



MASSER AF MADGLÆDE







MASSER AF MADGLÆDE



Food Maker er forankret i Folkesundhed Aarhus i Aarhus Kommune og støttet af Nordea-fonden.

Food Maker:

Julie Niebe Elmholdt, Katrine Primdal Callesen, Rasmus Bræmer, Sigurd Høeg & Cecilie Bundvig Poulsen

Grafik:

Sanne Schmidt Nyborg, Sades Studio

Fotografier:

Moment Studio

Konsulent:

Christiane Hector, hectorik.dk

Trykkeri:

Narayana Press

Udgivet af:

Food Maker, Folkesundhed Aarhus,
Høgevej 25B, 8210 Aarhus V

1. Udgave. 1. Oplag. Juni 2020
ISBN 978-87-999669-1-2

MASSER AF MADGLÆDE

Madlavning som omdrejningspunkt skaber relationer, fællesskaber og mere madglæde. Og det er lige nøjagtig det, som vi hos Food Maker håber, denne kogebog vil bringe med sig. Vi opfordrer til, at når du tager denne kogebogen i brug, så gør du det sammen med andre. Det er ikke blot hyggeligt at lave mad sammen, det går også som oftest bedre, fordi flere hoveder tænker bedre end ét. Derfor råder vi til, at du inviterer flere mennesker med i køkkenet – sammen skaber vi nemlig en masse madglæde.

Food Maker kort og godt

Food Maker-projektet er støttet af Nordea-fonden og forankret i Folkesundhed Aarhus. Projektet startede i 2015 som et udviklingsprojekt. Her var fokus at forbedre unges måltidsvaner gennem fællesskab og madglæde. I 2018 udviklede formålet sig til at fremme unges sundhed og trivsel. En mission der fortsætter indtil foråret 2021.

Projektet er i høj grad inspireret af den amerikanske maker-kultur, hvor de centrale værdier er, at alle kan deltage uanset kompetencer, at der er fokus på den læring, der sker i processen frem for på slutproduktet, og at flere hoveder er bedre end ét. Vi tror på, at madlavning kan meget mere end at blive til et måltid – fælles madlavning skaber fællesskaber og gode oplevelser og handler om samarbejde, planlægning og at lære nye ting i køkkenet. Alt det sker ved at få fingrene i dejen. Derfor er det lige netop dét, du skal med denne kogebog.

Fejl-fantastisk

En vigtig ting, vi vil have dig til at huske på undervejs, er, at når vi handler, så fejler vi til tider. Vi synes, det er ret fantastisk at fejle, fordi en fejl kan skabe læring og blive til noget positivt. Det er mere vigtigt, at du springer ud i madlavningen og lærer af de fejl, der opstår undervejs, end at du holder dig tilbage. Måske blev det ikke lige til det, du først havde tænkt, men nogle gange kan plan B blive lige så god, hvis ikke bedre, end plan A. Falder dine frikadeller fra hinanden, når du steger dem, fordi løgstykkerne i farsen er for store, så kalder vi det ”Meatlover biksemad” i stedet for frikadeller. Med denne kogebog er der nemlig plads til plan B og *fantastiske* fejl.

Vil du vide mere om Food Maker, kan du læse mere på www.foodmaker.dk, hvor du også kan finde vores bog: Food Maker - En opskrift på madglæde blandt unge.

Vi håber, at du får mange gode oplevelser med denne kogebog, der er fyldt med fællesskab og madglæde.

God fornøjelse!

Food Maker-teamet



INDHOLD

00 Mad efter dit hoved	SIDE 11
------------------------	---------

OPSKRIFTER

01 Boller i karry	SIDE 16
02 Wok a la Food Maker	SIDE 20
03 Burger	SIDE 24
04 Risotto	SIDE 30
05 Tærte	SIDE 34
06 Inspiration til dine grøntsager	SIDE 38
07 Pasta med kødsovs	SIDE 40
08 Chili con carne	SIDE 44
09 Lasagne	SIDE 50
10 Pizza	SIDE 54
11 Æggekage	SIDE 58
12 Inspiration til din fisk	SIDE 62
13 Pasta med flødesovs	SIDE 64
14 Indisk dahl med raita	SIDE 68
15 Grøntsagssuppe	SIDE 74
16 Frikadeller	SIDE 78
17 Fiskefilet	SIDE 82
18 Byg en salat	SIDE 86
19 Måltidsguide	SIDE 90
20 Lidt sundere?	SIDE 92

FÆLLESSKAB

BLØDT SPRØDT CRUNCHY SAFTIGT SVAMPET FEDTET

BAGT KOGT STEGT RÅT DAMPET FROSSEN

FEJL-FANTASTISK

FRI FANTASI KREATIVITET

MUMSFILIBABA LÆKS SMOVS MUNDGODT

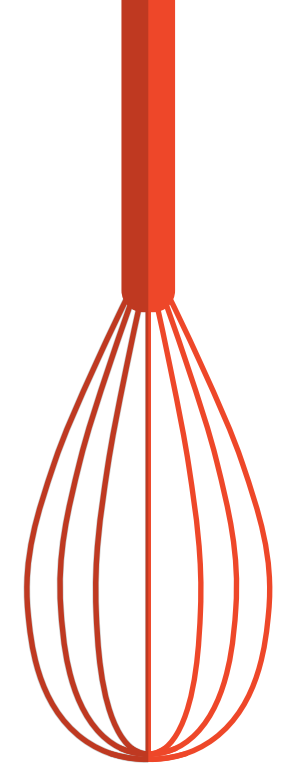
MADGLÆDE

SALT SØDT SURT BITTERT UMAMI

MÆT OG GLAD LÆKKERT

VELBEKOMME

MAD EFTER DIT HOVED



Inden du giver dig i kast med denne kokebog, skal du vide en ting: Der findes ikke én rigtig måde at lave mad på. Derfor er det vigtigt at huske på, at du altid kan bringe dine idéer i spil og bruge dem i opskrifterne.

Helt overordnet indeholder opskrifterne:

1. En grundopskrift
2. Tilhørende tips
3. anbefalinger til tilbehør

Når du følger grundopskrifterne, er det helt op til dig, hvor meget og hvor lidt du vil følge de tips, der står rundt omkring på siderne. Men det spændende er også, hvordan lige netop din lasagne eller suppe kommer til at smage, når du har givet den fuld gas og sat dit præg på retten. Så på med 'JA-hatten', spring ud i det og vær ikke bange for at lave fejl, for de kan også ende ud i noget fantastisk.





OPSKRIFTER

01

BOLLER I KARRY 4 PERSONER

Her får du grundopskriften på en ganske solid omgang boller i karry. Herudover er det kun fantasien, der sætter grænser! Det står dig helt frit for selv at tilføje eller fjerne elementer. Hvis du gerne vil have sovsen mere grøn, kan du tilføje flere grøntsager – ligesom der sagtens kan tilføjes chili til de chili-elskende.



KØDBOLLER

Du skal bruge:

- 500 gram hakket kød - gerne kalv og svin
- 2,5 tsk. groft salt
- 1 løg
- 2-3 spsk. mel
- 1 æg
- 1 dl mælk

Sådan gør du:

- 1 Rør kød og 1,5 tsk. salt sammen i en skål, til farsen bliver sej.
- 2 Riv løget på et rivejern eller snit det fint.
- 3 Tilsæt løg, mel og æg og rør farsen sammen.
- 4 Rør mælken i lidt ad gangen.
- 5 Bring 1 liter vand i kog, tilsæt 1 tsk. salt og lad det simrekoge.
- 6 Form farsen til boller og læg dem i kogevandet en ad gangen. Kog dem i 10-15 min.
- 7 Når bollerne er faste og flyder i overfladen, tages de op og lægges på en tallerken.
- 8 Tjek at bollerne er færdige ved at skære den største kødbolle over. Den skal have samme grålige farve hele vejen igennem og må ikke være rosa eller rødlig i midten.
- 9 Gem kogevandet og lad det gerne koge lidt ind.

Skal det være mere grønt?
Erstat f.eks. nogle af risene
med tyndt snittet spidskål
eller hvidkål.

- Ris
- Mangochutney

TILBEHØR

Boller i karry serveres
som regel med ris og en
skefuld mangochutney.
Læs på pakken, hvordan
risene skal koges.

KARRYSOVS

Du skal bruge:

- 1 løg
- 1 æble
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. smør
- 6 dl kogevand fra kødbollerne
- Salt og peber
- Evt. op til 200 gram fri fantasi
- Evt. en bouillonterning
- Evt. 2-3 spsk. majsstivelse

Sådan gør du:

- 1 Hak løgene.
- 2 Fjern skrællen fra æblerne og skær dem i tern.
- 3 Rist karryen ved middelvarme i en tør gryde i 1-2 minutter.
- 4 Smelt smørret i gryden og tilsæt løgene. Steg løgene et par minutter og rør ind imellem, så de ikke bliver brændte.
- 5 Tilsæt æblerne (og evt. den frie fantasi) og lad det stege et par minutter.
- 6 Tilsæt kogevandet. Kom låg på gryden og skru ned for varmen, så det simrekoger i mindst 10 min.
- 7 Hvis du skal have ris til, skal de sættes over nu.
- 8 Blend karrysovsen med en stavblender, når æbler og løg er kogt helt møre. Alternativt kan sovsen moses igennem en si.



TIP

FRI FANTASI:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Blomkål | ☐ Ingefær |
| ☐ Gulerødder | ☐ Hvidløg |
| ☐ Peberfrugt | ☐ Kokosmælk |

- 9 Smag til. Hvis sovsen mangler smag, kan du tilsætte en bouillonterning.
- 10 Hvis karrysovsen er for flydende, kan den jævnes med majsstivelse. Sovsen skal koge, før stivelsen virker og tykner sovsen. Så tilsæt lidt ad gangen, bring sovsen i kog og hold øje med, at den ikke bliver for tyk.
- 11 Tilsæt kødbollerne til karrysovsen et par minutter før servering, så de varmes igennem.

Har du en lille rest af
karrysovs? Så kan du bruge
den i en portion wok dagen
efter - se opskrift på side 20

02

WOK A LA FOOD MAKER

4 PERSONER

Det smarte ved wokretter er, at du kan bruge lige præcis de grøntsager, du er allermest vild med. På samme måde kan du tilføje kylling, oksekød, svinekød, fisk eller tofu – eller helt udelade denne del. Opskriften er derfor en basisopskrift, hvor du selv kan tilføje andre ingredienser eller råvarer. Kun din fantasi sætter grænsen!



WOK

Du skal bruge:

- 2 stykker kyllingebryst (kan udelades eller udskiftes med andet kød)
- 4 gulerødder
- En halv broccoli
- 2 løg
- 1 peberfrugt
- 2 spsk. ingefær
- 4 fed hvidløg
- 1 tsk. chili (frisk eller flager)
- 2 spsk. østerssovs
- Olie til stegning
- 1/2 spidskålshovede
- 1 dl soya
- 4 spsk. sød chiliso

TILBEHØR

- Ris
- Nudler

Læs på pakken, hvordan risene eller nudlerne skal koges.

TIP

ANDRE GRØNTSAGER DER ER LÆKRE I EN WOK:

- ☐ Hvidkål
- ☐ Forårsløg
- ☐ Svampe
- ☐ Grønne bønner
- ☐ Spinat
- ☐ Porrer
- ☐ Babymajs

Sådan gør du:

- 1 Skær kødet i strimler.
- 2 Varm olie i en wok (eller på en pande).
- 3 Brun kødet af ved høj varme i et par minutter og tag det af panden efterfølgende.
- 4 Hak hvidløg, chili og ingefær fint. Rør det sammen med soya, østerssauce og sød chiliso. Bland det sammen med kødet og lad det trække i køleskabet, imens du forbereder grøntsagerne.
- 5 Hvis du skal have ris til din wok, skal de sættes over nu.
- 6 Skær alle grøntsagerne i tynde stave af nogenlunde samme størrelse.
- 7 Hvis du skal have nudler til, skal de sættes over nu.
- 8 Varm olie i wokken ved høj varme og svits dine grøntager af i 2-3 minutter. Husk at røre i det, så det ikke brænder på.
- 9 Tilsæt kødet og sørg for at skrabe alt sovs og krydderier med ned på panden. Bland det godt sammen og svits det i 2-3 minutter, mens du rører godt i det.
- 10 Smag til med soya og sød chiliso.

TIP

- TOP EVT. DIN RET MED:
- ☐ Sesamfrø
 - ☐ Hakkede peanuts
 - ☐ Frisk koriander
 - ☐ Forårsløg
 - ☐ Chili
 - ☐ Lime

Du kan også tilføje en dåse kokosmælk, så får du en helt anden ret, som er blød og cremet i stedet for sprød som en wok. Lad det simre lidt længere og sørg for at smage til - evt. med hjælp fra måltidsguiden s. 90

TILFØJ EGNE NOTER:

03

BURGER

Der er nok lige så mange holdninger til, hvad den bedste burger skal indeholde, som der er folk på denne jord. Vi skal ikke gøre os til herre over, hvad der er rigtigt eller forkert at putte i en burger – det styrer du og dine smagsløg helt selv!

Derfor får du et bud på en helt almindelig burgerbolle, en burgerbøf og en masse inspiration til, hvad du kan putte i din burger.



BURGERBOLLER

Du skal bruge:

- 25 gram smør
- 1,5 dl mælk
- 1/2 pakke gær
- 1 æg
- 1/2 spsk. sukker
- 1/2 spsk. salt
- Ca. 350 gram hvedemel
- 1 æg til pensling
- Sesamfrø til topping

Sådan gør du:

- 1 Smelt smørret i en gryde ved middel varme og tilsæt mælken. Blandingen skal være lun.
- 2 Hæld blandingen i en skål og rør din gær i. Hvis mælk og smør er for varmt, virker gæren ikke, og så bliver resultatet fladbrød.
- 3 Tilsæt æg, salt, sukker og det meste af dit mel (du skal gemme lidt til senere).
- 4 Rør din dej sammen med en grydeske.
- 5 Når dejen er ensartet, så dæk skålen med et viskestykke. Stil dejen et lunt sted og lad den hæve i en times tid.
- 6 Drys det sidste af dit mel ud på bordet og vend dejen herud på.
- 7 Ælt dejen i et par minutter, til den bliver glat og ikke klistrer længere. Hvis dejen er for klistret og våd, så giv den lidt mere mel.
- 8 Del din dej i 6 lige store stykker og tril dem til boller. Tryk dem lidt flade og læg dem på en bageplade med bagepapir på. Dæk dine boller med viskestykket igen, og lad dem hæve en halv time.

TIP

SKAL DET GÅ HURTIGT?

Du kan altid købe bollerne i supermarkedet eller bruge det brød, du har derhjemme.

SYLTETAGE:

- 1 del vand
- 2 dele eddike
- 1 del sukker

Sådan gør du:

Bland alle ingredienserne i en gryde og lad det simrekoge i 5 minutter til sukkeret er opløst.

Skær dine grøntsager, som du gerne vil have dem. Jo større stykker grøntsager du sylter, jo længere tid skal de trække. Skal de spises samme dag, er det derfor en god idé at skære dem i tynde skiver.

Skold dit sylteglas med kogende vand, læg dine grøntsager i og hæld syltelage over.

- 9 Pensel bollerne med æg, drys med sesam og bag dem midt i ovnen i ca. 15 minutter ved 200 grader varmluft. Ikke alle ovne er ens, så måske skal dine boller have lidt mindre eller lidt mere tid. Når bollerne er færdige, skal de være gyldne og sprøde, og når du banker på bundene, skal det lyde hult.

BØFFER

Du skal bruge:

- 600 gram hakket oksekød
- Salt og peber
- Smør eller olie til stegning

Sådan gør du:

- 1 Del dit kød i seks lige store dele og form dem til bøffer. Hvis du trykker dine bøffer lidt ekstra flade i midten, krymper de mindre, når de steges. Forsøg at lave bøfferne lidt større end dine boller.
- 2 Krydr med salt og peber på begge sider. Brun dem på en varm pande i ca. 1 minut på hver side.
- 3 Steg bøfferne færdige i ca. 10 minutter ved middelvarme. Når bøffen føles fast, er den færdig.

TIP

HVILKEN TYPE BØF ER DIN YNDLINGSBØF?

Du kan sagtens skifte oksekødet ud med:

- ☐ Hakket kyllingekød
- ☐ Svinekød
- ☐ Fiskefrikadellefars
- ☐ Grøntsagsbøf

INSPIRATION TIL BURGERFYLD

Kombinerer du ting fra både **surt**, **sprødt** og **blødt**, er du i hvert fald på vej mod en vanvittigt lækker burger!

SURT	☐ Syltede agurker ☐ Syltede rødløg ☐ Syltede jalapeños		
SPRØDT	☐ Bacon ☐ Salat ☐ Løg ☐ Friturestegte løgringe, jordkokker eller rødbeder ☐ Snittet spidskål eller lignende ☐ Agurk		
BLØDT	☐ Ketchup ☐ Remoulade ☐ Guacamole ☐ Sennep ☐ Tzatziki ☐ Tomat ☐ Mayonnaise - almindelig eller med chili ☐ Ost - f.eks. feta, cheddar, gouda eller blåskimmel ☐ Grillede grøntsager - f.eks. peberfrugt eller aubergine		



04

RISOTTO



Risotto er en meget simpel ret. Du skal bruge ris, bouillon, ost og en klat smør. Alligevel kan risotto smage helt fantastisk! Den kan nemlig twistes på et utal af forskellige måder, med de råvarer du allerbedst kan lide.

Vi vil vove at påstå, at næsten alle kan finde en risottovariant, som lige netop de kan lide. Så prøv dig frem, til du finder din personlige favorit med de råvarer, som gør dine smagsløg glade.



RISOTTO

Du skal bruge:

- En god klat smør
- 1 spsk. olie
- Evt. 1/2 dl hvidvin
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 8 dl grøntsags- eller hønsebouillon
- 4 dl risottoris (eller grødris)
- 100 gram parmesan
- Salt og peber

Sådan gør du:

- 1 Pandesteg de grøntsager, den fisk eller det kød, du gerne vil have i din risotto. Stil det til side.
- 2 Hak løg og hvidløg fint. Steg det i smør og olie i en gryde ved middelvarme i et par minutter. Løgene må ikke tage farve.
- 3 Kom dine ris i gryden og lad dem stege med i et par minutter, mens du rører.
- 4 Tilsæt evt. hvidvin og rør rundt, til risene har suget vinen.
- 5 Tilsæt ca. 1 dl af din bouillon og rør den ud i risene. Når risene har suget det meste af bouillon, tilsætter du 1 dl mere. Sørg for at røre i risene med jævne mellemrum. Sådan fortsætter du, til risene har en konsistens, du godt kan lide - det tager omkring 20 min. En rigtig italiener vil mene, at risottoen har fået nok, når risene stadig har lidt bid. Men smag på det og find den konsistens, du kan lide.
- 6 Når risene har en konsistens, du godt kan lide, tilsætter du grøntsager og kød, som du stegte tidligere.

TIP

HVAD KAN DU KOMME I RISOTTOEN?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Svampe | ☐ Asparges |
| ☐ Ærter | ☐ Rejer |
| ☐ Kylling | ☐ Bacon |
| ☐ Pesto | ☐ Peberfrugt |
| ☐ Gulerødder | |
| ☐ Blåmuslinger | |
| ☐ Edamamebønner | |

Keep it simpel - du kan med fordel holde dig til tre ekstra ingredienser, når du tilføjer råvarer til din risotto. Så undgår du rod i smagsnuancerne - og det bliver billigere!

TILFØJ EGNE NOTER:

TIP

TOP DIN RISOTTO MED LÆKKERIER:

F.eks. lidt groftrevet parmesan og friskhakket persille. Det ser flot ud og smager lækkert.

Hvis du ikke har en sjat hvidvin ved hånden, kan du f.eks. bruge lidt lys balsamicoeddike eller citron. Risotto er meget fed i smagen og har derfor godt af en lille smule syre, som kan afbalancere den.

05

TÆRTE

4 PERSONER

At bage tærte er en rigtig god måde, du kan tømme køleskabet på. Brug de rester, der ligger på hylderne, og som ellers ikke bliver brugt. Du kan lave et næsten uendeligt antal kombinationer af tærtefyld. Her får du en grundopskrift på en almindelig tærte, som du kan tilpasse efter din egen smag.



TÆRTEDEJ

Du skal bruge:

- 150 gram koldt smør
- 200 gram hvedemel
- 1 tsk. salt
- 1 æg

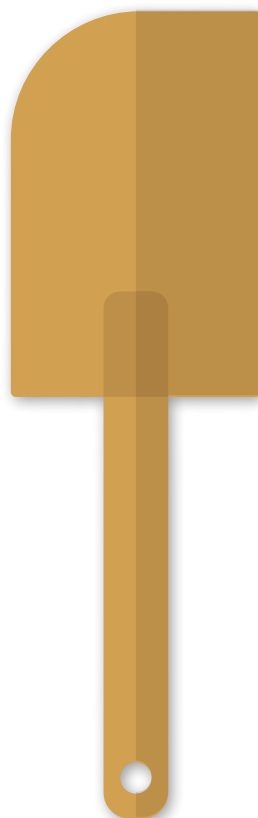
Sådan gør du:

- 1 Smuldr det kolde smør i melet sammen med saltet.
- 2 Tilsæt ægget og tryk det hele godt sammen. Undgå at ælte din dej for meget, den skal bare lige samles til en sammenhængende klump. Lad den stå i køleskabet i min. en halv time.
- 3 Tag en form, som kan gå i ovnen, og smør den med fedtstof.
- 4 Rul dejen ud til en passende størrelse, så den passer i formen.
- 5 Placer tærtedejen i formen. Sørg for, at dejen er glattet helt ud, så der ikke er luftbobler mellem dejen og formen.
- 6 Tænd ovnen på 225 grader varmluft. Prik tærtebunden med en gaffel og bag din bund i 10 minutter.
- 7 Skru ned til 200 grader og stil tærten til side, imens du forbereder dit fyld.

TIP

SKAL TÆRTEDEJEN VÆRE LIDT GROVERE?

Så kan du erstatte halvdelen af hvedemelet med fuldkornshvedemel.



TÆRTEFYLD

Du skal bruge:

- 4 æg
- 2,5 dl mælk
- 150 gram revet ost
- Salt og peber
- 200-300 gram grøntsager og/eller kød
- Olie til stegning

Sådan gør du:

- 1 Bland æg, mælk og 50 gram revet ost i en skål. Krydr med salt og peber og stil det til side.
- 2 Skær dit tærtefyld i mundrette stykker og steg det på en pande. Brun først kødet, tilsæt herefter grøntsagerne og lad det stege, til de er møre.
- 3 Fordel fyldet på din forbagte tærtedej og hæld æggemassen ud over fyldet.
- 4 Bag tærten i midten af ovnen ved 200 grader varmluft i 15 min.

Overvej dit valg af grøntsager og kød. Meget vandholdige ting som eksempelvis squash og svampe skal stege længere tid.

- 5 Tag tærten ud af ovnen, drys med det sidste ost og bag tærten i yderligere 15 minutter.
- 6 Ikke alle ovne er ens, og derfor kan bagetiden variere. Mærk undervejs med en gaffel, om tærten er fast. Når tærten er fast i midten, er den færdig.

INSPIRATION TIL TÆRTEFYLD

Du kan faktisk komme alt i en tærte.

Du kan også bruge rester fra dagen før. God fornøjelse!

- ☐ Skinke
- ☐ Løg
- ☐ Porrer

- ☐ Bacon
- ☐ Broccoli

- ☐ Kogt kartoffel
- ☐ Bacon
- ☐ Feta

- ☐ Spinat
- ☐ Laks
- ☐ Krydderurter

- ☐ Gedeost
- ☐ Svampe
- ☐ Spinat
- ☐ Løg

- ☐ Kylling
- ☐ Tomat
- ☐ Parmesan
- ☐ Spinat
- ☐ Timian

06

INSPIRATION TIL DINE GRØNTSAGER

En grøntsag kan tilberedes på ufattelig mange måder, og for hver tilberedningsmetode smager grøntsagen forskelligt og har en anden konsistens. De kan derfor blive, lige som du bedst kan lide dem – sprøde, bløde, sure eller flydende. Inspirationssiden kan bruges til alverdens grøntsager: eksempelvis blomkål, gulerødder, søde kartofler, tomat, rød peber, svampe, løg, grønne bønner, aubergine, selleri, rødbeder, pastinak, jordskokker, græskar og mange andre grøntsager. Prøv dig frem.

GRØNTSAGER

SNIT DEN

- Stort
- Småt
- I tern
- I stave

BAG DEN

- I skiver
- Hel
- I et fad med f.eks. andre grøntsager

SYLT DEN

- Se opskrift på syltelage side 26

KOG DEN

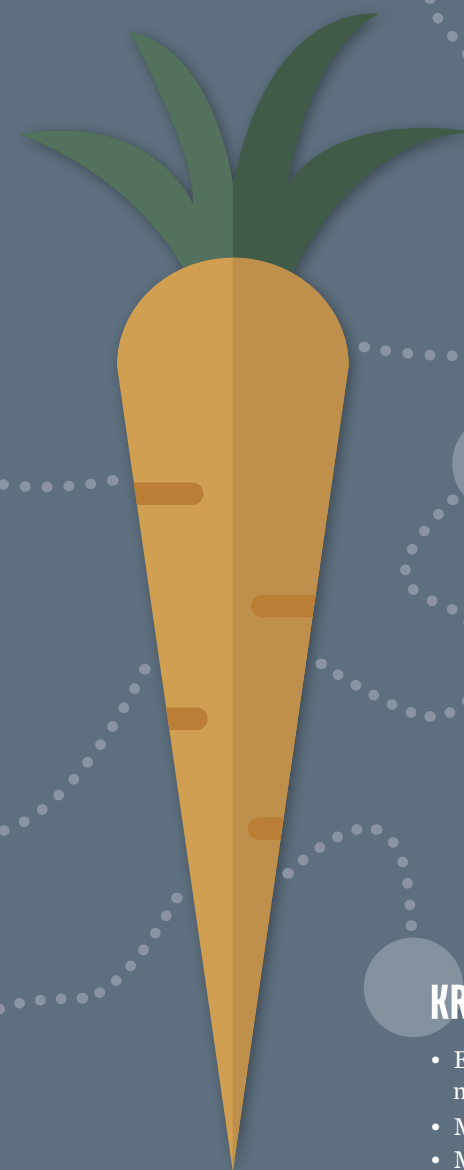
- Til suppe
- Til mos
- Til puré

STEG DEN

- I smør
- Med hvidløg
- Med soya
- Med krydderurter
- Med andre grøntsager

KRYDR DEN

- Efter grundsmagene, se måltidsguide på side 90
- Med salt
- Med tørrede krydderurter
- Med friske urter eller hvidløg



07

PASTA MED KØDSOVS

4 PERSONER

De fleste er nok vokset op med en eller anden version af mors eller fars kødsovs. Var dét din favorit? Perfekt – så kopierer du bare den. Men skal den udfordres lidt, giver vi dig her en helt klassisk grundopskrift på en solid kødsovs, som du selv kan præge med hvad end, du netop godt kan lide.

God tid giver god smag, og derfor bliver en kødsovs lækre, jo længere tid den får. Lad den gerne stå og simre i et par timer, hvis det er muligt. Jo længere tid den står og simrer, jo mere træder umami-smagen frem, og jo mere og bedre smager din kødsovs. Det er også derfor, at rester af kødsovs smager endnu bedre dagen efter. Dét er lækkert!



KØDSOVS

Du skal bruge:

- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. oregano
- 2 tsk. timian og/eller rosmarin
- 400-500 gram hakket oksekød
- 1 dåse tomatpuré
- 2-3 dåser hakkede tomater
- Salt og peber
- Olie til stegning
- 1 tsk. sukker
- Evt. 200-300 gram fri fantasi

Sådan gør du:

- 1 Hak løg og hvidløg fint.
- 2 Steg løg, hvidløg og krydderier et par minutter i en gryde. Løgene må ikke tage farve.
- 3 Skru op på høj varme og brun kødet med løgene.
- 4 Tilføj nu den frie fantasi.
- 5 Når kødet er brunet, tilføj du tomatpuré. Rør rundt og lad det svitse i et minuts tid.
- 6 Tilføj hakkede tomater og sukker og lad det simre i 20-25 minutter.
- 7 Kog pasta. Imens kan du smage din kødsovs til med salt, peber og sukker. Få hjælp fra grundsmagene på s. 90.
- 8 Drys med ost og spis!

TIP

FRI FANTASI:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Selleri | ☐ Gulerødder |
| ☐ Squash | ☐ 1 dl rødvin |
| ☐ Bacon | ☐ Persillerod |
| ☐ Majs | ☐ Peberfrugt |
| ☐ Pølser | ☐ Røde linser |
| ☐ Oliven | |
| ☐ Bladselleri | |
| ☐ Soltørrede tomater | |
| ☐ Friske krydderurter | |

TILBEHØR

- Pasta
- Ost

Kog pasta til din kødsovs. Følg anvisningen på pakken.

Du kan også spise grøntsagsspaghetti til - f.eks. gulerod, spidskål eller squash.

TILFØJ EGNE NOTER:

Kødsovs kan blive til flere forskellige retter. Se, hvordan du forvandler den til chili con carne på side 44 og lasagne på side 50.

08

CHILI CON CARNE

4 PERSONER

Chili con carne er en ret, der er helt perfekt til en kold og blæsende efterårsdag – og især hvis du skal have varmen. De varme krydderier i chili con carne skruer nemlig op for kropstemperaturen. Er du helt tosset med stærk mad, kan du sagtens tilføje mere chili end det, der står i opskriften.

Chili con carne giver desuden god mulighed for at få tømt køleskabet, fordi næsten alle grøntsager kan bruges. Har du god tid? Så lad retten simre længere end det, der står i opskriften – så bliver den endnu bedre! God fornøjelse.



CHILI CON CARNE

Du skal bruge:

- 1 tsk. chiliflager (eller en hel frisk chili)
- 1 spsk. spidskommen
- 1 spsk. paprika
- Opskriften på kødsovs på s. 42
- 1 dåse røde kidneybønner
- Ca. 20 gram hakket mørk chokolade
- Salt og peber
- Olie til stegning

Sådan gør du:

- 1 Har du en frisk chili, så tag kernerne ud og hak den fint.
- 2 Følg opskriften på kødsovs på side 42 - når du skal tilsætte krydderierne under punkt to, tilføjer du i stedet krydderier, chokolade og chili fra denne opskrift.
- 3 Hvis du skal have ris til, skal de sættes over nu.
- 4 Smag din chili con carne til med salt, peber og sukker.
- 5 Skyl bønnerne under vandhanen i en si. Hæld dem i gryden og lad det simre et par minutter, så de bliver varmet godt igennem.
- 6 Spis!

TIP

CHILI CON KYLLING, GRIS ELLER UDEN KØD??

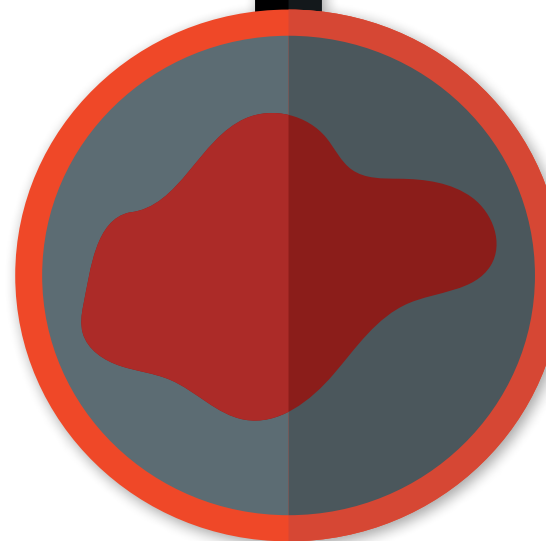
Du behøver ikke putte oksekød i din chili con carne. Den kan sagtens laves med kylling eller svinekød.

Du kan også lave den helt uden kød. Erstat evt. kødet med kikærter, linser, flere bønner eller grøntsager.

TILBEHØR

- Ris
- Frisk koriander
- Revet cheddar
- Guacamole
- Creme fraiche

Har du ikke lige koriander eller avocado i gemmerne, så går det også uden. Denne liste er bare forslag til, hvad der gør sig godt til en chili con carne.



Du kan spise din chili con carne i tacoskaller, i tortillapandekager eller lige som den er, med en klat creme fraiche til at dulme chilien. Det er guf.



09

LASAGNE

4 PERSONER

Trænger du til et italiensk pift i din hverdag, så er lasagne en god ret at lave. Det lækre ved lasagne er, at det ikke kun er kødsovsen, du kan sætte dit eget præg på, men også den ost der skal i mornaysaucen. Har du andet i køleskabet, som trænger til at blive brugt, så kan det meste faktisk luskes med ind mellem pladerne. Vi håber, du ender med en lasagne, der smager helt fænomenalt uanset, hvordan den bliver lavet. God fornøjelse!



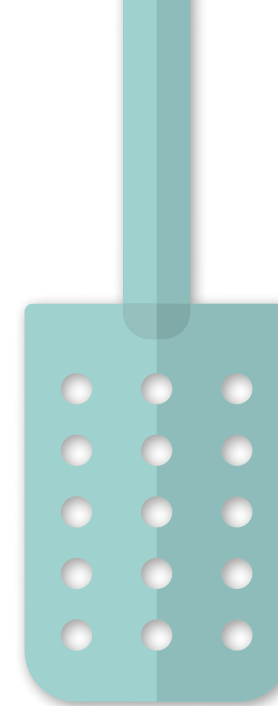
LASAGNE

Du skal bruge:

- Opskriften på kødsovs på s. 42
- 30 gram smør
- 2 spsk. hvedemel
- 2-3 dl mælk
- 1/2 tsk. revet muskatnød
- Salt og peber
- 200-250 gram revet ost
- 1 pakke lasagneplader



Psst - Du kan sagtens købe din mornaysauce i supermarkedet.



Step 1 – Forbered din kødsovs

- 1 Følg Food Makers opskrift på kødsovs på side 42. Har du en rest tilbage, så brug den. Tilføj evt. flere hakkede tomater, revne grøntsager eller røde linser for at få en større portion.

Step 2 – Lav en mornaysauce

- 1 Mens din kødsovs står og simrer, skal du i gang med din mornaysauce.
- 2 Smelt smørret i gryden på middelhøj varme. Tilføj melet og rør det godt sammen.
- 3 Lad blandingen stege et par minutter for at tage den mest melede smag.
- 4 Skru ned for varmen, hæld mælken i gryden lidt ad gangen og rør det godt ud. Hvis saucen virker for tyk, så giv den et skvæt mælk mere. Fortsæt sådan, til saucen har den tykkelse, du gerne vil have.
- 5 Krydr saucen med revet muskatnød, salt og peber og rør en god håndfuld revet ost ud i saucen. Gem resten af osten til senere.

TIP

ER DU IKKE SÅ VILD MED OST, ELLER KAN DU IKKE FÅ NOK?

Du kan godt undlade osten i mornaysaucen. Så hedder det en bechamelsauce.
Du kan også prøve med andre typer af revet ost i saucen, til du finder din favorit.

Step 3 – Saml lasagnen

- 1 Tænd din ovn på 200 grader varmluft. Mens den varmer op, samler du din lasagne:
- 2 Tag et ildfast fad i passende størrelse og smør det med fedtstof.
- 3 Fordel først et tyndt lag kødsovs i bunden af fadet, herefter et tyndt lag mornaysauce og til sidst et lag lasagneplader.
- 4 Gentag rækkefølgen. Sørg for at have nok til ca. 3 lag. Det afhænger lidt af størrelsen på dit fad. Det sidste lag skal være mornaysauce.
- 5 Drys det sidste ost ud over din lasagne og bag den i midten af ovnen i 20-30 minutter.
- 6 Når du let kan stikke en kniv igennem lasagnen, er pastaen kogt, og lasagnen er færdig.

TILFØJ EGNE NOTER:

10

PIZZA



Hver dag er en god dag til pizzafest! Uanset om du er til meat-lover-, hawaii- eller skaldyrspizza, skal du bruge en god, simpel opskrift på pizzadej og tomatsovs - den får du her.

Hvis det skal gå lidt hurtigt, kan du sagtens købe en færdig pizzadej, bruge et pitabrød, en tortillia eller noget helt fjerde som pizzabund. På samme måde kan du købe tomatsovsen i supermarkedet, hvis det skal være ekstra hurtigt. Lige meget hvad, skal du igennem 4 steps: **Bund - tomatsovs - fyld - ovn.**



PIZZADEJ

Du skal bruge:

- 15 gram gær
- 3 dl lunt vand
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. olivenolie
- 500 gram hvedemel eller pizzamel

Step 1 – Lav pizzadejen

- 1 Smuldr gæren i en skål.
- 2 Kom det lune vand i skålen og rør klumperne ud.
- 3 Tilsæt salt og olivenolie. Du må endelig ikke spare på olien, da den er med til at gøre dejen smidig.
- 4 Rør melet i lidt ad gangen. Gem lidt til senere, når du skal ælte dejen på bordet.
- 5 Når melet er rørt ud, hælder du dejen ud på det meldryssede bord. Ælt dejen et godt stykke tid, til den er smidig og glat.
- 6 Læg dejen i skålen og dæk den til med plastfilm eller et viskestykke. Stil den et lunt sted og lad den hæve i 2-3 timer.

Step 2 – Lav tomatsovsen

- 1 Hak løg og hvidløg fint og steg det i en gryde i et par minutter.
- 2 Kom hakkede tomater, tomatpuré og krydderier i og rør rundt.
- 3 Lad det simre i 10-15 minutters tid.

TOMATSOVS

Du skal bruge:

- 1/2 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse tomatpuré
- 1 tsk. oregano
- Salt og peber
- 1 tsk. sukker



TIP

DER ER RIGELIGT MED TOMATSOVS!

Resten af tomatsovsen kan du enten fryse ned og gemme til næste pizzafest, eller f.eks. bruge den til en pastaret næste dag.

INSPIRATION TIL TOPPING

DEN FANCY		KARTOFFELPIZZA
☐ Tomatsovs	☐ Rød peber	☐ Tynde kartoffelskiver
☐ Svampe	☐ Salami	☐ Pesto
☐ Blåskimmelost	☐ Frisk rucola	☐ Fetaost
(Put først din friske rucola på, når pizzaen er kommet ud af ovnen. Ellers bliver salaten utrolig slatten.)		☐ Rosmarin
DEN FORBUDTE		
		☐ Tomatsovs
		☐ Skinke
		☐ Ananas
DEN LÆKRE		
		☐ Tomatsovs
		☐ Parmaskinke
		☐ Revet parmesan
		☐ Frisk rucola
DEN KLASSISKE		
		☐ Tomatsovs
		☐ Pepperoni
		☐ Bøffelmozerella
TØM KØLESKABET		
		☐ Rester
		☐ Pålæg
		☐ Kogte kartofler
		☐ Spegepølse
		☐ Grøntsager i tynde skiver

Step 3 – Sæt dit præg

- 1 Tag dejen op af skålen og del den i to lige store kugler.
- 2 Rul din pizzadej med en kagerulle. Hvis du ikke har en kagerulle, kan du også bruge en flaske eller tage en skål, som du vender på hovedet og trækker dejen ud over. Så har du en – nogenlunde – rund pizza.
- 3 Smør et lag tomatsovs på pizzaen og top den med det fyld, du kan lide. Husk ost.

Step 4 – Bag dem i ovnen

- 1 Tænd din ovn på max – det plejer at være 275 grader varmluft. Når du har toppet din pizza med tomatsovs, tilbehør og ost, bager du pizzaerne midt i ovnen i 10-15 minutter.
- 2 HUSK at tjekke dine pizzaer undervejs. Ikke alle ovne er ens, og hvis du laver mere end én pizza ad gangen, skal de byttes rundt undervejs.
- 3 Når de er færdige, er det tid til en ordentlig pizzafest!

11

ÆGGEKAGE

4 PERSONER

Klassisk æggekage er i sig selv en simpel ret. I vores øjne er æggekage en af køleskabets yndlingsretter, fordi den simple æggemasse er genial at blande med alverdens råvarer, du måtte have på lager. Om det er rester fra din aftensmad med kød, bagte grøntsager eller kogt pasta, eller indholdet i din grøntsagsskuffe der virkelig trænger til at blive spist, så kan du slippe godt afsted med at bikse det meste med i en æggekage. Prøv dig frem. Det handler i sidste ende om at have det sjovt i køkkenet!



ÆGGEKAGE

Du skal bruge:

- En pakke bacon i skiver
- Smør til stegning
- 8 æg
- 2 dl mælk
- ½ tsk. salt og 1 drys peber
- 8 cherrytomater
- Purløg
- Evt. 300-500 gram fri fantasi

Sådan gør du:

- 1 Steg baconen på panden ved høj varme, til den er sprød. Tag den af panden og gem den til senere.
- 2 Hvis du tilsætter fri fantasi til din æggekage, skal du i gang med det nu.
- 3 Snit den fri fantasi i mindre stykker. Steg det på en pande med et lille drys salt i 5-10 minutter, til det er mørt. Vil du have ost i, skal det ikke med på panden.
- 4 En klassisk æggekage bages på en pande, men man risikerer nemt, at den brænder på i bunden, imens æggemassen stadig er rå på toppen. Derfor bager vi den i ovnen i stedet - det virker hver gang.
- 5 Tænd din ovn på 180 grader varmluft.
- 6 Tag et fad, som kan gå i ovnen, og smør det med smør.
- 7 Fordel den stegte frie fantasi og evt. ost i fadet.
- 8 Pisk æg, mælk, salt og peber sammen og hæld det ud over den frie fantasi.

TIP

FRI FANTASI:

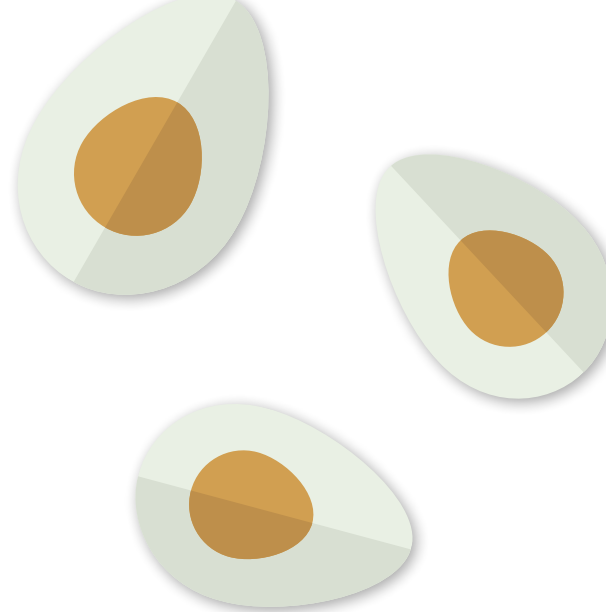
- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ Kogte kartofler | |
| ☐ Grønne asparges | |
| ☐ Peberfrugt | |
| ☐ Gedeost | |
| ☐ Gulerod | ☐ Løg |
| ☐ Spinat | ☐ Ærter |
| ☐ Squash | ☐ Feta |
| ☐ Blomkål | ☐ Rester |

TILBEHØR

- Rugbrød
- Salat

Du kan spise, lige hvad du vil til din æggekage.

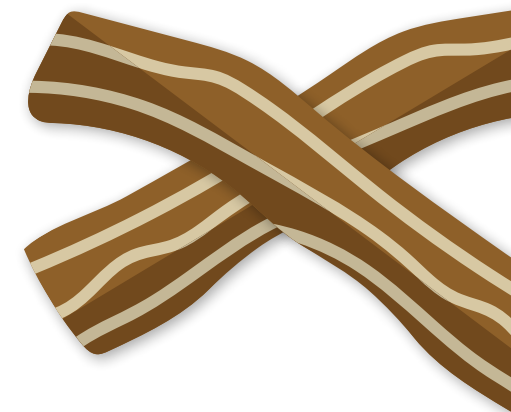
- 8 Bag din æggekage i midten af ovnen i ca. 25-30 minutter.
- 9 Der er forskel på ovne, så hold øje med din æggekage ved at stikke i den med en kniv. Når æggemassen er fast, og fyldet er helt mørt, er din æggekage færdig.
- 10 Top din æggekage med halverede cherrytomater og et gavmildt drys purløg. Værsgo'!



TILFØJ EGNE NOTER:

Skal æggekagen have et eksotisk twist? Så prøv at krydr den med chili, paprika eller oregano. Du kan også bruge friske krydderurter som rosmarin, timian eller koriander.

Friske råvarer, som knaser lidt, er ret lækre ovenpå en æggekage. Det kan være agurk, tomater, rødløg, radisser, broccoli eller snittet spidskål.



12

INSPIRATION TIL DIN FISK

Vil du gerne lave mere fisk, men ved du ikke helt, hvordan du skal bære dig ad? Vi har lavet en inspirationsside, hvor du kan få gode idéer til mulige veje at gå, når du skal trylle din fisk om til et lækkert måltid.

Det er vigtigt at huske på, at det hele blot er til inspiration. Der findes nemlig ufattelig mange måder, du kan tilberede din fisk på. Uanset om du helst vil have den rå som sushi, dyppet i soya og wasabi, eller den skal druknes i en friture og camoufleres i en burger, så er vi helt sikre på, at der findes en variant af fisk til enhver smag. Så kast dig ud i det - 'Go fish' - og find netop din favorit.

FISK

DAMP DEN

- I vand eller hvidvin
- I en pastaret
- I en risotto

BAG DEN

- Hel
- I en lasagne
- På en pizza
- I en tærte

MED BRØD TIL

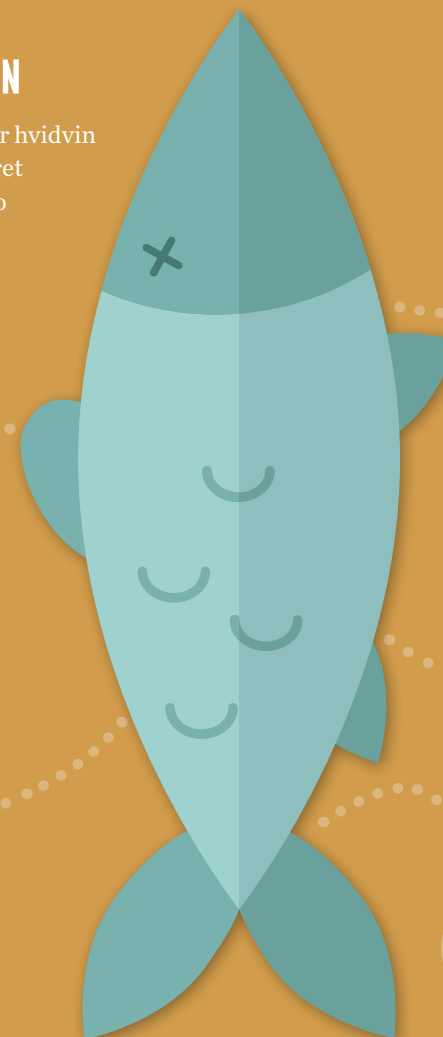
- I en burger
- I en sandwich
- I en wrap
- På rugbrød

STEG DEN

- I smør
- Paneret
- Som frikadeller

KRYDR DEN

- Efter grundsmagene, se måltidsguide side. 90
- Med tørre krydderier
- Med friske urter eller hvidløg



13

PASTA MED FLØDESOVS

4 PERSONER

Som med mange af vores andre opskrifter har vi her en ret, som kan kombineres på uendeligt mange måder med lige de grøntsager, krydderurter og kød, som du har lyst til. Retten er helt genial til at tømme køleskabet for rester og til at få brugt lige netop de grøntsager, du har tilbage fra ugens andre dage. Denne gang drukner du alle råvarerne i en solid omgang fløde og smager det til med noget syrligt – så kan det jo kun blive godt.

Bon appétit!



FLØDESOVS

Du skal bruge:

- 1 løg
- 300-400 gram valgfrit kød
- 600 gram valgfrie grøntsager
- Valgfrie krydderier
- Olie til stegning
- 4 dl fløde
- Ost - gerne 50 gram parmesan
- Noget syrligt
- Salt og peber
- 500 gram valgfri pasta
- Evt. majsstivelse

TIP

RÅVARER DU KAN BLANDE I DIN FLØDESOVS:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Svampe | ☐ Porre |
| ☐ Gulerødder | ☐ Chorizo |
| ☐ Kylling | ☐ Blomkål |
| ☐ Tomat | ☐ Majs |
| ☐ Spinat | ☐ Laks |
| ☐ Kødboller | ☐ Ærter |
| ☐ Bacon | ☐ Broccoli |

Sådan gør du:

- 1 Hak løget fint og skær kød og grøntsager ud i mundrette stykker.
- 2 Varm olien i en gryde ved høj varme og brun kødet godt af.
- 3 Tilsæt grøntsagerne, løg, salt, peber og krydderier, du godt kan lide. Bland det hele godt sammen og lad det stege et par minutter, til grøntsagerne begynder at blive møre. Husk at røre i det undervejs, så det ikke brænder på.
- 4 Hvis du bruger hvidvin som det syrlige, skal det hældes i gryden nu og simre i 2-3 minutter.
- 5 Hæld fløden i gryden, skru ned til middel varme og lad det simre i 10-15 minutter.
- 6 Kog pastaen efter anvisningen på pakken, imens sovsen hygger sig.
- 7 Riv osten og rør den ud i sovsen. Bliver sovsen for tyk, kan du bare putte en skefuld pastavand i. Bliver sovsen for flydende, kan den jævnes med majsstivelse. Sovsen skal koge, før stivelsen virker og tykner sovsen. Så tilsæt lidt majsstivelse ad gangen, bring sovsen i kog og hold øje med, at den ikke bliver for tyk. Prøv dig frem, til du finder en konsistens, du kan lide.
- 8 Smag sovsen til med de fem grundsmage, se måltidsguiden side 90. Det er ekstra vigtigt at huske den syrlige smag i en ret som denne, så den ikke bliver for tung.
- 9 Hæld vandet fra pastaen.
- 10 Bland pastaen med flødesovs og voila – du er klar til at spise.

TIP

HUSK GRUNDSMAGEN SYRE

Put en sjat hvidvin, æblecidereddike, citronsaft eller citronskal i din flødesovs. Fløden har en fed smag, som syren spiller rigtig godt sammen med.

Hvis du hælder hvidvin eller citronsaft i din flødesovs, skal du hælde lidt i ad gangen og røre godt imens, ellers kan du risikere at sovsen skiller.

TILFØJ EGNE NOTER:

Skal det være lidt grønnere? Erstat halvdelen af pastaen med fintsnittet spidskål, som du lynsteger i lidt olie ved høj varme. Det gør også retten mere sprød. Giv den også en håndfuld hakket persille - så bliver det snart ikke bedre.

14

INDISK DHAL MED RAITA

4 PERSONER

Næste stop: Indien! Og her står menuen på dhal med raita. Men selvom vi drager mod et helt nyt kontinent, bliver vi stadig i kategorien 'nem og budget-venlig mad'. Du får nemlig masser af smag for ikke særlig mange penge.

Dhal er en genial ret at fryse ned, fordi den i forvejen består af udkogte linser, som bestemt ikke tager skade af en tur i fryseren. Så har du god tid og plads i fryseren, kan du med fordel lave en stor portion og gemme resterne til de dage, hvor det bare skal gå hurtigt.

Som med så mange andre opskrifter i denne bog kan retten nemt tilpasses efter netop din smag. Er du helt tosset med chili? Så put mere i. Kan du ikke lide karri? Så lad være at bruge det. Det er helt op til dig – prøv dig frem. Her kommer en klassisk opskrift på dhal, hvor du selv kan tilføje flere grøntsager, krydderier eller kød.



INDISK DAHL

Du skal bruge:

- 1 løg
- 4 fed hvidløg
- 2 spsk. ingefær
- Ca. 200 gram valgfrie grøntsager
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. spidskommen
- 1/2 tsk. chiliflager
- 1 spsk. olivenolie
- 2 dåser hakkede tomater
- 6 dl bouillon – evt. grøntsagsbouillon
- 200 gram røde linser
- Salt og peber

Sådan gør du:

- 1 Hak eller riv løg, hvidløg og ingefær fint.
- 2 Skær grøntsagerne i mundrette stykker og stil dem til side.
- 3 Put dine krydderier i gryden og steg dem ved middelhøj varme i et minuts tid. De skal ikke brænde på, men bare varmes igennem.
- 4 Tilsæt olie, løg, hvidløg og ingefær og lad det stege et par minutter, imens du rører det godt rundt.
- 5 Kom grøntsagerne op i gryden og giv dem også et par minutter, til de begynder at blive møre.
- 6 Hæld de hakkede tomater og bouillon i gryden.
- 7 Skyl de røde linser i en sigte og kom dem i gryden.

Krydr evt. med:

- 1/2 spsk. kardemomme
- 1/2 spsk. stødt koriander
- 1/2 spsk. garam masala

TIP

DU KAN PUTTE VIRKELIG MANGE FORSKELLIGE GRØNTSAGER I DIN DAHL, EKSEMPELVIS:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Kikærter | ☐ Tomater |
| ☐ Squash | ☐ Peberfrugt |
| ☐ Aubergine | ☐ Blomkål |

ELLER RØDFRUGTER SOM:

- ☐ Kartofler
- ☐ Gulerødder

RAITA

Du skal bruge:

- 2 dl græsk yoghurt eller yoghurt naturel
- 1 fed hvidløg
- 1/2 agurk
- Salt og peber
- Valgfrie krydderurter
- Evt. citron

Sådan gør du:

- 1 Kom yoghurt op i en skål. Pres eller riv hvidløget og rør det ud i yoghurten.
- 2 Riv agurken på den grove side at rivejernet, klem vandet ud og bland agurken i yoghurten.
- 3 Smag til med salt og peber og evt. citron og krydderurter. Hvis du har tid, så lad den trække et par timer.

TIP

RAITA-DRESSINGEN BLIVER EKSTRA LÆKKER MED FRISKE KRYDDERURTER I. DU KAN BRUGE:

Frisk mynte, koriander eller persille.

TILBEHØR

- Raita
- Naanbrød
- Ris
- Frisk koriander
- Et par dråber lime

Udover raita spiser man som tilbehør ofte naanbrød. Men du kan også spise f.eks. ris til din dahl.

Dhal er velegnet til at lægge i fryseren. Så du kan sagtens lave en stor portion og fryse en del af den.



15

4 PERSONER

GRØNTSAGSSUPPE

Lige ud over varm kakao er suppe den bedste kur på en kold og regnfuld efterårsdag. Det er også en god ret at hive frem sidst på måneden, når kontoen måske er ved at være en smule presset. Får du lavet mere, end du kan spise, så bare rolig – supper er også rigtig gode at have på lager i fryseren.

Der findes nogle helt klassiske suppegrøntsager, som giver en god bund til suppen: løg, porrer, selleri og gulerødder. Men der er stadig masser af plads til leg, da stort set alle grøntsager kan koges og blendes til suppe. Så du bruger bare det, du allerede har i køleskabet, eller hvad der lige var på tilbud i det lokale supermarked.

Her får du en grundopskrift og inspiration til, hvad du også kan koge suppe på, du skal bare følge 3 simple trin: **Steg – kog – blend.**



GRØNTSAGSSUPPE

Du skal bruge:

- 400-500 gram grøntsager
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- ½ spsk. tørret timian
- Olie til stegning
- 1 liter hønse- eller grøntsagsbouillon
- 2 dl fløde
- Noget syrligt
- Salt og peber

Step 1 – Steg

- 1 Skær løg, hvidløg og grøntsager i grove stykker.
- 2 Varm olien i en stor gryde og kom grøntsager, løg og hvidløg med op i gryden. Tilsæt salt, peber og timian og lad det stege ved høj varme, imens du rører i det, til grøntsagerne bliver møre.

Step 2 – Kog

- 1 Hvis du bruger hvidvin til at give suppen noget syrligt, skal du tilsætte den nu. Skru ned til middelvarme og lad det koge i 2-3 minutter.
- 2 Hæld bouillon på og lad suppen koge videre ved middelvarme under låg i en halv time.

SUPPEN BLIVER EKSTRA LÆKKER, HVIS DU HAR NOGET AT TOPPE RETTEN MED:

- ☐ Ristede nødder eller kerner
- ☐ Friske krydderurter
- ☐ Revet citronskal
- ☐ Brødcroutoner
- ☐ Creme fraiche
- ☐ Bacon
- ☐ Stegt kylling
- ☐ Kålchips
- ☐ Æbletern
- ☐ Fisk

TIP

Er suppen lidt for tyk, efter du har blendet den? Så tilføj mere vand. Er den lidt for tynd? Så lad den koge mere, men pas på den ikke brænder på.

INSPIRATION TIL FREESTYLE-SUPPER

1.	☐ Kartoffler	☐ Gulerødder	☐ Porrer
2.	☐ Tomat	☐ Basilikum	☐ Rød Peberfrugt
3.	☐ Græskar	☐ Gulerødder	☐ Kartoffler
4.	☐ Selleri	☐ Gulerødder	
5.	☐ Jordskokker	☐ Kartoffler	

Step 3 – Blend

- 1 Tjek at grøntsagerne er færdigkogte ved at stikke en gaffel i en af de største stykker - falder den langsomt af, er grøntsagerne klar til at blive blendet.
- 2 Blend suppen med en stavblender, til den er ensartet og glat.
- 3 Tilsæt fløden og smag suppen til med grundsmagene, se evt. måltidguiden s. 90 - Husk særligt den syrlige smag. Hvis suppen trænger til lidt ekstra smag, kan du altid give den mere bouillon.
- 4 Spis! Evt. med et godt stykke brød til.

TIP

HUSK GRUNDSMAGEN SYRE:

For at undgå at en grøntsagssuppe bliver lidt flad i smagen, er det en god idé at smage den til med noget syrligt. Hvidvin er altid en god medspiller, men lys balsamicoeddike eller citron kan også gøre underværker i din suppe.

Sørg for at røre godt, hvis du hælder hvidvin eller citron i, så du ikke risikerer, at fløden skiller.

16

FRIKADELLER

4 PERSONER

Vi kender næsten alle sammen den klassiske, danske frikadelle, som i 90'erne havde en god, snasket kartoffelsalat som følgesvend. Den slags frikadelle som farmor eller mormor er allerbedst til at lave – ofte fordi den er stegt i rigeligt smør. Men en frikadelle kan meget mere end at danse fandango med kartoffelsalaten til en sommerfest i baghaven.

Alt efter hvilken fars du bruger, kan du nemt kreere fiskefrikadeller, kyllingefrikadeller eller oksefrikadeller, som f.eks. den krydrede, tyrkiske frikadelle köfte. Du kan også prøve dig frem med de krydderier, du har i gemmerne, en frikadellefars er nemlig en god base til forskellige smage. Din mormor smager måske farsen til, imens den er rå, vi vil i stedet anbefale dig at stege en lille "prøvedelle" for at tjekke, om den smager, som du vil have den.



FRIKADELLEFARS

Du skal bruge:

- 400 gram hakket kød - f.eks. kalv og svin
- 1,5 tsk. salt
- 1 løg
- 2 spsk. hvedemel
- 1 æg
- 1,5 dl mælk
- Smør til stegning
- Evt. 3-4 spsk. fri fantasi

Step 1 – Rør farsen sammen

- 1 Rør kødet sammen med salt, til farsen bliver sej.
- 2 Hak eller riv løget. Hvis du tilsætter fri fantasi, skal det også rives eller hakkes i små stykker. Hvis stykkerne bliver for store, risikerer du nemlig, at frikadellerne falder fra hinanden, når de skal steges.
- 3 Rør løg, mel, æg og evt. fri fantasi ud i farsen.
- 4 Tilsæt mælk lidt ad gangen og rør det hele godt sammen.
- 5 Farsen har godt af at trække i køleskabet i ca. 30 minutter.

TIP

FRI FANTASI:

- ☐ Friske krydderurter
- ☐ Revet rodfrugter
- ☐ Peberfrugt
- ☐ Feta
- ☐ Parmesan
- ☐ Peber
- ☐ Bacon
- ☐ Chili

SOM KØD I DINE FRIKADELLER KAN DU F. EKS. BRUGE:

- ☐ Hakket svin og/eller kalv
- ☐ Lam
- ☐ Kylling
- ☐ Oksekød
- ☐ Fisk

SKAL DIN FRIKADELLE VÆRE VEGETARISKE, KAN DU ERSTATTE KØDET MED:

- ☐ Kogte linser
- ☐ Revne eller kogte rodfrugter
- ☐ Kikærter
- ☐ Revet squash

Tilsæt gerne lidt ekstra krydderi, ost eller østersauce for at give vegedellerne smag.

TIP

Step 2 – Steg frikadellerne

- 1 Put ca. 1 spsk. smør på en middelvarm pande og lad det smelte.
- 2 Tag panden af varmen, imens du former frikadellerne med en ske.
- 3 Sæt panden på et middelvarmt blus og steg, indtil frikadellen har fået en brun skorpe. Det tager 5-7 minutter alt efter størrelse.
- 4 Vend nu frikadellerne en efter en og steg dem videre på den anden side.
- 5 Skær en frikadelle over for at se, om den er gennemstegt. Er den lyserød i midten, er den ikke færdig endnu.

Step 3 – Vælg tilbehør

- 1 Du kan både spise frikadellerne i en sandwich, i burger, på rugbrød eller med en god salat og kartofler. Find inspiration til tilberedning af dine grøntsager på side 38 og inspiration til din salat på side 86.

Er frikadellernes skorpe færdig, men midten stadig rå? Så steg dem færdig ved lav varme på panden eller sæt frikadellerne i en 200 grader varm ovn og bag dem færdig.

TILFØJ EGNE NOTER:

17

FISKEFILET

4 PERSONER

Fiskefileter smager drøngodt, uanset om du spiser dem til frokost på en skive rugbrød eller til aftensmad med pomfritter og remoulade. Når du selv panerer fiskefileterne, kan du lave dem på klassisk vis eller spice dem op med stærke krydderier. Det er det lækre ved at være herre over egen panering.



FISKEFILET

Du skal bruge:

- 8 store fiskefileter (600-800 gram)
- f.eks. rødspætte
- 2 dl hvedemel
- 1 tsk. salt og peber
- 2 æg
- 2 dl rasp
- 50 gram smør
- Olie til stegning

Sådan gør du

- 1 Gå fisken efter for ben.
- 2 Bland salt og peber i hvedemelet på en tallerken.
- 3 Pisk æggene sammen med en gaffel i en anden dyb tallerken.
- 4 Hæld rasp op på en tredje tallerken.
- 5 Vend fiskefileten i melet, derefter ægget og til sidst raspen. Læg den i venteposition på en tallerken, indtil alle fiskefileterne er klar.
- 6 Tænd for en pande på middel varme, tilføj olie og smør og lad det smelte.
- 7 Steg fiskefileterne på begge sider, til de er flotter og gyldne.
- 8 Spis!

Du kan også bruge fileten af f.eks. hellefisk, sej eller skrubbe.

Du kan spise dine fiskefileter med lige det, du bedst kan lide. Her er inspiration til tilbehør:

TILBEHØR

- Citron
- Rugbrød eller pomfritter
- Remoulade, sauce tatar eller ærtepuré

TIP

UDFORDRE DEN KLASSISKE PANERING:

Skal dine fiskefileter smage af lidt mere? Så kan du tilføje flere krydderier til mel eller rasp. Prøv f.eks.:

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ Hakkede krydderurter | |
| ☐ Citronskal | |
| ☐ Hvidløg | ☐ Chili |
| ☐ Timian | ☐ Paprika |
| ☐ Basilikum | ☐ Karry |

Falder fiskefileterne fra hinanden, når du steger dem? Så kalder vi det bare "plukfisk deluxe" og giver det lidt ekstra dyppelse på tallerkenen – det smager stadig mægtigt!

TIP

VEND DIN FISK I HVAD SOM HELST

Har du ikke lige rasp på lager, kan du i stedet panere fisken i:

- ☐ Pankorasp
- ☐ Rugmel
- ☐ Grahamsmel
- ☐ Hele boghvedekerner



18

BYG EN SALAT

Vi har sammensat en salatguide med fem kategorier, der hjælper dig med at lave en lækker og mættende salat. Du skal bare sørge for at have noget med fra hver kategori, så er du rigtig godt på vej mod en super god salat. Kategoriernes eksempler er blot til inspiration. Kan du komme på andre søde råvarer, du bedre kan lide, er det dem, du bruger. Kun fantasien sætter grænser.

Det er vigtigt at huske grundsmagene, når vi arbejder med frugt og grønt, og her er dressing din bedste ven. Dressing er genialt til at krydre salaten og kan give en god balance mellem det søde, sure og salte, som hjælper med at få det bedste frem i grøntsagerne. Kig evt. i måltidsguiden på side 90, når du prøver dig frem i salatværkstedet.

SALAT

BASEN

- Spinat
- Spidskål
- Grønkål
- Rucola
- Salat
- Rødkål

DET SØDE

- Æbler
- Bagte rødbeder
- Jordbær
- Melon
- Bagte søde kartofler
- Pærer
- Granatæblekerner
- Tørret frugt
- Dressing med honning

DET SALTE

- Saltede nødder
- Dressing med soya
- Saltede kerner
- Bacon
- Rugbrødsgrutiner
- Feta, parmesan, blåskimmel eller andet ost

DET SYRLIGE

- Citron
- Olie/eddike dressing
- Grapefrugt
- Pomelo
- Syrlige æbler
- Limesaft
- Cremefraiche- eller yoghurt dressing

DET MÆTTENDE

- Speltkerner
- Pasta
- Kikærter
- Bagte rodfrugter
- Bagt græskar
- Blomkål
- Bønner
- Linser



19

FOOD MAKERS MÅLTIDSGUIDE

Har du kastet dig ud i et madprojekt, hvor du har brug for hjælp til at komme på rette spor? Så giver vi her en hjælpende hånd.

Lige meget hvad du brygger på i køkkenet, er det altid en god idé at smage til med de fem grundsmage: surt, sødt, salt, bittert og umami. Det kan være med til at fremhæve smagen i din ret og skabe en god balance imellem de smage, som du har i spil. Her får du nogle fifs:

- Det er særligt vigtigt at finde en god balance mellem det sure, søde og salte
- Umami giver din ret en dyb og rund smag
- Det bitre tilfører kant til din ret

En god tommelfingerregel er at have alle grundsmagene med i dit måltid. De skal ikke nødvendigvis alle fem være til stede i hvert enkelt element, men prøv at sørge for, at de alle er til stede på tallerkenen.

I måltidsguiden til højre får du inspiration til, hvilke råvarer der kan tilføre de fem grundsmage til din madlavning. Det kræver lidt øvelse at smage til, men jo bedre du bliver, jo glattere bliver dine smagsløg. Udover de fem grundsmage viser måltidsguiden også, hvad du særligt skal være opmærksom på, når du laver mad: nemlig madglæde! I et godt måltid er det vigtigt at huske smil, leg og hygge – mad smager nemlig bedre, når den laves og nydes sammen med andre.



Måltidsguiden er udviklet på baggrund af Københavns Madhus' smagskompas

20

LIDT SUNDERE?

Vi skal ikke blande os i, om du er helt tosset med grøntsager eller sværger til 'rigeligt smør' – vi er vilde med det hele. Men hvis du er nysgerrig efter inspiration til at spiser sundere, vil vi gerne guide dig i en sikker retning.

Der findes et utal af holdninger til, hvad der er sundt og godt for krop og sjæl på diverse sociale medier og livsstilsblogs, så man kan nemt fare vild i alle de velmenende råd og holdninger.

Vi vil anbefale, at du starter med at snuse rundt på hjemmesiden altomkost.dk

Her kan du f.eks. finde de officielle kostråd, sunde opskrifter og få af- eller bekræftet forskellige myter. Det er Miljø- og Fødevareministeriet, der står bag siden, så der er videnskabelige fakta bag alle deres råd - de skriver altså ikke noget, som de har 'hørt' ude i byen, så dem kan du trygt stole på.







Mumsfilibaba, smovs og læks! Bliv ikke overrasket, hvis de ord kommer ud af din mund, når du står i køkkenet med en masse råvarer og denne kogebog.

Food Maker har skabt en kogebog, hvor madglæde og fællesskab er i højsædet. Det er ikke det endelige resultat, der er det vigtigste, men derimod at madlavningen er sjov og hyggelig - både hvis du laver mad alene eller sammen med andre. Masser af madglæde lægger op til leg i køkkenet. Det vigtigste er, at du tør springe ud i madlavningen og udfordre dig selv med nye smage, råvarer og retter.

Bogen er fyldt med nemme opskrifter på velkendte hverdagsfavoritter. Ved hver opskrift får du en grundopskrift, og så er det op til dig, hvordan du vil give retten et twist, så den bliver lige, som du kan lide den. Bare rolig! Vi giver dig inspiration til det ekstra pift undervejs.

I Masser af madglæde er det okay at fejle. Falder fiskefileten fra hinanden, bliver det i stedet til 'Plukfisk deluxe', og hænger frikadellen ikke sammen, når den rammer panden, bliver retten i stedet til 'Meatlover biksemad'. Med denne kogebog er der nemlig plads til fejl - fantastiske fejl.

Vi håber, at Masser af madglæde medfører et ton af gode timer i køkkenet!

Bon appetit og god fornøjelse.

- Food Maker-teamet