon
- 7 Laurblade
- Nemme grønsager, f.eks. Fajita blanding
- Salt & hvid peber
- 6 fed hvidløg
- Patatas Juanita/Patatas Louita's  
BEMÆRK, DE SKAL LAVES DAGEN FØR!
- salat efter eget valg
- Bomuldssnor til at binde med



### Sådan gør du:

Pil dine hvidløgsfed, skyl dine asparges og knæk bunden af dem. Knæk hver asparges på midten og fold den sammen, og omvikl dem med en skive bacon. 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 omviklet asparges på hver. Pres eller riv dine hvidløg og læg lidt i hver "fugl". Rul hver af de Benløse BaconAspargesFugle sammen og bind dem med en madsnor af bomuld. Drys rullerne med hvid peber, og brun dem i smør/olivenolie i en stor stegegyrde 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 f.eks. 1 -1½, kødet skal være meget mørt, men ikke smuldre under serveringen) 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: Patatas Juanita/Patatas Louita's, hvide kartofler, kartoffelmos, ris, tomater i både og/eller salat.*

**Patatas Juanita:** (en variant af Potato Anna) Skal helst laves dagen før! Du skal bruges:

- 100g Isabella Smør, gerne ekstra stærkt
- 1 spsk. hakket frisk rosmarin, eller 2 tsk knust tørret rosmarin
- 1,5 kg skrælle- eller bagekartofler
- hvid peber



Skræl dine kartofler og skær dem i meget tynde skiver, eventuelt på et mandolinjern. Smelt smørret ved lav varme i en kasserolle, bland det med rosmarin. Smør et stort firkantet ildfast fad, foret med bagepapir, med lidt olivenolie. Læg kartoflerne i fadet et lag ad gangen. Pensel hver lag med lidt smør og giv det et drys hvid peber, inden du går videre til næste lag. Smør også det øverste lag, og læg et stykke bagepapir over. Sæt et andet ildfast fad øverst, og pres kartoflerne godt sammen. Giv kartoflerne ca. 70 min ved 170°C. Tag kartofler ud og læg igen pres på det andet ildfaste fad, stil noget tungt ovenpå indtil de er kolde nok til at komme i køleskab, hvor de skal stå under pres til dagen efter. Skæres i firkanter/terninger med en meget skarp kniv, og bag dem på bagepapir i 12-15 min ved 240°C varmluft inden servering. **Patatas Louita's:** Som ovenfor, m. kun 50g smør og chili/lime/hvidløg relish i mellem lag.

**Kartoflerne er meget fryseegnede, giv dem 20 min ved 200°C varmluft, når du tager dem fra frost.**

*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."

### Tugba's Vilde Frikadeller

*Frikadeller er en af vores national retter, og fordi vi alle elsker dem, findes de i så mange forskellige udgaver*

#### Det skal du bruge:

- 500g hakket svinekød
- 1 stort løg
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- 1 spsk tyrkiske chiliflager
- 2 spsk tyttébærsyltetøj
- ½ dl vand
- salt & hvid peber
- 2 glas perlekartofler
- hvidløgspeber
- 1 spsk flormelis
- .....
- RødSager II (se no 206)



#### Sådan gør du:

Pil skallen af dit løg, skær roden fra. Hak resten fint i en minhakker sammen med en lille smule vand. Bland hakket svinekød, ribsgele, chiliflager, hakket løg, æg, hvedemel, 1 tsk salt, et stort drys hvid peber og ½ dl vand i en skål med en hulske/fars-rører eller røremaskine. Lav dine RødSager II klar.

Varm 2 pander op, en med olivenolie til RødSager II, og en med godt med smør og olivenolie til frikadellerne. Hæld vandet fra perlekartoflerne og hæld dem i en gryde med lidt olivenolie, drys kartoflerne med hvidløgspeber og flormelis og sæt gryden over på et blus ved stegetemperatur. Samtidig skal du i gang med dine frikadeller.

Form dine frikadeller med en stor spiseske i hånden og læg dem på panden (start i nærheden af håndtaget på panden, da det er der, den er koldest) Hæld lidt fedtstof på hver med skeen, når du lægger dem. Steg dem 3-4 min på hver side og 1 min på hver side. Husk at rode rundt i dine kartofler. Når kartoflerne begynder at tage farve og er varme, kan du tage dem af blusset. Mærk løbende på dine RødSager II, de skal bevare masser af "bid", så tag dem af blusset før de bliver alt for bløde.

Ingen sauce er nødvendig, fedtstoffet på kartoflerne og saften fra rødsagerne er rigeligt.

*Kan serveres med: nemme grønsager, stegte eller 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."

**John's Oksemignon**

*Hurtigt, lækkert, rødt kød med grønt og pasta*

**Det skal du bruge:**

- 900g oksemignon
- 750g Jumbo fries eller Steak frites
- 1 ps Fajita grøntsager
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- salt & hvid peber
- lidt hvidløgpulver
- salat efter eget valg
- .....



**Sådan gør du:**

Lav din salat først.

*Bemærk! Du kan også vælge at tilberede din oksemignon i en Sous Vide, 55°C i f.eks. 6 timer.*

Sæt dine Jumbo Fries i ovnen i et lag på en ovnplade med bagepapir, og giv dem 25 min ved 200°C *varmluft*. Varm din Fajita blanding i en kasserolle med lidt smør på svagt blus. Kog din oksemignon i ca. 15 min, drys den med hvid peber og lidt hvidløgpulver. Brun din mignon hurtigt på alle sider på en pande med lidt smør og olivenolie. Læg den tildækket af sølvfolie og et viskestykke i 10-15 min, før du skærer den ud i tynde skiver. Lav saucen i mellemtiden.

Hæld en ½ liter vand på panden, og giv det et opkog sammen med dine bouillonterninger. Tilsæt lidt af væden fra din gryde med din Fajita blanding og smag den til med hvidløgpulver, salt og hvid peber. Jævn den med mørk jævnning.

*Kan serveres med: salat, pasta i stedet for Jumbo Fries, andre nemme grøntsager.*

*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."

### Oksemørbradbøf fra Kalby

Efter manges mening det bedste stykke kød på en ko

#### Det skal du bruge:

- 800g oksemørbrad
- 300g snackpeber
- 300g selleri
- 200g skalotteløg
- 4 gulerødder
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- salt & hvid peber
- hvidløgpulver
- 1 kg Steak Frites eller Jumbo Fries
- .....
- salat efter eget ønske



#### Sådan gør du:

Skyl og ordn dine grønsager, fjern kerner og stilk på dine snackpebre, skær dem i strimler. Skræl din selleri og lav 4 flade stykker (som kan steges), pil din skalotteløg og skær dem i kvarte, skræl dine gulerødder og skær dem eventuelt i passende stykker.

Lav din salat. Sæt dine gulerødder over at koge (kogetid ca. 18 min). Fordel dine Steak Frites i et lag på bagepapir på en ovnplade. Spray dem lidt olivenolie evt. med hvidløgs- eller chilismag. Steg dem ved 200°C varmluft i ca. 15-20 minutter (check posen!) Vend dem efter ca. 10 min.

Steg nu dine selleristykker i olivenolie, drys med f.eks. citron- eller hvidløgspeber, steg også dine snackpebere og skalotteløg. Sæt dem til side tildækkede.

Ordn din oksemørbrad, fjern sener også bag en eventuel bimørbrad, skær den i 4 lige store stykke (ca. 200g hver)

Drys dem med hvid peber og lidt hvidløgpulver. Steg dem i smør og olivenolie ca. 3-4 min på hver side, hvis de stadig er meget bløde at mærke på, kan du give 1 min mere på hver side. Læg dem tildækket med sølvfolie og et viskestykke, imens du laver din sauce, f.eks. en CognacSauce (se no 33) eller Whisky PandeSauce (se no 37)

*Kan serveres med: flûtes, et glas god rødvin, 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."

## Ole's Oksestrimler

Lækker ret med oksestrimler, bacon, Ratatouille og nye kartofler

### Det skal du bruge:

- 500g skært oksekød
- 150g baconskiver
- 4 fed hvidløg
- Ratatouille blanding
- 1 kg små nye kartofler
- salt & hvid peber
- 1 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- .....
- Salat efter eget valg



### Sådan gør du:

Lav din salat først. Ordn dine hvidløg. Klip dine baconskiver i mindre stykker. Skær dit kød i tynde strimler. Pres hvidløgsfeddene over kødet. Skyl/skræl dine kartofler, eventuelt i en kartoffelskræller. Sæt dem over at koge. Kogetid 20 min.

Varm din Ratatouille blanding på en varm pande med lidt olivenolie, og steg dine baconstykker i olivenolie. Tilsæt dine kødstimler og steg også dem lidt. Krydder dem med salt og hvid peber.

Tag kødet op, dæk det med sølvfolie og et viskestykke, mens du koger panden op med 4 dl vand, de to bouillonterninger og eventuelt lidt af væden fra panden med Ratatouille. Smag til med salt og hvid peber. Jævn med mørk jævnning.

*Kan serveres med: salat, andre kartofler, andre nemme grønsager, andre saucer 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."

**No.17 Stegte Oksestrimler i karry**

*Lækker Vietnam-inspireret ret med okse- og gulerodstrimler i karrysovs*

**Det skal du bruge:**

- 500 g skært oksekød
- 4 gulerødder
- 4 dl Basmati ris  
(6 dl vand plus lidt salt)
- 1 spsk karry
- 1 tsk hvidløgpulver
- Salt & hvid peber
- 2 spsk kinesisk soya
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 1 dl piskefløde eller kokosmælk
- .....
- Det er nemmest at lave denne ret i en wok, ellers brug en sautepande



**Sådan gør du:**

Skræl dine gulerødder, skær dem ud i lange tynde strimler, eventuelt ved brug af et mandolinjern. Skær også dit kød ud i tynde små strimler. Varm din wok op, og sæt dine ris over at koge. Kogetid 10 min, stå 5-10 min.

Steg først dine gulerodsstrimler i olivenolie, skub dem til side eller tag dem op (sautepande) og steg så kødet i smør, olivenolie, karry og hvidløgpulver ved hård varme, tilsæt kinesisk soya, 2 dl vand og en dl piskefløde/kokosmælk sammen med de 2 bouillonterninger. Når dine bouillonterninger er opløst, tilsættes gulerødderne og retten smages til med karry, hvidløgpulver, salt & hvid peber. Jævn med lys jævning.

*Kan serveres med: stegte grønsager, nemme 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."

### Svinemørbradssalat fra Rågeleje

Lækker fransk inspireret salat i en dansk udgave.

#### Det skal du bruge:

- 1 svinemørbrad
- 1 glas soltørrede tomater i olie
- 3 fed hvidløg
- 1-2 spsk hvidvinseddike eller 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
- .....
- Brød, f.eks. koldhævede flûtes
- Evt. revet cheddar



#### Sådan gør du:

Ordn din mørbrad, fjern alle sener også bag bimørbraden, Flæk mørbraden på langs, og flæk begge halvdele igen på langs. Skær de fire lange mørbradstrimler ud i små stykker på ca. 1 cm. Varm en pande op og steg mørbradstykkerne 5-6 minutter i lidt af olien fra de soltørrede tomater. Drys med salt & hvid peber.

Kødet lægges i en stor salatskål. Pres de 3 fed hvidløg over kødet. Halver dine oliven og jalapeños, skær din avocado i kvarte skiver, ordn dine asparges og skær dem i små stykker. Græskarkerne steges i en sauterpande med høje kanter i lidt af olien fra de tørrede tomater til de fleste er poppede. De soltørrede tomater skæres i små stykker og blandes med kødet sammen med resten. Spinkle din hvidvinseddike over til sidst, inden du blander din salat.

*Kan serveres med: Koldhævede Flutes, kuvertbrød, JohnnyCakes (evt. Vegan) Isabella Smør, og naturligvis et koldt glas Vouvray hvidvin*

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

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

## **Luksus Chili con Carne de Vaca**

*Chili con Carne med små stykker lækkert oksekød og masser af chili. Uhm...*

### **Det skal du bruge:**

- 500g skært oksekød  
f.eks. 4 tykstegsbøffer
- 150g baconskiver
- 4 chili (du styrer selv styrken)
- 1 dåser chilitomater
- 1 dåser hvidløgstomater
- 1 dåser chili beans
- 4 oksebouillon
- 4 fed hvidløg
- 25g mørk chokolade
- Salt & hvid peber
- .....
- Godt brød, f.eks. nogle skiver franskbrød



### **Sådan gør du:**

Åben dine dåser, pil dine hvidløgsfed, riv/snit din chokolade groft. Ordn dine chili, fjern stilke og kerner, skær dem fint ud. Skær dit kød og baconskiver ud i meget små stykker og svits det i olivenolie. Lad chilistykkerne stege med de sidste 2-3 minutter. Pres dine hvidløgsfed over retten, og tilsæt tomater, chili beans, oksebouillon og chokolade.

Lad retten simre i mindst en halv time. Smag den til med salt og hvid peber (eventuelt chilipulver eller Sriracha)

*Kan serveres med: Creme fraiche (til de sarte sjæle), chilikompot, Sriracha, nemme grønsager, f.eks. Chili con Carne blanding o.m.a.*

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

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

**Saucer**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Gonzo's Kraftshot: .....                    | 173 |
| Querida's Karry Sovs: .....                 | 174 |
| Britt's Paprika Sauce med champignon: ..... | 176 |
| Karry Sovs II:.....                         | 177 |
| Bechamelsovs II: .....                      | 193 |
| Grøn Peber Sauce (som no 50) .....          | 195 |

**Tilbehør**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Lousita's Flødekartofler: .....             | 173 |
| Bea's Salat:.....                           | 176 |
| Grønne Peruvianske Ris: .....               | 184 |
| Salad Maya.....                             | 184 |
| Galgebakkens Hvidløgs-Flødekartofler: ..... | 188 |
| Patatas Juanita:.....                       | 197 |

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

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

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

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

# Inspiration til hverdagens madlavning

Dette er den sjette 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

September 2023

John Preus

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

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