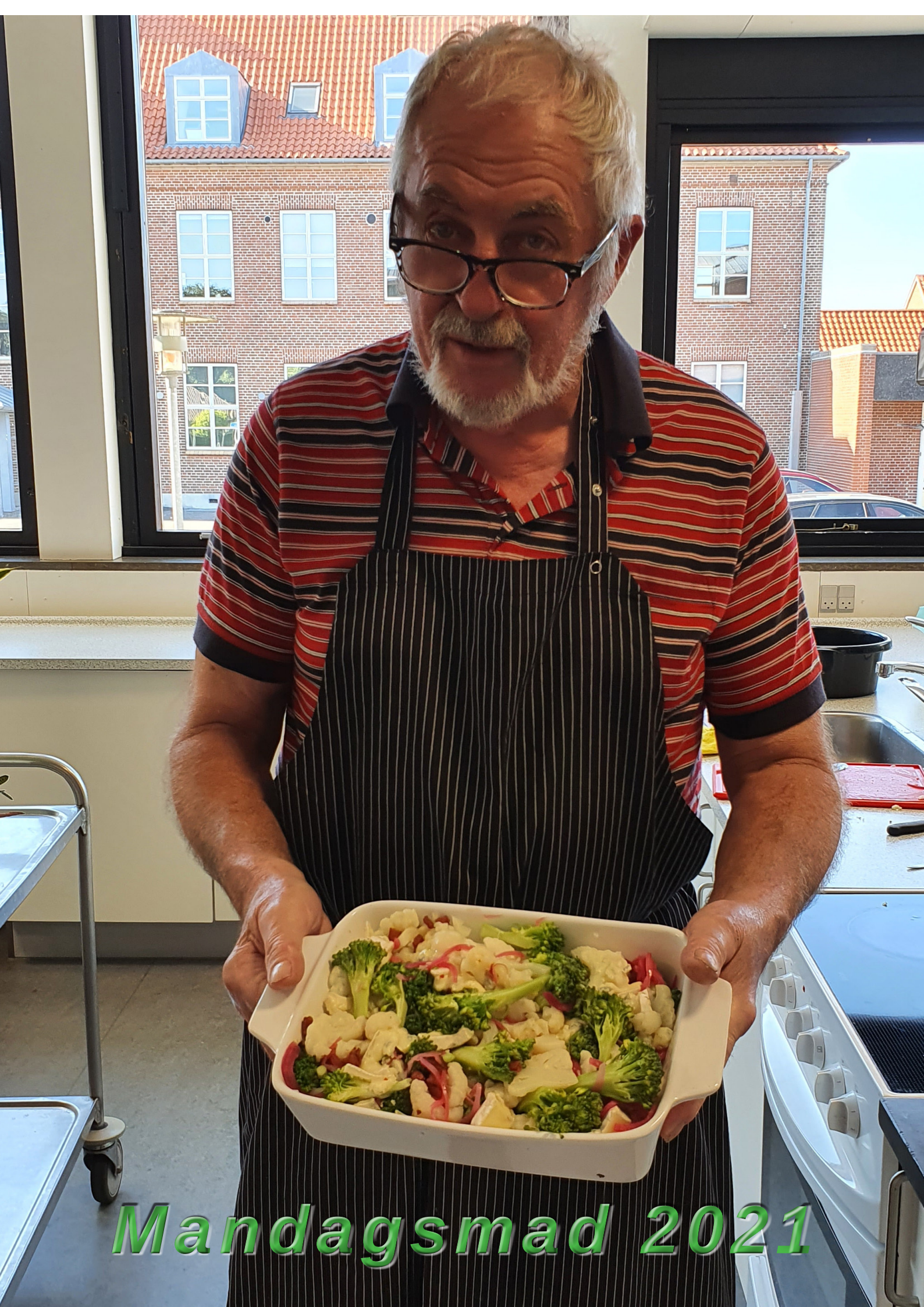




Mandagsmad 2021

Vinterslaw:

Hasselnødder

Hvidkål

Gulerødder

Grønkål

Rødløg

Snackpeber

Rist hasselnødder på en tør pande.

Fjern skindet og hak groft.

Gemmes til lige før servering.

Fjern de yderste blade fra hvidkålen.

Del i kvarte og fjern stokken. *

Skær 3-4 snit i hvidkålen og lav tynde strimler.

Læg strimlerne lagvis i en stor skål med lidt salt på hvert lag.

Gulerødderne skylles og skrælles.

Riv på et råkostjern eller en mandolin.

Lægges oven på hvidkålen.

Skyl grønkålsbladet og fjern ribben.

Snit i tynde strimler og op i skålen og giv lidt salt.

Del rødløget og fjern det yderste lag.

Del i kvarte og skær i meget tynde skiver. Op i skålen. Gem lidt til kryddersmør.

Skyl og flæk snackpeber.

Fjern kerner og ribber og skær i tynde strimler. Op i skålen

Lad stå i 10 min. og bland det hele sammen.

**Hvis du kun skal bruge lidt af hvidkålen, nøjes du med at skære en solid skive af. Opbevar hvidkålen med skæresiden nedad på en tallerken nederst i køleskabet.*

Dressing:

Cremefraiche

Fintreven citronskal (citronsaft er surt. Citronskal er aromatisk)

Honning (Brug en god honning med smag)

Sennep

Salt

Peber

Det hele blandes sammen.

Lidt olie runder smagen af, men er ikke nødvendig når der bruges nødder.

Det hele blandes sammen og de ristede hasselnødder serveres i en skål ved siden af.

Vælg en fedtfattig cremefraiche for en slankere udgave.

Salaten inklusiv dressing og 1 spsk. nødder pr. portion indeholder under 125 kalorier pr. 100g og har et meget højt fiberindhold, der er ideelt til mættende basiskost.

Kyllingelår:

Rens kyllingen og tør skindsiden.

Krydres med salt på begge sider og lægges i ovnfast fad med skindsiden opad.

Hæld lidt vand i bunden af fadet så skyen kan gemmes. *

Placeres midt i ovnen ved 200^o i ca. 1 time.

For en slankere udgave lægges skindet tilbage i bradepanden.

*Skyen tilsættes lidt mere vand og koges op. Sæt fonden i køleskabet / fryser. Overfladefedtet præserverer fonden, så den kan holde sig en uge i køleskabet.

Bruges som smagsgiver til saucer eller tilsættes f.eks. i fars eller hvor der ellers bruges magtigterninger.

Chilikartofler:

Små kartofler

Sukker

Smør

Tørret chili

Salt

Vand

Skræl kartoflerne.

Tilberedes i gryde.

Kartoflerne skal knapt dækkes med vand.

Tilsæt alle ingredienser og kog i ca. 20 min. til tyk sirup. Den må ikke tage farve - så ændrer den smag.

Til 4 personer beregnes 1 tsk. salt, 3 spsk. sukker, 50g smør og et drys chili flager.

For en mere raffineret smag, kan der tilsættes en kvist frisk rosmarin.

Kryddersmør:

125g blødt smør

Salt

Fintrevet citronskal

2 fed hvidløg

En skive løg

Friske krydderurter. F.eks. Estragon, persille, purløg.

Pres hvidløg.

Løg hakkes ultra fint.

Krydderurter skylles og hakkes fint.

Det hele røres sammen. Kan også piskes op med piskefløde til en cremet konsistens.

For en slankere udgave tilsættes kærnemælk.

Krydder flutes:

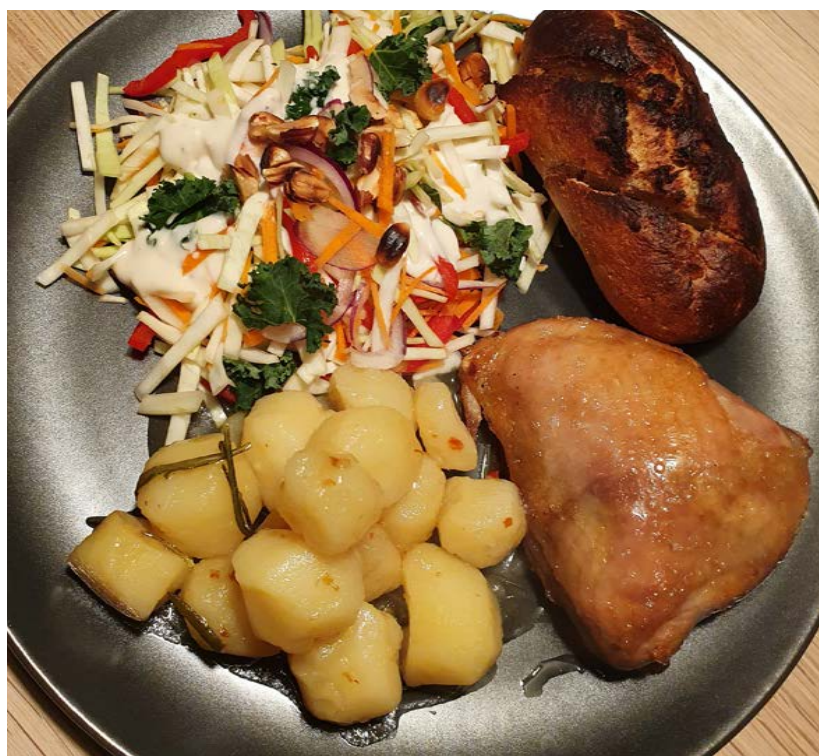
Vælg små fuldkorns portions flutes.

Skær 3 dybe snit på skrå og læg en skive kryddersmør i hvert snit.

Bages i ovnen ved 200o i 10 min.

Tilbered evt. alle flutes i posen og frys dem, der ikke skal bruges.

For en slankere udgave flækkes brødet og ristes. Gnid med hvidløg eller et tyndt lag skrabet kryddersmør rørt op med kærnemælk.



Persilleolie:

1 bundt persille

1½ dl neutral olie

Persillen blendes eller køres igennem en persillehakker.

Olien varmes op til 68o.

Blandes med persille og sigtes gennem en finmasket si.

Hvis den skal være helt klar: Filtreres gennem et kaffefilter.

Den ufiltrerede olie kan blandes med lidt citronsaft eller æbleeddike og piskes op.

Blomkålssuppe:

1 stort løg

¼ dl olie

200 g kartoffel (renset vægt)

800 g blomkål (renset vægt)

1 l vand eller fond

200 g hvidløgsost

salt

peber

Løget renses og skæres i tynde skiver.

Sauteres i olien.

Kartoflerne skrælles, skives og sauteres sammen med løgene et par minutter.

Rens blomkål for de grove blade og skær i store stykker.

Lægges i gryden og dækkes knapt med vand. Ca. 1 l.

Koger i 20 min. og blendes med hvidløgsost.

Smages til med salt og peber.

Giver ca. 2 l. Beregn 2½ dl til forret.

Server varm med små tomater i kvarte top-pet op i midten og en skvis persilleolie rundt i skålen.

Hvis suppen bruges til aftensmad er det godt med rejer eller en ostetoast evt. med skinke.



Filet royal:

1 kamsteg

Barbecuesauce

Smør

Tomater

Fond

Maizena

Vend kamstegen med sværen nedad og del den på langs ned til sværen og frigør ca. halvdelen af den pæne del fra kamstegen.

Rul sværen pænt om resten af kamstegen og frys til senere brug.

Lad fileten trække i barbecuesaucen mens kartoflerne tilberedes.

Når kartoflerne har været i ovnen i en ½ time steges fileten i smør.

Beregn ca. 15 - 20 min. hvis det er et stort stykke.

Vend den ca. hvert andet minut.

Den må gerne være rosa ved serveringen. Dækkes med sølvpapir og et viskestykke.



Hæld fond på panden og reducer sammen med tomater i kvarte.

Jævn let med maizena rørt op i vand. Piskefløde er også godt.

Skær fileten i tynde skiver. Hvis de er for røde, anrettes de pænt i stegepanden og får lige et par minutter mere.

Kan også forberedes dagen før.

Kan tilberedes uden barbecuesauce.

Andet tilbehør: Flødekartofler og en grøn salat. Kogte kartofler med ærter og bearnaise. Ris og karry med ananas.

Sød spidskålssalat:

Spidskål

Salt

Æbler

Pærer

Blommer

Rosiner

Saltede peanuts

Mangodressing eller anden syrligt/sød dressing

Fjern de grove blade og del spidskålen i kvarte.

Fjern stokken og snit resten i ultra tynde skiver.

Lægges i en skål og saltes meget let.

Vask frugterne. Del i kvarte. Fjern sten / kærnehuse og skær i tynde skiver.

Vend frugterne med **en lille smule** mangodressing. (Forhindrer misfarvning og giver frugterne kant)

Bland med den snittede spidskål.

Server med rosiner og peanuts i skåle ved siden af.

Kartoffelbåde:

Kartofler i mellemstørrelse

Fedtstof

Salt

Kartofler vaskes og deles i kvarte.

Tip: for sprøde udenpå og bløde inden i: Læg kartoffelbådene i koldt vand i 10 min. Skyl godt. Dup helt tørre bagefter.

Steges svagt gyldne på skærefladerne ved middelvarme i smør eller evt. hønse/andefedt.

Det er meget vigtigt, at panden ikke bliver for varm og vent med at vende kartoffelbådene til de har dannet stegeskorpe.

Lægges i ildfastfad med skærefladerne opad og saltes let.

Bages i ovnen ved 200⁰ eller 175⁰ varmluft en lille time.

Sluk for ovnen og de klarer sig fint til kødet er klar til servering.

Poppede græskarkerner:

1 spsk. græskarkerner pr. person

Rist kernerne med lidt olie til de begynder at poppe.

Hokkaidosuppe:

Fond:

1 kyllingelår koges i 1½ liter letsaltet vand i en time.

Kødet pilles af og resterne kan evt. koges videre i fonden.

Suppe:

Et hokkaidogræskar (1.500 g giver 1.300 g rensset vægt)

2 løg

¼ dl olie

200 g kartoffel (Renset vægt)

1½ l fond

2 fed hvidløg

1 lime både saft og fintrevet skræl.

1 spsk. rørsukker

1 spsk. oistersauce

salt

peber

Vask skrællen og flæk græskarret.

Kernerne skræbes ud og græskarret skæres i store tern.

Løg renses og skæres i tynde skiver.

Sauteres i olien.

Kartoflerne skrælles, skives og sauteres sammen med løgene et par minutter.

Det hele koger til mørt. Ca. 20 min.

Tilsæt presset hvidløg.

Suppen blendes. Tykkelsen kan justeres med vand.

Smages til med lime, rørsukker, oistersauce, hvidløg, salt og peber.

Tip: Det er nemmest at rive skallen først og derefter presse saften.

Server med cremefraiche, poppede græskarkerner og grønt.

Giver ca. 3 l. Beregn 2½ dl til forret.



Mandler:

1 spsk. pr. person.

Smuttes og steges gyldne i smør. Husk: Ikke for stærk varme.

Stegepanden bruges derefter til andebrystet.

Andebryst:

300 g moskus andebryst rækker til 2 personer.

1 appelsin både skræl og saft

Salt

Andebrystet renses og soigneret.

Rids forsigtigt skindsiden.

Saltes og lad trække til det skal steges.

Læg med skindsiden nedad på en kold pande. Steg ved middel varme ca. 8 min.

Vendes og steges 10 min.

Dryppes med appelsinsaft og hviler. Lav tynde strimler skræl til pynt med et julienejern først.

Lige før servering grilles andebrystet til en kernetemperatur på 58°

Grøntsager:

Til 2 personer beregnes

½ lille snack peber

1 lille gulerod

1 lille pastinak

1 broccoli buket

½ lille rødløg

Olie

Salt

Orientalisk krydderiblanding.



Grøntsagerne renses og skæres i ½ cm tykke skiver. Gerne dekorativt.

Broccoli deles i små både.

Rødløg dels i blade eller skiver.

Steges i olie ved middelvarme til al dente.

Steg efter tilberedningstid. Gulerod, pastinak, snackpeber, broccoli, rødløg.

Krydres og smages til.

Ris:

Til 2 personer beregnes 1½ dl parboiled ris.

3 dl vand

1 tsk. salt

Risene skylles grundigt til vandet bliver helt klart.

Koges med vand og salt 15 min. og lad stå på restvarme til servering.

Sauce:

Stegesky

Evt. ekstra smør og fond

Abrikosmarmelade

Syltede peberkorn

Røde peberkorn der har trukket i lidt Martini.

Martini

Piskefløde

Salt

Panden koges af med alle ingredienser og smages til.

Hæld saucen i bradepanden fra andebrystet for at få den sidste smag med.

Servering:

Skær andebrystet i tynde skiver.

Anret med appelsin julienne og ristede mandler.



Mousse:

200 g chokolade

4 æggeblommer

4 æggehvider

45 g sukker

4 dl piskefløde

1 knsp. salt

Smelt chokoladen ved svag varme.

Pisk æggeblommer, salt og sukker til det er hvidt og luftigt og sukkeret er helt opløst.

Pisk fløden til skum. Ikke for fast.

Pisk æggehviderne helt stive.

Bland den smeltede chokolade i skålen med de piskede æggeblommer og sukker.

Vend de stivpiskede æggehvider i blandingen.

Vend så til sidst forsigtigt flødeskummet i blandingen.

Fordeles i portionsglas og pyntes op med flødeskum og lidt farve. Det kunne være tørret hindbær eller frisk frugt.

Kan fryses.

Kan laves dagen i forvejen og pyntes op før servering.



Koldrøget ørred

Salatblade (i dag bruger vi frisk spinat)

Rugbrød

Friskost

Krydderurter (i dag bruger vi løvstikke og mynte)

Tomater

Salt

Skyl spinaten og læg på et viskestykke.

Skyl krydderurter og hak dem fint.

En tomat pr. kuvert skæres i kvarte.

Rugbrød i skiver ristes på brødristeren til helt sprøde og knasende.

Skæres diagonalt to gange, så hver skive giver 4 små trekanter.

Beregn 2 trekanter pr. kuvert.

Den røgede ørred befries for skind og ben og plukkes i mindre stykker. Det brune kasseres.

Anret ørrededen på en bund af spinat.

Bland friskost, salt og krydderurter og læg en lille top på hver trekant rugbrød.

Læg tomaterne på.



Rå kæmperejer
Bacon
Chorizo
Olie
Spinat
Rødløg
Snackpeber
Fuldkornspasta
Snask (Kathys spicy vidunder sauce)
Cremefraiche
Salt
Peber

Rødløg pilles og skæres i tynde både.

Spinaten skylles og lægges på et viskestykke.

Kog pastaen efter anvisning på pakken. Når der er 2 minutter tilbage af kogetiden tilsættes rødløg. Gem lidt af kogevandet.

Snackpeber befries for kerner og frøstol. Skæres i ud i lidt store firkantede stykker.

Den samme stegepande bruges til hele retten.

Rejerne skylles og soignerer. Vendes med lidt snask. Lad dem marinere en ½ time.

Bacon deles på langs af skiverne. Steges sprødt og gyldent i lidt olie. Dryppes af og lægges på et fad til senere.

Chorizo skæres i tynde skiver og steges på panden i baconfedtet. Lægges på et fad til senere.

Rejerne vendes nu på panden ganske få minutter. Lægges på et fad til senere.

Steg snackpeber let. Lægges på et fad til senere.

Nu skal retten samles:

Pastablandingen med lidt kogevand kommes på panden sammen med den friske spinat.

Vend det forsigtigt rundt.

Når spinaten er faldet sammen tilsættes de andre ingredienser undtagen bacon, der først lægges på ved servering.

Serveres med brød.

En rulle pizzadej

Tomatkoncentrat

Tomater

Krydderier

Rul dejen ud

Smør tomatkoncentrat i et tyndt lag helt ud til kanterne.

Hak tomaterne meget fint og læg et tyndt lag på.

Drys krydderier på.

Rul stramt sammen og skær i 1 cm tykke skiver, der lægges på bagepladen.

Hæver og bages efter anvisningen på pakken.

Kan også fyldes med kød og toppes med ost.



Pimpet kyllingebryst:

Kyllingebryst

Mild chorizo grillpølse. Både til små tern og til fyld.

Rasp

Groft salt

Smør til stegning

Beregn ét kyllingebryst pr. portion.

Soigner kyllingebrystet og skær forsigtigt en dyb lomme fra den tykke ende og så langt mod den tynde ende som muligt.

Fjern skindet fra chorizopølsen og flæk den på langs.

Meget små tern af chorizopølse steges i lidt smør. Svag/middel varme. Tages af og bruges eventuelt til salaten. Gem fedtstoffet til kyllingebrystet.

Lommen fyldes med halveret chorizopølse og kyllingebrystet vendes i rasp.

Steg ved svag/middel varme og drys med lidt groft salt.

Broccolisalat:

Broccoli

Blomkål

Syltede rødløg

Mild blåskimmelost

Eventuelt tern af chorizopølse

Salt

Pluk broccoli i små buketter og flæk de største. Blancheres til de skifter farve til dybgrøn i let saltet vand.

Blomkålsbuketter koges 3 min. i let saltet vand. KUN 3 MINUTTER!

Skær blomkålsbuketterne i fine skiver.

Arranger med syltede rødløg, blåskimmelost i pæne stykker og gerne ristet chorizopølse.

Dressing:

Cremefraiche

Citronskal

Honning

Grov sennep - gerne med hele korn

Chilliflager

Salt

Det hele blandes efter smag og temperament.

Hyldeblomstskærme:

Hyldeblomstskærme - beregn 2 pr. portion.

Find skærme, der kun lige akkurat er sprunget ud.

Ryst fri for utøj.

Må IKKE skyldes.

Det tager den fine smag af hyldeblomst og er ikke nødvendigt, hvis de plukkes et sted uden forurening fra trafikken.

Dej:

Denne mængde er til 8 portioner.

1 dl mælk

2 æg

2 knivspids vaniljepulver

2 spsk. sukker

En anelse salt

80 g hvedemel

1,50 dl øl

2 liter fritureolie

Kom mælk, æg, mel, vanilje og øl og pisk det godt sammen.

Varm en gryde med olie til friture. Tjek at olien er varm ved at dyppe spidsen af en tandstik i olien – når det syder rundt om den, er olien perfekt i temperatur.

Tilbered nu én hyldeblomstskærm ad gangen.

Dyp en hyldeblomstskærm i dejen, lad den dryppe af og dyp den derefter i den varme olie.

Steg til dejen får farve og ser sprød ud.

Lad den friterede hyldeblomst dryppe af på et stykke køkkenrulle inden servering.

Kan evt. sættes på bageplade og holdes lune i ovnen ved svag varme til hele portionen er klar.

Vigtigt: Brug en stor gryde og sørg for at blomsterskærmen er helt dækket af olie. På den måde taber olien ikke varme og blomsterskærmen suger ikke nær så meget olie.

Rødløg i supertynde skiver

Citron i tynde skiver

Hvidvins- eller æblecidereddike 1dl

Vand 1½ dl

Sukker 1 dl

Salt

Læg løg og citron lagvis i skoldede glas.

Kog syltelagen op og hæld over løg og citroner.

Opbevares i køleskab.

Hvis de skal spises med det samme, gives rødløgene et meget kort opkog i syltelagen først.

Citronen hjælper med at bevare den fine lyserøde farve længe.



Fond til alt muligt og umuligt godt.

Giver ca. 3 liter.

1 kg kyllingelår

Salt

Rens kyllingerne for urenheder.

Læg i gryde med rigeligt vand og giv et kort opkog.

Enten hældes vandet fra nu og rent vand tilsættes sammen med salt.

Eller skum urenheder af og tilsæt salt.

Efter 1 time tages stykkerne op og det reelle kød tages fra.

Knogler og skind lægges tilbage i suppen og kog videre i en time.

Sies ned i skoldede glasflasker og stilles på køl.

Kan holde i køleskabet i 14 dage.

Alternativt i portionsposer i fryseren.

Æblegrød:

Æbler

Sukker

Makroner

Piskefløde, pisket til flødeskum

Skræl æblerne og fjern kernehuset.

Koges netop møre i lidt vand.

Smag til med sukker og sæt på køl.

Når æblegrøden er helt afkølet anrettes den i skål eller portionsanretninger.

Et lag grød - et lag makroner - lidt flødeskum osv.

Slut med flødeskum.

Pynt med lidt farve.

I dag bruger vi tørret hindbær.

Citronmelisse er også smukt.

Til 4 personer

4 stk. kyllingebryst

4 skiver landskinke

4 skiver ost

2 æg

2 dl hvedemel

2 dl rasp

salt

sort peber, friskkværnet

Smør og olie til stegning

Skær en dyb lomme i siden på hvert kyllingebryst, uden at skære igennem. Fold et stykke skinke rundt om osten og kom det forsigtigt ind i lommen på kyllingebrystet. Luk hullet godt med et par kødnåle eller spaghetti.

Vend kyllingebrystet grundigt i mel, specielt der hvor lommen er lukket til. Vend derefter i et sammenpisket æg og til sidst i rasp, der er vendt med salt og peber.

Steg kyllingestykkerne på en pande med olie og smør i 8-10 minutter på hver side.

Husk: Ikke for hård varme!

Kartoffelbåde:

Bagekartofler

Sweet potato

Salt

Olie

Vask kartoflerne og del dem. Først halveres de på den flade side. Derefter deles hver halvdel i 3 dele. Der skal bruges en stor kokkekniv, så snittet bliver fladt.

Læg kartoffelbådene i koldt vand ca. 20 min.

Dup tørre.

Lægges i bradepande og pensles med olie.

Bages ved 200⁰ i ca. 40 min.

Drys med salt.

Spidskålssalat:

Spidskål

Salt

Syltede løg

Sukker

Smør

Ærter

Ristet nøddeblanding

Tag dækbladene af og del i kvarte.

Fjern stokken og skære i ultra, super tynde skiver.

Drys med lidt salt.

Tag halvdelen af de syltede løg fra.

Sukker smeltes ved **LAV** varme og tilsættes lidt smør.

Resten af de syltede løg steges i karamelmassen.

Ærterne gives et kort opkog i let saltet vand. Hæld vandet fra.

Ved anretning fordeles spidskålen på et fad.

Fordel ærter og de to slags løg henover.

Til sidst lidt knas. I dag bruger vi en færdigkøbt, ristet nøddeblanding.

Hamburgerryg

Vand

Hamburgerryg svinder omkring 15% ved tilberedning. Beregn 1 kg til 4 personer.

Fjern net eller plastik før kogning.

Der skal ikke salt i vandet.

Hamburgerryggen dækkes med vand. Skal simre - ikke koge - 45 min. og trække 20 min.

Suppen gemmes dels til sauce og resten fryses ned til en lækker kartoffel/porre suppe.

Rester af kød kan skæres i tern til kartoffel/porre suppen. Eller rives og blandes med finthakket løg og mayonnaise til sandwich og toast, indgå i gratinretter og så er der jo altid pålæg og biksemad.

Sauce

1 løg i fine tern

Smør

3 dl suppe

5 dl mælk eller fløde

Maizena

Salt og peber

Evt. lidt reven mild ost eller friskost

Portionen giver ca. 2 dl pr. person. Anbefalinger ligger på omkring 1 - 1½ dl, men erfaringen viser noget andet. Rester er super nemme at bruge til andre ting.

Sauter løg ved svag varme til de bliver klare, men ikke har taget farve.

Kog op med suppen i 5 - 10 min.

Bland mælk/fløde med maizena og lad saucen simre undre omrøring små 5 min.

Smag til med salt og peber.

Den bliver ekstra fylding af en lille smule reven ost eller et par skefulde neutral friskost

Rester af saucen kan bruges til gratinering eller tilsættes revet citronskal og serveres med rejer og frisk blomkål eller bruges til øverste lag på lasagne.

I dag får vi kartofler, gulerødder og ærter til. Bønner er også godt eller broccoli.

Hvis kartofler og gulerødder koges sammen, skal gulerødderne nederst.

Desserten bliver abemad

Det er godt at afslutte en relativ tung ret med en syrligfrisk dessert.

Frisk frugt i mundrette stykker - ikke for små, det bliver noget uappetitligt smat.

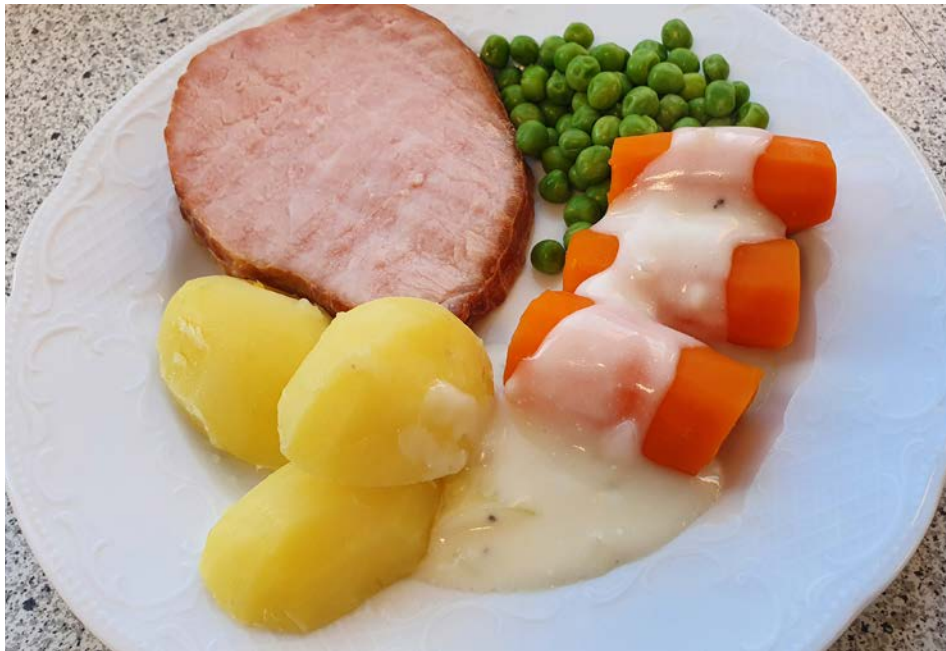
Læg frugstykkerne i ananas juicen, så bliver de ikke mørke. Husk at hælde juicen fra før anretning.

Piskefløde pisket op med lidt vaniljesukker.

Gerne chokolade, rosiner, nødder etc.

Gerne portionsanretninger.

Resten af ananasstykkerne og juicen skal i fryseren til en karryret.



Portionen giver 10 - 12 portionsanretninger.

10 æbler

3 æg delt i blommer og hvide

80 g sukker

1 spsk. mel

Knivspids salt

1 håndfuld mandler

½ l piskefløde

Æblerne skrælles, udkernes og skæres i små tern. Man kan også bruge en fast æblemos.

Mandlerne smuttes og hakkes. Størrelse som købte hakkede mandler eller lidt finere.

Mel sigtes og blandes med salt og hakkede mandler.

Æggeblommer og sukker piskes hvidt og skummende og melblandingen foldes forsigtigt ind.

Pisk æggeghviderne og vend i dejen.

Æblerne fordeles i små portionsforme og dejen hældes over.

Bages ved 175° i ca. 45 min.

Serveres med koldt flødeskum eller is.



4 spiseskefulde almindeligt salt

2 dl vand

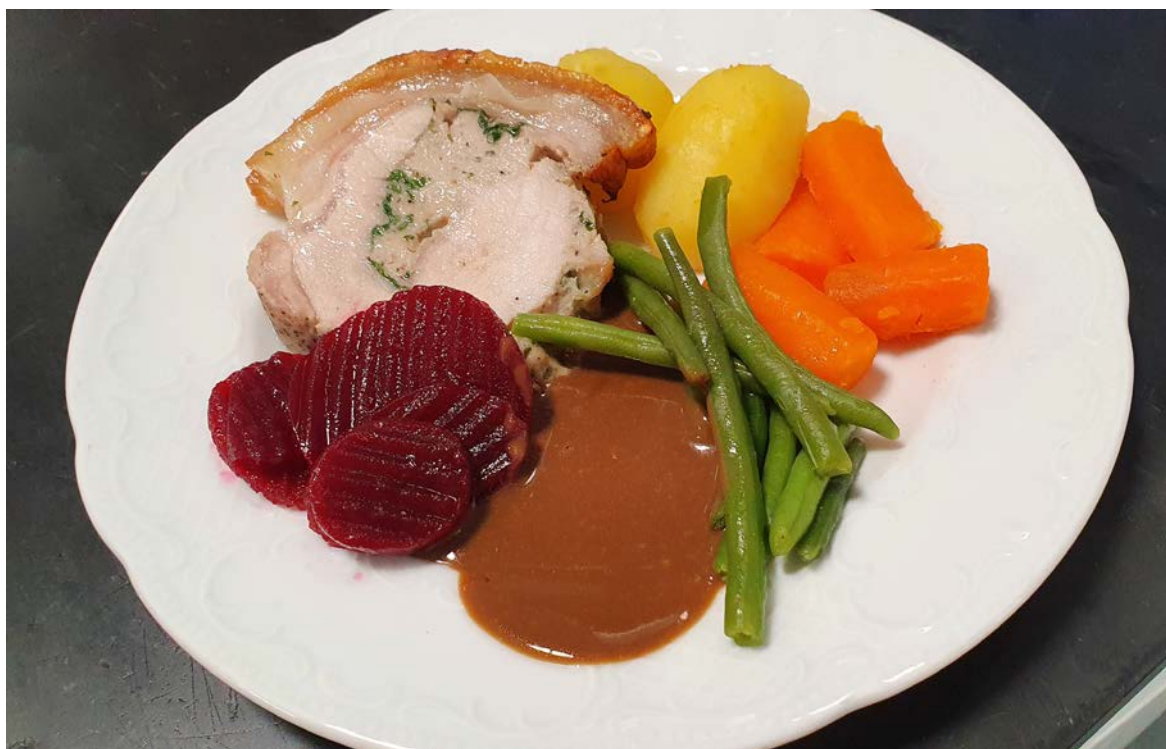
200 g salt

Læg mandlerne i blød i saltvandet ca. 10 min. før de gives et kort opkog. ca. 1 minut.

Bred mandlerne ud på en bageplade med bagepapir. Kun et enkelt lag.

Bages ved 150° ca. 25 min. Lad stå på eftervarmen.

Når de er kolde er de sprøde og kan i teorien holde flere uger i et tætsluttende glas.



Stegen

Kamsteg uden Filet Royal stykket (Den udskæring har vi brugt)

500 g hakket kalv og flæsk

1½ tsk. salt

1 æg eller 2 æggebliver

Groft peber

1 stort løg

1 dl mel

2 dl mælk

Persille

Kontroller at alle snit på sværen er skåret helt igennem. Det er de sjældent.

Salt kamstegen. Gerne 1 døgn.

Rør fars grundigt med salt.

Persille skylles og hakkes med kniv.

Løget pilles og rives.

Det hele blandes sammen og juster evt. med ekstra mælk. Farsen må ikke være for lind.

Tænd oven på 200°

Luk stegen op og skær et vandret snit i længderetningen ind fra midten og ud mod kanten. Stop 2 cm før kanten.

Læg noget af farsen ind i lommen og klap sammen. Fordel resten af farsen oven på så den kommer mellem kødet og sværen.

Rul stegen sammen og hæft med et par kødnåle.

Lægges i et ildfast fad med lidt vand i bunden.

Dup sværen helt tør og drys lidt fint salt henover.

Steges i oven 1½ time. Kan grilles, hvis sværen ikke er sprød.

Sauce

Kog skyen op med mælk.

Tilsæt maizena og kog ved svag varme og under omrøring.

Smag til med salt og eventuelt lidt rørsukker.

Ribsgele er også godt.

Vores tilbehør i dag er kartofler, grøntsager og en rødbede.

Bagte blommer

Blommer

Sirup

Balsamicoeddike

Sæt ovnen på 150°

Halvér blommerne og fjern stenen.

Læg dem i et ildfast fad og dryp dem med sirup og balsamicoeddike.

Dæk dem til med bagepapir og stil dem i ovnen ved i 45-60 minutter.

Kig til dem undervejs. De skal være bløde og bagte, når de er færdige.

Serveres lune.

Råcreme med et twist

8 æggeblommer

120 g stødt melis

1 tsk. vaniljepulver

1 tsk. kanel

5 dl piskefløde

Æggeblommer piskes med sukker og krydderier til de er lyse og luftige.

Vigtigt: Hvis I stopper for hurtigt, vil råcremen smage af rå æg. Sukkeret skal være helt opløst.

Smag på cremen. Hvis den knaser er den ikke færdig endnu.

Pisk fløden let.

Vendes forsigtigt sammen.

Serveres til de lune bagte blommer.



Skinkekød i tern. Beregn 175/200 g pr. person.

Champignon

Løg

Porre

Smør

Paprika + lidt røget paprika

Syltet peberfrugt

Tomatpuré

Fond

Maizena

Salt

Peber

Evt. snask.

Dup skinketern tørre og steg ved middel varme i lidt smør. Kødet skal være meget rosa inden i. Læg til side til servering.

Væk paprika i lidt smør i en stor gryde. Smørret må endelig ikke blive for varmt. Tilsæt syltet peberfrugt og tomatpuré.

Champignon renses og skæres i pæne skiver. Steges til gyldne og lægges op gryden.

Løg renses og skæres i pæne både. Sauteres og op i gryden også.

Den hvide del af porren skæres i skiver. Sauteres og op i gryden også.

Tilsæt fond til det hele er godt dækket. Husk at beregne væde til kødet også.

Smag lige om den mangler mere paprika.

Lad småsimre i 30 minutter.

Jævnes med maizena udrørt i koldt vand.

Smages til med salt og peber.

Hvis der mangler smag, kan den hekses med lidt snask.

Lige før servering tilsættes kødet og varmes godt igennem. Nu er kødet rosa, blødt og saftigt.

Alternativt kan man koge kødet med. Så skal gryden småsimre i 1½ time til kødet er mørt (Men kødet bliver også gråt og kedeligt)

Bacon er godt. Det er hvidløg også. Der kan tilsættes piskefløde og serveres med groft brød, ris eller en god pasta.

Kartoffelmos

Portionen er til 4 personer.

1 kg skrællede kartofler

Vand

1,5 dl mælk og 75 g smør eller 2 dl piskefløde. Vi bruger piskefløde.

Karry

Salt

Peber

Skær kartoflerne i tern og kog møre i vand UDEN salt.

Mælk eller fløde lunes.

Hæld vandet fra kartoflerne, men gem lidt til konsistensregulering.

Pisk kartoflerne op med den lune piskefløde til mosen er cremet, luftig og fløjlsblød.

Smag til med salt og peber og en knivspids karry. Karryen skal give dybde - ikke tydelig karry-smag.

Bagte rodfrugter

Portionen er til 4 personer

1 kg rodfrugter

Olivenolie

Balsamicoeddike

Honning eller sirup (Husk at honning er meget sødt)

Salt

Peber

Tænd ovnen på 175° varmluft

Skræl rodfrugterne, og skær dem stave.

Blancher dem i kogende, letsaltet vand i 3-5 minutter, til de er let møre, og lad dem dryppe af.

Det er bedst at blanchere rødbederne for sig.

Kom rodfrugterne i et fad, krydr med salt og peber, dryp med olie, balsamico og sirup.

Bages i ovnen i ca. 45 minutter, til de er gyldne.



Beregn 2 dl fond per person til forret

Kogt kylling

Porre

Snackpeber

Hvidløg

Maizena

Salt

Befri porren for rod og den grove top.

Rens grundigt.

Den grønne del skæres fra, halveres på langs og skæres i papirstynde skiver. Den hvide del bruges senere.

Snackpeber renses for kerner. Skær i tynde strimler på langs og derefter i bittesmå tern.

Fjern rod og dækblade fra hvidløgsfed. Skær i papirstynde skiver.

Kødet trækkes i tynde strimler.

Fonden koges op. Tilsæt en anelse maizena oprørt i koldt vand. Suppen må ikke blive tyk, den skal kun legeres let.

Smag til med salt.

Anret suppeskåle med kød, lidt hvidløg og 1 spsk. porreringe og 1 spsk. snackpebertern. Hæld den rygende varme suppe over og server straks.

Broccoli er også godt. Chilli er suverænt.

Hvis den skal serveres som hovedret, skal der beregnes den dobbelte mængde og der skal forkogte nudler i suppen.



Citronfromage til 4 portioner

3 ark husblas
2 æggevider
2 æggeblommer
65 g sukker
3 øko citroner
2,5 dl piskefløde

Riv citronskal fint og bland med sukkeret.

Pres citronerne og sæt til side.

Læg husblas i blød i en stor skål med koldt vand og lad det stå i 10 minutter.

Kom æggeblommer og sukker i en skål og pisk længe for at få en lys, tyk og luftig æggesnaps. Det må overhovedet ikke knase, når man smager på det.

Tag husblas op af vandet og kram vandet fra. Forbered et vandbad ved at sætte en skål over en gryde med kogende vand. Kom husblas i skålen og smelt ved lav varme. Tag af varmen og pisk citronsaft i skålen med den varme husblas, mens det køler af til stuetemperatur.

Pisk den afkølede citronsaft med husblas langsomt i æggesnapsen og piske hele tiden til det er jævnt fordelt.

Vend forsigtigt flødeskum med æggesnaps med en dejskraber, uden at slå luften ud af flødeskummet.

Kom æggeviderne i en ren skål og pisk hviderne helt stive med en håndmikser, til æggeviden danner små toppe og man kan vende skålen uden at æggeviden falder ud. Vendes forsigtig i fromagen.

Anret i portionsforme og sæt på køl. Helst 4 timer.

Pynt med flødeskum ved servering.

Fromagen kan sagtens fryses.

Tip: Vent med at piske hviderne til de skal vendes i. Pisket æggevide, der står for længe begynder at skille.

Bøf til 4 personer

800 g hakket kød

2 tsk salt

Smør til stegning

Løg

Salt

Peber

Sukker

Fond

Piskefløde

Farsen saltes og formes til 4 gode bøffer. Det er vigtigt at arbejde med let hånd.

Kom lidt smør på en varm pande, og brun bøfferne ved en god varme.

De skal blot have et minut på hver side, hvorefter de lægges i et ildfast fad.

Løgene pilles og skæres i skiver.

Kom en smule mere smør på panden, og steg nu løgskiverne blanke.

Tilsæt salt, peber og en smule sukker og steg videre et par minutter.

Tilsæt fond og piskefløde og kog et par minutter.

Sovsen jævnes eventuelt med maizena og smages til.

Fordel løg og sovsen over bøfferne i det ildfaste fad og sæt i ovnen ved 200° i 15 min.

Rosenkål

Mandler

Sukker

Smør

Rosenkål

Citron

Mandler

Sukker

Mandlerne halveres ristes gyldne i lidt smør og sukker.

Lægges til side.

Rens rosenkålene og fjern grove og grimme blade. Tag et par blade af hvert af de store rosenkål og sæt til side.

De store rosenkål halveres.

Brug julienejernet til fine strimler citron.

Sauter rosenkålene i smør 2 - 4 min.



Hæld en smule kogevand fra kartoflerne over sammen med en anelse citronsaft.

Lad simre et par minutter mere. Rosenkålene må ikke smatte ud.

Ved servering vendes de sauterede rosenkål med de rå rosenkålsblade, citronstrimler og ristede mandler.

Kakifrugten vaskes og halveres.

Fjern kerner.

Skær frugten i pæne ensartede tern.

Kartofler koges som sædvanligt.



Suppe til hovedret: ca. ½ liter pr. person + brød

Beregn 120 g oksefars per person.

Bacon

Smør til stegning

Suppeurter. F.eks. gulerødder, pastinak, selleri og altid porre. Tøm dit køleskab.

Hvidløg

Tomatpure

Paprika

Snask

Salt

Peber

Cremefraiche

Brød

Rodfrugter skrælles og skæres i suppetern.

Porren renses. Kasser rodskiven og det groveste af toppen. Skær porren i skiver og gem lidt af det øverste lysegrønne til fint strimlet grønt drys.

Bacon i små tern steges af på en stegepande og hældes over i en stor gryde. Begynd at koge med tomatpure og lidt vand.

Farsen brunes af. Det skal være ad flere omgange så kødet bliver godt brunet. Ikke branket.

Tilsæt hakket hvidløg og paprika.

Hældes op i gryden til bacontern.

Rodfrugterne får en tur på panden og op i gryden til resten.

Sauter porreringene og op i gryden.

FALD IKKE FOR FRISTELSEN TIL BARE AT SMIDE DET HELE OP I GRYDEN UDEN AT STEGE FØRST!

Juster med vand. Det skal være knapt dækket.

Tilsæt en smule salt og peber.

Lad småkoge min. 30 minutter Gerne flere timer. Jo længere tid jo bedre smagsudvikling.

Smag til med salt og peber.

Juster konsistensen med vand.

Serveres rygende varm med cremefraiche, grønt drys og groft brød.

Tips:

Hold nogle af grøntsagerne tilbage og tilsæt først ½ time inden servering. De skal ikke sauteres først.

Smagen bliver dybere og mere intens, hvis der tilsættes lidt karry, chilli, kanel og sirup.

Rester af suppen er rigtig god grundsovs til lasagne.

Heinz ketchup 1 stor flaske

Samme mængde vand

HP Sauce ca. ½ dl

Brun farin 1 pose

Texas Hot eller peberblanding mellemstørrelse ca. 80 g

Chilliflager 1 spsk.

Koges grundigt igennem og smages til.

Bruges som marinade, til at pifte saucen op, til barbecue glasering, whiskysauce med piskefløde og til dressing med cremefraiche og alt muligt andet.



Pot Roast

Nakkefilet svinder ca. 35 %

Til 4 personer beregnes 1,2 kg.

Salt

Peber

Smør

Vand

Stegen krydres med salt og peber.

Brunes af i smør.

Læg den over i en stegeso og tilsæt 2 dl. vand.

Stilles i kold ovn og sæt temperaturen til 150°

Steges i ca. 4 timer - gerne mere. Vend nogle gange undervejs.

En gryde med låg, stegepose eller overdækket ildfast fad kan også bruges.

Sauce

Stegesky

½ l piskefløde

Kogevand fra kartoflerne

Maizena

Kog stegeskyen op med piskefløde og smag til.

Juster evt. med kogevand fra kartofler og maizena, hvis det skal være "sovs".

Grov kartoffelmos med persille

800g kartofler

Persille

Smør

Salt

Persillen skylles og plukkes. Læg til side.

Kartoflerne skrælles og skæres i ret store stykker.

Koges i let saltet vand til møre.

Hæld vandet fra (gem lidt til sovsen)

Tilsæt smør i tynde skiver og mos kartoflerne let. Strukturen skal bevares.

Ovnbagte tomater og porre

Små tomater

Porrer
Olie
Balsamico eddike
Rørsukker
Salt
Peber

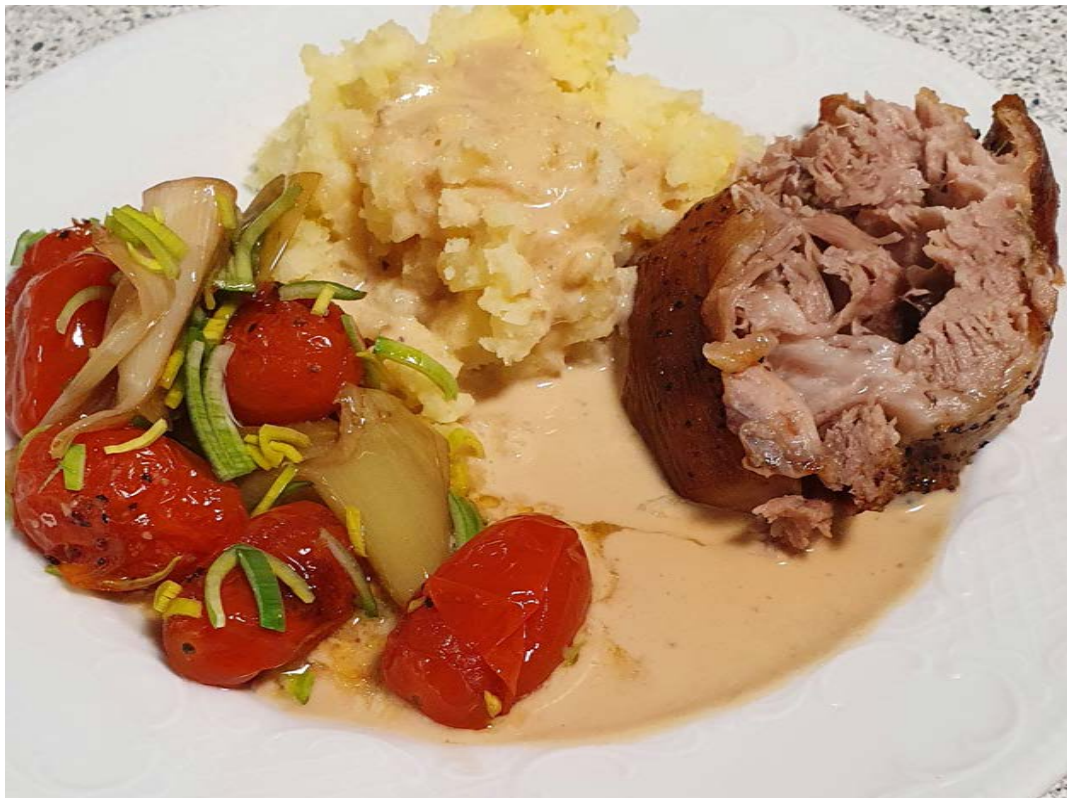
Tomater skylles.

Porrer renses og skæres i grove stykker.

Lægges i et ildfast fad og blandes med olie, eddike, rørsukker, salt og peber.

Steges med den sidste 1½ time.

Der kan evt. skrues op for ovnvarmen de sidste 15 min. (Efter stegen er taget ud)



Skal dejen være sprød og nærmest smelte på tungen i tynde flager, skal alle ingredienser holdes kolde og dejen må under ingen omstændigheder æltes.

Det er en klar fordel at lade dejen hvile i køleskabet et par timer mellem hver proces.

Dej til top og bund

500 g lavprotein mel

1½ spsk. sukker

1 knivspids bagepulver

1/2 tsk salt

350 g koldt smør

1½ dl isvand

Fyld

1½ - 2 kg æbler

200 g sukker

1 spsk. vaniljesukker eller kanel

Sammenpisket æg til pensling

Mel og tørre ingredienser sigtes sammen i en kold metalskål.

Det kolde smør skæres i tynde skiver og hakkes sammen med melet med to knive eller en dejblander til det føles som revet ost.

Med ganske let hånd og lidt vand ad gangen samles dejen med iskoldt vand.

Dejen deles i to portioner. Dejen til bunden skal være størst. Filmes og hviler i køleskabet et par timer.

Rul dejen ud og beklæd en smurt tærteform. Denne portion er velegnet til to små tærteforme.

Stil tilbage i køleskabet.

Æbler vaskes, skrælles og kærnehuset fjernes.

Skær i tynde både.

Sukker og vaniljesukker blandes.

Pensl bund og sider med sammenpisket æg og drys lidt sukker over. Fordel æblerne i formene.

Drys med resten af sukkeret.

Rul låget ud og læg over.

Pensl med æg. Klip et par damphuller, gerne dekorativt. Bag ved 200o (alm. ovn) i 20 min. Skru temperaturen ned på 180o og bag i yderligere 35 minutter.

Lad tærten køle af på en bagerist.

Serveres lun med cremefraiche, flødeskum eller is.

Den lynhurtige version:

Undlad vand og samling af dejen. Der skal 100 g mere sukker i dejen.

Tryk med let hånd smuldre-dejen ud i en smurt tærteform.

Fordel æblefyldet og drys resten af dejen ud over.

Bages ved 200^o (alm. ovn) i 20 min. Skru temperaturen ned på 180^o og bag i yderligere 35 minutter.

Lad tærten køle af på en bagerist.

Serveres lun med cremefraiche, flødeskum eller is.

Dejen kan holde sig op til en uge i køleskab og kan også fryses. Det samme gælder for smuldre-dejen.



Torskefilet. Beregn 150 g pr. person.

Sesam. Beregn 1 stor spsk. pr. person.

Salt

Mel

Smør

Hvidvin

Fisken saltes som det første. Gerne flere timer før tilberedning. Det forbedrer smagen og gør den mere fast.

Sesamkernerne ristes på en tør pande til gyldne. Vær opmærksom, de brænder hurtigt på.

Dup fisken tør og vend i lidt mel.

Smelt en god portion smør ved middel varme. Lige når den begynder at bruse op lægges de ristede sesamkerner ud i striber, der passer til fiskeportionsstykkerne.

Læg fisken på, skru helt ned for varmen og steg/pochér i 3 minutter. Vend forsigtigt fisken og pochér videre i 3 minutter.

Læg fisken på et opvarmet fad.

Skru helt op for varmen. Kog panden op med hvidvin, reducér og smag til. Det er en smør-sauce og der skal ikke bruges ret meget.

Sprød seranoskinke

Fordel seranoskinken på en bradepande med bagepapir. Bag skinken sprød i ovnen ved 225o i 6-7 minutter.

Tomat symfoni

Flerfarvede tomater

Salt

Rørsukker

Peber

Olie

Skyl tomaterne og skær dem i halve.

Skærefladen krydres.

Steg tomaterne med skærefladen nedad til de er gennemstegte men ikke smattede.

Tilsæt eventuelt en anelse mild eddike lige før tomaterne er færdige.

Krydderurter er også godt. Men torsk har en fin og sart smag og overdøves nemt.



Pasta

Kog den friske båndpasta efter anvisningen på pakken.

Små kartofler er også godt.

1 dåse kondenseret mælk

½ l piskefløde

Kakao

Mælken koges op ved svag varme og under konstant omrøring. Tilsæt kakaopulver efter smag. Pas på det ikke klumper.

Når mælkeblandingen er helt afkølet vendes den med flødeskum og hældes i en fryseegnet beholder.

Vend blandingen en enkelt gang under indfrysning, hvis der bruges fyld.

Den skiller ikke og der kommer ingen iskrystaller.

Instant kaffe er også godt eller fintrevet appelsinskal. Chokoladestykker. Hjemmelavede romrosiner. Frugtkoncentrater. Spiritus.

Smager særligt godt med **Hindbærcoulis**

Ca. 250 gr. hindbær (frosne eller friske)

50 gr. flormelis eller rørsukker

2 spsk. vand

Kom hindbær, flormelis og vand ned i en gryde, og bring det i kog under hyppig omrøring.

Skru ned for varmen når det koger, og lad det simre i ca. 10 minutter til hindbærsøvsen så småt begynder at tykne en smule.

Sigt kernerne fra hindbærcoulisen fra i en sigte ved at presse frugtsøvsen igennem maskerne med en grydeske eller dejskraber.

Hindbærcoulis kan bruges kold eller lun og er helt formidabel til at give balance til søde desserter.

Andre bærfrugter er også velegnede til coulis.

Der kan evt. tilsættes vanilje.

