

**Dansk Hverdags-Madlavning**  
*en inspirations kogebog*

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



# Bog 7

**34 opskrifter**

**En del af "Spis forskelligt hver dag i et år" serien**  
**Skrevet og udgivet af John Preus**  
**Isbn 978-87-90064-22-8**

*Udgivelsesår 2023*

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

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

# Dansk Madlavning

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 978-87-90064-22-8

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

## Det skal stadig smage godt! Virkeligt godt!

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

## 365 madopskrifter

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

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

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

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

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

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

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

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

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

John Preus

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

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

Frikadeller med SelleriBøf og Pasta .....	205
L.A. Burritos med chili og oksekød .....	206
Mietta's Cevapcici .....	207
Biksemad med porre og flæskesteg .....	208
LouAnn's Kalvesteg Louisiana .....	209
Ludmilla's Forårssuppe fra Bogø .....	210
Porchetta Bologna .....	211
Herregårds Hakkebøf med Sauce Diablo og ris .....	212
Efterårssuppe fra Fejø (kylling) .....	213
Grillpølser med kartoffelsalat .....	214
Maria's Oksemørbrad i baconsvøb .....	215
Gullash fra Dragsholm .....	216
Anna's Cotelettas i fad .....	217
John's Favorit BaconKylling .....	218
Løgsuppe fra Sopot .....	219
Bagt kartoffel med bacon og Isabella's Smør .....	220
No.36 Oksekødstrimler m. stegte grønsager .....	221
Mamma Rosita's Nachos con Pollo .....	222
Christines Whiskyglaserede Skinke .....	223
Bagt kartoffel med chili-kylling .....	224
Isabella's Svinefilet .....	225
Cevapcici Lanterna .....	226
John's Lørdagskylling fra Lisboa .....	227
LouAnn's Bloody Meat Loaf .....	228
Grillpølser med kartoffelmos .....	229
And Sct. Nikolas .....	230
Traditionel flæskesteg fra Stevns .....	231
Gullash Mexicana .....	232
Aveleda's mixed pot .....	233
Kalvekrebnetter med Chili Cheese tops .....	234
Gullash Italiano .....	235
Conny's Svenske Köttbullar med Rotmos .....	236
Champignonsuppe fra Gdynia .....	237
Josephine RibbenstegsSandwich .....	238
Saucer .....	239
Tilbehør .....	239

*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."

## Frikadeller med SelleriBøf og Pasta

En klassisk dansk ret i en af dens mange afskygninger

### Det skal du bruge:

- 500g hakket svinekød
- 1 stort løg
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- ½ dl vand
- salt & hvid peber
- 250g pasta med æg
- .....
- John's SelleriBøf
- Kapers Sauce (se no 4) eller No-Nothing Sauce (se no 8)



### Sådan gør du:

Lav dine selleribøffer samtidig med at du steger dine frikadeller. Pil skallen af dit løg, skær roden fra. Hak resten fint i en minhakker sammen med en lille smule vand. Bland hakket svinekød, 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.

Sæt en 3-4 liters gryde over at koge ¾ fyldt med vand til dine pasta, og varm en pande op med godt med smør og olivenolie. 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 koge dine pasta. kogetid nok 8 min, check emballagen.

*Kan serveres med: nemme grønsager, stegte eller smørdampede grønsager o.m.a*

### John's SelleriBøf: Du skal bruge:

- ½ selleri
- Citronpeber

Skær det yderste af din halve selleri, og skær den i 4 skiver (flade på modstående sider). Halver hver af dem, så der bliver en stor og en lille skive til hver person. Varm en pande op med olivenolie. Vend selleribøfferne på panden så begge sider får olie på og drys dem med citronpeber og lidt salt. Steg dine selleribøffer 3-4 min på hver side, så de begynder at blive brune.

*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."

**L.A. Burritos med chili og oksekød***Lækker og meget Hot tortilla-wrap***Det skal du bruge:**

- 1 kg hakket oksekød
- 12 tortilla's de Trigo (Taco de Harina) afhængigt af størrelse
- 8 fed hvidløg
- 6-8 chili styrke 5-8
- 1 rød peberfrugt
- 1 lille dåse majs
- 1 glas Hot Salsa
- 1 ds chilitomater
- 3 oksebouillon
- 8-12 blade hjertesalat
- 150g revet mozzarella
- .....

**Sådan gør du:**

Ord dine hvidløgsfed, fjern stilk og kerner i dine chili og peberfrugt, pres dine hvidløgs fed i en stegegyde med olivenolie, skær din peberfrugt i meget små stykker, skær også dine chili i meget små stykker. Steg dem sammen med de pressede hvidløg og oksekødet. Åbn din salsa, og åbn din majs dåse, hæld væden helt fra (si), åbn din dåse med chilitomater, og skyl dine salatblade. Når kødet er stegt, tilsætter du salsa, majs og chilitomater. Opløs de tre bouillonterninger i 1 dl varmt vand og tilsæt også dem. Lad stå og simre i 20 minutter uden låg, så det koger lidt ind. Smag til med hvid peber. Hvis det ikke er stærkt nok, må du give det lidt spidskommen- og chilipulver.

Pak dine tortillas ind i 2 pakker med sølvfolie rimelig tæt. Varm dem i ovnen ved 180°C varmluft i 5-8 minutter, så de bliver bløde. Læg lidt salat på hver, et par skefulde kødsauce (ikke overfyld) og lidt revet ost. Fold siderne ind (de korte sider), og rul den modsatte vej. Skær over på midten ved serveringen.

*Kan serveres med: mere salat, Heinz Fierce Chili, avocadocreme, Aioli, 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."

### Mietta's Cevapcici

Lækre krydrede hakkebøf-ruller med persille og bacon fra Sofia

#### Det skal du bruge:

- 1kg hakket oksekød 8-12%
- 1 bdt. persille
- 300g baconskiver
- 4 røde chili
- 6 fed hvidløg
- 1 løg
- 1 dl hvedemel
- .....
- Salat Balkan
- nye kartofler
- John's PandeHvidløgs-SmørSauce (se no 136)



#### Sådan gør du:

Lav din salat først. Skæl så dine nye kartofler, eventuelt i en kartoffelskræller, og sæt dem over at koge. Kogetid 18 minutter.

Pil dit løg, rodkær det og skær det i både. Fjern kerner og stilk på dine chili. Kom løgbådene, dine chili og en stor håndfuld skyllet persille i en minihakker, tilsæt de pressede hvidløg og hak det hele fint. Ælt det godt sammen med oksekødet, 1 dl hvedemel og 1 dl vand, eventuelt med en røremaskine. Form 20 lige store kugler af farsen, og rul dem aflange. Rul en skive bacon om hver.

Steg dine Cevapcici i smør og olivenolie på en stor pande på alle sider, samlet stegetid er ca. 10 min. Lav din John's PandeHvidløgsSmørSauce

*Kan serveres med: Tzatziki, chilikompot, ovnbagte hvidløg, pitabrød, salat, pommefrites, o.m.a.*

#### Salat Balkan: Du skal bruge:

- 100g salat-oste-tern
- ¼ iceberg salathoved
- 4 solmodne tomater
- ½ agurk
- 1 rødløg
- 20 sorte oliven
- 1 avocado
- 1 rød peber
- En håndfuld glatbladet persille
- 1 spsk oregano eller eventuelt lidt friske oreganoblade

Pil dit rødløg og rodkær det. Skær det så i tynde både. Fjern kerner og stilk på din peberfrugt, og skær den i små strimler i den halve længde af peberfrugten. Steg lige dine løgbåde og små peberstrimler i 2-3 min i olivenolie, tag dem op i en salatskål og sprøjt lidt æbleeddike på dem. Snit din iceberg groft, og skær dine skyllede tomater ud i mindre stykker, skær også din ½ agurk i mindre stykker. Fjern kerne og skal på din avocado, skær den i mindre stykker, halvør dine oliven og bland det hele i salatskålen sammen med ostetern, persilleblade, oregano.

*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.*

## Biksemad med porre og flæskesteg

*Næsten som vores mødre lavede det*

### Det skal du bruge:

- 500g kold flæskesteg fra dagen før
- 2 store porrer
- 1 kilo kartofler, gerne kogte fra dagen før
- hvidløgpulver
- Worcestershire sauce (Engelsk sauce)
- HP Sauce
- salt & hvid peber



### Sådan gør du:

Ordne dine porrer, flæk toppen i 4 og skyl dem grundigt. Skær dem i tykke skiver. Og steg dem i smør og olivenolie til de er bløde og lækre. Skær sværen af stegen og læg til side til pynt. Skær kødet ud i tern på 1-2 cm.

Hvis kartoflerne ikke er kogte allerede, kan du i stedet for at koge dem, lave dem som råstegte kartofler II, ellers skærer du dine kogte kartofler ud og steger dem ved hård varme til de bliver lidt småsprøde. Tilsæt så kødet og porrerne til de stegte kartofler sammen med lidt Engelsk Sauce. Lad simre 4-5 min til kødet er varmet op og server.

*Kan serveres med: HP sauce, Worcestershire Sauce, ketchup, spejlæg, syltede rødbeder, rugbrød, snaps og øl o.m.a.*

**Råstegte Kartofler II:** Skræl kartoflerne og skær dem ud i tern på ca. 15x15x15mm. Drys dem med hvidløgpulver, salt & hvid peber. Steg dem nu ved jævn varme i smør og olivenolie til de er sprøde udenpå og møre indeni.

*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."

### LouAnn's Kalvesteg Louisiana

Cajun/Creole krydret kalvemignon med Louisiana grønsager og nye kartofler

#### Det skal du bruge:

- 900 oksemignon
- 1kg nye kartofler
- 20 cherrytomater
- 250g champignon
- 1 rød peber
- 2 rødløg
- 1 rød chili
- 2 spsk LouAnn's Cajun/Creole Mix
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- Salat efter eget ønske



#### Sådan gør du:

Ordn dine grønsager, fjern pletter på dine champignon, rodkær dem og del dem i mindre stykker, fjern stilk og kerner på din røde peber og din chili, skær din peberfrugt i små stykker og din chili i bittesmå stykker, pil dine løg, rodkær dem og skær dem i små stykker. Halver dine cherrytomater. Skræl dine kartofler, eventuelt i en kartoffelskræller. Kog din oksemignon 14 min/kg, altså 12 ½ minut for 900g. Sæt dine kartofler over at koge, kogetid 18 min.

Varm 2 pander op, en til grønsagsblandingen og en til kødet. Læg lidt smør og olivenolie på hver. Steg dine grønsager på den ene pande ved hård varme sammen med en spsk LouAnn's Cajun/Creole Mix. Drys en spsk LouAnn's Cajun/Creole Mix på din oksemignon og brun den på alle sider ved hård varme. Læg den på en tallerken dækket af sølvfolie og et viskestykke, så den kan hvile lidt, mens du laver en **Cajun Pandesovs** af kraften/saften fra de to pander sammen med ½ liter vand og de 2 bouillonterninger.

*Kan serveres med: Johnny Cakes, flûtes, Isabella Smør, salat*

LouAnn's Cajun/Creole Mix: Du skal bruge:

- 1 spsk sød paprika
- 1 spsk fint salt
- 1 spsk rørsukker
- 1 spsk hvidløgspulver
- 1 spsk oregano
- 1 spsk løgpulver
- 1 tsk chiliflager (tyrkisk chili)
- 1 tsk timian
- 1 tsk stødt sort peber
- 1 tsk cayennepeber
- 1 tsk hvid peber

Bland det hele godt, og opbevar det i brune apotekerglas et mørkt sted sammen med dine andre krydderier.

*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."

### Ludmilla's Forårssuppe fra Bogø

En dejlig cremet kyllingesuppe med smagen af forår

#### Det skal du bruge:

- 1600g kylling
- 2 bdt. forårsløg
- 1 bdt. små gulerødder
- 1 lille porre
- 250 ml cremefine piske
- En stilk løvstikke eller  
1 tsk løvstikkesalt
- 1 tsk karry
- .....
- 2-4 hønsebouillon
- Salt & hvid peber



#### Sådan gør du:

Rens og skyl kyllingen, klip gumpen af, fjern eventuel løs hud på underlårben. Kog kyllingen lige dækket af vand i en stor gryde sammen med løvstikke og 2 bouillonterninger i 70 minutter. Tag kyllingen op og si suppen.

Ordn dine forårsløg, skyl dem og fjern rødderne. Skær dem i små stykker. Ordn dine små gulerødder, fjern rod og top, og skræl dem eventuelt, hvis det er nødvendigt. Skær dem i små stykker. Ordn din porre, skyl den og fjern roden, flæk den øverste del og skyl den grundigt. Skær den i små stykker.

Svits dine grønsager i 4-5 minutter i smør, tilsæt suppen og bring retten i kog. Lad den koge 10 min. Smag på den. Hvis den ikke er kraftig nok, tilsætter du 1-2 hønsebouillon mere. Tilsæt karry og cremefine og smag til med salt & hvid peber. Hvis suppen er for fed, kan du skumme noget af fedtet af med en sovseske.

Pil noget af kyllingekødet af og server som løst tilbehør til suppen.

*Kan serveres med: kuvertbrød, Isabella Smør, hvidløgscroutoner 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."

### Porchetta Bologna

Nem mad med masser af smag

#### Det skal du bruge:

- 1 kg færdigkøbt Porchetta f.eks. Italiensk inspireret
- 2 spsk oregano
- 1 spsk basilikum
- 1 spsk hvidløgpulver
- 500g Tomato Pasado
- 500g pasta med æg
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- Camilla's Tomat-Mozzarella Salat (se no 93)



#### Sådan gør du:

Hæld ½ liter vand op i et ildfast fad, som du har en rist til, tilsæt oregano, basilikum og hvidløgpulver. Smør risten med olie, 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 Tomat-Mozzarella salat.

Omtrent 20 min før din Porchetta er færdig, sætter du ca. 3 l vand over at koge til pasta i en 4 liters gryde. Kog dine pasta, sikkert i ca. 8 min, check emballagen.

Når din Porchetta er færdig, lader du den lige hvile på et spækbræt. Hæld væden op i en kasserolle. 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 sammen med din Tomato Pasado tilsat dine bouillonterninger, smag den til med oregano, basilikum, hvidløgpulver, salt & hvid peber. Jævn din sauce med lys jævning. Skær din Porchetta ud og server.

*Kan serveres med: salat, nemme grønsager, et stort glas Chianti 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."

## Herregårds Hakkebøf med Sauce Diablo og ris

En dansk Hakkebøf i udenlandske omgivelser ..uhm..

### Det skal du bruge:

- 6-700g hakket oksekød 8-12%
- 2 Pak Choi
- 500g gulerødder
- 4 dl Basmati ris  
(6 dl vand plus lidt salt)
- Salt & hvid peber
- .....
- Juanita's Sauce Diablo  
(se no 346)



### Sådan gør du:

Skyl og ordn dine Pak Choi, flæk dem i halve. Skræl dine gulerødder og skær dem i lange tynde strimler, eventuelt med et mandolinjern. Form 4 store hakkebøffer af dit oksekød, drys dem med hvid peber på begge sider, og vend dem i hvedemel.

Sæt dine ris over at koge, kogetid 10 min, stå 5-10 min. Lav din Sauce Diablo, og lad den stå og holde varmen på meget lavt blus.

Steg dine hakkebøf i smør og olivenolie 3-4 min på hver side. Steg dem eventuelt yderligere 1 min på hver side. Dæk dem med sølvfolie og et viske stykke. Steg nu først dine Pak Choi i olivenolie på hård varme kortvarigt og steg siden dine gulerodsstrimler også ved hård varme. Drys dine Pak Choi og dine gulerodsstrimler med lidt salt inden serveringen.

*Kan serveres med: nemme grønsager, Hakusai 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."

### Efterårssuppe fra Fejø (kylling)

En noget anderledes suppe. Uhm!

#### Det skal du bruge:

- 2 store porrer
- 1 æble
- 2 chili
- 1/4 selleri
- 1 mellemstor rødbede
- 500 gulerødder
- 4 tomater
- 1 stort rødløg
- 4 fed hvidløg
- 1,5 kg hele kyllingelår
- 4 kyllingebouillon
- salt & hvid peber
- .....
- Kuvertbrød
- Isabella Smør (se no 18)



#### Sådan gør du:

Kog dine kyllingelår lige dækket af vand i 70 minutter sammen med de 4 bouillonterninger. Tag kødet op, lad det køle lidt og pil kødet af ben og skind. Læg kødet i en skål og brug det som tilbehør til suppen.

Ordn dine grønsager: flæk toppen på dine porrer, fjern jord og skyl porrerne grundigt, skær dem i skiver. Skræl dit æble og fjern kernehus, skær det i små stykker. Fjern stilk og kerner på dine chili, skær dem i bittesmå stykker. Skræl dit selleri-stykke samt din rødbede og skær dem i mindre stykker. Skræl også dine gulerødder, skær dem i skiver, hæld kogende vand på dine tomater, fjern skræl og stilk, del dem i kvarte. Rodskær dit rødløg samt dine hvidløgsfed og pil dem. Skær dit rødløg i tynde både og pres dine hvidløgsfed. Kog det hele i mindst 25 min i kyllingesuppen. Smag til med salt & hvid peber.

*Kan serveres med: Kuvertbrød, Isabella Smør, flûtes, hvidløgs croutoner, suppehorn, eventuelt Dijonsennep til kyllingekødet, hvid det serveres på en sidetallerken. 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."

### Grillpølser med kartoffelsalat

Lækker sommermad, der også kan spises resten af året

#### Det skal du bruge:

- 10-20 grillpølser afhængig af størrelsen
- 1 bøtte kartoffelsalat eller John's Kartoffelsalat
- diverse ketchup/sennep remoulade, Heinz chili, Aioli etc. efter eget valg
- .....
- evt. salat
- evt. 1 pakke pølsebrød eller lav dine egne.
- 



#### Sådan gør du:

Kunsten at stege pølser handler kun om at skrue helt ned og være meget tålmodig. Vend dem ofte. Regn med at det tager 25-30 minutter at lave gode sprøde pølser, som ikke er sprungne/revnede. Hvad enten du bruger en grill eller en tør pande, så skal du anvende meget lidt varme, især i starten.

*Kan serveres med: pølsebrød, agurkesalat, tzatziki, syltede rødløg, tomatbåde, salat al verdenens dyp o.m.a.*

**Pølsebrød:** Opskriften på kuvertbrød (se no 10) kan sagtens anvendes til pølsebrød, bare lav brødene lidt større og placer dem gerne lidt tættere, så de hæver op ad hinanden. Du skal nok lave en dobbelt portion.

#### John's Kartoffelsalat: du skal bruge:

- 1,5 kg nye kartofler
- løgtoppe eller purløg
- 2 spsk fransk sennep eller Dijonsennep
- 3 dl A38 naturel 1.5 %
- 1 dl piskefløde
- 6 fed hvidløg
- Salt & hvid peber

Kog kartoflerne med skræl på i 20 minutter. Køl dem under koldt vand og pil dem. Skær dem i mindre stykker. Klip løgtoppe/purløg over dem. Bland A38 og piskefløde med 2 spsk sød fransk sennep eller Dijonsennep. Ordn dine hvidløgsfed, rodskær og pil dem. Pres dem over din a38-dressing, mix og smag til med salt & hvid peber. Bland kartofler og dressing forsigtigt. Lad den stå og trække en ½ times tid på køl før servering.

*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."

## **Maria's Oksemørbrad i baconsuøb**

**Det skal du bruge:**

- 500g oksemørbrad (den tynde ende)
- 300g baconskiver
- 1 kg nye kartofler
- ½ kg gulerødder
- Ratatouille grønsagsblanding
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 2 fed hvidløg
- salt & hvid peber
- .....



**Sådan gør du:**

Ordn dit oksemørbradstykke, fjern eventuelle sener, og pak det ind baconskiver startende i den tykke ende, og så hver nye skive bacon låser for den tidligere. Skæl så dine kartofler og gulerødder, sæt dem over at koge. Kogetid ca. 20 min hvis ikke gulerødderne er i for store stykker.

Steg nu din oksemørbrad i smør og olivenolie ved høj temperatur på en sauterpande (pande med låg til), vend den så baconskiverne bliver sprøde på alle sider. Skru så ned for varmen og hæld din Ratatouille blanding op til mørbraden. Pres 2 fed hvidløg over grønsagerne. Sæt låg på og lad simre 20 min. Vend mørbraden efter 10 min. Tag mørbraden op og lad den hvile tildækket, imens du laver en PandeSauce af de to bouillonterninger og den sieede saft fra panden suppleret med vand til 3 dl. Smag den til med salt og hvid peber.

*Kan serveres med: Tzatziki, syltede rødløg o.m.a.*

### Gullash fra Dragsholm

Gullash og mos, med masser grønne sager. Lækkert!!

#### Det skal du bruge:

- 1 kg skært oksekød (klump, inderlår, yderlår, roastbeef, tykstegsbøf)
- 6 fed pressede hvidløgsfed
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 6 mellemstore gulerødder
- ¼ l mad fløde eller 1 cremefine
- Salt & hvid peber
- Evt 2 spsk sød paprika
- 6 laurbærblade
- .....
- 1 ½ kg kartofler f.eks. til mos
- ½ broccoli
- ½ blomkål



#### Sådan gør du:

Først ordner du dine hvidløgsfed. Skær eventuelle sener fra kødet og skær det ud i tern på 2-3 cm. Svits kødet i smør/olivenolie. Pres hvidløgsfeddene over kødet. Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Tilsæt gulerødderne og hæld vand ved så kød og gulerødder lige er dækket og kog det 1-2 timer sammen med laurbærbladene og bouillonterningerne. Ordn din broccoli og skær den i stave, ordn også din blomkål og skær også den i buketter. Sæt broccoli og blomkål i en kasserolle med stilkene nedad, og vand nok til at dække stilkene. Når der er en ½ time til kødet er færdig, sættes grønsagerne over at koge. Kogetid 5-6 min. Når kødet er færdigt, tages gryden af blusset, og laurbærbladene fjernes. Hæld vandet fra kødet og fra grønsagerne sammen i en lille gryde. Jævn med mørk jævning, smag saucen til med salt, hvid peber og fløde. Hæld saucen over kødet.

*Kan serveres med: Kartoffelmos, chili-kompot, nye kartofler, salat f.eks. Salad Ann-Louise o.m.a.*

Du koger kød og grønsager hver for sig fordi de skal koge i forskellig tid.

#### Salad Ann- Louise: Du skal bruge:

- 10 store Jordbær
- 10 bladrosetter Vårsalat
- Et par blade radicchiosalat
- 2 gule tomater
- 2 røde tomater
- Lidt icebergsalat
- Lidt creme fraiche dressing

Skyl og skær jordbærerne i mindre stykker, skyl også dine salater og riv dem i mindre stykker, skær dine tomater i lidt tykke halve skiver. Bland det hele i en skål.



*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.*

### Anna's Cotelettas i fad

En ovnret inspireret af 70'ernes ristaffel med ananas, kokosmel, chili og cheddar

#### Det skal du bruge:

- 8 fadkoteletter, evt. skåret af flæskesteg uden ben og svær
- 250g champignon
- 150g revet cheddar
- 150g baconskiver
- .....
- 4 dl Basmati Ris  
(6 dl vand plus lidt salt)



#### Sådan gør du:

Steg dine baconskiver sprøde, eventuelt i ovn på 200°C varmluft. Rodskær dine champignon, rens og skyl dem, skær dem i skiver. Brun dine fadkoteletter i lidt smør og olivenolie i 1-2 min på hver side og læg dem i et lag i et ildfast fad. Læg dine sprøde bacon- og dine champignonskiver i fadet. Lav din Anna's Karrysauce og hæld over retten, drys med revet cheddar og giv retten 20 min ved 200°C varmluft. Sæt dine ris over at koge, kogetid 10 min, stå 5-10 min.

*Kan serveres med: Æblestykker, Edamamebønner, peanuts, Basmatiris, tomatbåde o.m.a.*

#### Anna's Karrysauce: Du skal bruge:

- 1 lille dåse ananasstykker
- ½ dl kokosmel
- 2 røde chili
- 2 spsk karry
- 2 svinebouillon
- 25g smør
- ¼ piskefløde
- salt & hvid peber
- evt. lidt sukker



Hæld ananassaften fra i en kop, og læg ananasstykker i en lille skål. Ordne dine chili, fjern stilk og kerner, skær dem i bittesmå stykker. Steg dem lidt i smør, tilsæt så ananas-saft, karry, kokosmel, dine 2 bouillonterninger og 3 dl vand. Kog saucen op og lad den koge i 5 minutter, mens du pisker let i den. Jævn den med lys jævning. Smag den til med salt og hvid peber, samt evt. lidt sukker. Saucen må ikke blive for tyk, hvis den skal i ovnen bagefter.

*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 BaconKylling

Hvidløgsmarinerede kyllingestykker med chili og tomat serveret med orangesager fra Them

#### Det skal du bruge:

- 500g kyllingebryster (2-3 stk.)
- 300g baconskiver
- 2 røde chili, f.eks. Jalapeños
- 3 modne tomater
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk limesaft
- 4 dl Basmatiris (6 dl vand plus lidt salt)
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- Orangesager fra Them
- .....



#### Sådan gør du:

Skær dine kyllingebryster i strimler og læg dem i en skål. Ordn dine chili, fjern stilk og kerner, skær dem i bittesmå stykker og læg også dem i skålen. Ordn 3 fed hvidløg og pres dem over skålen. Ordn dine tomater, fjern stilk-dele, og hak dem groft. Tilsæt hakkede tomater og limesaft samt en god sjat olivenolie til skålen (nok til de er fedtede, men ikke så de står og søber i olie) Giv det et godt drys salt. Bland det hele sammen og sæt skålen i køleskab indtil indholdet skal steges. Lav en gryde klar med 4 dl Basmatiris samt 6 dl vand og lidt salt. Du skal først tænde for den, når du begynder at stege. Kogetid 10 min, stå 5-10 min.

Lav nu dine Orangesager klar til stegning. Du skal bruge 2 stk. pander samtidig til at stege på, en til kød og en til orangesagerne. Tænd for dine pander og dine ris. Hæld lidt olivenolie på den pande, hvor du steger Orangesagerne. Kødet steges på den anden pande i ca. 10 min ved god varme. Pas på at det ikke bare koger. Saml stegefedt/kraft fra begge pander, suppler med vand til 3 dl, tilsæt dine bouillonterninger og kog op til pandesovs. Jævn med lys jævning og smag både sovs og kød til med salt & hvid peber.

Kan serveres med: chilikompot, pandesovs, andre saucer f.eks. Kaperssauce, o.m.a.

#### Orangesager fra Them: Du skal bruge:

- 500g gulerødder
- 1 porre
- 1 rød stor snackpeber
- 4 gule/orange mini snackpebre
- 3 modne tomater
- 2 røde chili
- 1 avocado
- 3 fed hvidløg
- 100g revet Them-ost

Ordn dine grønsager, skræl gulerødderne og skær dem i skiver på skrå, rodkær din porre, fjern det yderste blad, skær toppen (2-3 cm) og flæk derefter toppen i 4, så du kan skylle den inden i.

Skær porrer i skiver. Fjern stilk og kerner på dine snackpebre og chili, skær peberfrugterne i stykker og dine chili i bittesmå stykker. Ordn dine tomater, fjern stilk-dele, og hak dem groft. Fjern kerne og skal på din avocado, skær den i kvarte skiver. Ordn dine hvidløg, rodkær dem og fjern skaller. Riv 100g Them ost eller lignende.

Steg nu dine gulerødder i 5 min, pres dine hvidløgsfed over dem og tilsæt dine chili. Efter yderligere 2 min tilsættes alle snackpebrene, porre- og avocadoskiverne. Drys med salt og lidt hvid peber. Steg det i 3-4 minutter inden du tilsætter de hakkede tomater og lægger låg på panden. Lad simre i 5 min og drys så revet ost over og tag panden af blusset, stadig med låg over indtil servering.

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.

### Løgsuppe fra Sopot

En meget velsmagende klassisk suppe

#### Det skal du bruge:

- 500g løg, gerne blandede (gule, røde, skalotte, hvidløg)
- 1 spsk hakkede korianderblade
- 2 spsk hakket persille
- 1 liter oksefond fra kogning af okseben, eller 1 l vand m. 3 oksebouillon
- salt & hvid peber
- .....
- Kuvertbrød e.l.



#### Sådan gør du:

Pil dine løg, del dem i kvarte, og skær dem så i skiver (kvarte løgringe), skyl dine koriander og persille, og hak dem. Smag på din oksefond og juster eventuel på styrken af den med vand (eller oksebouillonterninger) Steg dine løg klare og lidt bløde i smør. Drys dem med lidt hvidt peber og tilsæt evt. et par spiseskefulde vand undervejs, så de ikke bruner. Tilsæt din oksefond, hakkede korianderblade og persille. Bring suppen op at koge. Smag den til med salt og hvid peber.

*Kan serveres med: Kuvertbrød, JohnnyCakes, Flutes, Isabella Smør o.m.a.*

**Mathilda's Oksefond:** Hvis du koger din oksefond selv, skal du bruge ca. 1,5 kg ben, og 2 grønsagsbouillon og koge i mindst 1½ time. Bring benene i kog og skum fonden af med en spiseske. Lad evt. en suppevisk af persille og porretoppe koge med. Si din oksefond efter endt kogetid, og brug den til supper og sovse.

*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.*

*Smager så godt, at det føles som et mellemmåltid*

#### Det skal du bruge:

- 600g baconskiver
- 8 bagekartofler
- 4 store tomater
- salat efter eget valg  
evt. Salat Mette (se no 49)
- .....
- Isabella's Smør (se no 18)



#### Sådan gør du:

Læg dine baconskiver i et til 2 lag i 2 store ildfaste fade, der er smurt med lidt olivenolie. Steg dem ved 200°C varmluft i ca. 20 min. Vend dem efter 10 min, og spred dem lidt ud. Pas på, at de ikke bliver for mørke. Gem baconfedtet til at dryppe i kartoflerne.

Fjern pletter på kartoflerne og sæt dem over at koge. Kogetid 18 min efter de kommer i kog. Skær tomaterne i halve, evt. som kongekrone. Lav også salat, f.eks. Salat Mette, og Isabella Smør, hvis du ikke har det i køleskabet. Når kartoflerne har kogt 18 min, lægges de på et lag groft salt i et ildfast fad og får skåret et kryds i toppen. Bagetid i ovnen ved 220°C varmluft er ca. 30 min (til skrællen bliver løs).

*Kan serveres med: Isabella Smør, Pia's hvidløgsdressing (se no 121), Salat Mette 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.36 Oksekødstrimler m. stegte grønsager***Vietnaminspireret ret med Basmati ris***Det skal du bruge:**

- 500g skært oksekød
- 1 stor porre
- 2 snackpebre
- 25 ml kinesisk soya
- 10 ml Engelsk Sauce
- 4dl Basmati ris  
(6 dl vand plus lidt salt)
- salt & hvid peber
- 1 spsk hvidløgspulver
- 1 tsk spidskommen
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- 1 bdt. forårsløg

**Sådan gør du:**

Ordn din porre, dine snackpebre og forårsløg. Skær bunden af porren, del toppen i 4, skyl og fjern jord og dårlige blade. Skær porren i 10cm stykker, som du alle flækker på langs i 4 dele. Fjern kerner og stilk på peberfrugterne, skær dem i lange tynde strimler. Træk strimler af noget af toppen på forårsløgene med et Juliennejern (eller skær dem med en lille køkkenkniv, læg resten af forårsløgene i en kasserolle med lidt vand og kog dem 4 min. Tag dem op og giv strimlerne et kort opkog. Tag også dem op.

Sæt risene over at koge. Kogetid 10 min, stå 5-10 min. Varm en stegegryde/wok op med olivenolie. Steg først de lange peberfrugtstrimler i 3-4 min, tag dem op. Steg så porrestykkerne, 4-5 min, tag dem op, og til sidst steger du så kødet ved hård varme 4-5 min sammen krydderierne. Lad det yderligere simre ved lavt blus i 5-8 min.

Tilsæt vandet fra forårsløgene suppleret med andet vand op til 3 dl, opløs de to bouillonterninger heri. Jævn med mørk jævnning. Smag til med spidskommen og hvid peber.

*Kan serveres med: Tomatbåde, Hakusai Salat, salat, stegte 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."

## **Mamma Rosita's Nachos con Pollo**

*Lækre nachos med kylling, bacon, chili og ost*

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

- 250g nachos (runde)
- 500g kyllingebryst
- 300g baconskiver
- 200g revet mozzarella
- 6 fed hvidløg
- 4 chili evt. plus chilipulver
- 1 tsk spidskommen
- 2 tsk. citronsaft
- 2 kyllingebouillon
- .....
- Salat efter eget ønske



### **Sådan gør du:**

Skær din kyllingebryster ud i bittesmå stykker, klip dine baconskiver i strimler. Pil dine hvidløg, fjern stilk og evt. kerner fra dine chili, og skær også dem ud i bittesmå stykker. Bring 2 dl vand i kog, og opløs dine bouillonterninger i vandet, pres dine hvidløgsfed over vandet, tilsæt kyllingestykkerne, baconstykkerne, chili, citronsaft og spidskommen og lad det koge i ca. 20 min. Jævn det med lys jævning, så det er tykt nok til at blive liggende oven på nachos, og stadig flydende nok til at du kan fordele det over en hel ovnplade nachos.

Tænd for ovnen på 200°C varmluft, læg bagepapir på en ovnplade og fordel dine nachos ud over hele pladen. Fordel din kylling-bacon masse ligeligt over dine nachos, drys den med revet ost, og bag dem i ca. 10-15 minutter til osten begynder at blive brun.

*Kan serveres med: salat, nemme grønsager f.eks. Fajita-blanding, Tequila-shot og mexicanske Sol øl*

*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."

**Christines Whiskyglaserede Skinke***Lækker traditionel ret med et lille twist***Det skal du bruge:**

- 2 kg røget skinke
- 2 cl whisky
- 2 spsk honning
- Rasp
- 2 spsk dijonsennep
- .....

**Sådan gør du:**

Kog skinken som anført på pakningen. Typisk 30-40 min pr kg. Imens skinken koger, kan du jo skrælle kartoflerne. Lad den hvile en halv times tid, før du tager den op, og lader den afdrøppe på køkkenrulle. Fjern evt. net /snore.

Tænd ovnen på 200°C varmluft. Smør skinken med en blanding af honning og Dijon sennep. Drys et godt lag rasp over den, og dryp whisky over. Sæt skinken i et ildfast fad, og giv den ca. 25 min ved 200°C, imens koger du dine skrællekartofler med lidt salt (kogetid ca. 18 min), og laver Stuvet Spinat og Brune Kartofler.

*Kan serveres med: alle mulige grønsager, brune kartofler, stuvet spinat o.m.a.*

**John's Stuvet spinat:** Du skal bruge:

- 500 frossen helbladet spinat
- 1 spsk honning
- ¼ piskefløde

Hæld 500g frossen helbladet spinat op i en lille gryde, tilsæt honning, piskefløde og et lille drys salt, husk stadig omrøring. Koges i 5 min efter spinaten er optøet. Jævnes med lys jævning eller en opbaging, smages til med salt & hvid peber samt fløde.

**Anna Voss' Brune Kartofler:** Du skal bruge:

- 2-3 glas perlekartofler
- 1 ½ dl sukker
- 30 g smør

Læg en 20g smør klar. Fjern "øjne" på kartoflerne, og lad dem stå lidt i koldt vand. Smelt så 1 dl sukker på en 28 cm tykbundet pande under omrøring med en træpaletske (kun træ pga. varmen), i samme øjeblik som det sidste sukker er smeltet tilsættes smør og omrøres, så det ikke brænder/bliver mørkebrunt. Skru ned for blusset. Når smørret er smeltet, hældes vandet hurtigt fra perlekartoflerne og de hældes op i sukker-smør blandingen og omrøres i ca. 5 min. Sluk for blusset, og rør ind i mellem i dine brunekartofler kartoflerne, indtil de serveres.

*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.*

### Bagt kartoffel med chili-kylling

#### Det skal du bruge:

- 8 bagekartofler
- 4 blandede chili
- 6 fed hvidløg
- 500g kyllingeinderfilet
- 250g champignon
- 1 spsk Miklas' Grillkrydderi (se no 7)
- 150g baconskiver
- Salat efter eget valg
- .....
- Pia's Hvidløgsdressing (se no 121)



#### Sådan gør du:

Læg dine baconskiver i et lag i et stort ildfast fad, der er smurt med lidt olivenolie. Steg dem ved 200°C varmluft i ca. 20 min. Vend dem efter 10 min, og spred dem lidt ud. Pas på, at de ikke bliver for mørke. Gem baconfedtet til at dryppe i kartoflerne.

Fjern pletter på kartoflerne og sæt dem over at koge. Kogetid 18 min efter de kommer i kog. Lav også salat, f.eks. Salad Valldaro (se no 56), og Pia's Hvidløgsdressing, hvis du ikke har det i køleskabet. Når kartoflerne har kogt 18 min, lægges de på et lag groft salt i et ildfast fad og får skåret et kryds i toppen. Bagetid i ovnen ved 220°C varmluft er ca. 30 min (til skrællen bliver løs).

Ordn dine champignon, skyl, rodkær og fjern pletter på dem. Skær dem i skiver. Skær dine kyllingeinderfilet i mindre stykker. Pil dine hvidløgsfed og pres dem ud over kyllingestykkerne. Ordn dine chili, fjern stilk og kerner, skær dem i bittesmå stykker. Steg dine kyllingestykker sammen med hvidløg, chili og champignon i olivenolie tilsat Miklas' Grillkrydderi.

*Kan serveres med: Isabella Smør (se no 18), Gonzo's Kraftshot (se no 215), Pia's Hvidløgsdressing 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 Svinefilet

En velsmagende ret med masser af hvidløg og hvid peber

#### Det skal du bruge:

- 500g svinefilet, gerne marineret
- 1 porre
- 500g gulerødder
- 1 bdt. asparges
- 25g smør
- Bagte Kartoffler (se no 17)
- Isabella's Smør (se no 17)
- 1 rød snackpeberfrugt
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- 10 fed hvidløg
- Salt & hvid peber



#### Sådan gør du:

Lav dit Isabella's Smør og sæt det på køl. Sæt dine bagekartofler i ovnen (se no 17). Ordne dine grønsager, skræl gulerødderne, knæk bunden af dine asparges og skyl dem, fjern kerner og top på din snackpeber, skær bunden af din porre, fjern det yderste blad, Skær lidt af toppen og skær resten af toppen op og skyl jord og blade væk.

Ordne dine hvidløgsfed, riv dem eller pres dem ned over en sauterpande med lidt smør og olivenolie, varm din pande op, og brun din svinefilet på alle sider. Tilsæt 3 dl vand, og lad koge under låg.

Skær dine porre ud i 8-10cm stykker, skær dine gulerødder på skrå med ca. 2 cm afstand, skær din snackpeber i strimler. Kog dine gulerødder sammen med fileten i 10 min, vend fileten, tilsæt smør, porrer samt snackpeber og kog videre i 8 min. (kogetid i alt for fileten ca. 20 min)

Tag alle dele op, tilsæt bouillonterningerne og jævn saucen.

Skær kødet i skiver før anretning.

*Kan serveres med: Isabella's Smør, Bagte Kartoffler, 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."

## **Cevapcici Lanterna**

*Lækre Kroatiske Cevapcici med ost, hvidløg, spidskommen og pasta*

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

- 1 kg hakket oksekød 8-12%
- 6 fed hvidløg
- 150g revet cheddar ost
- en håndfuld persille
- 2 tsk spidskommen
- salt & hvid peber
- 500g pasta med æg
- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- .....
- salat efter eget valg



### **Sådan gør du:**

Sæt vand over til pasta. Pil dine hvidløg, rodkær dem og pres dem ud på en tallerken, hak persillen fint og bland begge dele sammen med spidskommen og cheddar ost i kødet. Brug eventuelt en røremaskine. Kog dine pasta, sikkert i 8 min, check emballagen.

Form 16 kugler af kødet, og rul dem ud til små ruller. Steg dine Cevapcici i smør og olivenolie. Samlet stegetid (alle sider) er ca. 8 min.

Lav et pandeopkog med ½ vand tilsat de to bouillonterninger. Smag til med salt og hvid peber. Jævn med mørk jævnning.

*Kan serveres med: Tzatziki, chilikompot, salat, focaccia brød 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 Lørdagskylling fra Lisboa

Kyllingeoverlår med diskret hvidløgssmag på en bund af skønne grønsager og kartoffelskiver

#### Det skal du bruge:

- 1 kg kyllingeoverlår  
(hvis frose så tag op aftenen før)
- 1 lime
- 6 fed hvidløg
- 1 bdt. asparges
- 500g hvide 'gulerødder'
- 1 bdt. forårsløg
- 500g cherrytomater
- 300g selleri
- 1 kg skrællekartofler
- .....
- Suteba's KyllingeKrydderi
- Salat François



#### Sådan gør du:

*Forberedelse eventuelt allerede fra morgenstunden:* Pil dine hvidløgsfed, læg dine kyllingeoverlår i en pose, pres saften fra en lime ned over dem, og pres også dine hvidløgsfed over dem. Sug/pres luften ud af posen, og læg den i køleskabet til om aftenen. Vendes flere gange i løbet af dagen.

*Senere:* Skræl dine kartofler, og skær dem i tyndeskiver. Skyl dine asparges og knæk bunden af, skyl dine forårsløg og skær rødderne af. Skræl dine persillerødder og skær dem i skiver. Skræl ca. ¼ selleri og afvej 300g, som du skærer i flade strimler.

Smør et ildfast fad med lidt olivenolie, fordel dine kartoffelskiver i fadet, spred dine grønsager over, hæld 1,5 dl vand ved, og drys godt med Suteba's KyllingeKrydderi over. Læg kyllingeoverlårerne øverst, hæld saften fra kyllingeposen ud over kyllingestykkerne. Og steg dem ved 200°C varmluft i ca. 50-60 min til skindet er sprødt og løst.

*Kan serveres med:* Salat François, flutes, ris, måske et lille glas Mateus Rose.

#### Salat François: du skal bruge:

- 1 hjertesalat/lille romainesalat
- 1 skalotteløg
- Sauce Yole (se no 49)

Pil dit løg, og skær det i tynde skiver, skær dit salathoved i skiver. Bland de to sammen. Hæld Sauce Yole ud over salaten.

#### Suteba's KyllingeKrydderi: du skal bruge:

- 2 tsk karry
- 2 tsk paprika
- 1 spsk sellerisalt
- 1 tsk løvstikkesalt
- 1 tsk stærk chilipulver
- 1 spsk druesukker
- 2 spsk løgpulver

Bland del hele sammen og opbevar det i et brunt apotekerglas i et mørkt skab, som alle andre krydderier, så holder det sig frisk i lang tid.

*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.*

### LouAnn's Bloody Meat Loaf

Krydret mad f.eks. til Halloween eller bare som forandring til den sædvanlige Forlorne Hare

#### Det skal du bruge:

- 1 kg hakket flæskekød
- 4 æg
- 300 g baconskiver
- 200 g revet ost
- Heinz Fiery Chili
- 5 fed hvidløg
- 1 bananskalotteløg
- 1 dl rasp
- 1 dl hvedemel
- 1 spsk Miklas' Grillkrydderi
- hvid peber
- .....
- 4 dl NoNothing Sauce (se no 8)
- 4 dl Basmati ris  
(6 dl vand plus lidt salt)
- salat efter eget valg



#### Sådan gør du:

Lav din NoNothing Sauce. Pil dine hvidløgsfed, og pres dem ud i din røreskål. Pil dit skalotteløg og skær det ud i bittesmå stykker. Rør en fars af flæskekød, skalotteløg, æg, revet ost, rasp, hvedemel, hvidløg, 1 spsk Miklas' Grillkrydderi, 1 tsk hvid peber og 1 dl vand. Læg et lag baconskiver ca. 20x30cm på et spækbræt, læg halvdelen af farsen ovenpå, hæld godt med Fiery Chili i en stribe i midten på den lange led, læg fars på begge sider af striben, og dæk så striben med fars, så din Fiery Chili nu ligger som en rød Bloody åre inden i dit Meat Loaf, Læg bacon på toppen og pak bacon godt op om siderne. Vend dit Meat Loaf ud i et stort ildfast fad og hæld NoNothing Sauce ud over den. Giv det ca. 1 time til 70 min ved 175°C varmluft. Stegetermometer kernetemperatur 80-85°C.

Lav din salat i mens og husk at koge dine Basmati ris (kogetid 10 min, stå 5-10 min)

*Kan serveres med: 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."

## **Grillpølser med kartoffelmos**

*Lækker svensk inspireret sommer- (og vinter-) mad*

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

- 10-20 grillpølser  
afhængig af størrelsen
- Kartoffelmos (se no 8)
- Diverse ketchup/sennep  
remoulade, Heinz chili,  
Aioli etc. efter eget valg
- .....
- Evt. salat



### **Sådan gør du:**

Kunsten at stege pølser handler kun om at skrue helt ned og være meget tålmodig. Vend dem ofte. Regn med at det tager 25-30 minutter at lave gode sprøde pølser, som ikke er sprungne/revnede. Hvad enten du bruger en grill eller en tør pande, så skal du anvende meget lidt varme, især i starten.

*Kan serveres med: smeltet smør, agurkesalat, tzatziki, tomatbåde, salat, al verdens dyp 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."

### And Sct. Nikolas

Langtidsstegt i stegepose i ovn fyldt med æbler og svesker, serveret med hvide og brune kartofler

#### Det skal du bruge:

- 3 kg and
- 4 æbler
- 250g svesker
- Salt & hvid peber
- Brunekartofler (se no 15)  
af 2 glas perlekartofler
- 1 kg skrællekartofler
- .....
- Stor stegepose



#### Sådan gør du:

Fjern eventuelle indvolde, check efter inden i for resten af samme, skyl med kold vand. Fjern eventuelle fjer-rester fra skindet og klip gumpen (halen) af. Skær æblerne i både og fjern kernehus. Fyld nu æblebåde og svesker på skift i anden til den er helt proppet. Luk i begge ender ned en kødpind, eller en tændstik uden svovl (sørg for at spidsen ikke stikker ud, så den kan rive hul i posen).

Gnid god med salt og hvid peber ind i skindet og læg anden i en stor stegepose, så hjørnet på posen peger opad, og brystet (modsat vingerne) på anden også peger opad. Klip spidsen ad det opadvendte hjørne, så trykket kan slippe ud. Sæt posen med anden i et ildfast fad og giv den ca. 3 timer ved 160°C. Hvis skindet ikke er helt sprødt, kan du give den lidt mere tid og skrue op til 200°C. Hæld væden op i en kasserolle, tilsæt et par dråber madkulør og fjern det øverste lag fedt med en sovseske. Gem fedtet til en anden dag, eller til fuglemad. Kraften (den affedtede væske) skal bruges til saucen.

Husk at skrælle kartofler og koge dem, kogetid ca. 20 min. Husk også at lave dine Brunekartofler. (se no 15)

Kan serveres med: Traditionel flæskesteg, Tia's rødkål, Risalamande og f.eks. et glas Amarone rødvin.

#### Conny's Andesauce: du skal bruge:

- Kraft fra andestegning suppleret med vand til 4 dl
- 2 spsk oscar andebouillon
- 2 spsk ribsgele
- Mørk jævning
- Salt & hvid peber

Varm kraft, vand, andebouillon og ribsgele op og jævning med mørk jævning. Smag til med salt og hvid peber.

#### Tia's Rødkål: Du skal bruge:

- 20 g smør
- ½ rødkålshoved
- 0,6 dl æbleeddike
- 1 tsk salt
- 1 tsk stødt nellike
- 1 spsk honning
- 1 spsk sukker
- 3 spsk ribsgele

Skær dit halve rødkål i skiver og snit dem fint. Steg dem i ca. 20 g smør under omrøring i et par minutter, tilsæt salt og eddike, og kog det i 5 min under jævnlig omrøring, tilsæt så 1 dl vand, sukker, ribsgele og honning og lad det simre en times tid.

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.

### Traditionel flæskesteg fra Steuns

Langtidsstegt i stegepose i ovn med laurbær, serveret med hvide og brune kartofler

#### Det skal du bruge:

- 1,5 kg flæskesteg
- 1 kg skrællekartofler
- brunekartofler (se no 15)
- Tia's Rødkål (se no 323)
- salt & hvid peber
- 6 laurbærblade
- 2 svinebouillon
- .....
- Mellemstor stegepose



#### Sådan gør du:

Skær sværene efter, så de alle er gennemskåret, men ikke ned igennem til fedtlaget. Gnid salt og hvid peber ind i sværene. Drys hvid peber på siden modsat sværene. Læg stegen i en mellemstor stegepose, så sværen og det ene hjørne af posen vender opad. Læg laurbærbladene ind under stegen. Klip spidsen af hjørnet af posen, så dampen kan slippe ud. Læg posen med flæskestegen i et ildfast fad og giv den 2 ½ time ved 160°C. Hvis sværene ikke er helt sprøde, kan du give den lidt mere tid og skrue op til 200°C, eller tage stegen ud af posen og give den et kort øjeblik på grill.

Hæld væden fra stegen op i en kasserolle, tilsæt et par dråber madkulør og fjern det øverste lag fedt med en sovseske. Gem fedtet til en anden dag, eller til fuglemad. Kraften (den affedtede væske) skal bruges til saucen. (suppler med vand op til 4 dl, og tilsæt de 2 bouillonterninger. Jævn med mørk jævning.

Husk at skrælle kartofler og koge dem, kogetid ca. 20 min. Husk også at lave dine Brunekartofler. (se no 15)

*Kan serveres med: And, andebryst, Tia's Rødkål, Risalamande og f.eks. et glas Amarone rødvin.*



*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.*

### Gullash Mexicana

En hot fyrig Gullash med masser af smag

#### Det skal du bruge:

- 500g skært oksekød
- 2 løg
- 3 chili
- 2 snackpeberfrugter
- 1 spsk sukker
- 2 tsk spidskommen
- 1 økologisk lime
- 1 kg Jumbo Fries eller Steak Frites
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 4 laurbærblade
- 125 ml cremefine
- .....



#### Sådan gør du:

Ordn dine grønsager, skyl, fjern stilk og kerner på dine snackpebre og chili, skyl din lime, riv skallen af og læg på en lille tallerken, pres saften ned over den revne skal. Pil dine løg, skær roden af, og skær dem i både.

Tænd for ovnen på 200°C varmluft.

Skær dine snackpebre i store strimler og steg dem hårdt i olivenolie, skær dine chili i bittesmå stykker og tilsæt dem til snackpebrene. Tilsæt også dine løg, og limeskal og -saft. Skær dit kød i strimler og tilsæt dem til grønsagerne sammen med sukker, bouillonterningerne, ½ l vand, laurbærbladene og spidskommen. Lad retten simre i ½ times tid.

Læg dine Jumbo Fries i ét lag på bagepapir på en ovnplade, spray dem med hvidløgssolie, og giv dem ca. 25 min på 200°C varmluft.

Fjern laurbærbladene, og smag retten til med salt, chili og hvid peber. Jævn den med mørk jævning, og tilsæt cremefine.

*Kan serveres med: Flûtes, andet brød, salat, Isabella smør, chilikompot, kaffeshots, espresso 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."

**Aveleda's mixed pot***Lækker gryderet med avocado, svinekød, oksekød, gulerødder, chili og hvidløg***Det skal du bruge:**

- 500g skært oksekød
- 500g svinemørbrad
- 2 løg
- 250g snackpeberfrugter
- 2 chili
- 4 fed hvidløg
- 2 modne avocado
- 2 store gulerødder
- 1 spsk sukker
- 2 tsk spidskommen
- 1 økologisk lime
- 4 dl Basmati ris  
(6 dl vand plus lidt salt)
- salt & hvid peber
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 125ml cremefine
- 6 laurbærblade
- .....

**Sådan gør du:**

Ordn dine grønsager, skyl, fjern stilk og kerner på dine snackpebre og chili, skyl din lime, riv skallen af den og læg det på en lille tallerken, pres saften ned over den revne skal. Pil dine løg, skær roden af, og skær dem i både. Skræl dine gulerødder og fjern skal og sten på dine avocado. Pil også dine hvidløgsfed, og fjern rod.

Skær dine gulerødder i skiver på skrå, og skær dine avocado i kvarte skiver. Skær dine snackpebre i store strimler og steg dem hårdt i olivenolie sammen med gulerodsskiverne, skær dine chili i bittesmå stykker og tilsæt dem til snackpebrene. Tilsæt også dine løg, kvarte avocadoskiver og limeskal og -saft. Ordn din mørbrad, fjern sener, også bag eventuel bimørbrad.

Skær alt dit kød i strimler og tilsæt dem til grønsagerne sammen med sukker, bouillonterningerne, ½ l vand, laurbærbladene og spidskommen. Pres dine hvidløgsfed ned over retten og lad den simre i ½ times tid. Fjern laurbærbladene. Smag den til med salt & hvid peber.

Jævn den med lys jævning, og tilsæt cremefine.

Sæt dine Basmati ris over at koge, kogetid 10 min, stå 5-10 min.

*Kan serveres med: Flûtes, nye kartofler, andet brød, salat, Isabella smør, 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."

**Kalvekrebinetter med Chili Cheese tops***En lidt nyere udgave af en gammel klassisk ret.*

- 500g hakket kalvekød  
eventuelt svine/kalvekød
- 4 æg
- Rasp
- salt & lidt hvid peber
- 1 kg jumbo fries/steak frites
- .....
- 16 Chili Cheese tops
- ½ l rapsolie til stegning  
af dine tops
- Salat efter eget valg

**Sådan gør du:**

Lav din salat. Fordel dine Jumbo Fries på en bageplade med bagepapir, og spray dem med lidt olie, gerne med chili eller hvidløg. Fjern eventuelle fletter på dem.

Tænd for gryde med ½ l rapsolie, når det bobler hvis du smider lidt af smuldret fra dine Chili Cheese Tops i olien er den klar til brug. Skru ned på stegetemperatur typisk 4 af 6 og steg dine Tops gyldne og brune, overfyld ikke gryden, du skal nok stege dem af et par omgange.

Tænd for ovnen på 200°C varmluft. Form 4 kugler af kødet (som snebolde), tryk dem flade og prøv at få kanten glat uden revner. Drys dem med salt og hvid peber. Pisk æggene sammen i en dyb tallerken, og hæld lidt rasp op i en anden dyb tallerken. Sæt dine Jumbo Fries i ovnen, de skal have ca. 20 min. Tænd for en stegepande på fuld blus og put en klat smør på panden. Når smørret er bruset af og begynder at blive brunt tilsættes ca. ½ dl olivenolie og der skrues ned på 2/3 af fuld blus (stegetemperatur).

Vend nu krebinetterne en ad gangen først i æggemassen, siden i rasp og læg den på panden. Når alle fire krebinetter steger på panden, drysses de med hvidløgspulver. Steg dem gyldne på begge sider (vend dem 3 gange) De skal have lidt længere tid end frikadeller. Hvis du er i tvivl om de har fået nok, så stik et lille hul i en af dem. Hvis den udsivende saft er klar, er de færdige. Når krebinetterne er taget af panden, steges resten af æggemassen på panden og lægges over krebinetterne som låg, mens du f.eks. laver en NoNothing Sauce (se no 8).

*Kan serveres med: Nemme grønsager, årstidens grønsager, næsten alle saucer, tænk kreativt.*

*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.*

## **Gullash Italiano**

*En anderledes Gullash med oregano, basilikum, hvidløg og tomat smag*

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

- 500g skært oksekød
- 2 peberfrugter
- 1 brik tomato pasado
- 1 stort rødløg
- 2 spsk oregano
- 1 spsk basilikum
- 3 fed hvidløg
- 500g frisk pasta
- 2 oksebouillon
- 1 svinebouillon
- 6 laurbærblade
- 250 ml cremefine
- .....



### **Sådan gør du:**

Ordn grønsagerne, pil dit rødløg og dine hvidløgsfed, skær roden af, skyl dine peberfrugter, fjern stilk og kerner. Skær dit kød i små stykker, og brun dem i olivenolie og lidt smør. Tag det op på en tallerken.

Skær dine peberfrugter og dit rødløg i små stykker, og svits dem i olivenolie, tilsæt kødet og pres dine hvidløgsfed ned over. Tilsæt 1 dl vand og opløs dine bouillonterninger heri. Tilsæt så tomato pasado, oregano, basilikum, laurbærblade og lad retten simre i en times tid. Tag laurbærbladene op og jævn med mørkjævning. Tilsæt cremefine.

Sæt en 3-4 liters gryde og at koge  $\frac{3}{4}$  fyldt med vand til pastaen. Kogetid nok 4-5 min, check emballagen!

*Kan serveres med: flûtes, et glas Chianti, revet ost 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 Svenske Köttbullar med Rotmos***Gammel svensk/tyisk inspireret opskrift fra Viborggade***Det skal du bruge:**

- 1 kg hakket grisekød 8-12%
- 300 g bacon
- 2 løg
- 1 spsk sukker
- 3 æg
- 1 dl hvedemel
- 1 dl vand
- Salt & hvid peber
- Rasp
- .....

**Sådan gør du:**

Ordn løgene, skær dem ud i små stykker, drys en spsk sukker over dem, og steg dem bløde i smør (giv dem en lille smule vand, så de ikke branker.) Rør en fars af hakket grisekød, de stegte løg, æg, hvedemel, salt & hvid peber. Halvér dine baconskiver. Del farsen i 32 små kugler, og vikl en halv skive bacon om hver. Dyp kuglerne i rasp på de sider, hvor der ikke er bacon. Steg dem på en pande med smør og olivenolie, til de er brune og lækre. Tag dem op. Læg dem tildækket af alufolie og et viskestykke, imens du laver en fortryllende Conny's Vilde Sauce.

*Kan serveres med: Tyttebærsyltetøj eller ribsgele, Rotmos fra Viborggade*

**Rotmos fra Viborggade:** du skal bruge:

- 1 kg skrællede kartofler
- ½ kg skrællede gulerødder
- 250 g skrællet Kålrabi
- 100g smør
- Salt

Skæl grønsagerne og afvej dem, så forholdet er rigtigt. Sæt dem over at koge. Kogetid 30 min. Hæld vandet fra i en skål, mos kartoffelblandingen sammen med 100g smør med en kartoffelmoser og giv det et drys salt. Tilsæt kogevandet lidt ad gangen under piskning, indtil du har en lind, luftig mos.

**Conny's Vilde Sauce:** du skal bruge:

- 1 svinebouillon
- 1 oksebouillon
- 2 spsk Tyttebærsyltetøj eller ribsgele
- 1 dl fløde
- Salt & hvid peber
- Bacon stegefedt

Baconfedt og 3 dl vand, eventuelt pandeopkog fra stegning af bacon, bringes i kog sammen med de 2 bouillonterninger. Når bouillonterningerne er opløst, tilsættes Tyttebærsyltetøj og saucen jævnes med lys jævning. Tilsæt fløden og smag til med salt & hvid peber

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

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

## **Champignonsuppe fra Gdynia**

*En cremet delikatesse man ikke kan få nok af*

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

- 1l oksefond (se no 301)
- 250g champignon
- 1 tsk karry
- 1 tsk hvidløgpulver
- ¼ piskefløde
- salt & hvid peber
- .....
- kuvertbrød



### **Sådan gør du:**

Skyl og rodkær dine champignon, fjern eventuelle pletter. Skær den ud i tynde skiver, som du steger i smør sammen med karry og hvidløgpulver. Tilsæt oksefond, smag til med salt & hvidpeber. Jævn suppen ganske lidt med lys jævning, tilsæt piskefløde og varm op tæt på kogepunktet, men den må ikke koge, da suppen så let skiller.

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

## **Josephine RibbenstegsSandwich**

*Pølsemandens bedste burger*

**Det skal du bruge:**

- 1 kg ribbensteg
- 1 glas rødkål
- 1 glas agurkesalat
- 8 BurgerBoller  
(se evt. no 87)
- Aioli
- Heinz Hot Chili
- Evt. ketchup m.m.
- .....



**Sådan gør du:**

Skær din ribbensteg efter, så alle svær er løse. Grid den godt med salt og hvid peber. Smør et ildfast fad og læg din ribbensteg i det. og giv den ca. 1 ½ time ved 180°C varmluft. Hvis du vil have sværene sprødere, kan du hælde lidt koldt vand over dem og drysse lidt salt på, mens sværene er våde, samt give dem 5-10 min ved 250°C varmluft

Når der er 20 min tilbage af stegetiden, kan du varme dine boller, og din rødkål. Skær din ribbensteg ud i tyndeskiver, læg 2-4 skiver i hver sandwich/burger, og f.eks. rødkål, agurkesalat, Aioli m.m.

*Kan serveres med: salat/salatblade, syltede rødløg, andre 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."

**Saucer**

Anna's Karrysauce:.....	217
Mathilda's Oksefond:.....	219
John's Stuvet spinat: .....	223
Conny's Andesauce: .....	230
Conny's Vilde Sauce: .....	236

**Tilbehør**

John's SelleriBøf:.....	205
Salat Balkan:.....	207
Råstegte Kartoffler II: .....	208
Pølsebrød: .....	214
John's Kartoffelsalat.....	214
Salad Ann- Louise:.....	216
Orangesager fra Them: .....	218
Anna Voss' Brune Kartoffler: .....	223
Salad François: .....	227
Tia's Rødkål: .....	230
Rotmos fra Viborggade: .....	236

**Krydderi-blandinger**

LouAnn's Cajun/Creole Mix: .....	209
Suteba's KyllingeKrydderi: .....	227

*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
- Ribsgele / tyttebærsyltetøj
- Syltede rødløg
- Ketchup
- Dijon sennep
- Cremefine piske eller piskefløde frosset i små 100ml bøtter
- Bouillon (hønse-, svine-, okse-, grønsags-)
- Nogle glas med champignon i skiver (\*)
- Nogle dåser/glas med cocktailpølser (\*)
- Asparges på glas (\*)
- Soltørrede Tomater (\*)
- Stenfri oliven (\*)
- Gode Majs på dåse (\*)
- Frosne perleløg (\*)
- Løg (\*)
- Gulerødder evt. små frosne (\*)
- God Basmati ris (f.eks. Falak Extreme eller Kilec) (\*)
- Perlekartofler på glas (\*)
- Syltesukker/Atamon

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

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

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

# Inspiration til hverdagens madlavning

Dette er den syvende 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."