



Purløg



Løvestikke



Dild



Rosmarin



Basilikum



Timian



Mynte

Denne bog tilhører:

Thaibasilikum

Koriander

Bredbladet persille

Persille

Salvie

Oregano



MIT kokkeri er et mad-univers

Bogen er en gave til dig.

Du kan bruge den hjemme
i køkkenet eller tage den med i skolen,
når du har madkundskab.

Du må gerne skrive i bogen,
hvis du laver ændringer i opskrifterne,
så de passer til netop din smag.

På den måde bliver bogen efterhånden
til et personligt værktøj, som du kan
gemme og tage med dig, når du engang
flytter hjemmefra og får dit eget køkken.



Hjemmeside, Facebook og Instagram

På hjemmesiden

mitkokkeri.dk

– kan du finde instruktions-videoer til
opskrifterne og en verden af kokketricks.

Hver opskrift har et nummer,
som du kan bruge, hvis du vil finde
opskriften eller den tilhørende video.

Husk også at dele dine kokkerier
på Facebook og Instagram med

#mitkokkeri

Indhold

- 8 Velkommen til MIT kokkeri
- 9 Sådan får du køkkenet for dig selv
- 10 Lav mad med dine venner



Supper

- 12 Kartoffel-porresuppe
- 14 Lynhurtig nudelsuppe
- 16 Tomatsuppe med rugbrøds-croutoner
- 18 Græskarsuppe
- 20 Minestrone
- 22 Gulerodssuppe



Grønne retter

- 24 Vegeburger med sprødt grønt og avocado-tomatsalsa
- 26 Dhal med kartofler og blomkål
- 28 Spaghetti al arrabiata
- 30 Chili sin carne
- 32 Bruschetta
- 34 Grøntsagslasagne
- 36 Spinattærte med kartofler og ost
- 38 Nudelwok
- 40 Falafel i pitabrød
- 42 Avocadomad med æg
- 44 Bibimbap
- 46 Spinatpandekager



Kød og æg

- 48 Kyllingelår med ovnfritter
- 50 Spaghetti bolognese
- 52 Pasta med kylling og ærte-myntepuré
- 54 Hakkebøf med spejlæg og rødbede-æblesalat
- 56 Kyllingefrikadeller med vandmelon-tomatsalat
- 58 Svensk pølseret
- 60 BBQ-grillspyd
- 62 Pastasalat med skinke
- 64 Kylling i yoghurt med krydderier og ris
- 66 Hotdogs de luxe
- 68 Lammefrikadeller med couscous-salat

- 70 Spaghetti carbonara
- 72 Chili con carne
- 74 Frikadeller med kold kartoffelsalat
- 76 Kylling i curry
- 78 Burger med guacamole, agurkesalat og frisk grønt
- 80 Kyllingenuggets med spidskålssalat
- 82 Lasagne
- 84 Kyllingesticks med peanutbutter-dip
- 86 Gullasch
- 88 Taco á la MIT kokkeri
- 90 Stegt flæsk med persillesovs
- 92 Pirogger
- 94 Boller i curry
- 96 Pizza!
- 98 Kyllingshawarma med grøntsager
- 100 Omelet



Fiskeretter

- 102 Tunsalat a la niçoise
- 104 Pad thai
- 106 Thai fish cakes med ris, lime og sød chiliso
- 108 Sprød torsk med knas
- 110 Muslinger i tomatsovs med hvidløgsbrød
- 112 Bagt laks med lun rodfrugtsalat
- 114 Sushi-ruller
- 116 Fiskefilet med remoulade
- 118 Fiskepinde med fritter
- 120 Friske forårsruller med peanutbutterdip



Dip

- 123 Hummus, 1000 øer-dressing, Tzatziki
- 125 Pesto, Remoulade, Ketchup, Guacamole



Salat og tilbehør

- 127 Tomatsalsa, Bønnesalat, Raita, Tabouleh

- 129** Hvidløgsroutoner, Chilisalsa, Rugbrødsstave
- 131** Avocado-tomatsalsa, Spidskålslaw, Agurkesalat, Rodfritter
- 133** Coleslaw, Sojaristede mandler, Grøn salat med bønner og avocado
- 135** Kartoffelmos, Grøn mos, Bagekartofler med skinke og purløg
- 136** Vandmelon-tomatsalat med feta
- 137** Råkost med nødder
- 138** Rødbede-æblesalat
- 139** Græsk salat



Brød og kerner

- 140** Ristede kerner
- 141** Myslibarer
- 142** Naanbrød
- 143** Pitabrød



Morgenmad

- 144** Groft brød eller burgerboller
- 146** Morgengrød
- 147** Teboller
- 148** Honningristet mysli
- 149** Bananpandekager
- 150** Jordbæryoghurt



Kager og desserter

- 151** Rabarbertrifli
- 152** Lagkage
- 154** Cookies med chokolade
- 155** Flødeis med jordbær
- 156** Kokosmakroner
- 157** Havregrynsgugler med tørret frugt
- 158** Koldskål med jordbær og kammerjunkere

- 159** Mug cake med chokolade
- 160** Bærmuffins
- 162** Pandekager
- 163** Risengrød
- 164** Chokolademousse
- 165** Hindbærsmutter
- 166** Kanelsnegle med æble
- 168** Brownie
- 170** Gulerodskage



Sandwicher

- 172** Byg selv-sandwich



Juicer og smoothies

- 174** Draculas morgenjuice
- 174** Jordbærsmoothie
- 175** Banansmoothie
- 175** Gulerodssaft
- 175** Skipper Skræk-greenie



Tips og tricks

- 176** Gode redskaber
- 178** Hvad betyder mærkerne?
- 178** Fuldgrønt
- 178** Økologi
- 180** Nøglehullet
- 180** MSC-mærket
- 180** Måltidsmærket
- 181** Måltidsråd
- 182** Madspild
- 184** Sådan undgår du ondt i maven
- 185** Stikordsregister
- 188** Web-sider
- 189** Sådan blander du dit eget shawarma-krydderi

Velkommen til MIT kokkeri

Denne kogebog er lavet specielt til dig. Den er fyldt med lækkerier, du kan prøve af og udforske. Det er elever, der har valgt retterne, og det er mesterkokke, der har lavet opskrifterne. Nu er det dig, der skal starte dit eget kokkeri! Du kan vælge at lave noget nyt eller kaste dig over noget, du kender i forvejen, og du kan lave dine yndlingsretter. Opskrifterne er hverken kedelige eller svære – de er sjove og spændende, og retterne er fulde af smag!

Det første, du skal gøre, er at få dine forældre ud af køkkenet. Det giver bogen også opskriften på. Så kan du ellers gå i gang med at kokkerere. Du kan sammensætte din egen menu eller gøre det enkelt og bare lave én god ret. Har du brug for hjælp til dine retter, kan du gå ind på hjemmesiden mitkokkeri.dk og finde videoer med elever, der laver retterne. På hjemmesiden kan du også lægge billeder ind af dine egne retter, så andre kan se det gode resultat.

En del af retterne kan laves i udekøkken over bål, hvor maden ofte smager endnu bedre. Opskrifterne er super sunde – og der er også plads til kager og desserter!

Kogebogen er din egen. Du kan tage den med dig og bruge den, når du skal overraske, charmere og imponere din familie og venner med lækker mad. Du kan også spørge din lærer i madkundskab, om I kan bruge den i timerne. Vi håber, dit kokkeri bliver fuld af succesoplevelser!

Karen Wistoft

Smagsforsker og formand for skrivegruppen madkundskab

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv



Sådan får du køkkenet for dig selv

Vil dine forældre gerne fylde det hele, når du laver mad?

Synes du, det er sjovere og lettere at lave mad, når du har køkkenet for dig selv?

HER ER **5 TING**, DU KAN GØRE:

1. Fortæl, hvor god du er

Rolige forældre klistrer mindre. Det gælder om at gøre dine forældre trygge ved, at du kan lave mad uden at brænde køkkenet helt ned. Fortæl, at du har lavet forskellige retter i madkundskab – og at de smagte ret godt. Ros dig selv. Smør gerne tykt på.

2. Start i det små

Hvis dine forældre ser din kogekunst, når du laver en vellykket gang bøf med spejlæg, får de sikkert tillid til dine evner som mesterkok. Næste gang har de så mere tiltro til, at du kan lave mad – også noget mere indviklet, fx kyllingesticks med peanutbutterdip og råkost.

3. Send dem ud at købe ind

Aftal, hvornår du skal lave mad. Dagen før giver du dine forældre en liste over de ingredienser, du skal bruge. Det viser, at du har overblik.

4. Syng – især hvis det brænder på

Igen: Det gælder om at holde dem rolige. De står måske med blafrende ører udenfor køkkendøren. Så længe du synger eller fløjter, viser det, at alt går som planlagt. Skulle der ske “ulykker”, så husk at synge ... Eller sæt noget musik på.

5. Tilbyd at rydde op bagefter

Det er simpelthen guld-tippet, der vil give dig topkarakter – uanset hvordan din mad ellers smager. Det viser, at du for alvor har tjek på tingene. Måske får dine forældre ondt af dig og afslår dit tilbud. Hvis du har hardcore forældre, der tager dig på ordet, kan du lette oprydningsarbejdet ved at rydde det værste op, mens maden stadig står og koger eller bager færdig.

God fornøjelse med dit kokkeri!

Lav mad med dine venner

Det er sjovt og hyggeligt at lave mad sammen. Her er en fest-buffet, som egner sig rigtig godt til både skolearrangementer og private fester. I kan lave hele buffeten eller plukke et par af retterne, når I ikke er så mange. I denne fest-buffet er der lidt af det hele, så alle kan få noget lækkert at spise – også dem, der måske ikke spiser kød eller fisk. Og så smager maden ekstremt godt!



Fest-buffet

Alle opskrifterne findes her i bogen. Du kan finde dem på de nævnte sider.

Falafel med pitabrød og grøntsager, side 40

Spinattærte, side 36

Thai fish cakes, side 106

Couscoussalat, side 68

Guacamole, side 125

Kyllingesticks med peanutter-dip, side 84



TIP Husk at gange ingredienserne op, hvis du laver mad til flere end 4 personer. Hvis du fx laver mad til 20 personer, skal du gange med 5 osv.

I kan lave maden sammen – det er sjovt og hyggeligt! En anden mulighed er, at I hver især laver noget hjemmefra og tager med til den fælles fest-buffet. I kan aftale, at flere laver den samme ret, fx at flere tager en spinattærte med. Eller I kan dele en ret op, så én laver fx falafler, en anden laver pitabrød og en tredje laver grøntsagerne til at komme i.

Nogle af retterne til denne buffet skal i ovnen, inden de kommer på bordet.

Kartoffel-porresuppe

Denne silkebløde og lækre suppe er et hit på en kold vinterdag.



45 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/1



Suppe

1 kg store kartofler
2 porrer
2 løg
2 spsk olivenolie
1½ liter vand
3 kviste frisk timian
2 laurbærblade
salt og peber

Tilbehør

150 g græskarkerner
½ tsk salt
groft brød



Suppe

1. Skræl kartoflerne. Flæk porrerne på langs, skyl dem godt og fjern kedelige blade samt bunden. Pil løgene.
2. Skær kartoflerne i tern på ca. 2×2 cm, snit porrerne og skær løgene i tern.
3. Tænd for en kogeplade og varm olivenolien op i en gryde.
4. Svits løgene og porrerne i olien, mens du rører let i det.
5. Tilsæt kartoflerne og rør i et par minutter, så grøntsagerne ikke brænder på.
6. Dæk grøntsagerne med vand, tilsæt timiankvistene og laurbærblade og kog dem i 20 minutter. Prik i kartoflerne med en gaffel. De glider nemt af gafflen eller går i stykker, når de er færdige.
7. Fisk timianen og laurbærbladene op fra kogevandet og smid dem ud.
8. Blend kartofler, porrer og kogevandet med en stavblender – pas på, at det ikke sprøjter.
9. Tilsæt evt. lidt ekstra vand, hvis du synes, suppen er for tyk.
10. Smag suppen til med salt og peber.

Servering

Servér suppen rygende varm i dybe tallerkener. Top med ristede græskarkerner og timian. Spis brød til.



Lynhurtig nudelsuppe

Suppen ligner Pot Noodle – den smager bare meget bedre!
Du kan fx lave den som et lækkert måltid efter skoletid.



20 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/2



Fyld

200 g nudler eller pasta,
gerne fuldkorn
3 små gulerødder
2 tomater
100 g sukkerærter
2 håndfulde babyspinat
1 frisk majscolbe eller
1 dl majserner fra dåse

Suppe

1,2 liter bouillon (af en
grøntsags-suppeterning
opløst i kogende vand)
1 spsk revet ingefær
 $\frac{1}{2}$ -1 dl soja
1 tsk sukker
saft af $\frac{1}{2}$ -1 lime

TIP Hvis du er vild
med stærk smag, kan
du tilsætte 1 tsk fint-
hakket chili. Suppen
er også skøn proppet
med friske, hakkede
krydderurter, fx
koriander og mynte.



Fyld

1. Kog nudlerne kort efter anvisningen på pakken, til de er 'al dente', dvs. er møre, men stadig faste.
2. Køl dem straks af i en skål med koldt vand og hæld bagefter vandet fra i en sigte.
3. Skrub eller skræl gulerødderne og skær dem i tændstiktynde strimler.
4. Skær tomaterne i tynde både.
5. Skyl sukkerærterne og nip dem. Skyl baby-spinaten og slyng den fri for vand eller dup den tør i et rent viskestykke. Hak den groft.
6. Hvis du bruger en frisk majscolbe: Pluk bladene af majsene og skær kernerne af med en stor, skarp kniv fra top til bund.

Suppe

1. Sæt vand over til suppen. Brug en elkedel, det går hurtigere.
2. Rør kogende vand eller bouillon med ingefær, soja, sukker og limesaft.
3. Smag til, så suppen er, som du kan lide den.

Servering

Fordel nudler og grøntsager i 4 store skåle. Hæld den varme suppe over, læg låg på i 3-4 minutter, og servér derefter straks.



Tomatsuppe med rugbrøds-croutoner



45 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/3



Suppe

- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 kg modne tomater eller
4 dåser flåede tomater
- 1 stor kvist frisk timian
- 1 spsk olivenolie
- 1 liter vand
- salt og peber
- 1 dl cremefraiche

Rugbrøds-croutoner

- 3-4 skiver rugbrød
- 2 spsk olivenolie

TIP Er dette din yndlingssuppe? Del den med dine venner via www.mitkokkeri.dk



Suppe

1. Pil løg og hvidløg og hak begge dele fint.
2. Skyl tomaterne, hvis du bruger friske, og skær dem i kvarter.
3. Skyl timianen.
4. Varm en gryde op på komfuret, kom olivenolie i og så løg og hvidløg. Steg dem ved middel varme, mens du rører i dem, til de er gennemsigtige.
5. Tilsæt tomater og timian.
6. Hæld vand i gryden og lad det koge op. Lad suppen småkoge i 30 minutter med låg på.
7. Tag timianen op og blend suppen med en stavblender, til den er cremet og uden klumper.

8. Krydr med salt og peber og smag på suppen, om du er tilfreds.

Rugbrøds-croutoner

1. Skær rugbrødet i små tern.
2. Varm en pande op på komfuret. Tilsæt olien og kom rugbrødsterne på.
3. Rist ternene, til de er sprøde på alle sider. Vend dem undervejs og hold øje med panden.

Servering

Servér den varme suppe med cremefraichen i en skål ved siden af og de sprøde croutoner i en anden skål.



Græskarsuppe

Græskarsuppe har en superflot orange farve og er nem at lave. Servér brød til suppen, fx indisk naanbrød. Det kan du købe færdigt eller bage selv.



35 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/4



Suppe

1 butternut- eller
hokkaidogræskar
1 løg
1 spsk olivenolie
salt og peber
7 dl vand
1 grøntsags-bouillon-
terning
1 rød peberfrugt
evt. 1 tsk spidskommen
2-3 dl kokosmælk

Tilbehør

naanbrød, evt. hjemmebagt
(se opskrift side 142)
150 g græskarkerner
evt. 1 bundt koriander

TIP Hvis du er vild
med stærk smag, kan
du tilsætte rød chili
eller 1 knivspids
chiliflager til suppen.



Naanbrød

Hvis du vil lave dine egne naanbrød, så begynd med at bage dem (se opskrift side 142).

Bagning er ikke medregnet i tidsforbruget på 35 minutter.

Suppe

1. Skræl græskarret med en kniv, flæk det på langs og fjern alle kernerne med en ske. De skal bare smides ud. Skær græskar-kødet i grove tern.
2. Pil løget og hak det.
3. Tænd for en kogeplade, varm en gryde op med olie og steg løg og græskartern ved lav eller middel varme i 5 minutter. Rør jævnlgt i det med en grydeske.
4. Krydr med salt og peber, hæld vand på, så det dækker, og tilsæt bouillonterningen. Lad det småkoge ved svag varme.
5. Skyl peberfrugten, skær den over og fjern kernerne. Skær den i tern.

6. Skær chilien over på langs og fjern kernerne, der er meget stærke. Hak chilien fint. Husk at vaske hænder bagefter, så du ikke får chili i øjet, hvis du senere gnider dig i øjnene.
7. Kom peberfrugt, chili og evt. spidskommen ned i gryden med græskar. Lad det koge i 10 minutter, før du tager gryden af blusset.
8. Blend suppen med en stavblender, til den er helt glat uden klumper.
9. Kog suppen op igen. Tilsæt kokosmælk.
10. Lad suppen koge igennem i 2 minutter og smag, om du synes, den skal have mere salt og peber.

Servering

Servér suppen i dybe tallerkener med frisk, hakket koriander og ristede græskarkerner på toppen. Spis naanbrød til.



Minestrone

Minestrone er en skøn, mættende suppe. Har du tid, så sæt hvide bønner eller kikærter i blød dagen før og kog dem selv. Det er billigere, og de smager endnu bedre.



35 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/5



Suppe

200 g pasta, konkylie eller skruer
1 løg
2 fed hvidløg
250 g grønne bønner (evt. frosne)
1 fennikel
1 squash
250 g cherrytomater
100 g bacon
lidt olivenolie
1 dåse hvide bønner eller kikærter
2 liter grøntsagsbouillon (evt. suppeterninger opløst i vand)
1 tsk tørret oregano (eller 1 spsk frisk)
salt og peber

Topping og tilbehør

100 g parmesanost
1 håndfuld basilikum
groft brød, købt eller hjemmebagt
(se opskrifter side 144-145)

TIP Til minestrone kan du bruge næsten alle slags grøntsager, alt efter hvad du har i køleskabet, og hvad du kan lide.



Suppe

1. Kog først pastaen: Sæt en stor gryde over med 2 1/2 liter vand og lidt salt og bring det i kog.
2. Kom pastaen i og kog den efter anvisningen på pakken, til den er 'al dente', dvs. stadig har lidt 'bid'. Hæld vandet fra.
3. Pil løg og hvidløgsfed. Skær løget i smalle både og hak hvidløgsfeddene.
4. Nip enderne af de grønne bønner, hvis de er friske.
5. Skær fenniklen over på langs og snit den i tynde skiver.
6. Skær squashen over på langs og skær den i skrå skiver.
7. Halvér tomaterne.
8. Skær baconen i små tern eller strimler.
9. Kom baconen i en stor gryde, tænd for kogepladen og lad baconen stege stille og roligt. Rør i det undervejs.
10. Tilsæt løg og hvidløg, når baconen er let gylden og steg lidt videre.
11. Kom de grønne bønner i gryden og lad dem stege i 1-2 minutter, mens du rører rundt. Tilsæt lidt olivenolie, hvis det er nødvendigt.
12. Kom fennikel ved og steg i yderligere 1 minut.
13. Tilsæt squash og steg endnu 1 minut.
14. Hæld boullonen på og lad det hele koge op kort.
15. Tilsæt tomater, kogt pasta, oregano og hvide bønner eller kikærter. Smag til med salt og rigeligt peber.

Servering

Spis suppen toppet med masser af høvlet parmesan og evt. hakket frisk basilikum. Giv groft brød til.



Gulerodssuppe

Suppen smager godt med et drys af sprøde græskarkerner. Du kan også prøve at smage suppen til med rød karry, spidskommen, limeblade eller citrongræs.



40 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/6



Suppe

600 g gulerødder
300 g søde kartofler
2 spsk revet ingefær
1 løg
3 fed hvidløg
2-3 spsk olivenolie
1 dåse kokosmælk (4 dl)
1 1/2 liter grøntsags-
bouillon (evt. suppe-
terninger opløst i vand)
saft af 1 lime
salt

Topping og tilbehør

1 dl græskarkerner
1 spsk limesaft
salt
groft brød

TIP Vil du have en mere fyldig og mættende suppe, kan du tilsætte 1 dl røde linser. Kog dem helt møre i suppen.



Suppe

1. Skræl gulerødder og søde kartofler. Skær begge dele i grove stykker.
2. Skræl et stykke ingefær og riv det fint på et rivejern, til du har 2 spsk.
3. Pil løget og hvidløgsfeddene og hak begge dele.
4. Sæt en stor gryde over på komfuret og varm den op med olivenolien.
5. Kom gulerod og søde kartofler i gryden og steg begge dele ved svag varme i 4-5 minutter, uden at det tager farve. Rør i det med en grydeske undervejs.
6. Kom løg og hvidløg med i gryden. Lad det stege med i 2-3 minutter, men stadig uden at det tager farve.
7. Tilsæt ingefær, kokosmælk og grøntsagsbouillon og rør rundt.

8. Lad suppen småkoge under låg i 15 minutter, eller til grøntsagerne er helt møre.
9. Blend suppen med en stavblender. Smag til med limesaft og salt.

Topping og tilbehør

1. Varm en pande op på komfuret.
2. Rist græskarkernerne på en tør pande uden fedtstof i 1 minuts tid.
3. Tilsæt lime og rist kort.
4. Krydr med salt.
5. Hæld græskarkernerne over på et stykke bagepapir og lad dem køle af.

Servering

Servér suppen drysset med græskarkerner. Spis groft brød til.



Vegeburger med sprødt grønt og avocado-tomatsalsa



45 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/113

Bøffen er vegansk uden nogen form for animalske produkter. Bøffen kan også spises som hakkebøf med rødbedesalat til.

Grøntsager

1/2 agurk
2 tomater
1/2 salathoved

Vegebøffer

80 g kartofler
80 g gulerødder
80 g pastinakker
1/2 løg
1 dåse kogte kidneybønner
4 spsk havregryn
1 tsk salt
peber
4 spsk olie

Tilbehør

4 burgerboller
(se opskrift side 144)
hjemmelavet ketchup
(se opskrift side 125)
evt. avocado-tomatsalsa
(se opskrift side 131)
evt. chili-salsa
(se opskrift side 129)

TIP Prøv også en falafelbøf med sprødt grønt, se opskrift på falafelfars side 40. Form falafelfarsen til burgerbøffer, og steg dem på samme måde som falafel.



Burgerboller

Hvis du selv vil lave burgerboller og øvrigt tilbehør, så start det med det. Det er ikke medregnet i tidsforbruget på 45 minutter.

Grøntsager

1. Skyl agurk og tomater og skær dem i skiver.
2. Skyl salaten og slyng den fri for vand eller dup den tør med et rent viskestykke. Snit den groft.

Vegebøffer

1. Skræl kartofler, gulerødder, pastinakker og løg og riv det hele på den grove side af et rivejern. Kom det i en skål.
2. Hæld kidneybønnerne i en sigte, så væsken kan løbe fra.
3. Hæld herefter kidneybønnerne over på en tallerken og mos dem med en gaffel.

4. Bland bønnemos og havregryn sammen med grøntsagerne i skålen og smag til med salt og peber.
5. Varm en pande med slip-let-belægning op på komfuret og kom halvdelen af olien på.
6. Form 4 bøffer og steg dem på panden ved middel varme i ca. 6 minutter på hver side. Tilføj det sidste olie undervejs, så bøfferne ikke brænder på.
7. Lun burgerbollerne i en varm ovn eller på brødristeren.

Servering

Saml burgeren med ketchup, bønnebøf, sprødt grønt og avocado-tomatsalsa eller andet tilbehør efter smag.



Dhal med kartofler og blomkål



45 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/7



Dhal er en indisk linseret, der mætter og smager godt. Spis den med lækre, hjemmebakte naanbrød til. Dhal er også nem at lave i en gryde over bål.

Dhal

300 g røde linser
300 g kartofler
3 tomater
1 stort løg
3 fed hvidløg
1 spsk olivenolie
2-3 spsk karry
1-1 1/2 liter vand
evt. 1 blomkål
salt og peber

Tilbehør

1 dl yoghurt naturel
eller raita
(se opskrift side 127)
naanbrød, gerne
hjemmebakte
(se opskrift side 142)

TIP Linser er en bælgfrugt ligesom ærter. Bælgfrugter er rige på protein, som du normalt får fra kød. Derfor er linser gode for dig, hvis du er vegetar.



Naanbrød

Hvis du selv vil lave raita og naanbrød, så start med det. Det er ikke medregnet i tidsforbruget på 45 minutter.

Dhal

1. Skyl linserne i en sigte og lad dem dryppe af.
2. Skræl kartoflerne og skær dem i tern.
3. Skyl og hak tomaterne fint.
4. Pil og skær løg og hvidløgsfed i tern.
5. Tænd for en kogeplade og sæt en gryde med olie over.
6. Steg løg og hvidløg gyldne i gryden ved middel varme. Drys karry over og rør.
7. Tilsæt de hakkede tomater og lad dem småstege i 2 minutter.
8. Tilsæt kartofler og linser og hæld vandet på. Bring gryden i kog.
9. Skru lidt ned for varmen og lad det småkoge ved lav varme i 20-25 minutter, til linser og kartofler er møre.
10. Tilsæt evt. lidt ekstra vand undervejs, hvis du ikke vil have retten for tyk.
11. Hvis du vil bruge blomkål, så skyl og skær blomkålen i små buketter, kom dem i gryden og kog i yderligere 5 minutter.
12. Smag til med salt, peber og evt. lidt ekstra karry, hvis du gerne vil have dhalen lidt stærkere.

Servering

Servér dhal med naanbrød og yoghurt naturel eller raita ved siden af i en skål.



Spaghetti al arrabbiata

Denne spaghetti med tomat- og chilisovs er superlækker, hurtig aftensmad!



20 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/9



Spaghetti

1 pakke spaghetti, evt.
fuldkorn
 $\frac{1}{2}$ tsk salt

Tilbehør

3 spsk revet parmesanost
evt. 1 lille håndfuld
basilikumblade

Tomat- og chilisovs

400 g tomater eller
cherrytomater (eller
1 dåse flåede tomater)
2 fed hvidløg
 $\frac{1}{2}$ rød chili
2 spsk olivenolie
salt og peber

TIP Hvis du ikke kan lide chili, kan du bare udelade den.



Spaghetti

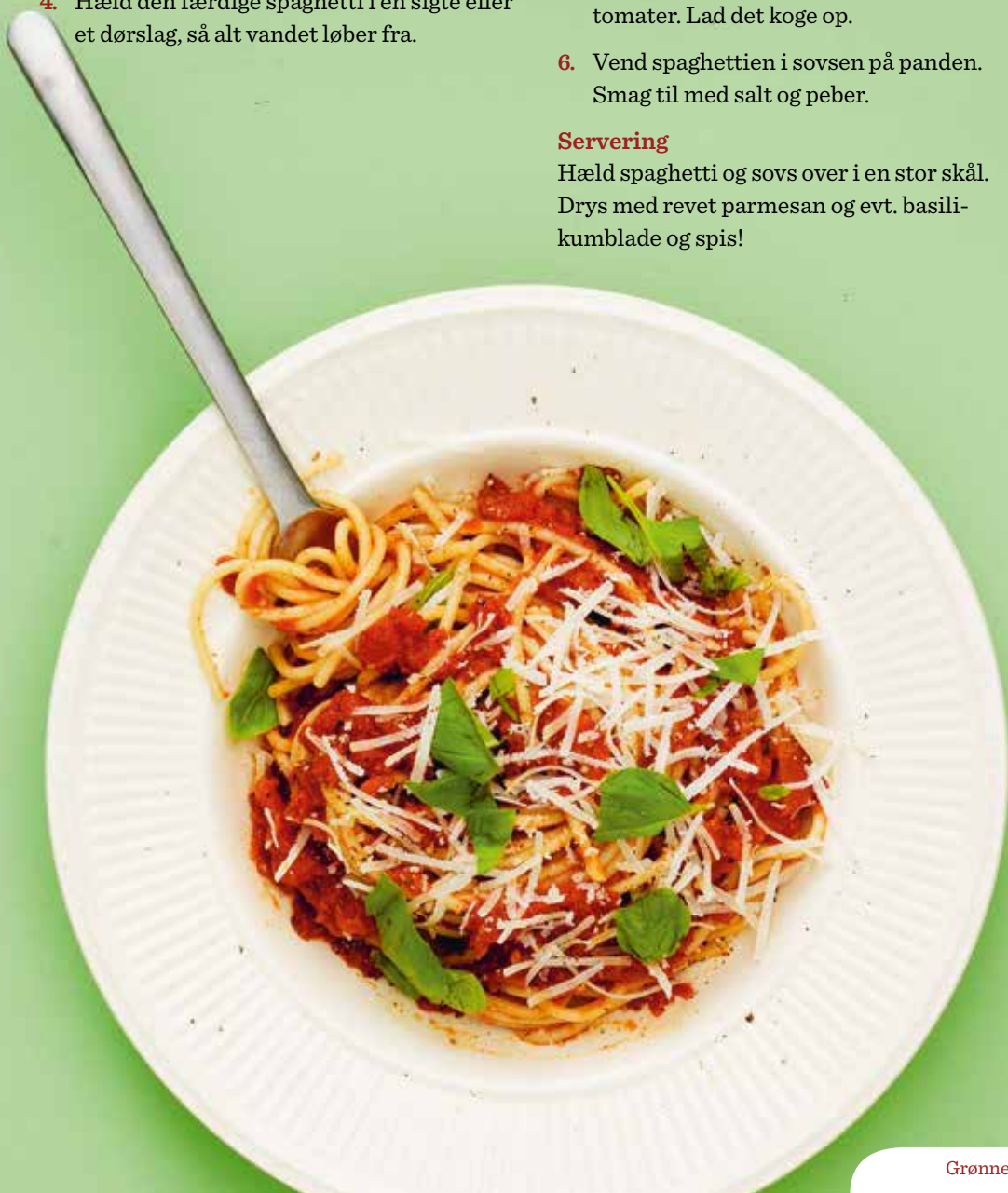
1. Sæt en gryde på komfuret og fyld den med vand.
2. Når vandet koger, kommer du spaghetti og 1 tsk salt i. Rør let i spaghattien i starten, så den ikke klitrer sammen.
3. Kog spaghattien i ca. 10 minutter. Fisk en enkelt spaghetti op og bid i den for at se, om den er 'al dente', dvs. færdig, men stadig fast.
4. Hæld den færdige spaghetti i en sigte eller et dørslog, så alt vandet løber fra.

Tomat- og chilisovs

1. Hak tomaterne groft.
2. Pil hvidløgsfeddene og hak dem helt fint.
3. Skær chilien over på langs og fjern de små kerner. Hak chilien helt fint. Husk at vaske hænder bagefter.
4. Varm en stor pande op på komfuret. Kom olivenolie på og derefter hvidløg og chili.
5. Steg begge dele kort tid ved middel varme, mens du rører, og tilsæt så de hakkede tomater. Lad det koge op.
6. Vend spaghattien i sovsen på panden. Smag til med salt og peber.

Servering

Hæld spaghetti og sovs over i en stor skål. Drys med revet parmesan og evt. basilikumblade og spis!



Chili sin carne

Chili sin carne betyder 'chili uden kød' og er mindst lige så lækker som chili con carne (med kød). Retten er også nem at lave over bål.



45 min.



4 personer

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/10



Chili sin carne

1 løg
2 fed hvidløg
300 g gulerødder
300 g knoldselleri
200 g rødbeder
1 squash
1 frisk chili
(eller 1 tsk chilipulver)
4 spsk olie
2 dåser kidneybønner
2 spsk hakkede krydderurter, fx timian, salvie eller persille

1 dåse hakkede tomater
3 dl vand
salt og peber

Tilbehør

groft brød
(se opskrift side 144)
creme fraiche
hakket persille

TIP Synes du, at chili er for stærkt? På mitkokkeri.dk kan du komme med ideer til andre måder at krydre og servere en grøntsagsret på.



Chili sin carne

1. Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint.
2. Skrub eller skræl gulerødder, knoldselleri og rødbeder. Skyl squashen.
3. Skær gulerødder, knoldselleri, rødbeder, squash og chili i små tern.
4. Varm en gryde på komfuret og kom olien i. Steg løg og hvidløg ved svag varme, til de bliver gennemsigtige. Tilsæt lidt af chilien.
5. Tilsæt grøntsagerne, og lad dem stege i 5 minutter, mens du rører rundt indimellem, så de ikke brænder på.
6. Hæld imens kidneybønnerne i en sigte, så væsken løber fra.
7. Skyl og hak krydderurterne.
8. Tilsæt de hakkede krydderurter, hakkede tomater, kidneybønner og vand til grøntsagerne i gryden. Rør i gryden, og lad retten koge under låg i 20-25 minutter ved svag varme.
9. Smag din chili sin carne til med salt og peber – og evt. resten af chilien – til du synes, at smagen er god.

Servering

Servér chili sin carne rygende varm i dybe tallerkener. Kom lidt creme fraiche og hakket persille på toppen, og spis et godt stykke brød til.



Bruschetta

Bruschetta kan varieres med mange forskellige slags topping:

- Pesto (opskrift side 125) med mozzarella, cherrytomater og ristede pinjekerner
- Hummus (opskrift side 123) med agurk og krydderurter
- Guacamole (opskrift side 125) med tomat, peberfrugt og basilikum.

Brød

1 hvidt surdejsbrød med sej krumme
olivenolie
2 fed hvidløg

Tomatopping

2-3 modne tomater
1/2 rødløg (kan undlades)
1 1/2 spsk olivenolie

1 spsk eddike (fx balsamico)
salt og peber
1 bøtte basilikum

Snackgrønt

1 agurk
1 bakke cherrytomater
3-4 gulerødder
1 peberfrugt



40 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/114



Tilbehør

hummus
(se opskrift side 123)
eller guacamole
(se opskrift side 125)
eller 1000 øers dressing
(se opskrift side 123)



Brød

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær brødet i skiver, og dryp lidt olivenolie over.
3. Grill brødene sprøde, eller rist dem gyldne og sprøde i ovnen i ca. 6 minutter. Hold øje.
4. Pil 1-2 fed hvidløg, og stryg hvidløgsfeddene over de ristede skiver brød, så brødet får lidt smag fra hvidløget.

Tomatopping

1. Skær tomater og rødløg i små tern.
2. Skyl og hak basilikum. Du skal bruge 3 spsk finthakket basilikum. Gem lidt hele blade til pynt.
3. Bland tomater og rødløg med olivenolie, eddike, lidt salt, peber og basilikum.

Bruschetta

1. Fordel tomatoppingen på brødene, og pynt med hele blade basilikum.
2. Anret brødene på et fad sammen med 2-3 andre slags bruschetta med forskellig topping efter eget valg og et stort fad med snackgrønt og dips.



Grøntsagslasagne

Lasagne er en skøn hverdagsret, og denne udgave med spinat er rigtig god med masser af smag, hjemmelavet bechamel og smeltet ost.



60 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/115



Bechamelsovs

1 portion bechamelsovs
(se opskrift side 82)

Lasagne

500 g frossen spinat
1-2 løg
3 fed hvidløg
1½-2 squash
2½ spsk olivenolie

evt. lidt chili

250 g pastaplader
150 g revet ost
salt og peber

Tilbehør

evt. en rød spidskålssalat
med avocado og majs,
se tip

TIP Lav en hurtig salat af ½ rødt spidskål, 2 avocadoer skåret i både, lidt majs, lidt limesaft og olivenolie. Skær kålen i grove strimler. Kom den på et fad, og top med avocado og majs. Dryp med limesaft og lidt olivenolie, og krydr med salt og peber.



Bechamelsovs

1. Lav bechamelsovsen efter opskriften side 82.
2. Tag gryden af komfuret og lad sovsen stå, til du skal samle lasagnen.

Lasagne

1. Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint.
2. Skyl squashene og riv dem på den grove side af et rivejern.
3. Opvarm en gryde med lidt olivenolie. Steg løg, hvidløg og squash i nogle minutter, og krydr med salt og peber.
4. Kom spinaten i gryden, tilsæt $\frac{1}{2}$ dl vand, og bring det til kogepunktet. Smag til med lidt salt, peber og evt. chili.

5. Tænd ovnen på 200 grader.
6. Smør et fad med lidt olie. Fadet skal være stort nok til, at der skal 4 pastaplader til at dække bunden. Læg et lag pastaplader i bunden.
7. Fordel først spinatfyld og så bechamelsovs over pastapladerne. Gentag, indtil spinatfyld, bechamelsovs og lasagneplader er brugt op. Top med revet ost.
8. Bag lasagnen i ovnen i ca. 35 minutter, til lasagnepladerne er møre og osten gylden.

Servering

Servér grøntsagslasagnen med en rød spidskålssalat eller snackgrønt.



Spinattærte med kartofler og ost



55 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/14



Tærte med en god salat smager dejligt. Og så er tærter nemme at have med til fx en hyggeaften med vennerne eller på picnic.

Tærtebund

60 g koldt smør
150 g fuldkornshvedemel
1/2 tsk salt
1/2 dl vand

Fyld

500 g kartofler
2 løg
400 g frisk spinat
1 spsk olivenolie
5 æg

2 dl vand eller mælk
salt og peber
timian
100 g revet cheddarost

Tilbehør

2 tomater
1 rødløg
3 kviste frisk basilikum
1 spsk olivenolie

TIP Spinattærte smager godt med en tomatsalat bestående af skivede tomater, rødløg, basilikumblade og et dryp af olivenolie.



Tærtbund

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær smørret i tern. Kom mel og smør i en skål. Smuldr smørret med fingrene. Tilsæt salt og saml dejen med vandet.
3. Kom lidt mel på køkkenbordet og rul tærtedejen ud med en kagerulle. Kom den i en tærteform, så dejen dækker op ad siderne.
4. Bag tærtebunden i den varme ovn i 10 minutter. Tag den ud af ovnen.

Fyld

1. Skræl kartoflerne og kom dem i en gryde vand med $\frac{1}{2}$ tsk salt. Kog kartoflerne i 10-14 minutter, til de er møre, og hæld vandet fra.
2. Skær kartoflerne i skiver.
3. Pil løgene og skær dem i tynde både.

4. Skyl spinaten og nip de groveste stilke fra. Sling spinaten fri for vand i en salatslynge, eller dup den tør i et rent viskestykke. Hak spinaten groft.
5. Tænd for en kogeplade og steg løgbådene på en pande med 1 spsk olie ved svag til middel varme. Steg spinaten med i ca. 1 minut. Rør i det undervejs.
6. Pisk æg og vand eller mælk sammen i en skål og krydr med salt, peber og hakket timian.
7. Vend løg og spinat i æggemassen.
8. Fordel kartoffelskiverne på den forbagte tærtbund og hæld æggemassen henover.
9. Riv osten og drys den ovenpå.
10. Bag tærten i ovnen i 20-30 minutter, til den er gylden og fast.



Nudelwok

Det tager tid at hakke og snitte grøntsagerne til denne ret. Men når det er gjort, går det hurtigt med resten. At svinge en wok med maden i, mens det steger, er næsten som at vende pandekager i luften!

Nudler

1 spsk groft salt
250 g nudler, gerne
fuldkorn

Wok

3 fed hvidløg
1 tsk friskrevet ingefær
evt. 1/2-1 chili
2 røde peberfrugter
1 romanesco kål eller
blomkål

1 bakke friske grønne
bønner
1/2 bundt forårsløg
2 spsk olivenolie
2 usprøjtede lime
3 spsk soja
peber

Tilbehør

100 g peanuts



40 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/12

TIP Romanescokål smager næsten som blomkål og ser flot ud. Hvis du ikke kan finde det, kan du sagtens bruge blomkål, hvidkål eller savojkål i stedet.



Nudler

1. Fyld en gryde med 1½ liter vand. Tilsæt 1 spsk salt og tænd for kogepladen.
2. Tilsæt nudlerne, når vandet koger.
3. Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Tag dem op, når de er møre, men stadig er lidt faste. Kom dem straks i en stor skål med koldt vand og rør rundt. På den måde klistrer de ikke, når de skal i wokken/panden.

Wok

1. Pil hvidløgsfeddene og hak dem fint.
2. Skræl ingefæren og hak den.
3. Hvis du vil have chili i retten: Skær chilien over på langs og fjern kernerne. Hak den fint. Husk at vaske hænder bagefter.
4. Skyl peberfrugter, kål, grønne bønner og forårsløg.
5. Skær peberfrugterne over, fjern kernerne og skær peberfrugterne i 1 cm tykke strimler.
6. Skær bund og lidt top af forårsløgene, skær dem over og derefter i strimler på den lange led.
7. Bræk romanescoen eller blomkålen i buketter og skær stilken af bønnerne.
8. Vask den ene limefrugt og riv skallen fint på et rivejern.
9. Sæt en wok eller dyb pande på komfuret. Varm den godt op.
10. Kom hvidløg, ingefær, chili, peberfrugt, bønner og romanesco eller blomkål i wokken sammen med olien og lad det stege i 2-3 minutter, mens du svinger wokken eller rører i det med en grydeske.
11. Tilsæt limesaft og -skal.
12. Tilsæt de forkogte nudler og lad hele retten småsimre i et par minutter, mens du svinger panden eller rører i retten.
13. Smag til med soja og peber, til du synes, at det smager godt.

Servering

Servér wokretten med det samme med en skive lime og peanuts på toppen eller i en skål ved siden af.



Falafel i pitabrød

Falafler laves af rå, iblødsatte kikærter og smager himmelsk. Sæt de rå kikærter i blød dagen før i rigeligt vand.



40 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/11



Dressing

yoghurt naturel eller
1000 øer-dressing
(se opskrift side 123)

Grøntsager

1/2 salathoved
2 gulerødder
1/2 agurk
1 bakke cherrytomater
2 forårsløg

Falafler

1 løg
2 fed hvidløg
1 bundt persille
200 g rå kikærter
saft af 1/2 citron
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk stødt koriander
1 spsk hvedemel
salt og peber
3-4 spsk olie til stegning
8 pitabrød, evt. hjemme-
lavede (se opskrift side
143)

TIP Til denne opskrift er det nødvendigt at bruge foodprocessor. Hvis du ikke har sådan en, kan du måske låne en.

Kikærter

Dagen før: Sæt de rå kikærter i blød i et par liter vand og stil dem på køl.

Hvis du ikke kan nå det, må du springe dette punkt over. I stedet kan du lave falaflerne af 1 dåse kikærter (ca. 400 g nettovægt), se næste side.

Pitabrød

Hvis du vil bage dine pitabrød selv, skal du begynde med at lave dem. Begynd i god tid. Bagning er ikke talt med i de 40 minutter, det tager at lave retten.

Dressing

Gør dressingen klar og sæt den i køleskabet. Du kan enten vælge yoghurt naturel eller 1000 øer-dressing (se opskrift side 123).

Grøntsager

1. Skyl salaten og slyng den fri for vand. Har du ikke en salatslynge, kan du duppe salaten med et rent viskestykke.
2. Snit salaten i strimler.
3. Skyl og skrub eller skræl gulerødderne og riv dem groft på et rivejern.
4. Skyl agurk, cherrytomater og forårsløg og skær bunden og evt. kedelige blade af forårsløgene.
5. Skær forårsløgene i tynde skiver og agurken i små tern. Skær tomaterne i halve.
6. Læg alle grøntsager klar på et fad.

>>>

Falafler

1. Tag skålen med i de iblødsatte kikærter ud af køleskabet (eller brug kikærter fra dåse). Hæld vandet ud, skyl kikærterne i en sigte. Nu er de klar til at blive brugt til falafler.
2. Pil løg og hvidløg og hak begge dele groft. Skyl persillen og hak den groft.
3. Kom løg, hvidløg, kikærter (uden vand), citronsaft, spidskommen, koriander og persille i en foodprocessor. Findel massen til en grov, sammenhængende mos. Hvis mosen bliver så tør, at den smuldrer, kan du tilsætte lidt vand, til den kan hænge sammen.

4. Kom kikærtemosen op i en skål og vend melet i.
5. Smag kikærtemosen til med salt og peber.
6. Kom lidt olie på en pande og varm den op på komfuret. Form farsen som små frikadeller og steg dem ved middel varme, til de er gyldne, 3-4 minutter på hver side.

Servering

Servér falafler, pitabrød, dressing og grøntsager hvert for sig, så alle får lov til at fylde deres pitabrød, som de har lyst.



Avocadomad med smilende æg



25 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/116

I et smilende æg er blommen stadig en smule blød i midten. Avocado, æg og ristet brød er en skøn kombination!

Smilende æg

4 æg

Avocadomad

4 modne avocadoer

$\frac{1}{2}$ -1 bakke cherrytomater

4-8 skiver godt rugbrød
eller surdejsbrød

1 bakke karse (eller lidt
brøndkarse)

salt og peber

evt. tørret, knust chili

TIP Ristet rugbrød smager skønt, men hvis rugbrødet er nybagt og saftigt, så undlad ristning.



Smilende æg

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand, læg låg på og bring vandet i kog på komfuret. Læg æggene forsigtigt i gryden med en ske, når vandet koger.
2. Kog æggene under låg i 6-7 minutter. Hvis du hellere vil have æggene hårdkogt, skal du koge dem i 10 minutter. Hæld vandet fra og skyl æggene under koldt vand.
3. Pil og halvér æggene, når de er kølet lidt af.

Avocadomad

1. Halver avocadoerne, fjern stenene, og løft avocadofrugten ud af skallen med en spiseske. Skær avocadoen i skiver.
2. Skyl cherrytomaterne og skær dem i kvarte.
3. Skyl og klip karsen.

4. Rist rugbrødet/surdejsbrødet på en brødrister eller på en rist i ovnen ved 200 grader i ca. 5 minutter.
5. Fordel avocadoskiverne på det ristede brød, og pres let med en gaffel.
6. Kom smilende æg, tomat og karse på toppen. Krydr med lidt salt, friskkværnet peber og evt. lidt tørret, knust chili.

Prøv også som salat ...

Opskriften kan også trylles om til en hurtig salat.

1. Skær rugbrødet i små tern til croutoner, og rist dem sprøde på en pande med lidt olie.
2. Bland tomater og karse.
3. Anret på et fad, og top med avocadoskiver, smilende æg og sprøde rugbrødscroutoner.



Bibimbap

Et sjovt navn til en velsmagende ret, som kommer helt fra Korea. Den er superlet at lave – så det er bare med at komme i køkkenet og få lavet en koreansk nationalret.



45 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/129



Ris

4 dl brune ris

1/2 tsk salt

Grøntsager

1/2 spidskål

2 gulerødder

250 g champignon

100 g bønnespirer

4 tsk soja

2 spsk olivenolie

4 tsk sesamfrø

Spejlæg

4 æg

2 spsk olivenolie

Tilbehør

chilisalsa

(se opskrift side 129).



Kogte ris

Sæt risene over at koge (følg vejledningen på emballagen eller se opskrift side 94).

Grøntsager

1. Skyl spidskålen og snit den i fine strimler. Vend strimlerne med 1 tsk soja og læg dem i en bunke på et fad.
2. Skrub eller skræl gulerødderne. Skær dem i tynde stave, og vend også dem med 1 tsk soja. Læg dem i en bunke for sig ved siden af spidskålen.
3. Skær bunden af champignonerne og skyl dem, så alt jord er væk. Skær dem i tynde skiver.
4. Varm en pande op på komfuret, og kom olivenolie på.

5. Steg champignonerne på panden ved høj varme i 2 minutter, og vend dem med 1 tsk soja.

6. Vend til sidst også bøttespirerne med 1 tsk soja. Læg dem i en bunke for sig ved siden af spidskålen og gulerodstaverne.

Spejlæg

Lav spejlæg (se opskrift side 55).

Servering

Fordel risene i fire dybe tallerkener. Anret grøntsagerne og svampene i små bunker ovenpå risene, uden at de forskellige grøntsager bliver blandet sammen. Top retten med spejlæg og et lille drys sesamfrø. Servér bibimbap med chilisalsa til.



Spinatpandekager

Prøv spinatpandekagerne, hvis du gerne vil have pandekager til aftensmad – men husk, at de ikke er søde, så de skal serveres som hovedret med tilbehør.



45 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/130

Pandekager

2 dl hvedemel
2 tsk bagepulver
1 tsk salt
½ tsk peber
2 dl mælk
500 g hakket, optøet spinat
2 æg
25 g smeltet smør
¼ dl olivenolie

Tilbehør

tomatsalsa
(se opskrift side 127)
bønne-spinatsalat
(se opskrift side 127)
kyllingesticks
(se opskrift side 84)



Pandekager

1. Bland mel, bagepulver, salt og peber i en skål.
2. Kom mælk og spinat i en blender, og blend det i 1 minut. Tilsæt derefter æg og smør, og blend videre i 10 sekunder.
3. Hæld indholdet fra blenderen op i skålen med mel, mens du pisker i melblandingen med et piskeris, så der ikke kommer klumper.
4. Varm en pande op på komfuret, og tilsæt 2 spsk olie. Hæld dejen på panden i små klatter, og steg 12-14 små, tykke pandekager ved let til middel varme. De skal stege i 3 minutter på hver side.

Servering

Pandekagerne smager rigtig godt med fx tomatsalsa, bønne-spinatsalat og kyllingesticks til.



Kyllingelår med ovnfritter



50 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/16

Kyllingelår passer næsten sig selv i ovnen. Får du et kyllingelår eller to tilovers, er det kræs i madpakken.

Ovnfritter

6 bagekartofler
1 spsk olivenolie
salt og peber

Kyllingelår

4 store kyllingelår
1 spsk olivenolie
2 tsk paprika
salt og peber

Tilbehør

ketchup eller tomat salsa,
gerne hjemmelavet
(se opskrifter side 125 og
side 127)
1 agurk
1 citron



Ketchup eller tomatsalsa

Hvis du vil lave din egen ketchup eller tomatsalsa, så begynd med det. (Se opskrifter side 125 og side 127).

Ovnfritter

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skyl kartoflerne, skrub dem med en svamp eller børste og skær dem i både.
3. Kom bagepapir på en bradepande og fordel kartoffelbådene på bagepapiret.
4. Dryp olivenolie over. Krydr med salt og peber og vend kartoflerne rundt med en grydeske, så olien bliver godt fordelt.
5. Sæt kartoflerne i den varme ovn og bag dem i ca. 40 minutter.

Kyllingelår

1. Læg kyllingelårene i et ovnfast fad med bagepapir.
2. Dryp med olivenolie og drys med salt, peber og paprika.
3. Stil fadet ind til kartoflerne i den varme ovn.
4. Vend lårene, når de er gyldne ovenpå, så de også bliver gyldne på den anden side. Brug en gaffel, og pas på, du ikke brænder fingrene! Kyllingelårene skal have ca. 40 minutter i alt. Saften skal være gennemsigtig, når du prikker i dem med spidsen af en kniv eller med en gaffel.

Servering

Servér kyllingelårene med ovnfritter, agurkestave, ketchup eller tomatsalsa og citronbåde.



Spaghetti bolognese

Du har sikkert fået serveret denne ret – spaghetti med kødsovs – en masse gange. Nu kan du lave den selv! Servér den evt. med en tallerken snack-grønt, en skål oliven eller en god råkost.



45 min.



4 personer



Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/17



Kødsovs

1 løg
2 fed hvidløg
2-3 gulerødder
1 squash
3 spsk olivenolie

400 g hakket oksekød
1 dåse hakkede tomater
3 spsk tomatpuré
2 1/2 dl vand
3 tsk oregano
salt og peber

Tilbehør

400 g spaghetti
100 g parmesanost
1 lille bundt frisk basilikum



Kødsovs

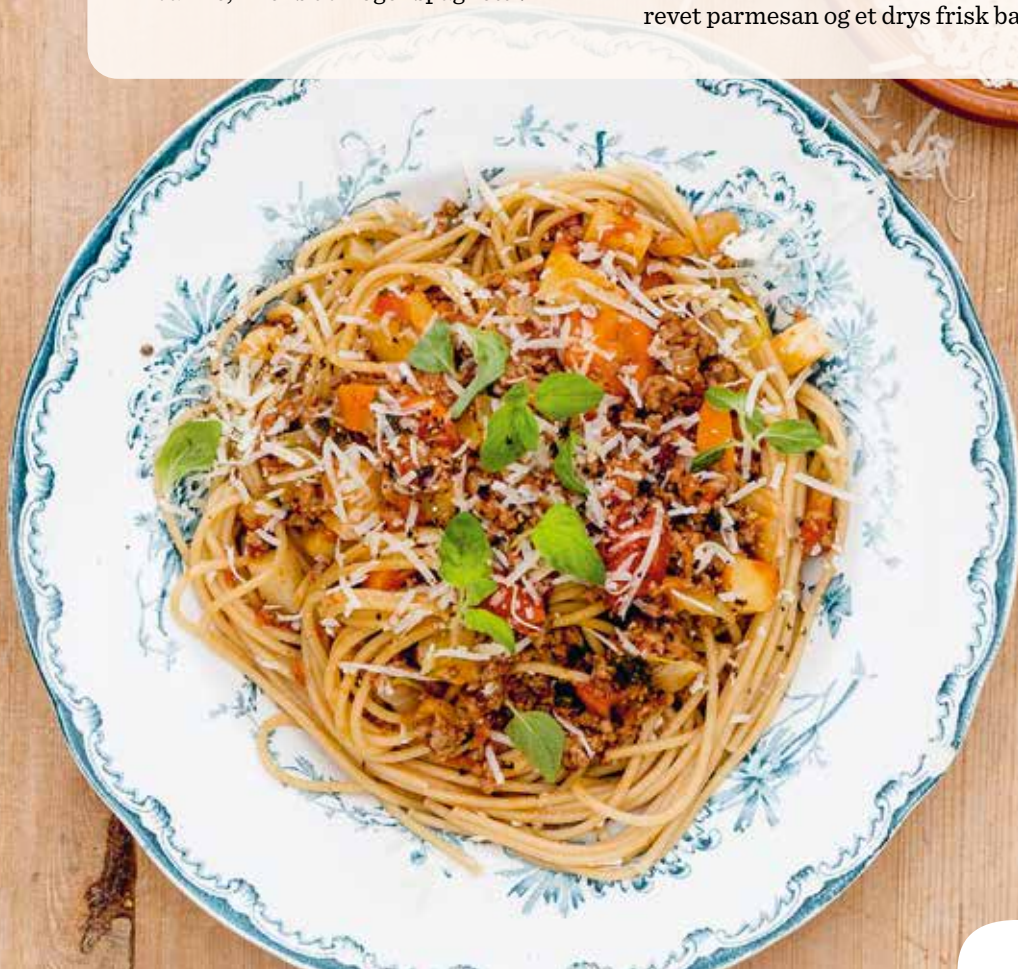
1. Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint.
2. Skyl og skræl gulerødderne, og riv dem og squashen groft på et rivejern.
3. Varm en gryde op med lidt olie i, og steg løg og hvidløg ved jævn varme i 1 minut.
4. Tilsæt det hakkede kød, og steg det let gyldent. Rør jævnlgt i kødet, så det deler sig og smuldrer let.
5. Tilsæt revne gulerødder og squash, og steg det i 2 minutter.
6. Kom hakkede tomater, tomatpuré og vand i gryden, og lad det simre 4-5 minutter.
7. Smag til med oregano, salt og peber.
8. Lad kødsovsen småkoge ved svag varme, imens du koger spaghetti.

Spaghetti

1. Sæt en gryde på komfuret, og fyld den med vand. Læg låg på, og bring vandet i kog.
2. Kom spaghetti og 1 tsk salt i det kogende vand. Rør let i spaghettien i starten, så den ikke klistrer sammen.
3. Kog spaghettien i ca. 10 minutter. Fisk en enkelt spaghetti op af gryden med en gaffel, og bid i den for at tjekke, om spaghettien er al dente – dvs. færdig, men stadig med lidt bid.
4. Hæld den kogte spaghetti i en sigte eller et dørslag, og lad vandet dryppe fra. Kom spaghettien tilbage i gryde, og vend den evt. med lidt olivenolie.

Servering

Servér spaghetti med kødsovs med frisk-revet parmesan og et drys frisk basilikum.



Pasta med kylling og ærte-myntepuré



40 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/18



Kylling

400 g kyllingeb brystfilet
salt og peber
1 spsk olivenolie

Ærte-myntepuré

200 g ærter, friske eller frosne
1 fed hvidløg
1 spsk olivenolie
3 dl yoghurt naturel
2 kviste mynte

Pasta

300 g pasta, fx båndspaghetti eller alm. spaghetti, gerne fuldkorn
1 nip salt

Tilbehør

15 hasselnøddekerner

TIP Begynd med at tilberede nødderne til denne ret.



Tilbehør

1. Rist hasselnødder på en pande (uden fedtstof) ved middel varme i 3-5 minutter, til de har fået farve, og skallen er begyndt at løsne sig.
2. Ryst panden en gang imellem, så nødderne bliver ristet over det hele.
3. Lad nødderne køle lidt af og pil de tørre skaller af. Hak nødderne groft og sæt dem til side til senere.

Ærte-myntepuré

1. Bælg de friske ærter eller brug ærter fra frost.
2. Pil hvidløgsfeddet.
3. Kom ærter og hvidløg i en lille gryde med $\frac{1}{2}$ dl vand, et drys salt og 1 spsk olivenolie.
4. Bring gryden i kog og kog ærterne under låg i 1-2 minutter.
5. Hæld vandet fra og kom ærter, hvidløg, yoghurt og mynteblade i en blender. Blend det til en ensartet puré. Konsistensen skal være som tyk yoghurt.

Kylling

1. Krydr kyllingekødet med salt og peber.
2. Varm en pande op med 1 spsk olie på komfuret. Steg kødet ved middel varme på begge sider i ca. 12 minutter i alt.
3. Tag kyllingebrystfileterne af panden, når de er gennemstegte, og skær dem i mundrette stykker.

Pasta

1. Kom 2 liter vand i en gryde og tænd for kogepladen.
2. Når vandet koger, hældes du pastaen i og tilsætter du lidt salt.
3. Kog pastaen efter anvisningen på pakken, til den er mør, men stadig fast.
4. Hæld pastaen i en sigte eller et dørslag. Lad vandet dryppe af og hæld pastaen tilbage i gryden.

Servering

Vend pastaen med ærte-myntepuréen og kyllingekødet. Drys med hakkede hasselnødder og spis.



Hakkebøf med spejlæg og rødbede-æblesalat



20 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/19



En god, gammeldags hakkebøf er altid et hit. Her får bøffen selskab af et spejlæg og en lækker salat med rødbede.

Hakkebøf og spejlæg

500 g hakket oksekød
2 spsk olivenolie
salt og peber
4 æg

Tilbehør

rødbede-æblesalat
(se opskrift side 138)



Rødbedesalat

Begynd med at lave rødbede-æblesalaten (se opskrift side 138)

Hakkebøffer og spejlæg

1. Form fire runde bøffer af det hakkede kød. Brug hænderne.
2. Hak bøfferne let på kryds og tværs med en kniv. Vend dem om og gør det samme på den anden side.
3. Krydr bøfferne med salt og peber.
4. Varm en stor pande op på komfuret og hæld 1 spsk olie på.
5. Kom hakkebøfferne på panden og steg dem i 5 minutter på hver side ved middel varme.
6. Tag hakkebøfferne af panden og læg dem på en tallerken.

7. Vask panden eller tag en ny. Kom igen 1 spsk olie på panden.
8. Lav spejlæg ved at slå æggene forsigtigt ud på panden et ad gangen og steg dem ved svag til middel varme i 5-7 minutter. Nogle foretrækker, at spejlægget er stegt på begge sider. Andre kan godt lide, at æggeblommen ikke er stegt helt igennem. Så nøjes man med kun at stege den ene side. Tjek, at æggehviden er helt stiv.

Servering

Servér hakkebøfferne med spejlæg og rødbede-æblesalat eller andet tilbehør.



Kyllingefrikadeller med vandmelon-tomatsalat



50 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/20

Kyllingefrikadeller

2 løg
evt. hakket persille
saft og skal af $\frac{1}{4}$ usprøjtet
citron
400 g hakket kyllingekød
(eller kalkun)
1 spsk hvedemel
2 æg
1 dl mælk
2 spsk olivenolie
salt og peber

Tilbehør

vandmelon-tomatsalat
(se opskrift side 136)
evt. tzatziki
(se opskrift side 123)



Vandmelon-tomatsalat

Begynd med at lave vandmelon-tomatsalaten (se opskrift side 136) og evt. tzatzikien (se opskrift side 123).

Frikadeller

1. Pil løgene og hak dem helt fint – eller riv dem på et rivejern.
2. Skyl og hak evt. persille.
3. Riv citronskallen på et fint rivejern. Pres saften ud med en citronpresser.
4. Kom det hakkede kyllingekød i en stor skål og rør det grundigt med salt og peber. Tilsæt citron, løg, persille,

hvedemel, æg og mælk og rør igen. Brug evt. elpisker.

5. Lad farsen trække i køleskabet i 10 minutter.
6. Sæt en pande på komfuret med olivenolie og varm den op. Form farsen til frikadeller og steg dem på panden i ca. 3 minutter på hver side ved middel varme, til de er gyldne.

Servering

Spis frikadellerne med vandmelon-tomatsalaten og evt. tzatziki til.



Svensk pølseret

Her er en rigtig lækker udgave af svensk pølseret, som du måske kender i forvejen. Den er tilpas snasket uden at være moset. Og så kan det hele serveres fra stegepanden.

Pølseret

500 g kartofler
4 gulerødder
100 g pastinak
1 løg
8 wienerpølser
2 spsk madolie

2 spsk tomatpuré
1 dåse flåede tomater
2 dl mælk eller fløde
2 tsk paprika
persille



30 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/21



TIP Se, hvordan man
lettest skærer grønt-
sager i små tern på
mitkokkeri.dk



Pølseret

1. Skræl kartofler, gulerødder og pastinak. Skær dem i tern på 1 cm.
2. Læg dem i en gryde med 1½ liter vand og tænd for blusset. Når vandet koger, tager du tid – brug evt. et minut-ur. Grøntsagerne skal have 5 minutter for at blive møre.
3. Hæld grøntsagerne i en sigte og lad vandet løbe fra.
4. Pil og hak løget.
5. Skær pølserne i 1 cm tykke skiver eller tern.
6. Sæt en pande på komfuret og varm den op med 2 spsk olie.
7. Svits løget i ca. 1 minut ved middel varme, til det er gennemsigtigt.
8. Tilsæt pølsestiverne og lad dem stege i 3 minutter. Rør i dem undervejs.
9. Skru ned for varmen og tilsæt de kogte grøntsager, tomatpuré, fløde tomater, mælk eller fløde og paprika.
10. Rør rundt og lad retten småkoge i 10 minutter.
11. Hvis du synes, at sovsen er lidt for tyk, kan du hælde en anelse ekstra mælk eller vand i. Husk at røre godt rundt.

Servering

Pynt pølseretten med friskhakket persille, lige inden du serverer den.



BBQ-grillspyd

Lav en hurtig BBQ-marinade, som kan bruges til kød og grøntsager, når der tændes op i grillen om sommeren. Kyllingestykker med BBQ-marinade kan også steges i ovnen. Pensl kødet nogle gange med marinaden undervejs.



50 min.



4 personer

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/117

BBQ-marinade

2 fed hvidløg
1½ spsk olie
1½ spsk tomatpuré
1 dl ketchup
½ dl vand
2 spsk brun farin eller
flydende honning
1½ spsk soja, fx tamari
2 spsk eddike, fx æble-
eddike
1 tsb paprika
1 tsb karry
tørret, knust chili, efter
smag

Tilbehør

evt. coleslaw
(se opskrift side 133)
evt. ovnfritter
(se opskrift side 48)

TIP BBQ-marinaden er også god til koteletter, kyllingelår og kyllingevinger. Den kan desuden bruges til grøntsager, fx majs og svampe.

Kød og grønt til spyd

ca. 600 g kylling eller
mørt oksekød i tern
3 rødløg
2 squash
3 peberfrugter
8-12 cherrytomater



Tilbehør

Hvis du gerne vil lave coleslaw, så start med det. Ovnfritter kan du lave efter BBQ-marinaden. Tilbehøret er ikke medregnet i tidsforbruget på 50 minutter.

BBQ-marinade

1. Pil og hak hvidløg fint.
2. Kom hvidløg, olie, tomatpuré, ketchup, vand, brun farin, soja, eddike, paprika, karry og chili i en lille gryde, og opvarm det ved lav varme i 2-3 minutter.
3. Kom BBQ-marinaden i et glas, og brug det til pensling af kød og grøntsager.

Grillet kød og grønt

1. Læg træspyd i blød i koldt vand i ca. 20 minutter, så de ikke brænder på grillen. Regn med 2-3 spyd pr. person.
2. Skær kødet i mundrette stykker.
3. Pil rødløget og skær det i både.

4. Halver peberfrugterne og fjern kernerne. Skyl squash og peberfrugt og skær dem i store stykker som på billedet.
5. Skyl tomaterne.
6. Kom skiftevis grøntsagsstykker, tomater og kødstykker på spyddene.
7. Læg spyddene på et fad, og pensl dem med BBQ-marinaden.
8. Grill spyddene 7-8 minutter, til de er færdigstegte. Pensl gerne med mere marinade undervejs.

Servering

Servér BBQ-spyd med grønt og kød, og spis fx coleslaw eller ovnfritter til.



Pastasalat med skinke

Pastasalat er en god ret til aftensmaden og til frokosten i skolen. Så lav bare en ordentlig portion, når du alligevel er i gang. Så kan du sove lidt længere i morgen, fordi du ikke skal op og smøre madpakke.

Pastasalat

500 g pasta (skruer eller penne)
1/2 spsk olivenolie
1 agurk
200 g ærter (friske eller fra frost)
2 avocadoer
3 forårsløg
1 pose sukkerærter

2 røde peberfrugter
1 lille pose pinjekerner
1 lille bæger feta
salt og peber

Tilbehør

basilikumspesto
(se opskrift 125)
400 g skinke eller tun,
eller 250 g bacon



30 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/23



TIP Hvis du udelader skinken i pastasalat, har du lynhurtigt en grøn ret til aftensmad. Du kan også variere grøntsagerne i salaten alt efter, hvad du kan lide, og hvad der er til at få fat i.



Basilikumpesto

Begynd med at lave pestoen (se opskrift side 125). Sæt den til side.

Pastasalat

1. Sæt en stor gryde med 2 liter vand over, og bring det i kog. Kom 2 spsk salt i vandet, og kom derefter pastaen i. Kog pastaen efter anvisning på pakken, til den er al dente, dvs. mør men stadig fast. Hæld vandet fra, og lad pastaen køle af. Bland pastaen med lidt olivenolie, så den ikke klistrer sammen. Smag til med salt.
2. Skyl agurken, og skær den i tern.
3. Bælg de friske ærter, eller brug ærter fra frost.
4. Skær roden af forårsløgene. Skyl forårsløgene, og skær dem i tynde skiver.
5. Skyl sukkerærter og peberfrugt, og skær begge dele i tern.
6. Rist pinjekernerne på en tør, varm pande, til de får lidt farve. Rør i kernerne, så de ikke brænder på. Lad pinjekernerne køle af i en skål.

7. Bland pastaen og alle grøntsagerne sammen.
8. Halvér avocadoerne, og fjern stenene. Skrab avocadoen ud af skallen med en spiseske, og skær frugtkødet i tern.
9. Hæld væden fra fetaen og kom fetaen i salaten. Drys med pinjekerner.
10. Smag pastasalaten til med salt og peber.

Servering

Servér pastasalaten med basilikumspetsten og evt. skinke i tern, tun eller ristet bacon ved siden af.



Kylling i yoghurt med krydderier og ris



70 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/118

Oprindelig skal denne ret laves med en biryani-krydderiblanding. Men den er lidt svær at finde i supermarkeder. Derfor bruger vi en god garam masala i stedet. Glæd dig – smagen er skøn!

Kylling i yoghurt

2-3 løg
4 fed hvidløg
6 tomater (eller 1 dåse hakke tomater)
2-3 cm frisk ingefær
1/2 dl olie
500 g kyllingeoverlår med ben
4 dl yoghurt naturel
2 1/2-3 spsk garam masala

Ris

400 g basmatiris
1 tsk stødt gurkemeje
salt
evt. lidt tørret eller frisk chili
1 dl hakket persille

Tomat-myntesalsa

3 tomater
1/2 mild chili
1 fed hvidløg
1-2 kviste mynte

1/2 lille bundt frisk koriander
1 cm ingefær
saften af 1/2 lime
salt og olivenolie

Tilbehør

evt. raita
(se opskrift side 127)
evt. naanbrød
(se opskrift side 142)

Tilbehør

Hvis du selv vil lave raita og naanbrød, så start med det. Det er ikke medregnet i tidsforbruget på 70 minutter.

Tomat-myntesalsa

1. Skyl og skær tomaterne i tern. Hak chilien groft, pil hvidløget, og skær det i skiver.
2. Skyl og pluk mynten og korianderen.
3. Riv ingefæren på den fine side af rivejernet. Du skal bruge 1 tsk revet ingefær.
4. Kom tomater, chili, hvidløg, mynte, koriander, revet ingefær og limesaft i en blender, og blend til en jævn konsistens.

5. Smag til med lidt salt og olivenolie. Sæt salsaen i køleskabet, imens du tilbereder kylling og ris.

Kylling i yoghurt

1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Skyl og skær tomaterne i mindre tern.
3. Riv ingefæren på den fine side af et rivejern.
4. Varm olien op i en gryde, og steg løgene, til de bliver møre og gyldne.
5. Tilsæt kylling, ingefær, hvidløg, yoghurt, tomater og garam masala.
6. Lad kyllingen simre i gryden i ca. 20-25 minutter. Vend den et par gange undervejs. Begynd at koge risene imens. >>>

Kylling i yoghurt fortsat

7. Skru op for varmen under gryden med kylling, og lad retten boble, til olien begynder at skille fra resten af retten.
8. Kom 1 spsk olie i bunden af en anden gryde, hæld derefter risene og kyllingeblandingen i, og bland det godt sammen.
9. Lad retten koge ved god varme i 10 minutter. Skru ned for varmen, og lad det simre videre i ca. 10 minutter mere.

Ris

1. Skyl risene grundigt i 3-4 hold koldt vand (læg gerne risene i blød i koldt vand 20 minutter før kogetid).
2. Kog risene i rigeligt vand med 2 spsk salt, til de er ca. $\frac{3}{4}$ færdigkogte – det er vigtigt, at de er underkogte og koges i rigelig vand. Hæld risene i en sigte, så vandet kan løbe fra.
3. Lav lidt gul farve til risene ved at røre 5 spsk vand med 1 stk stødt gulkemeje.
4. Hæld risene tilbage i gryden. Vend farveblandingen grundigt sammen med risene, så farven fordeles.

Servering

Servér kylling i yoghurt med ris, og drys med hakket persille.

Servér retten med tomat-myntesalsa og naanbrød. Giv evt. raita som tilbehør.



Hotdogs de luxe

Hjemmelavede hotdogbrød, stegte pølser og skøn topping til dine hotdogs. Du bliver med garanti populær, hvis du laver denne ret til familien.



120 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/119



Hotdogbrød (14 stk.)

25 g gær
5 dl lunkent vand
75 g sukker
15 g salt
75 g blødt smør
1 tsk kardemomme
800 g hvedemel
130 g grahamsmel eller
fuldkornshvedemel

Hotdogs

4-8 pølser (fx wienerpølser
eller oksekødspølser)
4-8 hjemmebakte hotdog-
brød, se opskrift her på
siden

Marineret spidskål

1/2 rødt eller hvidt spidskål
1 bundt bredbladet persille
1/2 dl æblecider-eddike
1 knsp salt
1 tsk sukker

Tilbehør

ketchup, evt. hjemmelavet
(se opskrift side 125)
agurkesalat
(se opskrift side 131)
avocado-tomatsalsa eller
chilisalsa
(se opskrifter side 131
og 129)
remoulade
(se opskrift side 125)
evt. vilde urter (skvalderkål
og mælkebøtteblade – nye
skud)

Hotdogbrød

1. Rør gæren ud i det lunkne vand.
2. Rør sukker, salt, blødt smør og kardemomme i gærblandingen.
3. Rør melet i gærblandingen. Ælt dejen, til den er sammenhængende og smidig.
4. Find en bradepande (ca. 25 x 40 cm) med kant, og beklæd den med bagepapir.
5. Bred dejen ud i bradepanden med hænderne. Det er vigtigt, at den kommer helt ud til kanterne. Lad dejen hæve i 45 minutter.
6. Lav herefter dybe riller i dejen med en dejskraber. Rillerne deler dejen op og markerer dine hotdogbrød. Lav 1 rille på langs og 6 riller på tværs, så der er 14 brød i alt.
7. Lad hotdogbrødene efterhæve i yderligere 25 minutter.
8. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 18-20 minutter. Afkøl, og del brødene fra hinanden. Hvis du har hotdogbrød tilovers, kan de fryses og bruges en anden dag.

>>>

Tilbehør

Hvis du laver hjemmelavet ketchup, agurkesalat, salsa eller remoulade, kan du forberede det nu (se opskrifter side 125, 129 og 131).

Marineret spidskål

1. Skyl og snit spidskål og persille fint. Vend det sammen i en skål.
2. Rør æblecider-eddike, sukker og salt sammen i en lille skål.
3. Hæld blandingen ud over kålen og vend den rundt.

Hotdogs

1. Opvarm en pande med lidt olie.
2. Steg pølserne ved lav varme, til de er gennemvarme.
3. Lun evt. hotdogbrødene kort i ovnen.

Servering

Kom pølse, fyld og topping i dine hotdogbrød, og servér.

Prøv også andre varianter

Du kan lave hotdogs med alverdens toppings og variere med wienerpølser, oksekødspølser, kyllingepølser eller andre gode pølser.

Prøv også en god vegetarhotdog med falafel, chilisalsa, spidskål, agurk og avocado. Se opskriften på falafel side 40.



Lammefrikadeller med couscous-salat

Supernemme frikadeller, der passer i både pitabrød og wraps eller som her med en couscous-salat til. Er I meget glade for kød i familien, skal du måske lave en større portion.



30 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/26



Lammefrikadeller

400 g hakket lammekød
2 tsk salt
1 lille håndfuld mynte
1 lille løg
2 tsk stødt spidskommen
2 spsk mel
1 lille æg
olivenolie til stegning

Couscous-salat

4 dl couscous
2 tsk salt
3 spsk olivenolie
6 dl kogende vand
2 store håndfulde mynte
2 store håndfulde
bredbladet persille
1 agurk

3 tomater
saft af 1 1/2-2 citroner
1/4 dl olivenolie
salt



Lammefrikadeller

1. Kom kødet i en stor skål og rør det med salt.
2. Skyl og hak mynten.
3. Pil løget. Riv det på et rivejern.
4. Rør mynte, løg, spidskommen, mel og æg i kødet.
5. Form farsen til 12-16 små frikadeller.
6. Varm en stor pande op på komfuret. Kom lidt olie på. Steg frikadellerne i olien ved middel varme, til de får farve. De skal have ca. 3-4 minutter på hver side. I stedet for at stege lammefrikadellerne på en pande, kan du også stege dem i ovnen ved 200 grader i ca. 10-15 minutter.

Couscous-salat

1. Kom couscous i en skål og rør salt og olie i.
2. Hæld kogende vand over og sæt film på skålen eller læg et låg over.
3. Lad couscoussen trække i 10 minutter.
4. Løsn de små korn med en gaffel.
5. Hak mynte og persille fint.
6. Skær agurken i grove tern.
7. Skær tomaterne i grove tern.
8. Rør citronsaft, ekstra olivenolie, agurk, tomat, mynte og persille i couscoussen.
9. Smag salaten til med salt.

Servering

Server frikadellerne med coussoussalaten.



Spaghetti carbonara

Bacon giver en røget og salt smag til denne ret. Mange siger, at bacon er deres 'yndlingskrydderi', selv om bacon er kød og ikke krydderi.



40 min.



4 personer

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/27

Spaghetti

400 g spaghetti
1/2 tsk salt

Carbonara

300 g bacon
1 løg
2 fed hvidløg
saft og skal af 1/2
usprøjtet citron
2 tomater

4 æg
2 æggeblommer
1 1/2 dl piskefløde
1/2 dl fintrevet parmesan
salt og peber

Tilbehør

revet parmesan
1 lille bundt persille eller
frisk basilikum

TIP Kender du opskriften på en lækker pastaret, som ikke er med i denne bog? Del den på mitkokkeri.dk



Spaghetti

1. Kog spaghetti, som anvist på pakken i ca. 10 minutter, eller se hvordan du koger spaghetti på side 29.
2. Hæld vandet fra, og kom den kogte spaghetti tilbage i gryden. Vend evt. spaghetti med lidt olivenolie, så den ikke klistrer sammen.

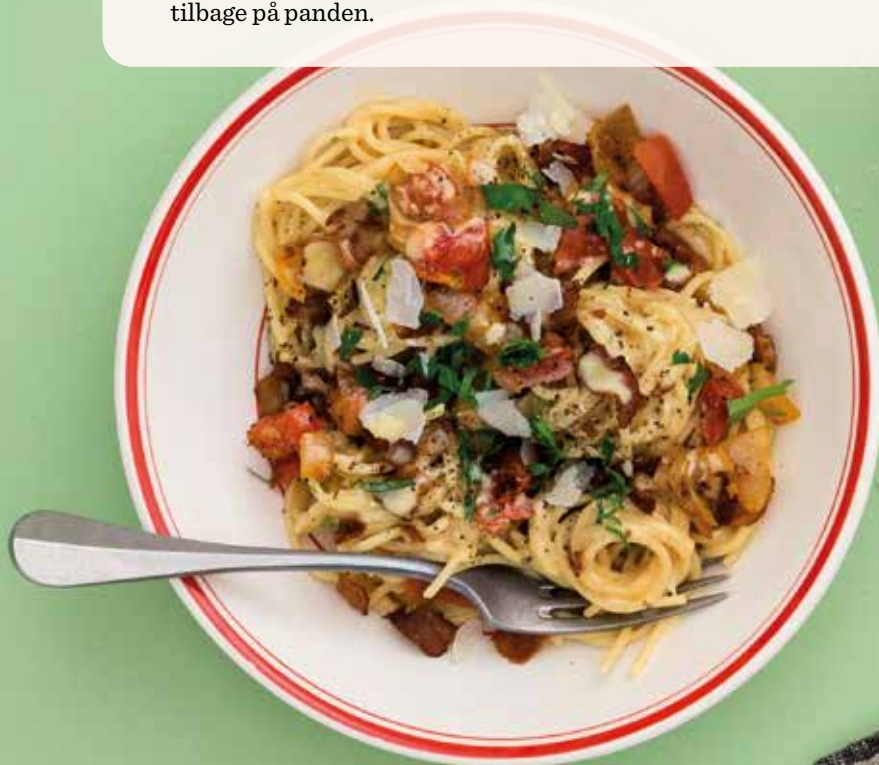
Carbonara

1. Skær baconen i 1-2 cm lange strimler eller i tern.
2. Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint.
3. Riv skallen af $\frac{1}{2}$ citron.
4. Skyl tomaterne, og skær dem i tern.
5. Varm en pande eller gryde op på komfuret. Kom baconen på, og steg den gylden og sprød på alle sider. Kom den færdigstegte bacon i en sigte, og lad overskydende fedt løbe fra.
6. Steg løgene møre i et par minutter på panden. Brug lidt af baconfedtet, som er tilbage på panden.

7. Tilsæt hvidløg, citronskal og tomat-tern, og varm det igennem i $\frac{1}{2}$ minut. Blandingen skal bruges til topping senere.
8. Pisk de hele æg med æggeblommer, piskefløde, parmesan, salt og peber.
9. Vend æggemassen og den stegte bacon sammen med spaghetti i gryden.
10. Sæt gryden tilbage på komfuret, og varm det igennem, til æggemassen begynder at hænge ved pastaen. Det skal ikke koge, blot varmes igennem og få en cremet konsistens. Smag til med salt, peber og evt. et par dråber citronsaft.

Servering

Anret den varme spaghetti carbonara i dybe tallerkener, og kom lidt af tomat-løgblandingen på toppen. Drys retten med revet parmesan og hakket persille og server.



Chili con carne

Chilier kan være meget stærke, så prøv dig forsigtigt frem med mængden. Undlad at gnide dig i øjnene, efter du har rørt ved chili. Det vil svie voldsomt. Vask hænder først.



45 min.



4 personer

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/28

Chili con carne

250 g gulerødder
250 g pastinakker
2 stængler bladselleri
2 løg
3 fed hvidløg
2 røde peberfrugter
2 spsk olivenolie
400 g hakket oksekød
1 dåse kogte kidneybønner
1 tsk tørret chili eller $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ rød chili
2 dåser flåede tomater
3 spsk tomatpuré
 $\frac{1}{2}$ dl vand
evt. lidt stødt spidskommen
1 tsk kakao eller ca. 10 g mørk chokolade (80 %)

Tilbehør

kogte ris,
(se opskrift side 94)
 $\frac{1}{2}$ dl cremefraiche
 $\frac{1}{2}$ - 1 dl hakket persille

TIP Et lille stykke god, mørk chokolade eller lidt kakaopulver giver en god afrunding af chilismagen. Husk, at det skal være kakao uden sukker. Det er det mørke, bitre kakaopulver, som gør sig godt i retten.

Chili con carne

1. Skræl gulerødder og pastinakker, og riv dem på den grove side af et rivejern.
2. Skær bladsellerien i tynde skiver.
3. Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint.
4. Halvér peberfrugterne, fjern kernerne, og skær peberfrugterne i små tern.
5. Begynd at koge ris nu (se opskrift på kogning af ris side 94).
6. Opvarm en stor gryde med lidt olie.
7. Steg løg og hvidløg let mørt, uden at det bruner.
8. Tilsæt kødet, og brun det godt. Rør i kødet imens.
9. Hæld kidneybønnerne i en sigte, og dræn væden fra bønnerne.
10. Kom bønner, gulerødder, pastinakker, bladselleri, peberfrugt, chili, flåede tomater, tomatpuré og vand i gryden. Rør i gryden, og kog retten under låg i 25 minutter ved svag varme.
11. Tilsæt lidt ekstra tomat eller vand, hvis konsistensen skal tilpasses lidt.
12. Smag til med salt, evt. lidt mere chili eller spidskommen, og rør kakao eller mørk chokolade i.

Servering

Anret chili con carne i dybe tallerkener og kom lidt creme fraiche og hakket persille på toppen. Spis ris til.



Frikadeller med kold kartoffelsalat

Det kan være en fordel at lave en ekstra stor portion frikadeller, for de er altid populære. De er også gode kolde i madpakken med gulerods- og agurkestave eller i skiver på rugbrød.

Kartoffelsalat

1 kg kartofler
1-2 tsk salt
1 dl yoghurt naturel
2 spsk honning
(gerne flydende)
1 spsk æble- eller
hvidvinseddike
salt og peber
1 fed hvidløg
1 løg
evt. 3 tomater
1 forårsløg

Frikadeller

1 løg
400-500 g hakket kalv og
flæsk
1 tsk salt
2 spsk hvedemel
½ dl mælk
2 æg
1 tsk peber
olivenolie eller smør til
stegning



60 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/29

TIP Se hvordan du holder køkkenet tjekket, mens du laver mad på mitkokkeri.dk

Tilbehør

agurkesalat
(se opskrift side 131)

Agurkesalat

Begynd med at lave agurkesalaten (se opskrift side 131).

Kartoffelsalat

1. Skrub eller skræl kartoflerne og læg dem i en gryde med vand, så det dækker. Kom 1-2 tsk salt i.
2. Sæt gryden over på komfuret og bring vandet i kog. Kog kartoflerne i 10-12 minutter, til de er møre. Prik i dem med en spids kniv, så du kan mærke, om den glider nemt igennem.
3. Hæld vandet fra og lad kartoflerne køle helt af. Imens kan du lave frikadellefarsen. Bagefter kan du lave dressing til kartoffelsalaten, se pkt. 4.

4. Rør yoghurt med honning, eddike, salt og peber i en stor skål.
5. Pil hvidløget. Pres det med en hvidløgspresser. Rør det i dressingen.
6. Pil og hak løget fint.
7. Skær tomaterne i tern.
8. Skær de afkølede kartofler i skiver og vend dem i yoghurten sammen med løg og tomater.
9. Smag kartoffelsalaten til med salt og peber.
10. Skyl forårsløget og skær bunden og evt. kedelige blade af. Snit det fint og drys det på toppen af kartoffelsalaten.
11. Stil kartoffelsalaten i køleskabet, til den skal spises.

>>>

Frikadeller

1. Pil og hak løget – eller riv det på et rivejern, hvis du ikke er vild med løgstykker.
2. Kom kødet i en stor skål og rør det med salt, mel og mælk.
3. Kom løget og ægget i og rør farsen godt sammen.
4. Rør til sidst peber i.
5. Lad farsen hvile i køleskabet i 20 minutter.
6. Form farsen til små runde frikadeller i hånden med en ske.
7. Tænd for en kogeplade med en pande med olie eller smør på.
8. Steg frikadellerne brune på hver side ved middel varme, så de får en skorpe, og lad dem herefter stege færdige i ca. 5 minutter. Vend dem et par gange undervejs.

Servering

Servér frikadellerne med kartoffelsalat og agurkesalat.



Kylling i karry

I Thailand og Indien har de gadekøkkener på næsten ethvert hjørne i byerne. Kylling i karry kunne sagtens være en af retterne dér.



45 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/31

Kylling i karry

400 g kyllingebrystfilet
salt og peber
200 g pastinakker
2 små gulerødder
2 æbler
2 porrer
2-3 spsk olivenolie
3 spsk karry
2 dåser kokosmælk

Ris

4 dl ris, gerne brune

Tilbehør

lidt persille
lidt hasselnøddekerner

TIP Er det her din yndlingsret? Del den med dine venner via mitkokkeri.dk



Ris

1. Skyl risene grundigt i koldt vand.
2. Fyld en gryde op med 8 dl vand og hæld risene i.
3. Sæt gryden over på komfuret og kog risene efter anvisning på posen eller se opskrift side 94.

Kylling i karry

1. Dup kyllingebrystkødet tørt med lidt køkkenrulle.
2. Skær kødet i 2 cm tykke skiver på tværs af brystet. Kom dem over på en tallerken og drys med lidt salt. Vask skærebræt, kniv og hænder grundigt, når du er færdig.
3. Skyl og rens pastinakker, gulerødder og æbler. Skær bund og det kedelige af bladene på porrerne.
4. Riv pastinakker og gulerødder groft på et rivejern.
5. Skær æblerne over, fjern kernehuset og skær æblerne i små tern.
6. Snit porrerne i tynde ringe og skyl dem godt i en skål med vand, så alt jord kommer væk.
7. Varm olien op i en tykbundet gryde på komfuret. Tilsæt kyllingekødet og steg det gyldent. Rør i det imens.
8. Tag kødet op af gryden og kom det i en skål. Sæt den til side.
9. Hæld lidt mere olie i gryden. Steg pastinakker, gulerødder og porrer i 4-6 minutter, mens du rører jævnlige.
10. Drys karry over og steg videre i et par minutter.
11. Hæld kokosmælk i gryden og lad den småkoge i 3-4 minutter..
12. Tilsæt kyllingekød og æbletern. Lad det koge i 5-7 minutter.
13. Smag til med salt og peber, til du synes, det smager godt. Hvis du synes, sovsen er for tyk, kan du tilsætte mere vand.
14. Skyl og hak persillen. Hak nødderne.

Servering

Servér den varme kylling i karry med ris og drys med persille og hakkede hasselnødder.



Burger med guacamole, agurkesalat og frisk grønt



45 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/32

Burger kan laves på mange måder. I denne version kan du give den hele armen og lave alt tilbehøret selv, fordi det smager bedst. Men hvis du har travlt, kan du selvfølgelig også købe bollerne og bruge færdiglavet ketchup.

Grøntsager

1 løg
4 tomater
evt. 1 peberfrugt
1/2 salathoved

Burgere

400 g hakket oksekød
salt og peber
2 spsk olivenolie
4 burgerboller, evt.
hjemmebagte
(se opskrift side 144)

Tilbehør

rodfritter
(se opskrift side 131)
guacamole
(se opskrift side 125)
agurkesalat, evt.
hjemmelavet
(se opskrift side 131)
ketchup, evt. hjemmelavet
(se opskrift side 125)



Tilbehør

Begynd med at lave tilbehøret: burgerboller (se opskrift side 144), rodfritter (se opskrift side 131) og guacamole (se opskrift side 125). Fremstilling af tilbehøret er ikke medregnet i tidsforbruget på 45 minutter.

Grøntsager

1. Pil løget og skær det i tynde skiver.
2. Skyl tomaterne og skær dem i skiver.
3. Skyl peberfrugten, skær dem over på langs og fjern kernerne. Skær peberfrugten i tynde skiver.
4. Skyl salaten og slyng den fri for vand eller dup den tør med et rent viskestykke. Snit den i mindre stykker.

Bøffer

1. Form kødet til 4 flade bøffer. De må gerne være ret brede, for de trækker sig sammen, når de bliver stegt.
2. Krydr bøfferne med salt og peber.
3. Varm en pande op på komfuret og kom lidt olie på.
4. Kom bøfferne på panden og steg dem i ca. 4 minutter på hver side ved middel varme.
5. Lun burgerbollerne i en varm ovn eller på brødristeren.

Servering

Saml burgerne ved bordet. Flæk bollen, smør den med guacamole og ketchup. Læg bøffen på og fyld op med grønt, inden du til slut lægger topbollen på. Spis burgerne med grovfritter til.



Kyllingenuggets med spidskålssalat



35 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/33



De sprøde kyllingenuggets smager godt med salat til. Du kan også vælge en dip fra side 122. Fx passer peanut-butter-dippen godt, og en raita eller sød chilisovs er også god at dyppe i.

Kyllingenuggets

400-600 g kyllingebrystfilet
4 dl rasp
2 tsk paprika
1 tsk salt
lidt peber
2 æg
3 spsk olie
1/2 citron

Spidskålssalat

1 spidskål
2 æbler
3 gulerødder
3 spsk olivenolie
1/2 citron
salt og peber

Tilbehør

evt. chilisalsa
(se opskrift side 129)



Spidskålssalat

1. Skyl spidskål og æbler. Skrub eller skræl gulerødderne.
2. Skær spidskålen igennem på langs, skær stokken fra og snit den fint.
3. Skær æblerne i både, fjern kernehus og stilk og skær dem tern.
4. Flæk gulerødderne på langs og skær dem i tynde skiver.
5. Vend spidskål, æble og gulerod sammen i en skål sammen med olivenolie, saft fra den halve citron samt salt og peber.

Kyllingenuggets

1. Skær kyllingekødet i tern på ca. 2 × 2 cm.
2. Rør rasp, paprika, salt og peber sammen i en skål.

3. Slå æggene ud i en anden skål og pisk dem sammen med en gaffel.
4. Vend kyllingekødet i æggene, så de er smurt godt ind, og vend dem så i raspblandingen. Læg dem på en tallerken. Vask hænder bagefter.
5. Varm en pande op på komfuret til middel varme og kom olie på.
6. Kom kyllingenuggets på panden med 1-2 cm mellem hver.
7. Steg dem i 2-3 minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde.
8. Skær citronen ud i både.

Servering

Servér dine kyllingenuggets med citronbåde og den friske spidskålssalat og evt. chilisalsa til.



Lasagne

Lasagne er en god hverdagsret, som også er smart til fest. Du kan lave den klar i forvejen og opbevare den i køleskabet. Så er den klar til at smække i ovnen, lige før gæsterne kommer. Har du ikke mod på at lave bechamelsovs, kan du også købe den færdig, lige til at bruge.

Lasagne

2 løg
2 fed hvidløg
2 gulerødder
2 små pastinakker
3 spsk olivenolie
400 g hakket oksekød
1 dåse flåede tomater
1 dl vand
evt. 3 tsk tørret oregano
1 pakke lasagneplader,
gerne fuldkorn
250 g revet ost
salt og peber

Bechamelsovs

2 spsk smør
2 spsk hvedemel
5 dl mælk
salt og peber

Tilbehør

spidskålslaw (se opskrift side 131) eller grøn salat med bønner og avocado (se opskrift side 133)

TIP Du kan komme en pose frossen, helbladet spinat mellem lagene i lasagnen.



60 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/34

Lasagne

1. Pil løg og hvidløg og skær begge dele i små tern.
2. Skræl gulerødder og pastinakker og riv dem groft på et rivejern.
3. Varm en stor gryde op på komfuret.
4. Kom olie i gryden og steg løg og hvidløg ved svag varme, til de bliver lidt gen-nemsigtige.
5. Tilsæt kødet og steg det brunt, mens du rører godt rundt i det.
6. Tilsæt gulerødder og pastinakker og rør rundt i 1-2 minutter.
7. Hæld de flåede tomater og vand i og kog i ca. 10 minutter.
8. Drys med salt og peber og evt. oregano. Smag på den, om den har fået nok.

Bechamelsovs

1. Smelt smørret i en lille gryde ved mid-del varme.
2. Pisk mel i smørret, mens du hele tiden pisker med et piskeris i ca. 1 minut. Det kaldes at 'bage melet af'.

3. Tilsæt mælken lidt ad gangen, mens du pisker. Kog sovsen igennem og pas på, at den ikke brænder fast i bunden. Du skal piske ret meget, så den bliver lind og glat. Krydr med salt og peber.

Lasagne fortsat

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Smør et ovnfast fad med lidt olie.
3. Læg lasagneplader i fadet, så de dækker hele bunden.
4. Læg først et lag kødsovs, så et lag bechamelsovs og til sidst lidt revet ost på.
5. Læg så et nyt lag lasagneplader, kødsovs, bechamelsovs og ost på. Fortsæt, til al kødsovsen er brugt.
6. Slut af med ost.
7. Sæt lasagnen i den varme ovn og bag den i ca. 35-40 minutter.

Tilbehør

Lav spidskålslawen (se opskrift side 131) eller den grønne salat (se opskrift side 133) og server til den lune lasagne.



Kyllingesticks med peanutbutter-dip



25 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/36

Det smager bare bedre, når maden er sat på pinde! Især når man kan dyppe dem i en cremet peanutbutter-dip. Lav en sprød råkost eller en stor salat til.

Peanutbutter-dip

6 spsk peanutbutter
saft af $\frac{1}{4}$ citron
3 spsk soja
1 dl kokosmælk
1 fed hvidløg
evt. $\frac{1}{2}$ dl vand

Kyllingesticks

træspyd
500 g kyllingebrystfilet
3 spsk olivenolie
salt og peber
1 lime eller citron

Tilbehør

råkost (se opskrift
side 137) eller salat
(se opskrift side 133)



Råkost eller salat

Begynd med at lave råkosten (se opskrift side 137) eller salaten (se opskrift side 133).

Peanutbutter-dip

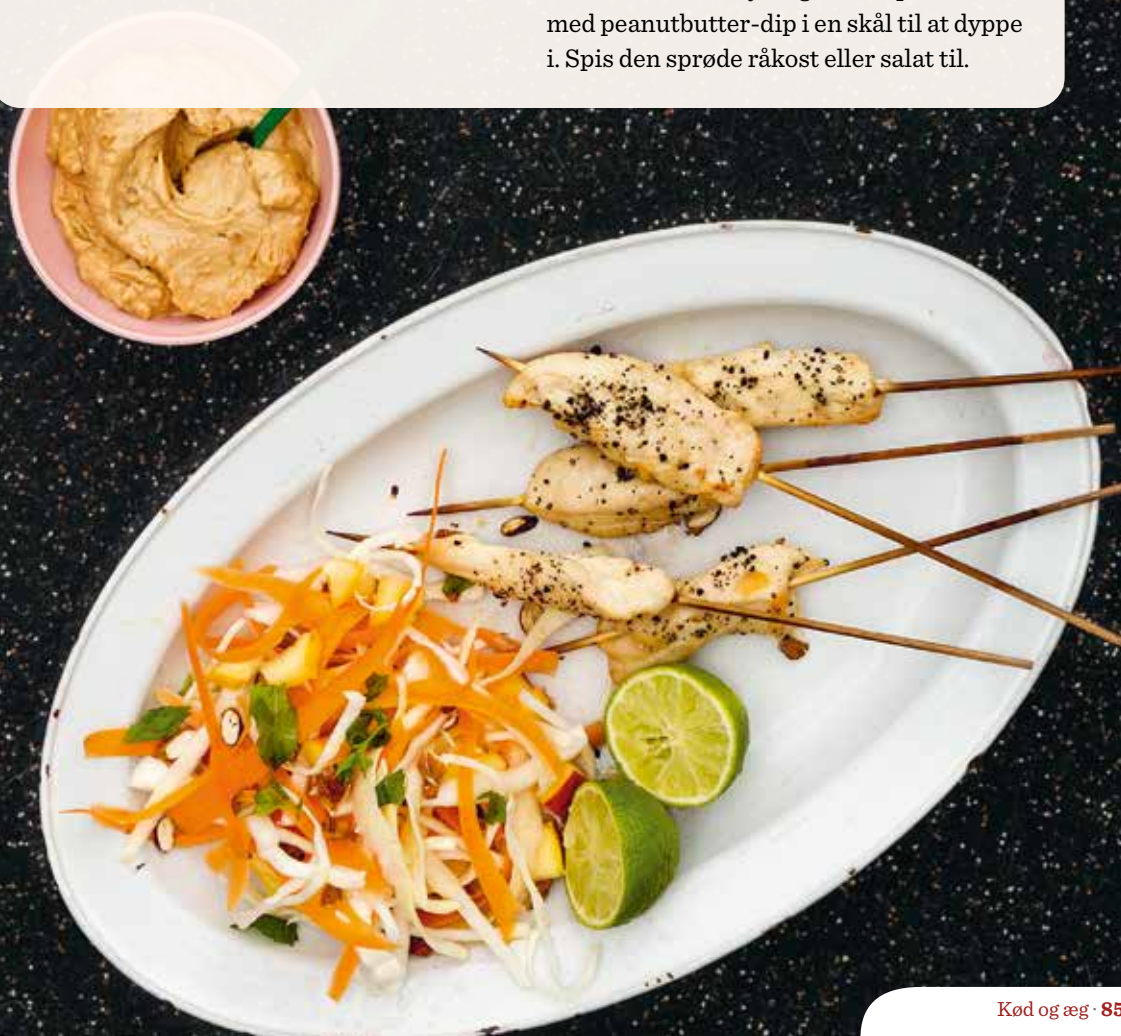
1. Rør peanutbutter, citronsaft, soja og kokosmælk sammen i en lille gryde.
2. Pil hvidløgsfeddet og pres det med en hvidløgspresser. Kom det ned til de andre ingredienser i gryden.
3. Rør det sammen og kog blandingen op på komfuret. Kog det i et par minutter.
4. Smag, om du synes, dippen skal have mere soja og citron.
5. Juster evt. konsistensen med lidt vand, hvis du synes, den er for tyk.

Kyllingesticks

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Læg træspyddene i blød i en skål med vand, så de ikke brænder i ovnen.
3. Skær kyllingekødet i lange strimler.
4. Pensl kødet med olie og sæt det på træspyd. Vask hænder bagefter.
5. Krydr med salt og peber.
6. Læg grillspyddene på en plade med bagepapir og steg dem i den varme ovn i 10-12 minutter, til de er gennemstegte.
7. Dryp saft fra lime eller citron over kødet.

Servering

Servér de varme kyllingesticks på et fad med peanutbutter-dip i en skål til at dyppe i. Spis den sprøde råkost eller salat til.



Gullasch

De fleste elsker denne gryderet med kartoffelmos og grøn salat til.



2-3 timer



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/37



Gullasch

2 spsk olivenolie
500-600 g kalvekød eller
oksekød i tern
2 løg
2 fed hvidløg
1 spsk sød paprika
1 spsk hvedemel
ca. 1/2 liter vand
2 persillerødder
2 gulerødder
1 dåse hakkede tomater
(400 g)
evt. 2 laurbærblade
salt og peber

Tilbehør

kartoffelmos
(se opskrift side 135)
evt. en grøn salat
(se opskrift side 133)

TIP

Du kan også bruge andre grøntsager her, fx knoldselleri, peberfrugt, bladselleri, pastinakker, jordskokker og tomater.



Gullasch

1. Varm en stor gryde op på komfuret. Kom lidt olie i og brun kødet, til det får godt med farve på alle sider. Det tager 4-6 minutter. Husk at røre i det et par gange undervejs.
2. Pil løg og hvidløg og hak dem fint. Kom dem med i gryden sammen med paprika og rør, så paprikaen ikke brænder på. Lad det stege i 1 minut eller 2.
3. Drys det hele med mel og rør med en grydeske i kødet.
4. Hæld vand på, så det dækker kødet, og lad kødet småkoge under låg i $\frac{3}{4}$ -1 time, til det er næsten mørt.
5. Rør jævnligt i gryden og tjek, om der mangler væde. Tilsæt evt. lidt mere vand.
6. Skræl persillerødder og gulerødder og skær dem i ca. 2×2 cm store stykker.
7. Kom dem i gryden med kødet og tilsæt de hakkede tomater og evt. de hele laurbærblade.
8. Lad det hele småkoge uden låg i 30 minutter, til kødet er mørt. Tilsæt evt. lidt mere vand undervejs.
9. Imens kan du lave kartoffelmosen og salaten (se opskrifter side 135 og 133).
10. Smag gullaschen til med salt og peber.

Servering

Servér gullaschen sammen med kartoffelmos og salat.



Taco á la MIT kokkeri

Sæt pandekager, fyld og tilbehør på bordet, så alle kan komme kyllingefyld på deres egen pandekage og pynte den med guacamole, cremefraiche, lime og koriander.



60 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/120



Madpandekager

2 æg
6 dl mælk
150 g grahamsmel eller
fuldkornshvedemel
200 g hvedemel
2 spsk olie
lidt olie til stegning

Fyld

1/2-1 bundt forårsløg
1 agurk
1/2-1 spidskål
1 moden mango
1 bundt basilikum eller
brøndkarse
300-400 g kyllingebrystfilet
1 spsk olivenolie
lidt karry
salt og peber

Tilbehør

1 bæg cremefraiche 18 %
eller
1 portion guacamole
(se opskrift side 125)
1 lime
1 bundt koriander



Madpandekager

1. Pisk æg, mælk og de to slags mel sammen i en skål med en elpisker eller et piskeris. Rækkefølgen er ligegyldig. Pisk, til du har en dej uden klumper.
2. Opvarm en pande med lidt olie på komfuret. Hæld lidt pandekagedej på, og fordel den jævnt ved at vippe panden rundt.
3. Steg pandekagen ved jævn varme, til overfladen er stivnet og pandekagen er gylden på undersiden. Vend den med en paletkniv. Steg den gylden på den anden side også.
4. Læg den færdige pandekage på en tallerken, og læg en anden tallerken over, så den holder sig varm. Bag alle pandekagerne på samme måde, indtil der ikke er mere dej. Du kan bage 4 store eller 8-12 små pandekager.

Fyld

1. Skyl eller skræl alle grøntsagerne og mangoen. Snit dem i tynde strimler eller i små tern. Anret grøntsager og mango på et stort fad. Snit brøndkarse eller basilikum og drys over.
2. Skær kyllingekødet i tynde strimler.
3. Opvarm en pande på komfuret. Tilsæt lidt olie, og steg kødet ved god varme i 6-7 minutter, til det er gennemstegt. Anret kyllingen på et fad.
4. Krydr med lidt karry, salt og peber.

... andet godt pandekagefyld

- Chili con carne med yoghurt og frisk spinat (½ portion chili con carne, se opskrift side 72).
- Guacamole, peberfrugt, revet ost og forårsløg.



Stegt flæsk med persillesovs



50 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/39

Med denne opskrift er du garanteret succes. Medmindre du og din familie er vegetarer, vil der være klapsalver, når du serverer sprød flæsk med varm persillesovs og kogte kartofler.

Flæsk og kartofler

1 kg flæsk

salt

1 kg kartofler

Persillesovs

1 bundt kruspersille

50 g smør

100 g hvedemel

7 1/2 dl mælk

salt og peber

TIP Mange skræller kartoflerne, før de koges. Men det er også helt fint at koge kartoflerne med skræl på og så lade alle pille deres egne kartofler ved middagsbordet.



Stegt flæsk

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Kom lidt salt på flæsket og læg skiverne på en bagerist.
3. Sæt risten i ovnen og sæt en bradepande med vand under til at opsamle fedtet, der drypper af flæsket.
4. Steg flæsket i den varme ovn i ca. 30 minutter. Imens kan du lave kartoflerne.
5. Tag flæsket ud af ovnen, når det er sprødt og gyldent. Lad det køle lidt på risten.

Kartofler

1. Skyl og skur kartoflerne og kom dem i en gryde vand og 1 tsk salt.
2. Kog det op og kog kartoflerne i 10-12 minutter. Mærk med en spids kniv, om den glider lige igennem – så er kartoflerne færdige.
3. Tag kartoflerne fra varmen, hæld vandet fra og lad dem stå under låg, til du er klar til servering.

Persillesovs

1. Skyl persillen grundigt og ryst den fri for vand. Hak persillen fint med en stor kniv.
2. Sæt en gryde på komfuret og tænd for varmen.
3. Smelt smørret i gryden ved laveste varme.
4. Rør melet i, så det bliver til en blød bolle.
5. Tilsæt herefter mælken lidt efter lidt, mens du rører godt rundt med et piskeris. Bring forsigtigt sovsen i kog, mens du rører rundt, og lad den koge igennem i 2-3 minutter. Pisk næsten konstant, da den let brænder på. Kom lidt mere mælk i sovsen, hvis den er for tyk.
6. Kom den hakkede persille i sovsen og lad sovsen koge i 2 minutter.
7. Smag til med salt og peber.

Servering

Servér det stegte flæsk med den varme persillesovs og kogte kartofler.



Pirogger

Pirogger er gode til aftensmad med en grøn salat, små tomater og fx lidt feta og oliven. De er også perfekte i madpakken sammen med sprøde grøntsager og lidt frugt.



60 min. +
hævnings



4 personer



Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/40



Dej

25 g smør
3 dl mælk eller vand
25 g gær
1/2 tsk sukker
2 tsk salt
ca. 550 g mel
(fx 400 g hvedemel og
150 g fuldkornshvedemel)
1 æg til pensling af
piroggerne

Fyld

1 løg
3 fed hvidløg
200 g gulerødder
1 squash
1 rød peberfrugt
100-150 g kogte kartofler,
kogte ris eller bulgur
2 spsk olivenolie
400 g hakket oksekød
2 1/2 spsk karry

1 1/2 spsk sød paprika
1 spsk tørret oregano
4 spsk soja
5 spsk tomatpuré
1 dl vand
salt og peber

Dej

1. Smelt smørret i en gryde. Hæld mælk eller vand i gryden, og lun det, til det er fingervarmt, ca. 37 grader.
2. Smuldr gæren i en skål, og rør den med den lune mælkeblanding samt sukker og salt.
3. Tilsæt melet lidt ad gangen, og ælt dejen sammen. Den skal være blød og smidig, men ikke klistret.
4. Kom dejen i en skål, og lad den hæve under et klæde i 50-60 minutter. Lav fyldet, imens dejen hæver.

Fyld

1. Skyl, skræl eller pil alle grøntsagerne.
2. Skær løg, hvidløg og peberfrugt i små tern. Riv gulerødder og squash groft.
3. Find din rest kogte kartofler, ris eller bulgur frem fra køleskabet – eller kog en frisk portion på 100-150 g.

4. Opvarm en pande, og kom 1 spsk olie på.
5. Tilsæt kødet, og lad det stege, til det er godt brunet. Rør i det undervejs.
6. Tilsæt karry, paprika, oregano, soja, tomatpuré og vand, og lad det simre i 2 minutter.
7. Kom kødet over i en skål, og smag til med salt og peber. Tør panden af.
8. Opvarm panden igen. Tilsæt lidt olie, og steg alle grøntsagerne let møre, uden at de bliver brune.
9. Rør kødet sammen med de stegte grøntsager. Tilsæt ris, mosede kartofler eller bulgur.
10. Tag panden af komfuret, og smag til med salt, peber, soja, og evt. lidt ekstra karry eller paprika.

>>>

Pirogger

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Del dejen i 12-14 boller. Drys mel på bordet, og rul bollerne ud, til de er på størrelse med pitabrød.
3. Kom 2-3 spsk fyld på den ene halvdel af dejen.
4. Luk dejen henover fyldet, så den ligner en halvmåne. Tryk med en gaffel rundt langs kanten, så dejen lukkes godt sammen. Gentag med resten af dejbollerne.
5. Læg bagepapir på en bageplade, og læg piroggerne på.
6. Pisk et æg let sammen i en skål, og pensl piroggerne.
7. Bag piroggerne i den varme ovn i ca. 15 minutter, til de er gyldne og færdigbagte.



Boller i karry

Karrysovsen smager skønt og får en dejlig konsistens, når du blander den. Hvis du har lyst til en sovs med hele stykker grøntsager og æble i, lader du blot være med at blende den.



70 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/41



Kødboller

1 løg
400 g hakket kalv og flæsk
1/2 tsk salt
2 1/2 spsk mel
2 æg
1 1/2 dl vand eller mælk

Ris

4 dl ris (gerne brune ris)
1/2 tsk salt

Karrysovs

1 løg
200 g pastinakker
2 æbler
2 spsk olie
3-4 spsk karry (efter smag, behag og karryens styrke – der er stor forskel på karryblandingers styrke)

1 1/2 spsk hvedemel
ca. 3 dl af kogevandet fra kødbollerne

Tilbehør

hakkede krydderurter, fx koriander eller persille
lidt hakkede, ristede peanuts eller cashewnødder
raita (se opskrift side 127)

Kødboller

1. Pil og hak løget meget fint, eller riv det på et rivejern.
2. Kom det hakkede kød i en stor skål og rør det godt sammen med salt, mel, æg og løg. Rør vand eller mælk i lidt ad gangen, til konsistensen er god. Farsen må hverken være for tør eller for flydende.
3. Lad farsen hvile i køleskabet, mens du forbereder resten.

Ris

1. Kom de rå ris i en sigte og skyld dem grundigt under den kolde hane.
2. Kom 8 dl vand i en gryde og tilsæt salt og ris. Bring det i kog.
3. Skru ned til svag varme, og lad risene småkoge under låg. Se på posen, hvor længe de skal koge. Brune ris har længere kogetid end hvide ris.

Kødboller fortsat

1. Tænd for komfuret og bring en stor gryde med 1 1/2 liter vand i kog (gryden må gerne have en stor overflade).
2. Træk gryden lidt væk fra varmen. Dyp en spiseske i det kogende vand og form farsen til ca. 16 små boller med skeen og din hånd. Kom bollerne i gryden, efterhånden som du former dem.
3. Bring vandet i kog igen, og lad kødbollerne småkoge ved svag varme i 5 minutter. Sluk for varmen, og lad kødbollerne trække i yderligere 4-5 minutter i vandet. Når kødbollerne flyder op til overfladen, er de færdige (skær evt. en kødbolle over, og tjek om den er færdig, hvis du er i tvivl).
4. Tag kødbollerne op af gryden med en hulske, og læg dem i en skål. Gem kogevandet til karrysovs.

>>>

Sovs

1. Pil og hak løget. Skræl pastinakkerne, og riv dem på den grove side af rivejernet.
2. Skyl æblerne, og skær dem i kvarte. Fjern kernehuset, og skær æblebådene i små tern.
3. Opvarm en gryde med lidt olie i. Kom løg, pastinakker og æbler i, og lad det stege 2-3 minutter, uden at det tager farve.
4. Tilsæt karry, og lad det stege med i 1 minut, mens du rører i det.
5. Drys mel over, og rør det sammen med karry og grøntsager.
6. Kom 3 dl af kogevandet fra kødbollerne i gryden, og pisk, så sovsen ikke klumper. Tilsæt mere kogevand – lidt ad gangen – til du har en lækker karrysovs.
7. Smag sovsen til med salt, peber og lidt mere karry, hvis du synes.
8. Kom kødbollerne i karrysovsen, og varm retten igennem

Servering

Servér boller i karry med kogte ris.

Hvis du vil, kan du drysse med krydderurter (fx koriander eller persille) og ristede peanuts eller cashewnødder. Du kan også servere raita til, hvis du har lyst (se opskrift side 127).



Pizza!

Det er altid skønt med hjemmelavet pizza. Her får du opskriften på to forskellige slags. Du kan vælge mellem enten almindelig pizza med skinke og ost eller en såkaldt 'hvid' pizza, som er uden tomatsovs.



90 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/43

Dej

2³/₄ dl lunkent vand
25 g gær
ca. 100-150 g hvedemel
1 tsk salt
ca. 250 g fuldkornshvedemel eller groft speltmel

Topping med tomatsovs, skinke og ost

1 fed hvidløg
1 dåse hakkede tomater
2 tsk tørret oregano
salt og peber
200-250 g frisk mozzarella eller revet ost
1 rødløg

5-6 skiver skinke i strimler
50 g sorte oliven uden sten
frisk eller tørret oregano

Topping med kartofler og rosmarin

1 fed hvidløg
4 spsk olivenolie
2-3 tsk finthakket, frisk rosmarin
salt og peber
2-3 mellemstore kartofler
200-250 g frisk mozzarella evt. lidt ekstra frisk rosmarin til drys

TIP Du kan koldhæve din pizzadej natten over i køleskab. Så er du allerede langt, når du skal i gang med at lave pizzaerne. Tag dejen ud af køleskabet 10-15 minutter inden, du skal bruge den.

Dej

1. Hæld vandet op i en stor skål. Rør gæren ud i det lunkne vand.
2. Bland hvedemel og salt og rør det i vandet.
3. Rør melet i lidt ad gangen. Det er ikke sikkert, du skal bruge det hele.
4. Ælt dejen sammen med hænderne, til den er glat og slipper fingrene.
5. Kom dejen ned i skålen og dæk den med et fugtigt viskestykke. Lad den hæve i 45 minutter. Brug tiden på at forberede din topping.

Pizza

1. Tænd ovnen på 250 grader varmluft. Sæt bagepladerne ind i ovnen.
2. Del dejen i 2-4 stykker, som du kan lave til 2 store eller flere små pizzaer. Rul dejstykkerne så tyndt som muligt ud på to stykker bagepapir. Måske skal du bruge lidt ekstra mel til at rulle i.
3. Fordel topping på pizzabundene.
4. Træk så bagepapiret med pizzaerne over på de varme bageplader og bag pizzaerne i 8-15 minutter i ovnen, til de er gyldne og sprøde. >>>

Topping med tomatsovs, skinke og ost

1. Pil hvidløget og pres det med en hvidløgspresser.
2. Rør det sammen med de mosede tomater i en skål. Hvis du bruger dåsetomater, så blend dem først med en stavblender.
3. Smag tomatsovsen til med oregano, salt og peber.
4. Fordel 2-3 spsk tomatsovs på hver pizzabund og krydr med salt og peber.
5. Skær eller pluk den friske mozzarella i små stykker – eller brug revet ost. Fordel osten på pizzaerne.
6. Pil løget og skær det i helt tynde skiver. Kom løgringe på pizzaerne sammen med skinke og oliven.

7. Drys pizzaerne med oregano, når de kommer ud af ovnen.

Topping med kartofler og rosmarin

1. Pil hvidløget og pres det med en hvidløgspresser.
2. Rør olivenolie med hvidløg, hakket rosmarin og et drys salt og peber.
3. Pensl pizzabunden med lidt af olien.
4. Skræl kartoflerne og skær dem i ultratynde skiver. Fordel dem på pizzaerne.
5. Pensl resten af olien på kartoflerne og drys evt. med lidt ekstra rosmarinnåle.
6. Skær eller pluk mozzarellaen i meget små stykker og fordel dem på pizzaerne.



Kyllingeshawarma med grøntsager



35 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/44

Meget lækker, nem aftensmad til dig, der er vild med smag. I denne opskrift kan du lave dit helt eget shawarmakrydderi, men du kan selvfølgelig også købe det!

Kylling

ca. 600 g kyllingebrystfilet
2 løg
2 fed hvidløg
2-4 tsk shawarmakrydderi
(se opskrift side 189)
2 spsk hvidvins- eller æble-
eddike
2-3 spsk olivenolie
evt. salt

Grøntsager

1 salathoved (fx iceberg-
eller romainesalat)
3 store tomater
1/2-1 agurk
3-4 dl yoghurt naturel
evt. chilisalsa
(se opskrift side 129)

Pitabrød

8 pitabrød,
evt. hjemmebagte
(se opskrift side 143)

TIP Brug shawarmakrydderiet på oksekød, lam og kylling eller brug lidt af det i lidt yoghurt som en supernem dressing.



Pitabrød og shawarmakrydderi

Start med at bage pitabrødene, hvis du bruger hjemmebagte brød (se opskrift side 143).

Bland dernæst shawarmakrydderiet, hvis du laver det selv (se opskrift side 189). Ellers kan du købe det færdigt.

Kylling

1. Skær kyllingekødet i strimler.
2. Pil løg og hvidløgsfed. Snit løgene i både og skær hvidløgsfeddene i tynde skiver.
3. Vend kylling, løg og hvidløg med shawarmakrydderblandingen og eddike i en skål. Vask hænder bagefter.
4. Varm en stor pande op og kom lidt olie på.

5. Steg kyllingekød og løg ved god varme og vend jævnligt rundt i kødet, til det er gennemstegt og løgene møre, ca. 5 minutter.

6. Smag til med salt.

Grøntsager

1. Skyl salaten, slyng den fri for vand eller dup den tør med et rent viskestykke.
2. Skyl også tomaterne og agurken.
3. Pluk salaten i mindre stykker og skær tomater og agurk i mundrette stykker.
4. Lun pitabrødene i en varm ovn.

Servering

Servér lune pitabrød med kyllingeshawarma, grøntsager, yoghurt og evt. chilisovs. Lad alle selv samle deres shawarma ved bordet.



Omelet

Omeletter er gode både morgen, middag og aften.

Her kan du vælge imellem omelet med skinkefyld og omelet med spinatfyld. Men der er også masser af andre muligheder. Fyr ekstra op for rugbrødet, hvis du spiser omeletterne til aftensmad.

Omelet

6-8 æg
6 spsk iskoldt vand
1-2 tsk salt
lidt olie til stegning

Skinkefyld

100 g fast ost, fx cheddar
100 g kogt skinke

Spinatfyld

2 fed hvidløg
olivenolie
300 g babyspinat
salt og peber
50 g parmesanost

Topping

200 g tomater
1 rød peberfrugt
2-3 spsk olivenolie
2-3 spsk æble- eller
hvidvinseddike
1 håndfuld frisk oregano
eller 2 tsk tørret
salt og peber



35 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/45

TIP Omeletter er også skønne med svampe, krydderurter, bacon, røget laks, asparges, eller hvad du har lyst til og kan få fat i.



Vælg imellem skinkefyld og spinatfyld. Gør både fyldet og toppingen klar, inden du begynder at lave selve omeletterne.

Skinkefyld

1. Riv osten på et rivejern.
2. Skær skinken i strimler.

Spinatfyld

1. Pil hvidløgsfeddene og snit dem i tynde skiver.
2. Varm en pande op på komfuret, kom en smule olivenolie på og rist hvidløget, til det bliver en lille smule lysebrunt.
3. Skyl spinaten grundigt og kom den på panden med hvidløget. Lad spinaten 'falde sammen'.
4. Krydr spinaten med salt og peber, kom spinaten i en si og lad den dryppe af.
5. Riv parmesanen.

Topping

1. Skær tomaterne i mindre stykker.
2. Rens peberfrugten for frø og skær også den i mindre stykker.
3. Vend tomater og peberfrugt med olie og eddike i en skål.
4. Krydr med oregano, salt og peber.

Omelet

1. Slå æggene ud i en skål og pisk dem med koldt vand og salt.
2. Varm to pander op på komfuret (gerne små).
3. Kom lidt olie på de to pander og hæld æggemassen på lidt ad gangen. Du skal lave 4 omeletter i alt.
4. Steg æggemassen ved medium varme, så den 'sætter sig', dvs. stivner langsomt i bunden.
5. Når æggene har sat sig næsten hele vejen igennem, kan du tilsætte fyldet.
6. Lad omeletterne varme stille og roligt, mens fyldet er på. Klap dem forsigtigt sammen på midten og lad dem glide af panden og ned på en tallerken.

Servering

Anret omeletterne med tomat- og peber-frugt-topping ovenpå og servér straks, gerne med rugbrød til.



Tunsalat a la niçoise

Tunsalat er nem at lave og smager fantastisk. Brug den som en smuk og enkel aftensmad, gerne med et godt brød til.



30 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/46



Salat

300 g nye kartofler
1 tsk salt
6 æg
250 g grønne bønner
1 rødløg
5 små tomater
2 hjertesalat-hoveder eller
1 romainesalat
evt. 100 g rucola
200-300 g tun i olie
100 g gode oliven
salt og peber

Dressing

2 tsk sennep
2 tsk flydende honning
5-6 spsk rødvinseddike
½ dl olivenolie
salt og peber

Tilbehør

godt groft brød, købt eller
hjemmebagt
(se opskrift side 144-145)

TIP Det er oplagt at bruge en rest kogte kartofler fra dagen før, hvis du har det.



Salat

1. Skrub kartoflerne og kom dem i en gryde med lertsaltet vand, så det dækker.
2. Sæt den over på komfuret og bring vandet i kog. Kog kartoflerne i 10-12 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra og lad dem køle af.
3. Skær kartoflerne i mindre, mundrette stykker.
4. Kog vand op i en lille gryde, kom æggene i og kog dem i ca. 7 minutter, til de er 'smilende', dvs. hårdkogte, men stadig lidt bløde i den gule blomme.
5. Hæld koldt vand over de kogte æg, hæld vandet fra og lad dem køle af.
6. Pil og skær æggene i halve.
7. Kog igen en lille smule vand med et nip salt i en lille gryde.
8. Nip enderne af bønnerne, kom dem i gryden og damp dem i 1-2 minutter. Skyl dem kort i koldt vand.

9. Pil løget og skær det i tynde skiver.

10. Skyl og skær tomaterne i halve. Skyl salaten, pluk den i mindre dele og vend dem med evt. med rucola.

11. Anret salat og evt. rucola på et fad og fordel kartofler, bønner, løg, tomater, halve æg, tun og oliven henover. Krydr med salt og peber.

Dressing

1. Rør sennep, honning og eddike sammen i en lille skål.

2. Rør olien i og smag dressing til med salt og peber.

3. Dryp dressing ud over salaten.

Servering

Servér salaten med godt, groft brød til.



Pad thai

En lækker nudelret fra Thailand. Smagen er skøn, og du kan spise den med æg og ristede peanuts, eller du kan bruge rejer eller tofu i retten.



45 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/121



1 rødløg
2 fed hvidløg
1 spidskål
3-4 gulerødder
 $\frac{1}{2}$ -1 mild chili, efter smag
3-4 cm ingefær
1 pakke pad thai-nudler
(eller andre nudler)
salt
200-300 g rejer eller tofu

olie til stegning
4 spsk fiskesauce
(kan undlades)
 $2\frac{1}{2}$ tsk sukker
1 lime
4 spsk soja, fx tamari
100 g bønnespirer
4 æg
 $1-1\frac{1}{2}$ dl ristede peanuts
evt. 1 bundt frisk koriander

TIP Du kan også købe uristede peanuts, og selv riste dem i lidt olie.



Klargøring

1. Fyld vand i en gryde med låg, og sæt det over at koge. Du skal bruge det til nudlerne. Imens vandet varmer op, kan du gå i gang med at gøre grøntsagerne klar.
2. Pil og halvér rødløg og hvidløg, og skær begge dele i tynde skiver.
3. Skyl spidskålen og skær den i grove strimler.
4. Skræl gulerødderne, og skær dem i tynde strimler eller skiver.
5. Skyl chilien, skær den over på langs, og tag kernerne ud. Hak chilien fint.
6. Riv ingefæren på den fine side af et rivejern. Put alle grøntsagerne, undtagen rødløgene, i en stor skål.

Nudler

1. Kom lidt salt i det kogende vand. Kom nudlerne i og kog dem i 2-3 minutter ved god varme. Tag gryden af varmen og lad dem trække kort i vandet, til de er møre.
2. Skyl dem i koldt vand, og afdryp dem i en sigte.

Wok

1. Varm en wok op med lidt olie. Lynsteg rejerne (eller tofuen). Tag dem op af wokken, og læg dem på en tallerken.
2. Kom rødløgene i wokken, og steg dem i 2 minutter, til de er let møre.
3. Tilsæt spidskål, gulerødder, hvidløg, chili og ingefær, og lad det stege 1 minut ved høj varme.
4. Kom de lynstegte grøntsager tilbage i skålen, og smag til med fiskesauce, sukker, limesaft og soja.
5. Kom nudlerne og bønnespiser i skålen med grøntsager, og vend hurtigt rundt.
6. Smag til med fiskesauce, sukker, limesaft og soja igen.
7. Varm wokken op igen. Slå æggene ud i wokken. Rør dem sammen, og lad dem lige sætte sig.
8. Kom nudler, grøntsager, rejer eller tofu tilbage i wokken, og vend det hurtigt sammen med æggene.

Servering

Anret pad thai-nudlerne i dybe tallerkener, og drys med ristede peanuts og evt. friske korianderblade.



Thai fish cakes med ris, lime og sød chilisovs



50 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/122

Asiatiske fiskefrikadeller med masser af smag!
Hvis du været på rejse i Thailand, kender du dem sikkert.

Fish cakes

1 fed hvidløg
2 forårsløg
2 cm frisk ingefær
1 lille stykke frisk chili
400 g hakket torsk
1 1/2 spsk mel
1 1/2 tsk salt
2 æg
1/2 dl mælk
friskkværnet peber

1 tsk karry
3 spsk hakkede friske koriander, purløg eller persille

Tilbehør

kogte jasminris
(se opskrift side 94)
eller en salat (se fx opskrifter side 68, 80 og 136)
sød chilisovs
1 lime

TIP Hvis du ikke kan købe hakket, frisk fisk, kan du selv hakke det i en kødhakker eller foodprocessor.

Du kan også bruge opskriften til almindelige fiskefrikadeller, hvis du lader være med at komme hvidløg, ingefær, forårsløg og krydderier i.



Tilbehør

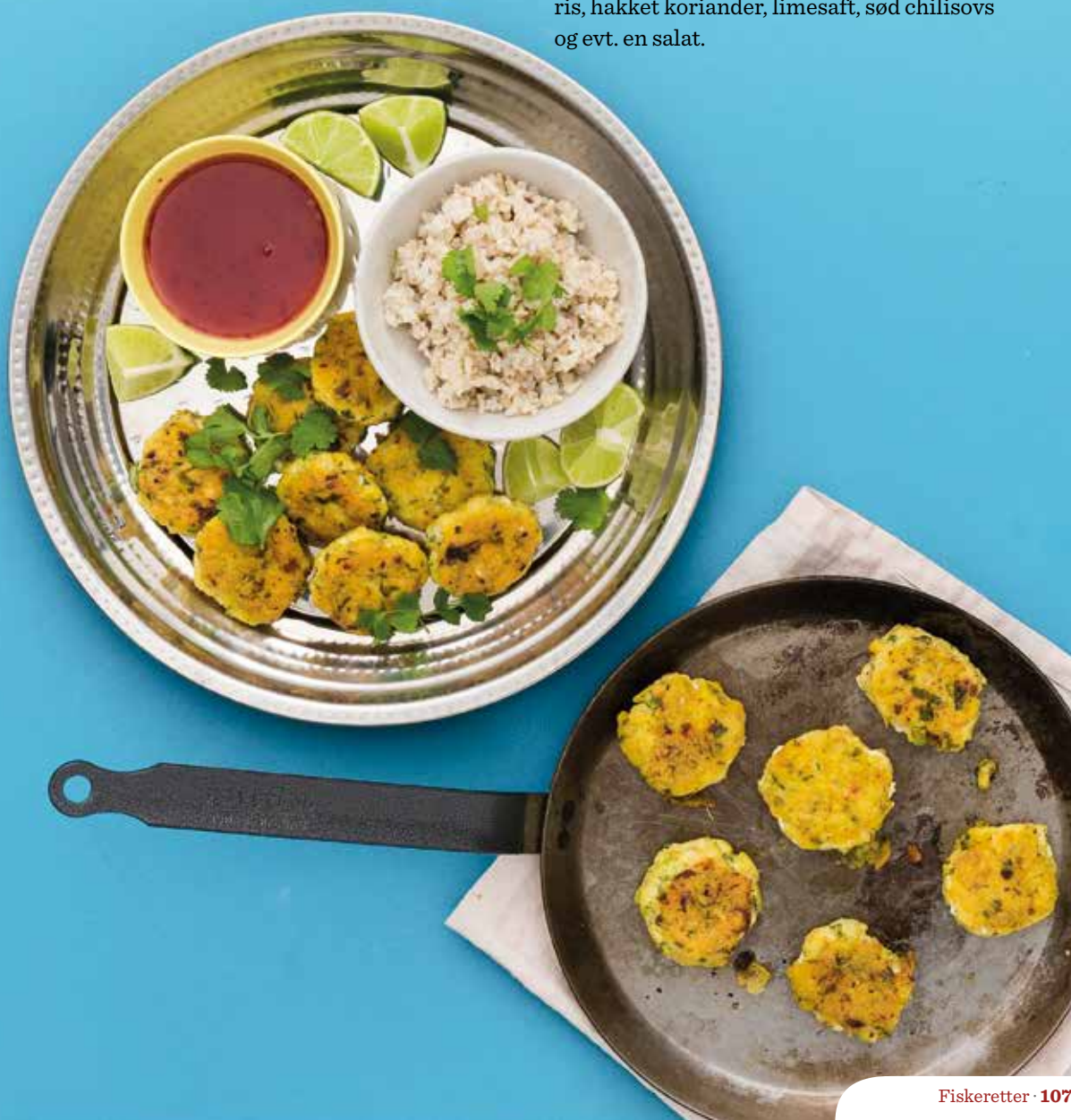
Hvis du vil lave salat, så start med den.

Fish cakes

1. Pil hvidløg, og pres eller hak det fint.
2. Skyl forårsløg, skær roden af og snit dem i tynde skiver.
3. Riv ingefæren på den fine side af et rivejern.
4. Hak et lille stykke af chilien fint.
5. Sæt risene over at koge nu (se opskrift side 94).
6. Rør hakket fisk sammen med salt, mel og æg. Tilsæt mælken lidt ad gangen, og krydr med peber, karry, chili, krydderurter, hvidløg, forårsløg og revet ingefær.
7. Form 12-14 fiskefrikadeller, og steg dem i olie i 4-5 minutter på hver side ved jævn varme, til de er gennemstegte og gyldne.

Servering

Servér de stegte fish cakes med kogte jasminris, hakket koriander, limesaft, sød chilisoys og evt. en salat.



Sprød torsk med knas

Nem og dejlig fiskeret med sprød overflade. Servér den gerne med rødkålssalat og grøn mos. Du kan også sagtens bruge en anden fisk som fx lyssej eller kuller.



30 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/49

Torsk

500 g torskefilet uden skind
og ben
en smule olivenolie
salt

Topping

1 skive rugbrød
1/2 dl rasp
1/2 dl hele mandler
1/2 fed pillet hvidløg
1 lille håndfuld persille
3 kviste timian
1 tsk salt
3 spsk olivenolie

Rødkålssalat

1/4 - 1/2 rødkål
100 g valnødder
1 spsk olivenolie
1/4 citron
salt og peber

Tilbehør

grøn mos
(se opskrift side 135)



Tilbehør

Start med at forberede den grønne mos (se opskrift side 135).

Rødkålssalat

1. Skær rødkålen i kvarter. Fjern stokken og snit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ rødkål og kom i en skål.
2. Hak valnødderne groft og bland i rødkålen.
3. Dryp med olivenolie og citronsaft. Krydr med et drys salt og peber.

Torsk

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Gå fisken efter for ben og fjern dem, du evt. finder. Del fisken i 4 store stykker eller 8 mindre.

3. Gnid fiskestykkerne med en smule olivenolie og krydr med en anelse salt. Læg dem på bagepapir på en bageplade.

Topping

1. Skær skorpen af rugbrødet.
2. Kom rugbrød, rasp, mandler, det pillede, halve hvidløgsfed, skyllet persille og timian, salt og olivenolie i en foodprocessor. Blend det. Du kan også bruge en minihakker eller hakke det i hånden.

Torsk fortsat

1. Fordel blandingen ovenpå fiskestykkerne i et jævnt lag.
2. Bag fisken i den varme ovn i ca. 10-15 minutter.



Muslinger i tomatsovs med hvidløgsbrød



30 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/131

Måske har du aldrig smagt muslinger før og synes, at de er lidt mærkelige. Men tilbereder du dem i denne velsmagende og nemme tomatsovs, skal du nok blive vild med dem.

Tomatsovs

1 løg
2 spsk olivenolie
1 dåse hakkede tomater
1 spsk tørret oregano
salt og peber

Hvidløgsbrød

$\frac{1}{4}$ dl olivenolie
2 fed hvidløg
4 skiver groft brød

Muslinger

1 kg friske blåmuslinger
 $\frac{1}{2}$ bundt hakket persille



Hvidløgsbrød

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Hæld olivenolien op i en skål.
3. Pil hvidløget, og hak det fint.
4. Kom hvidløget op i olien.
5. Pensl brødene med hvidløgsolien.
6. Sæt brødene i den opvarmede ovn, og bag dem i ca. 10 minutter. Sæt de færdige brød på en rist, imens du laver tomatsovs og muslinger.

Tomatsovs

1. Pil løget, og hak det fint.
2. Varm olien op i en tykbundet gryde på komfuret. Steg løget ved svag varme, til det bliver gennemsigtigt.
3. Tilsæt de hakkede tomater og oregano, og lad sovsen simre i 5 minutter under låg.
4. Smag sovsen til med salt og peber.

Muslinger

1. Skyl og børst muslingerne grundigt i koldt vand med en hård børste. Gå hver

enkelt musling efter, og fjern 'skægget', der sidder i skallen som en lille tot. Muslingerne må ikke være åbne eller gået i stykker i skallen. Bank forsigtigt de åbne muslinger mod køkkenbordet. Lukker de sig ikke, skal de smides ud.

2. Kom muslingerne op i gryden med tomatsovs, og læg låg på.
3. Damp muslingerne i tomatsovsen i ca. 5 minutter, til de har åbnet sig.
4. Rør forsigtigt i gryden, så muslingerne bliver blandet godt med tomatsovsen.
5. Lad dem trække i et par minutter før servering. Alle muslingerne skal have åbnet sig. Kassér de muslinger, som ikke har åbnet sig.
6. Skyl og hak persillen, som skal bruges som pynt ved servering.

Servering

Drys lidt hakket persille over muslingerne, og servér dem i gryden med hvidløgsbrød ved siden af. Husk at stille en ekstra skål på bordet til alle de tomme muslingskaller.



Bagt laks med lun rodfrugtsalat



50 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/50

Laksebøffer er lækre og helt uden ben. Her serveres de med en varm salat med blandede rodfrugter. Du kan sagtens bruge persillerod i stedet for pastinak eller skifte rødbede ud med selleri. Brug de rodfrugter, du bedst kan lide. Skindet på fisken skal du ikke spise.

Rodfrugtsalat

500 g kartofler
300 g pastinakker
300 g rødbeder
300 g gulerødder
3-4 spsk olivenolie
1 stor kvist frisk rosmarin
salt og peber
1 håndfuld persille
100 g fetaost
1/2 citron

Laksebøffer

4 laksebøffer
saft og skal af 1/2 usprøjtet
citron
salt og peber



Rodfrugtsalat

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skyl og skrub eller skræl kartofler og rodfrugter grundigt og skær dem i både, der er lige store.
3. Læg kartofler og rodfrugter i et ovnfast fad på bagepapir.
4. Vend dem med 2-3 spsk olivenolie, rosmarin, salt og peber.
5. Sæt fadet i den varme ovn og bag rodfrugterne gyldne og møre. Der tager ca. 40 minutter. Imens kan du gøre laksen klar (se under laksebøffer til højre).
6. Skyl og hak persillen.
7. Skær fetaosten i mindre stykker.
8. Tag fadet ud af ovnen og tag kartofler og rodfrugter op med en grydeske. Læg dem i en stor skål og bland forsigtigt med persille og fetaost.

9. Vend 1-2 spsk olivenolie og 2 spsk citronsaft i salaten.

Laksebøffer

1. Riv skallen af en 1/2 citron på et fint rivejern. Drys det på laksekødet.
2. Krydr med salt og peber og dryp med lidt olie.
3. Læg laksebøfferne med skindsiden opad i et ovnfast fad på bagepapir.
4. Sæt fadet i ovnen til rodfrugterne, når der er 10 minutter tilbage af deres bagetid. Bag laksebøfferne med i resten af tiden.

Servering

Fjern forsigtigt lakseskindet. Servér laksebøfferne med en skive citron til at dryppe på fisken og den lune rodfrugtsalat til.



Sushi-ruller

Sushi er normalt små ruller. Her har vi lavet dem lidt større, så du kan tage dem med på tur eller i madpakken. Hvis du foretrækker de små ruller, kan du skære dem i 2 cm stykker ved servering.



60 min.



10-12 stk.

Flere tips:

mitkokkeri.dk/123

Sushi-ris

5 dl sushi-ris
6 dl vand
1 tsk salt
2 1/2 spsk sukker
5 spsk risvinseddike

Sojadip

1 1/2 spsk sesamfrø
1/2 mild chili
saft af 1 lime
et nip sukker
1/2 dl soja, fx tamari

Tilbehør

evt. lidt wasabi (kan købes i tube – du skal kun bruge lidt)

Fyld og grønt

1/2-1 agurk
2 gulerødder
2-4 modne avocadoer
evt. lidt spidskål eller
hjertesalat
10-12 stk nori-
tangplader
200 g rejer



Sushi-ris

1. Skyl risene grundigt i 3-4 hold koldt vand, til vandet er klart.
2. Kom risene i en gryde og tilsæt 7 dl vand. Kog risene i 10-12 minutter.

3. Tag gryden af varmen, og lad risene trække under låg i 10 minutter.
4. Imens risene trækker, rører du en marinade af salt, sukker og rødvinseddike.
5. Kom risene i en skål, og vend dem med marinaden. Smag til med risvinseddike.

>>>

Fyld og grønt

1. Skræl, snit eller riv alle dine grøntsager, og kom dem på et fad. Skær avocado i både, agurk og gulerødder i stænger, og snit evt. lidt spidskål.

Sojadip

1. Rist sesamfrøene på en tør pande, til de tager farve.
2. Skyl chilien, del den på langs og fjern kernerne. Hak chilien fint.
3. Bland sesamfrø med limesaft, sukker, soja og chili.

Samling af sushi-rullerne

1. Læg nori-tang på et stykke bagepapir.
2. Fordel 2-3 spsk kogte sushiris på halvdelen af tangen i den ene ende af tangpladen.
3. Fordel lidt avocado, rejer, agurk, gulerødder og hjertesalat eller kål ovenpå.

4. Fold siderne ind, og rul sammen. Kom lidt koldt vand på kanten af tangpladen så den hænger sammen.
5. Skær sushi-rullen igennem på tværs, og anret på et fad.

Servering

Servér sushi-rullerne med sojadip i små skåle og evt. lidt wasabi-paste til at røre ud i ren soja, hvis du er vild med, at det bliver lidt skarpt og stærkt.

Forslag til andre sushi-ruller:

- Fiske-version: rå fisk til sushi (snak med din fiskehandler) – agurk – avocado – sød chili - salat
- Grøn version: revet rødbede – wasabi – avocado – hjertesalat
- Tofu-version: stegt tofu – babyspinat – tamari – avocado – agurk

Beregn 50 g rå fisk, rejer eller tofu pr. portion.



Fiskefilet med remoulade

Du kan købe friske fiskefileter hos en fiskehandler eller i supermarkedet. Du kan dog også bruge frosne fiskefileter – det er helt fint. Fiskefileter skal spises lige, når de er tilberedt.

Fiskefileter

2 æg
1 spsk vand
1 dl hvedemel
4 store fiskefileter eller
8 mindre (ca. 500 g)
10 g smør
salt og peber
1 citron

Salat

1 hovedsalat
2 gulerødder
1/2 agurk
1 peberfrugt

Remoulade

køb den færdig eller
lav din egen (se opskrift
side 125)



40 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/51



TIP Se hvordan du
lettest skyller salat og
slynger vandet ud af
den på mitkokkeri.dk

Tilbehør

rugbrød med hele kerner



Remoulade

Hvis du vil lave din egen remoulade (se opskrift side 125), så begynd med den.

Salat

1. Skyl salathovedet og pluk salatbladene i grove stykker. Tør dem og læg dem på et fad.
2. Skræl gulerødderne, skær dem i stave og kom dem på fadet.
3. Skyl agurken og skær også den i stave. Skær peberfrugten over på langs, fjern kernerne og skær den i mindre stykker. Anret begge dele på fadet.



Fiskefileter

1. Slå æggene ud i en skål, tilsæt 1 spsk vand og pisk det sammen med en gaffel.
2. Kom melet på en tallerken.
3. Skær fiskefileterne over på langs og vend dem æg og derefter i melet.
4. Læg fiskefileterne på en tallerken, indtil de skal steges.
5. Sæt en pande på komfuret og varm den op. Kom smør på.
6. Når smørret bruser, lægger du fiskefileterne på. Steg dem ved god varme i ca. 4 minutter på hver side. Start med at stege ved god varme og skru så lidt ned. Drys med lidt salt og peber.
7. Skær citronen i både.

Servering

Servér fiskefileterne med salat, remoulade, citronbåde og rugbrød.



Fiskepinde med fritter

Fish & chips, som retten også hedder, bliver solgt med avispapir omkring fra små boder i England. Det er den engelske form for pølsevogne og hotdogs. Her er din hjemmelavede version. Du kan bruge 1000 øer-dressingen som dip.

Kartoffelfritter

800 g bagekartofler
6-7 spsk olivenolie
salt

Fiskepinde

600 g torskefilet
uden ben
salt og peber
80 g rasp
2-3 spsk olie

Tilbehør

1000 øer-dressing
(se opskrift side 123)
1 citron



60 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/52



TIP Se hvordan du lettest panerer, dvs. vender kød eller fisk i rasp på mitkokkeri.dk



1000 øer-dressing

Begynd med at lave dressingen (se opskrift side 123) og stil den på køl.

Kartoffelfritter

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Skyl og skrub kartoflerne. Skær kartoflerne i grove både. Læg dem på bagepapir i en bradepande.
3. Vend dem med olie og lidt salt.
4. Bag kartoffelfritterne i ovnen i ca. 40 minutter, til de er møre og gyldne.

Fiskepinde

1. Tjek, at fisken er helt fri for ben. Skær den i stave på 2-3 cm.
2. Drys fiskestaven med salt og vend dem i rasp på en tallerken.
3. Kom 2-3 spsk olie på en pande og varm den op på komfuret.
4. Steg fiskepindene sprøde og gyldne i ca. 2 minutter på hver side. Brug en gaffel til at vende dem med.
5. Drys med salt og peber.

Servering

Servér fritter og fiskepinde med 1000 øer-dressing og citronbåde til. Citronen kan du dryppe over fiskepindene.



Friske forårsruller med peanutbutterdip



40 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/124

Når du lige har øvet teknikken et par gange, er det nemt at rulle friske forårsruller i rispapir. Og rullerne smager skønt, når du dypper dem i peanutbutterdip, soja eller en helt tredje dip.

Forårsruller

125 g risnudler,
fx vermicellinudler
4 gulerødder
1 agurk
2 hjertesalat-hoveder
150 g sukkerærter
2-3 avocadoer
1/2-1 bundt forårsløg
1-2 lime
1 bundt frisk mynte,
fx marokkansk grøn
mynte

1 bundt frisk koriander
(kan evt. udelades)
16 stykker rispapir
200 g rejer eller 200-300 g
stegt kylling i strimler
125 g groft hakkede peanuts

Tilbehør

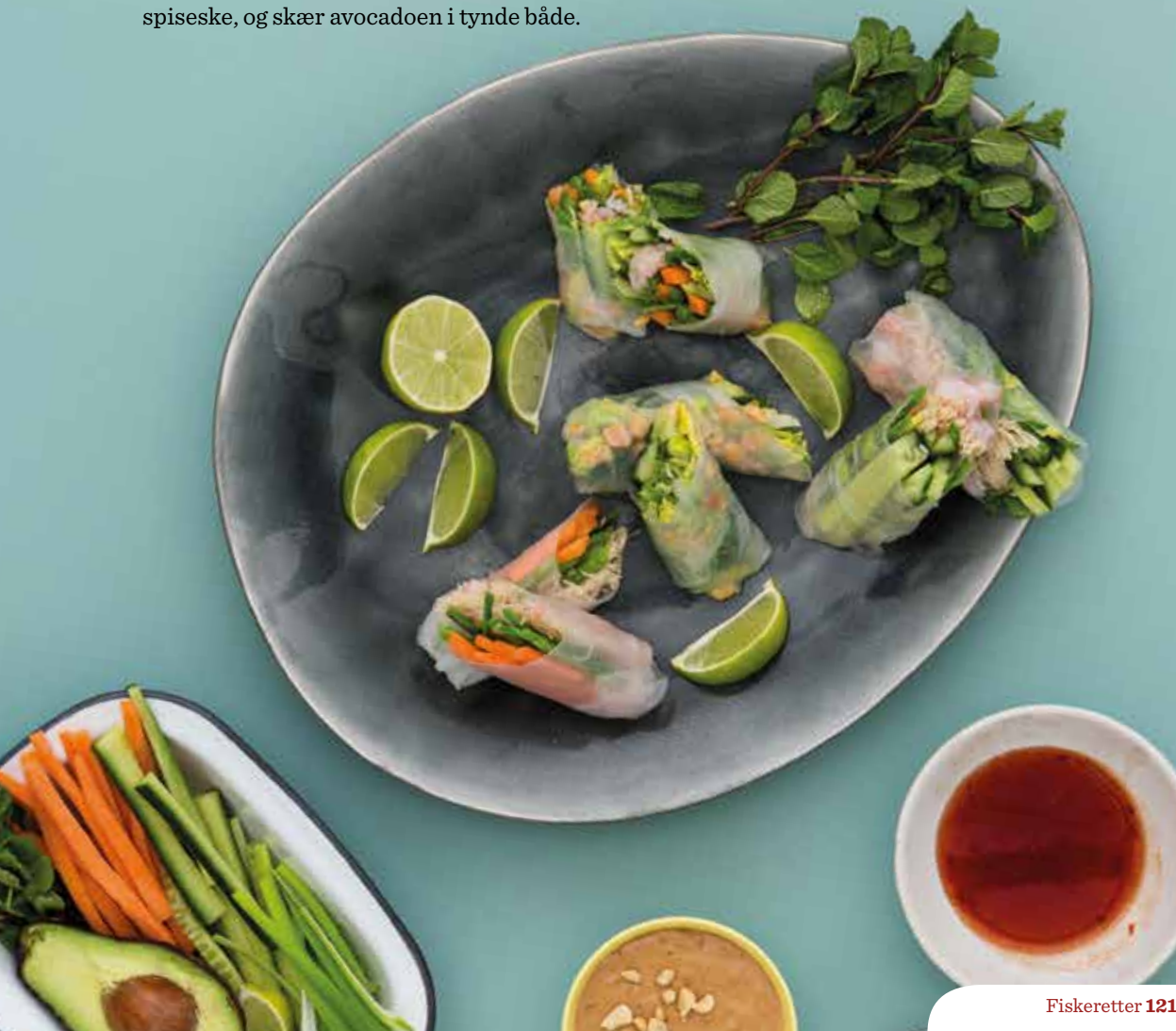
sød chilisovs, soja eller
peanutbutterdip
(se opskrift side 84)

TIP Du kan også putte strimlet oksekød eller ristede peanuts i forårsrullerne sammen med de friske grøntsager.



Forårsruller

1. Kom vand i en gryde, læg låg på og bring vandet i kog på komfuret. Drys ca. $\frac{1}{2}$ spsk groft salt i vandet.
2. Put nudlerne i vandet og kog dem i 2-3 minutter. Tag gryden af komfuret og lad nudlerne trække kort, til de er møre.
3. Skyl nudlerne i koldt vand, og lad dem dryppe af i en sigte, imens du gør grøntsagerne klar.
4. Skræl gulerødderne, og skær dem i tynde strimler.
5. Skyl agurk, hjertesalat og sukkerærter og skær dem i strimler.
6. Tag avocadofrugten ud af skallen med en spiseske, og skær avocadoen i tynde både.
7. Skær roden af forårsløgene, skyl dem og skær dem i tynde skiver. Skær lime i både.
8. Anret grøntsagerne på et stort fad sammen med lime og krydderurter.
9. Sæt en stor, dyb skål med vand ind midt på bordet.
10. Dyp rispapiret i vandet i 20-30 sekunder.
11. Læg rispapiret på en tallerken, og fordel forskelligt fyld i den ene ende af papiret. Dryp med lidt limesaft eller lidt sød chilisovs. Luk siderne ind omkring fyldet, og rul rispapirrullen stramt sammen.
12. Skær evt. rullerne over en enkelt gang, og anret dem på et fad.



Dip



Hummus
mitkokkeri.dk/53



1000 øer-dressing
mitkokkeri.dk/54



Tzatziki
mitkokkeri.dk/55

Hummus

2 fed hvidløg
250 g kikærter fra karton eller dåse
2-3 spsk tahin
1-2 spsk stødt spidskommen
2 spsk olivenolie
saft af $\frac{1}{2}$ citron
 $\frac{1}{2}$ tsk salt

1. Pil og hak hvidløgsfeddene.
2. Kom kikærterne i en foodprocessor sammen med hvidløg, tahin, spidskommen, olivenolie og citronsaft og blend det til en grov mos.
3. Justér evt. konsistensen med lidt vand, hvis den er for fast.
4. Smag til med salt og ekstra citronsaft, hvis du synes, den mangler syrlighed.

1000 øer-dressing

1 fed hvidløg
saft af $\frac{1}{4}$ citron
1 dl cremefraiche 38 % eller græsk yoghurt
2 spsk tomatpuré
2 spsk ketchup
 $\frac{1}{2}$ salt
 $\frac{1}{2}$ tsk peber

1. Pil hvidløgsfeddet og pres det gennem en hvidløgspresser ned i en skål.
2. Tilsæt citronsaft, cremefraiche, tomatpuré og ketchup og rør det hele godt sammen.
3. Krydr med salt og peber.

TIP: Hvis du er vild med chili, så smag til med et dryp stærk chilisovs.

Tzatziki

1 agurk
1 tsk salt
4-5 dl græsk yoghurt
2-3 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
saft af $\frac{1}{4}$ citron
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
 $\frac{1}{2}$ tsk peber

1. Skyl agurken og riv den groft på et rivejern.
2. Kom den revne agurk i en sigte, drys med lidt salt og lad væden dryppe fra i 30 minutter.
3. Vrid den revne agurk for væske i et rent viskestykke og læg den i en skål.
4. Vend yoghurt i den revne agurk. Pil hvidløgsfeddene og pres dem i en hvidløgspresser ned i skålen.
5. Tilsæt olivenolie, citronsaft og krydr med salt og peber.

TIP: Servér tzatzikien som tilbehør, fx til frikadeller eller pitabrød.



Basilikumpesto
mitkokkeri.dk/56



Hjemmelavet ketchup
mitkokkeri.dk/58



Remoulade
mitkokkeri.dk/57



Guacamole
mitkokkeri.dk/59

Basilikumpesto

50 g mandler
1 stort bundt basilikum
2 dl olivenolie
evt. 30 g revet parmesanost
1/2 citron
1/2 tsk salt
1/2 tsk peber

1. Rist mandlerne på en varm, tør pande uden fedtstof. Rør i dem jævnlgt.
2. Kom basilikum og olie i en foodprocessor og blend det.
3. Tilsæt de ristede mandler samt parmesanen og blend videre til en grov pesto.
4. Pres citronen og rør saften i pestoen. Krydr med salt og peber.

Remoulade

1 agurk
1/2 tsk salt
1/2 blomkål
200 g gulerødder
1 lille løg
1 dl mayonnaise
2 dl yoghurt naturel
2 tsk karry
1 tsk æbleeddike

1. Skyl agurken, skær den i små tern og læg dem i en sigte. Drys agurketernene med salt og lad dem trække i 10 minutter i sigten.
2. Skyl blomkålen og hak den fint.
3. Skræl gulerødderne og riv dem groft.
4. Vrid agurken fri for salt og væde i dine hænder.
5. Pil løget og hak det fint. Bland løget med blomkål, gulerødder og agurk i en skål.
6. Tilsæt mayonnaise, yoghurt naturel, karry og eddike og rør det hele godt sammen.

TIP: Det er en stor portion, så gem evt. ekstra remoulade i køleskabet, hvor den kan holde sig i 3 dage.

Hjemmelavet ketchup

1 løg
2 spsk olivenolie
2 tsk eddike
1 tsk sukker
1 karton eller dåse flåede tomater
1/2 tsk salt
1/2 tsk peber

1. Pil og hak løget fint. Steg løget i en gryde med lidt olie ved middel varme, til det er gennemsigtigt. Rør i det undervejs.
2. Tilsæt eddike, sukker og flåede tomater og kog det ved middel varme i 5-7 minutter. Tilsæt salt og peber.
3. Lad ketchuppen køle af. Blend den med en stavblender, så den bliver glat og fin.

TIP: Opbevar ketchuppen i en lukket, ren beholder i køleskabet.

Guacamole

2 fed hvidløg
2 modne avocadoer
1/2 tsk salt
1/2 citron
1 dl yoghurt naturel

1. Pil hvidløgsfeddene og pres dem med en hvidløgspresser.
2. Halvér avocadoerne, fjern stenene med en ske og skrab avocadokødet ud af skallen og ned i en skål.
3. Mos avocadokødet med en gaffel og vend hvidløget i.
4. Tilsæt salt og citronsaft og rør yoghurten i.

TIP: Sørg for, at avocadoerne er modne. De skal føles bløde i den 'spidse' ende.

Salat og tilbehør



Tomatsalsa
mitkokkeri.dk/60



Raita
mitkokkeri.dk/61



Bønnesalat med
spinat og sesam
mitkokkeri.dk/62



Tabouleh
mitkokkeri.dk/63

Tomatsalsa

4 modne tomater
1 bundt koriander eller persille
2 forårsløg
1 fed hvidløg
1 spsk hvidvinseddike
saft af 1 lime
1 tsk salt

1. Skyl tomaterne og skær dem i små tern.
2. Skyl og hak korianderen eller persillen.
3. Skyl forårsløgene, skær bunden af og fjern evt. grimme dele. Snit forårsløgene fint.
4. Pil hvidløgsfeddet og hak det fint.
5. Bland det hele i en skål.
6. Vend det med hvidvinseddike, limesaft og salt.

Bønnesalat med spinat og sesam

250 g friske eller frosne grønne bønner
1 dl vand
2 spsk sesamfrø
100 g spinatblade
1 bundt frisk basilikum
1 spsk olivenolie
1 spsk æbleeddike
1/2 tsk salt

1. Nip enderne af bønnerne og skyl dem.
2. Opvarm en gryde med 1 dl vand og lidt salt.
3. Læg bønnerne i gryden med kogende vand og damp dem i 1-2 minutter under låg. Hæld vandet fra og skyl bønnerne under koldt vand. Sæt dem til side.
4. Rist sesamfrøene gyldne på en tør pande. Rør i dem imens. Tag panden af varmen.
5. Skyl spinaten og basilikumbladene. Dup dem tørre i et rent viskestykke.
6. Bland spinat og basilikum med bønnerne i en skål. Dryp med olivenolie og eddike.
7. Drys med de ristede sesamfrø og salt og vend rundt i salaten.

Raita

1 agurk
2-3 tomater
3 dl yoghurt naturel
1/2 spsk spidskommen
1/2 tsk salt og peber
evt. 1 lille bundt koriander

1. Skyl og skræl agurken og skær den i små tern.
2. Skyl tomaterne og skær dem i små tern.
3. Vend agurke- og tomaternene sammen med yoghurt i en skål.
4. Rør spidskommen i yoghurtblandingen sammen med salt og peber.
5. Skyl og hak korianderen og drys den over raitaen.

Tabouleh

2 dl couscous
3 dl kogende vand
2 tsk salt
2 spsk olivenolie
50 g sesamfrø
1/2 bundt bredbladet persille
1 stort salatløg eller 3 forårsløg
4 tomater
1 citron
salt og peber

1. Kom couscoussen i en skål og hæld 3 dl kogende vand over. Tilsæt salt og 1 spsk olie. Dæk skålen med madfilm og lad den stå i 5-10 minutter.
2. Rist sesamfrøene gyldne på en tør pande. Rør i dem imens. Tag panden af varmen.
3. Skyl persillen og hak den groft. Pil og hak løget eller forårsløgene fint.
4. Skyl tomaterne og skær dem i små tern.
5. Vend grønt og couscous med citronsaft og olie. Krydr med salt og peber. Drys med sesamfrø.



Hvidløgs croutoner
mitkokkeri.dk/67



Chilisalsa
mitkokkeri.dk/68



Rugbrødsstave
mitkokkeri.dk/69

HvidløgscROUTONER

4 skiver ikke alt for friskt, lyst brød
3 spsk olivenolie
2 fed hvidløg
salt og peber

1. Skær brødsiverne i små tern på størrelse med sukkerknalder.
2. Kom olie på en pande, og brødet på.
3. Pil hvidløgsfeddene og pres dem over brødet på panden.
4. Steg croutonerne, til de er gyldne. Vend i dem undervejs, så de får farve på alle sider.
5. Krydr imens med salt og peber.

Chilisalsa

4 friske røde chilier
2 løg
1 spsk olivenolie
1 dåse flåede tomater
2 spsk tomatpuré
3 spsk vineddike
2 spsk sukker
salt og peber

1. Skær stilkene af chilierne, kassér dem og skær chilierne i grove stykker.
2. Vask straks dine hænder, da det kan svie, hvis du kommer til at klø dig i øjnene.
3. Pil og hak løgene.
4. Kom olie på en pande og steg løg og chili ved svag varme i 2 minutter.
5. Tilsæt tomaterne og tomatpuréen og kog det godt igennem.
6. Tilsæt vineddike, sukker, salt og peber og kog igennem igen.
7. Lad blandingen køle af og hæld den i et rent syltetøjsglas, før du sætter den i køleskabet.

TIP: Chilisalsaen holder sig godt i køleskabet, hvis du bruger en ren ske, når du tager af den. Salsaen er supergod til især falafel, gryderetter og chili con carne.

Rugbrødsstave

6 tykke skiver rugbrød
3 spsk olivenolie
1 tsk groft salt

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær rugbrødet i tykke stave.
3. Pensl rugbrødsstavene med olivenolie på begge sider.
4. Drys dem med salt og læg dem på bagepapir på en bageplade.
5. Bag rugbrødsstavene i den varme ovn i 8-10 minutter, eller til de er sprøde og lækre.
6. Lad rugbrødsstavene køle af.

TIP: Kan laves dagen i forvejen. Opbevar dem tørt i fx en kagedåse – og ikke i køleskabet, hvor de bliver bløde.



Avocado-tomatsalsa
mitkokkeri.dk/70



Spidskålslaw
mitkokkeri.dk/71



Agurkesalat
mitkokkeri.dk/72



Rodfritter
mitkokkeri.dk/73

Avocado-tomatsalsa

200 g tomater
1/2 agurk
1 lille løg
2 modne avocadoer
2 spsk olivenolie
1 bundt frisk koriander
1 lime
1 tsk salt

1. Skyl tomaterne og agurken.
2. Pil løget.
3. Skær avocadoerne i halve, fjern stenen og tag avocadokødet ud af skallen.
4. Skær tomater, agurk, avocado og løg i små tern. Hak også korianderen fint.
5. Bland det hele i en skål.
6. Pres saften af limefrugten. Vend limesaft og salt i salsaen.

TIP: Hvis du er vild med chili, kan du tilsætte 1/2 rød chili, som du hakker fint.

Spidskålslaw

1 spidskål
3-4 spsk mayonnaise
1 dl yoghurt naturel
1 spsk æble- eller hvidvinseddike
1 tsk sukker
1-2 tsk sennep
salt og peber
evt. 100 g græskarkerner

1. Skyl spidskålen og skær den igennem på langs.
2. Skær den grove del af stokken fra og snit resten af kålen fint. Kom spidskålen i en skål.
3. Rør mayonnaisen med yoghurt, eddike, sukker, sennep, salt og peber.
4. Rør dressingen i spidskålen. Drys med ristede græskarkerner (se opskrift side 140).

Agurkesalat

1 agurk
1 tsk salt
1 spsk sukker
5 spsk eddike

1. Skyl agurken, skær den i supertynde skiver og læg dem i en skål. Drys skiverne med salt.
2. Kog sukker og eddike op i en lille gryde på komfuret og køl det af.
3. Vend agurkeskiverne med lagen og lad dem trække i mindst 15 minutter inden servering.

Rodfritter

300 g rødbeder
300 g gulerødder
300 g knoldselleri
6 spsk olivenolie
salt og peber
2-3 kviste timian
1/2 citron

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skyl rodfrugterne. Hvis de har en tynd skræl og er pæne, behøver du ikke skrælle dem. Ellers gør du det.
3. Skær rodfrugterne i både.
4. Læg dem i et ildfast fad på bagepapir i ét lag.
5. Dryp med olie, krydr med salt og peber og kom timiankvistene ved.
6. Sæt fadet i den varme ovn i 30 minutter, til rodfrugterne er gyldne.
7. Dryp med citronsaft inden servering og riv evt. lidt citronskal over.



Coleslaw
mitkokkeri.dk/74



Sojaristede mandler
mitkokkeri.dk/75



Grøn salat med
bønner og avocado
mitkokkeri.dk/76

Coleslaw

1/2 hvidkål
500 g gulerødder
1 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
2 tsk eddike
4 spsk mayonnaise
4 spsk yoghurt naturel
evt. 1 tsk stødt spidskommen
salt og peber
evt. et drys hakket koriander

1. Skyl hvidkålen, skær den i kvarter og fjern stokken. Snit det halve hvidkåls-hoved fint.
2. Skræl, skyl og riv gulerødderne.
3. Bland begge dele i en skål.
4. Pil hvidløgsfeddet og pres det med en hvidløgspresser. Vend det i grøntsagerne.
5. Tilsæt olivenolie, eddike, mayonnaise, yoghurt og evt. stødt spidskommen og bland det godt.
6. Krydr med salt og peber og drys evt. hakket koriander over.

Sojaristede mandler

4 spsk soja
150 g mandler

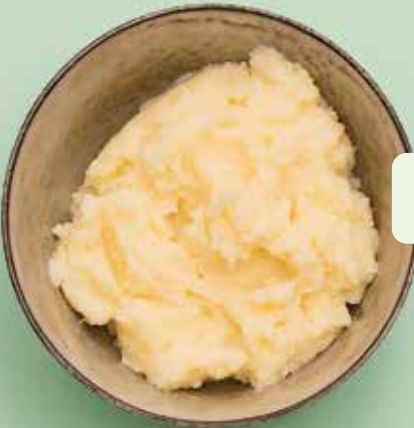
1. Varm en pande op på komfuret.
2. Kom soja på panden og lad det koge op. Tilsæt mandlerne.
3. Kog sojaen ind, mens du rører rundt i mandlerne, indtil de er ristet tørre.
4. Tag mandlerne af panden og lad dem køle af.

TIP: Spis de ristede mandler som snack eller tilbehør. Du kan også hakke mandlerne og drysse dem over en salat.

Grøn salat med bønner og avocado

1 spsk eddike
2 spsk olivenolie
1 tsk sennep
1 tsk flydende honning
salt og peber
1 dl vand
250 g friske grønne bønner
100 g mandler
200 g grøn salat
1 avocado

1. Bland en dressing af eddike, olie, sennep og honning. Smag til med salt og peber.
2. Opvarm en gryde med 1 dl vand og lidt salt.
3. Nip enderne af bønnerne, skyl dem og skær dem midt over.
4. Kom bønnerne i kogende vand og damp dem i 2 minutter under låg.
5. Hæld vandet fra og skyl bønnerne under koldt vand. Sæt dem til side.
6. Hak mandlerne groft.
7. Rist dem på en tør pande i 4-5 minutter, til de tager farve. Rør i dem undervejs. Tag dem af varmen og lad dem køle af.
8. Skyl salaten og læg den i en skål.
9. Skær avocadoen over, fjern stenen og tag avocadokødet ud af skallen med en ske. Skær avocadokødet i skiver.
10. Bland bønner i salaten.
11. Dryp dressingen over, pynt med avocado og drys mandlerne over.



Kartoffelmos
mitkokkeri.dk/79



Grøn mos
mitkokkeri.dk/80



Bagte kartofler
mitkokkeri.dk/30

Kartoffelmos

1 kg store kartofler
2 dl mælk
50 g smør
salt og peber

1. Skræl kartoflerne, skær dem i små stykker og kom dem i en gryde med vand, så det dækker. Sæt den over varmen på komfuret.
2. Kog kartoflerne uden salt i ca. 25 minutter, til de er helt møre.
3. Hæld vandet fra og lad kartoflerne dampe tørre.
4. Pisk kartoflerne med en elpisker eller mos dem gennem en kartoffelpresser.
5. Kom mælken i en lille gryde og varm den op på komfuret.
6. Rør den kogende mælk i kartoflerne og vend koldt smør i.
7. Smag kartoffelmosen til med salt og peber.

TIP: Man koger altid kartofler uden salt, når de skal bruges til mos. Koger du med salt, får du en klistret og 'lang' kartoffelmos.

Grøn mos

800 g bagekartofler
150 g frosne ærter
25 g smør
1 dl mælk
salt og peber

1. Skræl kartoflerne og skær dem i små stykker.
2. Kom dem i en gryde med vand, så det dækker, og sæt den over varmen på komfuret.
3. Kog kartoflerne uden salt i ca. 25 minutter, til de er helt møre.
4. Tag gryden af varmen.
5. Tilsæt ærterne og lad dem stå i det varme vand i ca. 1 minut.
6. Sigt vandet fra kartofler og ærter og lad det dryppe godt af.

7. Mos det hele med en kartoffelpresser, et piskeris eller en elpisker.
8. Rør smørret i kartoffelmosen, så det smelter.
9. Tilsæt mælk, til mosen har en god konsistens.
10. Smag til med salt og peber.

Servering

Servér mosen til alt fra fisk til hakkebøffer (se opskrift side 54) eller frikadeller (se opskrift side 74).

Bagekartofler med skinke og purløg

4 bagekartofler
200 g kogt skinke
3-4 dl yoghurt naturel
1 dl mayonnaise
1 bundt purløg
salt og peber

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Skur bagekartoflerne og pak hver kartoffel ind i bagepapir.
3. Bag kartoflerne i den varme ovn i ca. 50 minutter, eller til du kan stikke en kniv ind i dem uden besvær.
4. Skær skinken i tern.
5. Rør yoghurt og mayonnaise med salt og peber i en skål.
6. Hak purløget fint.
7. Servér de bagte kartofler i bagepapir med skinke, dressing og purløg.

TIP: Hvis I har en mikroovn, kan du med fordel bruge den til at bage kartofler i. Så er bagetiden nemlig kun ca. 20 minutter, eller til de er møre.

Vandmelon-tomatsalat med feta



15 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/77



1/2 lille vandmelon
3 tomater
200 g fetaost
lidt olivenolie
lidt basilikum- eller
mynteblade
evt. 1 dl sorte oliven

1. Skær skrællen af melonen med en kniv og skær melonkødet ud i mundrette stykker.
2. Skyl tomaterne og skær dem i mindre stykker.
3. Vend dem sammen med melonkødet i en skål eller på et fad sammen med små stykker fetaost.
4. Dryp med olivenolie.
5. Hak basilikum- eller myntebladene groft og drys dem over.
6. Drys evt. med oliven.

TIP: Drys evt. vandmelon-tomatsalaten med ristede græskarkerner (se opskrift side 140).



Råkost med nødder

Råkosten ser flot ud med alle de forskellige farver. Bland rødbeden i til sidst, ellers bliver salaten helt rød. Du kan også prøve at købe andre farver gulerødder, kål og rødbeder, så råkosten bliver endnu mere farverig.

2 gulerødder
1 rødbede
1/2 spidskål
2 æbler
1 appelsin
3 spsk olivenolie
saft fra 1/2 citron
salt og peber
50 g hasselnødder



25 min.



4 personer

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/133

1. Skrub eller skræl gulerødder og rødbede.
2. Riv gulerødderne og rødbeden på den grove side af et rivejern – hold dem adskilt.
3. Skyl spidskålen, og skær den igennem på langs. Fjern stokken, og snit kålen i tynde strimler.
4. Skyl æblerne, og skær dem i tern.
5. Skræl appelsinen, og skær den i tern.
6. Bland gulerødder, kål, æbler og appelsin med olivenolie og citronsaft. Smag til med salt og peber.
7. Til sidst vender du forsigtigt rødbede i råkosten.
8. Tænd for en kogeplade, og sæt en lille pande på. Rist hasselnødderne ved middel varme i 5-7 minutter, til de er gyldne. Rør rundt i dem undervejs, så de ikke brænder på.
9. Lad hasselnødderne køle af, og hak dem groft.
10. Drys de grofthakkede hasselnødder over salaten.

Servering

Servér råkosten som tilbehør til en hovedret, fx frikadeller (se opskrift side 74)

Rødbede-æblesalat



20 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/81

500 g rødbeder
200 g æbler
1 usprøjtet citron
1-2 spsk olivenolie
3 spsk flydende
 honning
salt og peber
evt. lidt bredbladet
 persille



1. Skræl rødbederne og skær dem i supertynde skiver på et mandolinjern (eller riv dem groft, hvis du ikke har en mandolin).
2. Skær æblerne over i kvarter, fjern kernehuset og skær æblerne i tynde både.
3. Riv citronskallen på et fint rivejern.
4. Del citronen i to og pres saften ud.

5. Bland citronskal og -saft med honning og olivenolie, salt og peber i et glas.
6. Bland rødbeder og æbler i en skål og vend dem med dressingen.

Servering

Servér rødbede-æblesalaten til fx hakkebøf (se opskrift side 54).

Græsk salat



15 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/125



6 modne tomater
 $\frac{1}{2}$ agurk
1 rødløg
2 spsk olivenolie
1 spsk balsamicoeddike
eller saft af $\frac{1}{2}$ citron
salt og peber
100 g fetaost
100 g sorte oliven med sten
evt. lidt frisk basilikum

1. Skyl tomaterne og skær dem i både eller skiver.
2. Skræl agurken, flæk den på langs og skær den i skiver.
3. Pil løget, halvér det og snit det i helt fine både.
4. Kom tomat, agurk og løg i en skål eller fordel det på et fad.
5. Dryp olivenolie og balsamicoeddike eller citronsaft over salaten
6. Krydr med salt og peber og smuldr feta ovenpå.
7. Pynt med sorte oliven og evt. basilikumblade.



Ristede kerner

Ristede kerner smager skønt i salaten. Ristningen fremhæver kernerens smag. Du kan både riste græskar-, pinje- og solsikkekerner. Sørg for at ryste panden eller røre i kernerne under ristningen, så de ikke bliver sorte.

$\frac{1}{2}$ dl kerner, fx græskar-,
pinje- eller solsikkekerner
1 spsk olivenolie
groft salt



1. Kom olie på en pande og varm den op.
2. Kom kernerne på panden og rist dem, indtil de popper eller får farve. Ryst panden eller rør i kernerne, så de ikke brænder på.
3. Drys dem med salt.
4. Hæld dem over i en lille skål og lad dem køle af.



15 min.

Flere tips:

mitkokkeri.dk/83

TIP Har du ristede kerner tilovers, kan du gemme dem i en lufttæt beholder til senere brug.

Myslibarer



45 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/88



1 æg
1/2 dl appelsinsaft
et dryp citronsaft
4 spsk rapsolie
1/2 dl flydende honning
150 g havregryn
50 g kokosmel
50 g hvedemel
225 g tørrede frugter, fx
abrikoser, rosiner, dadler
50 g nødder eller kerner,
fx mandler, hasselnødder,
solsikkekerner
evt. 50 g mørk chokolade til
overtræk

1. Tænd ovnen på 185 grader.
2. Pisk ægget med appelsinsaft, rapsolie og honning i en skål.
3. Rør havregryn, kokosmel og hvedemel i blandingen.
4. Hak eller blend de tørrede frugter og nødder fint og ælt dem i dejen.
5. Læg bagepapir på en bradepande og fordel myslidejen i ét lag på papiret, der er ca. 1 1/2 cm højt.
6. Bag myslidejen i 25-30 minutter.
7. Tag den ud og lad den køle af.
8. Skær den ud i barer og opbevar dem i en lufttæt dåse ved stuetemperatur.

TIP Du kan give myslibarerne chokoladeovertræk: Smelt chokoladen ved lav varme, se hvordan side 164 (chokolademousse). Når chokoladen er flydende, kan du smøre den på myslibarerne.



Naanbrød

10 g gær
1 dl lunkent vand
2 spsk yoghurt naturel
1 æg
1 tsk salt
200 g hvedemel

100 g fuldkorns- eller
grahamsmel
5 spsk olivenolie
lidt olivenolie til pensling
evt. 1 fed hvidløg
evt. 2 tsk tørret oregano



40 min.+
hævning



4 brød



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/89

1. Rør gæren ud i vandet i en skål.
2. Tilsæt yoghurt, æg og salt. Rør det hele godt sammen.
3. Tilsæt skiftevis mel og olie, til dejen er blevet fast.
4. Drys lidt mel på køkkenbordet og ælt dejen i ca. 10 minutter.
5. Dæk dejen med et fugtigt klæde og lad den hæve i 30 minutter et lunt sted.
6. Del dejen i fire dele og rul dem til små kugler. Lad dem hæve igen i ca. 10 minutter.
7. Tænd ovnen på 250 grader.
8. Kom mel på fingrene og tryk dejkuglerne ud til små runde, flade brød.
9. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Pensl dem med olie.
10. Bag brødene i den varme ovn i 5-7 minutter, til de er gyldne. Tag dem ud.
11. Pil hvidløgsfeddet og hak det meget fint.
12. Pensl brødene med en lille smule olie og drys evt. med finthakket hvidløg og tørret oregano.



Pitabrød

25 g gær
3 dl lunkent vand
1/2 tsk groft salt
150 g grahamsmel
ca. 275 g hvedemel



45 min.+
hævning



10 brød



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/90



1. Smuldr gæren i vandet i en skål og rør, til den er opløst.
2. Tilsæt salt, grahamsmel og hvedemel lidt ad gangen. Ælt dejen godt sammen på køkkenbordet.
3. Kom dejen tilbage i skålen og dæk den med et fugtigt viskestykke. Stil den til hævnings et lunt sted i ca. 1 time.
4. Tænd ovnen på 200 grader.
5. Tag dejen ud af skålen og læg den på et mel-drysset bord. Ælt den godt igennem.
6. Del dejen i 10 stykker, form dem til boller og rul dem flade med en kagerulle.
7. Læg de flade boller på en bageplade med bagepapir.
8. Lad dem efterhæve i ca. 20 minutter.
9. Bag pitabrødene midt i den varme ovn i ca. 10 minutter.

Groft brød eller burgerboller

Denne dej kan både bruges til at lave store grovbrød eller til lækre, hjemmelavede burgerboller. Du kan selv vælge.

5 dl lunkent vand
30 g gær
1 spsk salt (strøget)
3 spsk olivenolie
300 g grahamsmel
100 g havregryn
400 g hvedemel
1 æg (til pensling)
 $\frac{1}{2}$ dl sesamfrø
(til burgerboller)

Dej

1. Hæld lunkent vand op i en stor skål. Smuldr gæren i vandet, og rør, til den er helt opløst.
2. Rør salt og olivenolie i.
3. Tilsæt grahamsmel og havregryn og rør rundt.
4. Tilsæt hvedemel lidt ad gangen, og ælt, til dejen er blød, smidig og ikke klistrer. Det er ikke sikkert, du skal bruge alt melet.
5. Læg et fugtigt viskestykke over skålen med dej, og lad dejen hæve i 1 time et lunt sted.



60 min. +
hævning



2 brød eller
10-12 boller

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/132



Grovbrød

1. Drys lidt mel på køkkenbordet, og vend dejen ud på melet. Del dejen i to lige store stykker.
2. Form dejen til to lidt rustikke brød, og læg brødene på en bageplade med bagepapir.
3. Lad brødene hæve tildækket i ca. 30 minutter.
4. Tænd ovnen på 210 grader.
5. Lav tre rids i hvert brød med en kniv.
6. Pisk ægget sammen, og pensl brødene med æggemassen.
7. Sæt brødene i ovnen, når den har den rette temperatur. Bag brødene i ca. 40 min. De er færdige, hvis det lyder hult, når du banker dem let i bunden.
8. Lad brødene køle helt af på en bagerist, før du serverer dem.

Burgerboller

1. Ælt dejen kort, og del den i 10-12 stykker.
2. Rul dejstykkerne til boller, og sæt dem på en bageplade med bagepapir.
3. Tryk dem flade, så de er ca. 2 cm. høje, og lad dem hæve tildækket i ca. 30 minutter.
4. Tænd ovnen på 210 grader.
5. Pisk ægget sammen, og pensl bollerne med ægget. Drys med sesamfrø.
6. Sæt bollerne i ovnen, når den har den rette temperatur. Bag burgerbollerne i den varme ovn i 15 minutter. Tag en enkelt bolle ud, og bank den på bunden med knoerne. Hvis det lyder hult, ved du, at bollerne er gennembagte.

TIP Hvis du vil lave en vegansk burger, så pensl bollerne med vand i stedet for æg.



Morgengrød

Det er nemt og sundt at spise grød til morgenmad. Spis grøden, som den er, eller kom frugt, bær og nødder ovenpå som her. Du kan også lave grøden udelukkende af havregryn.



10 min.



2 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/85



Grød

1 dl fintvalsede havregryn
 $\frac{1}{2}$ dl rugflager
1 nip salt
1 lille tsk stødt kanel
 $\frac{1}{2}$ æble
2 dl vand eller mælk

Topping

$\frac{1}{4}$ banan, æble, pære eller
anden frugt
1 lille håndfuld bær
evt. lidt mandler eller
hasselnøddekerner

Grød

1. Kom havregryn, rugflager, salt og kanel i en gryde.
2. Riv æblet groft på et rivejern. Kassér æbleskroget.
3. Kom revet æble og vand eller mælk i gryden og sæt gryden over ved middel varme.
4. Lad det koge op og lad så grøden småkoge i 3-5 minutter. Rør imens.

Topping

1. Skyl frugt og bær og skær frugten i mindre stykker.
2. Hak mandlerne eller hasselnødderne, hvis du vil have nødder på.

Servering

Spis grøden i skåle med frugt og bær og nødder på toppen samt evt. lidt kold mælk.



Teboller

50 g smør
1 æg
1 dl lunkent vand
1 dl mælk, gerne kærnemælk
10 g gær
2 spsk sukker (3 spsk, hvis
du udelader rosinerne)
½ tsk salt
ca. 375 g hvedemel
evt. 2-3 håndfulde rosiner



50 min.+
hævning



12-15 stk.

Flere tips:

mitkokkeri.dk/93



1. Lad smørret få stuetemperatur.
2. Pisk ægget i en lille skål.
3. Hæld vand og kærnemælk eller mælk i en stor skål.
4. Rør gæren, sukker, salt og ægget (gem lidt til pensling) ud i væsken.
5. Tilsæt smør og mel lidt efter lidt – hold lidt mel tilbage.
6. Skrab dejen ud på en meldrysset bordplade og ælt den længe, til den er glat og smidig.
7. Brug det sidste mel efter behov, men dejen må ikke være mere fast, end at den kun akkurat kan slippe hænderne.
8. Til sidst ælter du evt. rosiner ind i dejen.
9. Tril dejen til en pølse og skær den ud i 12-15 klumper.
10. Form dem til boller. Sørg omhyggeligt for, at ingen rosiner titter frem gennem dejen.
11. Sæt bollerne på bagepapir på en bageplade.
12. Læg et fugtigt viskestykke over og lad bollerne hæve lunt i 1-2 timer.
13. Tænd ovnen på 210 grader.
14. Pensl bollerne med resten af ægget tilsat lidt vand.
15. Bag bollerne i den varme ovn i 18-20 minutter, til de er gyldne (hold øje med dem undervejs). Lad dem stå og køle lidt af på en bagerist, før du spiser af dem.

Servering

Spis bollerne lune eller kolde med smør, ost, Nutella eller marmelade.

Honningristet mysli



25 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/87



50 g mandler
200 g havregryn
30 g solsikkekerner
30 g græskarkerner
2 spsk kokosmel
4 spsk flydende honning
2 spsk tørrede bær,
fx tranebær, abrikoser
eller rosiner

1. Tænd ovnen på 170 grader.
2. Hak mandlerne groft.
3. Bland mandler, havregryn, solsikkekerner, græskarkerner og kokosmel i en skål.
4. Tilsæt honning og rør godt rundt i skålen, til det hele er klistret.
5. Læg bagepapir på en bageplade. Hæld mysli-blandingen ud på papiret og fordel den.
6. Rist myslien i den varme ovn i 15-20 minutter. Vend rundt i myslien undervejs.
7. Tag myslien ud, når den er gylden, og lad den køle helt af.
8. Tilsæt de tørrede bær.
9. Opbevar myslien i et lufttæt glas eller en dåse.



Bananpandekager



45 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/111



2 modne bananer
3 æg (s/m)
1 tsk kardemomme
skal af $\frac{1}{2}$ citron (økologisk)
lidt kokosolie eller rapsolie
til stegning
1 håndfuld blåbær

lidt frisk kokosnød
(eller kokosmel)
evt. lidt ahornsirup

TIP Du kan også
komme kokosmel eller
birkes i pandekagerne.
Det giver lidt 'bid'.



1. Mos bananerne godt og pisk dem sammen med æg.
2. Tilsæt kardemomme.
3. Riv citronskallen på et fint rivejern. Put $\frac{1}{2}$ -1 tsk i dejen og pisk.
4. Varm en pande op på komfuret og kom lidt olie på. Brug gerne slip-let pande.
5. Hæld dejen på panden i 'klatter'. Steg 8-10 små, tykke pandekager ved let til medium varme.
6. Top med blåbær, friskhøvlet kokos og evt. sirup. Servér straks.

Jordbæryoghurt

400 g jordbær
1 moden banan
evt. en blød dadel
(uden sten)
400 g tyk yoghurt
(græsk eller drænet yoghurt)
75 g mandler

1. Hak mandlerne og rist dem på en tør pande uden fedtstof. Rør i dem jævnlgt. Lad dem køle af på en tallerken.
2. Skyl forsigtigt jordbærrene, og nip blomsterne af. Gem 2-3 jordbær til pynt.
3. Blend banan og jordbær – og evt. en blød dadel, hvis du vil have yoghurten sød.
4. Vend yoghurten i til sidst.
5. Anret yoghurten i glas eller skåle. Pynt med jordbær i skiver og ristede mandler.



50 min.



4 personer



Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/112



TIP Du kan lave yoghurten dagen før. Den kan holde sig i 1-2 dage i køleskab og er også god i madpakken.



Rabarbertrifli

500 g rabarber

1 vaniljestang

125-150 g rørsukker

4 dl drænet yoghurt eller græsk yoghurt

12 makroner eller 2 dl honningristet mysli

(se opskrift side 148)

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skyl rabarberne og skær dem i 1 1/2 - 2 cm lange stykker.
3. Flæk vaniljestangen på langs med en lille, spids kniv og skrab vaniljekornene ud. Bland kornene med sukkeret.
4. Kom rabarberne i et ovnfast fad. Bland dem godt med sukkeret og den flækkede vaniljestang.
5. Bag rabarberne i den varme ovn i 15-20 minutter, til de er møre.
6. Hæld overskydende saft fra rabarberne – den kan du drikke som saft, når den er kølet af.
7. Kom rabarberne i en skål og lad dem køle af. Hvis du stiller skålen i køleskabet, går det lidt hurtigere.
8. Rør let i rabarberne, så de bliver til en kompot. Fisk vaniljestangen op og smid den ud. Smag, om du synes, kompotten skal have lidt mere sukker.
9. Hvis du bruger makroner: Knus dem med hænderne. De skal være i grove stykker.
10. Anret lidt rabarberkompot i 4 glas.
11. Kom et lag knuste makroner/mysli ovenpå og så en klat rabarberkompot.
12. Slut af med yoghurt og pynt med et drys knuste makroner eller mysli.
13. Spis rabarbertriflien med det samme, så makronerne eller myslien ikke bliver bløde.



30 min.



6 personer

Flere tips:

mitkokkeri.dk/94

TIP I denne opskrift skal du bruge enten drænet yoghurt eller græsk yoghurt, fordi begge dele har en tyk, cremet konsistens.



Lagkage

Lagkagen får en god saftighed, hvis du lægger den sammen dagen før.



80 min.+
køl



10 personer



Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/126

Lagkagebund

4 æg
125 g sukker
100 g hvedemel
(eller 70 g hvedemel
og 30 g kartoffelmel)
1 tsk bagepulver
smør og lidt sukker til
formen

Kagecreme

1 vaniljestang
4 dl mælk

4 æggeblommer
25 g majsstivelse
(maizenamel)
50 g sukker
2 dl piskefløde

Hindbærmarmelade

300 g frosne hindbær
85 g sukker
1/2 vaniliestang
1 spsk maizenamel og lidt
vand

Fyld

50 g mørk chokolade
1 pære
1-2 bananer
3 dl piskefløde

Tilbehør

flødeskum
bær, fx blåbær eller hind-
bær
evt. fødselsdagslys

Lagkagebund

1. Tænd ovnen på 185 grader.
2. Pisk æg og sukker med en elpisker, til det bliver hvidt og luftigt.
3. Bland mel og bagepulver og sigt melblandingen i æggemassen. Vend massen forsigtigt rundt, så luften ikke går ud af dejen.
4. Smør omhyggeligt en springform med smør, og drys den med sukker.
5. Bag lagkagebunden i ovnen i 20-25 minutter. Tjek, om den er gennembagt ved at stikke en kniv i bunden. Bundens er færdig, hvis der ikke sidder dej på kniven, når man tager den ud.

6. Afkøl lagkagebunden. Flæk den i to dele med en bred og lang kniv, så du har 2 bunde.

Hindbærmarmelade

1. Flæk 1/2 vaniliestang og kom den i en gryde sammen med hindbær og sukker.
2. Bring det i kog, og skru ned for varmen, når det bobler. Lad det koge for svag varme i 4-5 minutter.
3. Rør maizenamel sammen med lidt vand. Hæld det i hindbærmarmeladen, imens du rører godt rundt. Kog marmeladen, til den bliver tykkere.
4. Hæld marmeladen i en skål, og lad den køle af.

>>>

Kagecreme

1. Flæk vaniljestangen på langs, og skrab kornene ud.
2. Hvis du bruger hele æg: Del æggene i blommer og hvider. Du skal kun bruge blommerne.
3. Kom vaniljekorn, mælk, sukker, æggeblommer og majsstivelse i en gryde. Pisk det godt sammen.
4. Sæt gryden på komfuret og varm kagecremen ved jævn varme, imens du pisker. Kog cremen i ca. 3-4 minutter, til den bliver tyk. Husk at piske i gryden hele tiden!
5. Afkøl cremen i en skål, og drys med lidt sukker på toppen, så den ikke danner skind.
6. Pisk fløden til flødeskum med en elpisker.
7. Vend den afkølede kagecreme med flødeskum.

Fyld + lagkagesamling

1. Hak den mørke chokolade groft. Skær pæren og bananerne i mindre stykker.
2. Pisk fløden til skum. Vend halvdelen af flødeskummet med 3-4 spsk hindbærmarmelade.

3. Læg en lagkagebund på et kagefad, og smør den med et tyndt lag hindbærmarmelade. Kom kagecreme og pære- og bananstykker på. Fordel derefter alt hindbærskummet ovenpå.
4. Læg den anden lagkagebund på toppen. Smør den med den anden halvdel af flødeskummet, og pynt med blåbær, hakket, mørk chokolade og hindbær.
5. Sæt lagkagen i køleskabet i nogle timer – gerne så længe som muligt. Det gør lagkagen saftig og god.



Cookies med chokolade og nødder



60 min.



20-24 stk.



Flere tips:

mitkokkeri.dk/127



125 g blødt smør
100 g lys muscovado-sukker
eller brun farin
85 g hvedemel
1 tsk bagepulver
1½ tsk stødt kanel
1 knsp salt
1 æg
100 g mørk chokolade
75 g hasselnødder
75 g finvalsede havregryn

TIP Du kan variere smagen med fx revet appelsinskal, hakkede appelsinmandler, tørrede tra-nebær eller rosiner.

1. Rør det bløde smør sammen med muscovado-sukker eller brun farin.
2. Bland hvedemel, bagepulver, kanel og salt i en skål.
3. Rør melblandingen, ægget og smørmassen sammen til en jævn og ensartet dej.
4. Hak chokolade og hasselnødder groft. Rør havregryn, chokolade og nødder i dejen.
5. Kom dejen i køleskabet i 30 minutter.
6. Tænd ovnen på 170 grader.
7. Del cookiedejen i 20-24 stykker. Tril dem runde, og tryk dem flade med håndfladerne, så de er ca. ½ cm høje.
8. Placer dem på en bageplade med bagepapir, og bag dem i 12-15 minutter. De må ikke ligge for tæt, da de hæver.
9. Afkøl cookieerne på en rist, og opbevar dem i en kagedåse med låg, indtil de skal serveres.



Flødeis med jordbær



40 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:

mitkokkeri.dk/99



1 bakke friske jordbær
50 g sukker
2 æggeblommer
(pasteuriserede)
1 vaniljestang
 $\frac{1}{2}$ liter piskefløde

TIP I stedet for korn fra 1 vaniljestang kan du bruge 2 tsk vaniljesukker.

1. Vask jordbærrene og fjern blomsterne.
2. Kom halvdelen af jordbærrene i en blender sammen med en smule af sukkeret og blend dem.
3. Kom æggeblommerne i en skål sammen med resten af sukkeret.
4. Flæk vaniljestangen på langs med en lille spids kniv og skrab vaniljekornene ud.
5. Pisk kornene sammen med æggeblommerne og sukkeret med en elpisker.
6. Pisk fløden lidt stiv i en anden skål med el-piskeren.
7. Vend flødeskummet let sammen med æggemassen med en dejskraber.
8. Vend så forsigtigt de blandede jordbær sammen med flødemassen, uden at det skiller. Kom det i en form og sæt den i fryseren i mindst 2-3 timer, til isen er helt stivnet.

Servering

Drys de resterende jordbær med lidt sukker og spis dem til isen.



Kokosmakroner

Kokosmakroner smager godt både med og uden chokolade. Du bestemmer.



60 min.



ca. 6 stk.

Flere tips:

mitkokkeri.dk/96

2 æg
2 1/2 dl sukker
5 dl kokosmel
2 spsk hvedemel
1 tsk vaniljesukker
evt. lidt fintrevet
citronskal (usprøjtet)
evt. 100 g chokolade

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Rør æg og sukker godt sammen i en skål. Tilsæt kokosmel, hvedemel, vaniljesukker og evt. citronskal og rør det hele sammen til en fast, ensartet dej.
3. Tril dejen til store kugler med hænderne og sæt dem på en bageplade med bagepapir. Form dem lidt trekantede med fingrene.
4. Bag kokosmakronerne i den varme ovn i ca. 12 minutter, til de bliver let gyldne.
5. Når makronerne kommer ud af ovnen, tager du dem forsigtigt af pladen og løfter dem over på en bagerist, hvor de kan køle af.
6. Hvis der skal chokolade på bunden af makronerne: Sæt en mellemstor gryde med vand over at koge på komfuret.
7. Bræk chokoladen ud i stykker i en skål, der passer som låg til gryden. Sæt skålen ned i gryden, uden at der kommer vand i chokoladen.
8. Smelt chokoladen.
9. Når chokoladen er flydende, og kokosmakronerne er kolde, kan du smøre chokoladen på bunden af hver makron.



Havregrynskugler med tørret frugt

Herlige små 'kanonkugler', der ligger godt i maven.
Husk at vaske hænder, inden du triller dem.



30 min.



ca. 30 stk.



Flere tips:

mitkokkeri.dk/97



150 g dadler
150 g tørrede abrikoser
75 g mandler eller hasselnødder
nøddekerner
40 g finvalset havregryn
3 tsk kakao
1 tsk kanel
evt. 1 tsk fintrevet
appelsinskal (usprøjtet)
ca. 2 spsk presset
appelsinsaft
100 g kokosmel til at rulle i

1. Hak dadler, abrikoser og mandler eller hasselnødder så fint, du overhovedet kan.
2. Bland dem med havregryn, kakao, kanel og revet appelsinskal i en skål.
3. Eller blend dadler, abrikoser, mandler og de andre ting sammen i en foodprocessor.
4. Tilsæt appelsinsaften og saml massen med hænderne.
5. Tril små kugler og vend dem i kokosmel.



Koldskål med jordbær og kammerjunkere



30 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/98



Koldskål

1 vaniljestang
75 g rørsukker eller $\frac{1}{2}$ dl
flydende honning
2 æggeblommer
(pasteuriserede)
saft af 1 citron
fintrevet skal af
 $\frac{1}{2}$ citron (usprøjtet)
 $\frac{1}{2}$ liter ymer
1 liter kærnemælk

Tilbehør

1 bakke friske jordbær
100 g kammerjunkere

Koldskål

1. Flæk vaniljestangen på langs med en lille, spids kniv og skrab kornene ud.
2. Kom vaniljekornene i en stor skål sammen med sukker, æggeblommer, citronsaft og fintrevet citronskal.
3. Pisk det hele godt sammen med en elpisker, så sukkeret opløses.
4. Pisk ymer og kærnemælk i. Smag på koldskålen og tjek, om du synes, at den skal være sødere. Tilsæt evt. en lille smule mere sukker eller honning.
5. Sæt koldskålen i køleskabet, indtil den skal spises (holdbarhed ca. 3 dage).

Tilbehør

1. Skyl jordbærrene, skær blomsten af og skær jordbærrene over i halve. Kom dem i en skål.
2. Servér koldskålen iskold med halve jordbær og kammerjunkere til.



Mug cake med chokolade

Kage på 5 minutter – det er en sjældenhed!



5 min.



1 stk.

Flere tips:

mitkokkeri.dk/128



1 spsk blødt smør
1-1 1/2 spsk sukker
1/2 spsk kakao
1 lille æg
1 1/2 spsk hvedemel
1 knsp bagepulver
1 knsp salt

1 spsk hakket chokolade
evt. et lille stykke nougat

Tilbehør

flødeskum eller vaniljeis
frugt, fx druer eller blåbær

TIP Du kan komme et stykke nougat ind i midten af kagedejen. Det giver en lækker, flydende midte til den færdigbagte kage.

1. Find et krus eller en flot kaffekop frem – den skal kunne indeholde 2 1/2 dl.
2. Kom smørret i koppen, sæt koppen i mikroovnen, og lad smørret smelte.
3. Tilsæt sukker, kakao og æg, og rør det grundigt sammen i koppen med en gaffel.
4. Tilsæt mel, bagepulver og salt. Rør dejen jævn, og vend hakket chokolade i.
5. Bag kagen i mikroovnen i 1 minut ved 800 W. Kagen er klar, når den hæver op og ser bagt ud på overfladen.
6. Spis kagen som den er, eller pynt den med flødeskum eller is og frugt.

Servering

Denne type lyntilberedt kage i mikroovnen smager bedst nybagt, så servér og spis den med det samme.



Bærmuffins



60 min.



10 stk.



Flere tips:

mitkokkeri.dk/100



200 g bær, fx blåbær eller hindbær (friske eller frosne)	2 æg
120 g smør	2 dl fuldkornsmel
1 vaniljestang	1 dl hvedemel
2 dl sukker	1 tsk bagepulver
	1 dl mælk

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Tag bærrene ud af fryseren, hvis de er frosne, og læg dem i ét lag på en tallerken, så de kan tø op.
3. Tag smørret ud af køleskabet, så det kan blive blødt.
4. Halvér vaniljestangen på langs med en lille, skarp kniv og skrab vaniljekornene ud.
5. Bland vaniljekornene med 1 spsk sukker.
6. Bland vaniljesukkeret med resten af sukkeret i en skål.
7. Tilsæt det bløde smør og pisk med en elpisker, til det bliver luftigt.
8. Tilsæt æggene et ad gangen og pisk videre.
9. Kom mel, bagepulver og mælk i og pisk det hele sammen til en ensartet dej.
10. Vend bærrene i dejen med en ske eller dejskraber.
11. Stil 10 muffinforme på en bageplade med papir eller sæt 10 papirmuffinforme ned i en metalmuffinform, så de holder formen.
12. Fordel dejen i formene, men fyld dem kun ca. $\frac{2}{3}$ op.
13. Bag muffinerne i den varme ovn i 20 minutter.
14. Lad dem køle af inden servering.





Pandekager

Pandekager

4 dl hvedemel
1/2 tsk salt
2 tsk sukker
evt. 1/2 spsk stødt
kardemomme
3 æg
4-5 dl mælk
30 g smør til stegning

Tilbehør

jordbærsyltetøj, solbær-
syltetøj eller flødeis
(se opskrift side 159)



45 min.



4 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/102

1. Bland hvedemel, salt, sukker og evt. kardemomme sammen i en skål.
2. Pisk æg og mælk sammen i en anden skål og rør det i melet med en elpisker, så du får en dej uden klumper.
3. Hæld pandekagedejen i en kande og lad den hvile i køleskabet i 30 minutter.
4. Tag dejen ud og rør i den, inden du begynder at bage pandekagerne. Hvis du synes, den er for tyk til at flyde ud på panden, kan du evt. tilsætte en lille smule mere mælk.
5. Varm en pande op på komfuret og kom lidt smør på. Hæld lidt dej på og drej panden, så dejen fordeler sig hurtigt i et tyndt lag.
6. Vend pandekagen med en paletkniv, når den er stiv og gylden på bagsiden.
7. Tag pandekagen af, når den er gylden og bagt på den anden side også.
8. Gentag med resten af dejen.
9. Stabl pandekagerne på en tallerken og hold dem varme ved at lægge en anden tallerken omvendt over pandekagerne. Server dem med syltetøj eller is til.



Risengrød

Risengrød

1 1/2 dl vand
225 g grødris
1,3 liter mælk
(sødmælk eller letmælk
efter eget valg)
1/2 tsk salt

Kannelsukker

2 tsk stødt kanel
4 spsk sukker

TIP Du kan også bruge høkasse-metoden: Kog risene i mælken i 5 minutter. Pak så gryden ind i et lag aviser og stil den ind i sengen under dynen i nogle timer. Så er risengrøden færdig.

Tilbehør

smør til smørklat på
toppen af grøden



60 min.



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/103



Risengrød

1. Kom vandet i en stor gryde og bring det i kog på komfuret.
2. Skyl grødrisene i en sigte og hæld dem op i gryden. Kog vandet op igen.
3. Lad grødrisene koge ved middel varme i et par minutter, mens du rører rundt.
4. Tilsæt mælken og rør rundt, til mælken koger. Pas på, når mælken nærmer sig kogepunktet, for så begynder den at stige og boble op.
5. Skru ned for varmen og kom låg på gryden.
6. Kog ved helt svag varme i 30-35 minutter, til risene er kogt til en cremet risengrød. Rør en gang imellem i gryden, så det ikke brænder på undervejs.
7. Smag grøden til med salt.

Kannelsukker

Bland kanel og sukker i en lille skål. Spis risengrøden med et drys kannelsukker og en klat smør på toppen.



Chokolademousse

Chokolademousse

150 g chokolade
6 æggeblommer
(pasteuriserede)
55 g sukker
1 knivspids fint salt
4 dl piskefløde

Tilbehør

frisk frugt, fx 1 appelsin
evt. 25 g mandelsplitter



40 min.+
1½ times
køl



4 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/104



1. Pisk piskefløden til flødeskum. Dæk den til med film og stil den i køleskab, indtil du skal bruge den.
2. Sæt en mellemstor gryde med vand over at koge på komfuret.
3. Bræk chokoladen ud i stykker i en skål, der passer som låg til gryden. Sæt skålen på gryden. Den skal dække helt, så der ikke kan komme vand eller damp til chokoladen.
4. Smelt chokoladen.
5. Pisk imens æggeblommerne med sukker i en skål med en elpisker, til de er hvide og luftige.
6. Pisk hurtigt den smeltede chokolade ned i de piskede æggeblommer. Tilsæt en anelse fint salt og pisk igen.
7. Tag flødeskummet ud af køleskabet. Vend flødeskummet i ægge-chokoladeblandingen med en dejskraber i et par hurtige snuptag.
8. Hæld chokolademoussen i små portionsglas eller skåle med dejskraberen eller en ske og stil den i køleskabet, så den kan stivne, i mindst 1½ time.

Servering

Servér chokolademousse med frisk frugt til, fx appelsin skåret i små stykker. Drys evt. med mandelsplinter.



Hindbærsmutter



80 min.



8 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/105



Hindbærsmutter

250 g hvedemel
1½ tsk bagepulver
125 g smør
100 sukker
2 æg
1 dl hindbærsyltetøj

Glasur

50 g flormelis
vand

Hindbærsmutter

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Bland mel og bagepulver sammen i en skål.
3. Skær smørret i små terninger.
4. Ælt melet og smørret sammen med hænderne eller brug en foodprocessor.
5. Tilsæt sukker og æg og saml dejen til en klump.
6. Rul dejen tyndt ud mellem to stykker bagepapir, så den fylder en bageplade.
7. Fjern det øverste stykke bagepapir.
8. Smør hindbærsyltetøj ud på den nederste halvdel af bunden. Hold 1 cm fri i kanten hele vejen rundt.
9. Fold den øverste halvdel af dejen, som der ikke er syltetøj på, hen over den anden halvdel. Hold i bagepapiret – så er dejen let at løfte.
10. Pres dejen forsigtigt sammen i kanten der, hvor der ikke er hindbærsyltetøj.
11. Bag kagen i den varme ovn i ca. 25 minutter, til den er gylden.
12. Tag den ud og lad den køle af på en bagerist.
13. Kom flormelissen i en skål og dryp lidt vand i ad gangen, mens du rører, til du får en fast, men flydende glasur.
14. Pynt kagen med glasur og skær den ud i smutter.



Kannelsnegle med æble

Elsker du også kannelsnegle? Når du bager dem i en springform, bliver fyldet, hvor det skal, og siderne på sneglene bliver bløde og lækre. Du kan selvfølgelig også sagtens rulle dem ud som almindelige snegle og bage dem hver for sig. Så skal de blot bage i 10-12 minutter.



60 min.+
hævning



8 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/106

Dej

1 dl sødmælk
50 g gær
100 g smør
1 knivspids salt
 $\frac{1}{2}$ dl sukker
300-360 g hvedemel

1 æg til pensling

Fyld

100 g blødt smør
2 dl brun farin
1 spsk stødt kanel
1 æble
mel til udrulning
smør til formen

Glasur

2 dl flormelis
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ dl vand



Dej

1. Lun sødmælken i en lille gryde til ca. 37 grader (fingervarm). Hæld den over i en stor skål.
2. Smuldr gæren ud i mælken og rør, til den er opløst.
3. Smelt smørret og kom det i mælken sammen med salt og sukker.
4. Rør til sidst nok hvedemel i til, at du kan ælte dejen glat og smidig (den må ikke blive tør). Tilsæt melet lidt ad gangen.
5. Sæt dejen lunt med et fugtigt viskestykke over og lad den hæve i 1 time.

Fyld

1. Rør det bløde smør, farin og kanel i en skål.
2. Riv æblet på et rivejern, kassér skroget og vend det revne æble i fyldet.

Snegle

1. Rul dejen ud på køkkenbordet (ca. 45 × 20 cm). Fordel fyldet på den med en dejskraber.
2. Rul dejen lidt stramt sammen om fyldet på den lange led, så du får en lang dejpølse.
3. Skær dejpølsen ud i 8-9 stykker. Tryk dem lidt flade med hånden og sæt dem tæt sammen i en smurt springform på ca. 22 cm.
4. Lad sneglene hæve i 30 minutter.
5. Tænd imens ovnen på 185 grader.
6. Pisk ægget med 1-2 spsk koldt vand og pensl sneglene.
7. Bag dem i den varme ovn i ca. 25-35 minutter, til de gyldne og gennembagte.

Glasur

Kom flormelissen i en skål og dryp lidt vand i ad gangen, mens du rører, til du får en fast, men flydende glasur. Pynt sneglene med glasur, når de er kølet lidt af.

Servering

Servér sneglene lune, eller når de er kølet helt af.

Brownie

Der er lidt rødbede i denne brownie, og det gør den dejlig snasket. Du kan ikke rigtigt smage det, men du kan også sagtens lave kagen uden.



50 min.



8 personer



Flere tips:

mitkokkeri.dk/107



Brownie

200 g mørk chokolade

175 g smør

3 æg

250 g sukker

et nip salt

korn af $\frac{1}{2}$ vaniljestang eller

1 tsk vaniljesukker

150 g rødbede

125 g hvedemel

3 spsk kakao

100 g valnødder

smør til formen

Tilbehør

lidt flormelis til at drysse
over kagen

TIP Brownien er god
både samme dag, den
er bagt, og et par dage
efter.



1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Hak chokoladen groft.
3. Kom smørret og chokoladen i en lille gryde og sæt den over på komfuret.
4. Smelt det ved lav varme. Lad det bagefter køle en smule af.
5. Flæk vaniljestangen på den lange led med en lille, spids kniv og skrab vaniljekornene ud.
6. Pisk æg, sukker, vanilje og salt sammen i en skål med en elpisker, så det bliver lyst og luftigt.
7. Rør det smeltede smør og chokolade i æggemassen.
8. Skræl rødbeden og riv den fint på et rivejern.
9. Kom rødbede i kagedejen og vend det godt sammen.
10. Bland mel og kakao sammen og hæld det igennem en sigte ned i dejen.

11. Vend dejen sammen med en dejskraber, til melet er 'foldet' helt ind i dejen.
12. Hak valnødderne groft og vend dem i dejen.
13. Smør en form på ca. 25 × 25 cm med smør og hæld dejen i formen.
14. Bag kagen i den varme ovn i 25-35 minutter, men ikke for længe, så brownien mister sin fugtige konsistens.

Servering

Spis kagen afkølet og skåret i firkanter. Pynt evt. kagen med flormelis, som du drysser hen over.

I stedet for flormelis kan du komme lidt ekstra hakket chokolade på toppen af kagen, lige når den kommer ud af ovnen. Så smelter det og bliver til chokoladeovertræk.

Gulerodskage



60 min.



8 stykker



Flere tips:

mitkokkeri.dk/108



Gulerodskage

3 æg
200 g rørsukker
1 1/2 dl rapsolie
200 g hvedemel
2 tsk bagepulver
1 knivspids salt
2 tsk stødt kanel
1 tsk stødt nellike
1 tsk vaniljesukker
250 g gulerødder
50 g hasselnøddekerner
50 g rosiner

Flødeostecreme

100 g flødeost naturel
50 g blødt smør
1 usprøjtet lime
50 g flormelis
1 tsk vaniljesukker

TIP Tag et billede af din kage og upload det på mitkokkeri.dk





Gulerodskage

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Slå æggene ud i en stor skål og hæld sukkeret i.
3. Pisk æg og sukker tykt og skummende med en elpisker.
4. Pisk rapsolien i.
5. Bland mel, bagepulver, salt, kanel, nellike og vaniljesukker sammen og rør det i.
6. Vask eller skræl gulerødderne. Riv dem fint på et rivejern og bland dem i dejen.
7. Hak hasselnødderne groft og bland dem i dejen sammen med rosinerne.
8. Smør en springform eller en firkantet form med rapsolie. Kom dejen i og sæt formen i den varme ovn.
9. Bag kagen i ca. 40 minutter.
10. Tjek med en spids kniv, om den er færdig. Hvis der ikke er dej på kniven, er kagen klar.

Flødestecreme

1. Rør flødesten sammen med det bløde smør og smag til med limesaft, flormelis og vanilje.
2. Lad gulerodskagen køle helt af på en bagerist, før du fordeler cremen på den i et jævnt lag.
3. Riv limeskal og drys det over.

Byg selv-sandwich

Her er forslag til to lækre sandwicher, som er gode at kaste sig over, når man kommer sulten hjem fra skole.



30 min.



2 personer



Video

Flere tips og videoer:
mitkokkeri.dk/132

Røget laks med spinat og hytteost

4 skiver groft brød
3 spsk hytteost
1 spsk finthakket dild
 $\frac{1}{4}$ citron
2 håndfulde babyspinat
4 skiver røget laks
2 spsk mayonnaise
salt og peber

1. Rist brødsiverne.
2. Bland hytteost, dild og citronsaft, og smag til med salt og peber.
3. Smør hytteost på en af brødsiverne. Læg derefter spinat, laks og mayonnaise på.
4. Saml sandwichen med den anden brødske øverst.



Mozzarella og basilikumspesto + evt. skinke
basilikumspesto

(se opskrift side 125)

1 mozzarella

1 tomat

2 håndfulde rucola

evt. 2 skiver skinke

4 skiver groft brød

1. Start med at lave basilikumspestoen.
2. Skær mozzarella og tomat i skiver.
3. Fordel 1 spsk pesto på en skive brød. Læg skiver af tomat og en håndfuld rucola ovenpå. Og øverst et par skiver ost.
4. Læg den anden skive brød på, og grill sandwichen i en toastmaskine eller i ovnen (ved 200 grader), til brødet er gyldent, og osten er smeltet.



5 fantastiske juicer og smoothies



10 min.



4 glas



Flere tips:

mitkokkeri.dk/110

Draculas morgenjuice

4 mellemstore rødbeder
3 æbler
1/2 usprøjtet citron
1-2 cm frisk ingefær
evt. 1 knivspids chili, kan udelades
isterninger

1. Skyl og skrub rødbederne og skænderne af.
2. Skyl æbler, citron og ingefær.
3. Skær det hele i grove stykker, der passer til din saftpresser.
4. Juice det i en saftpresser, tilsæt isterninger og drik det straks.

JordbærsMOOTHIE

1/2 vaniljestang eller
1 tsk vaniljesukker
1 bakke friske jordbær
2 bananer
4-5 dl vaniljeis eller mælk

1. Flæk vaniljestangen på langs med en lille, spids kniv og skrab vaniljekornene ud.
2. Skyl jordbærrene og fjern blomsterne.
3. Kom jordbær, bananer, vaniljekorn og vaniljeis eller mælk i blenderen.
4. Blend det godt sammen, hæld smoothien på glas og drik straks.



Banansmoothie

1/2 vaniljestang
3-4 bananer
100 g mandler
3-4 dl vaniljeis eller mælk

1. Flæk vaniljestangen på langs med en lille, spids kniv og skrab vaniljekornene ud.
2. Kom bananer, vaniljekorn, mandler og vaniljeis eller mælk i en blender og blend det hele godt.
3. Hæld på glas og drik med det samme.

Gulerodssaft

2 appelsiner
1 usprøjtet citron
2 æbler
300 g gulerødder
evt. 1-2 cm frisk ingefær
evt. isterninger

1. Skyl alle frugter og grøntsager.
2. Skræl appelsinerne med fingrene eller en kniv.
3. Skær citronskallen af i meget tynde flager, så det hvide ikke kommer med.
4. Skær det hvide af citronen og smid det ud, da det er bittert.
5. Kom det hele i din saftpresser.
6. Hæld saften i store glas med masser af isterninger og drik straks.

Skipper Skræk-greenie

100 g blade af grønkål eller spinat
1-2 æbler
1/2 citron(usprøjtet)
4 tørrede dadler uden sten
1/2 vaniljestang
2-3 dl vand eller isterninger

1. Rib de grønne blade og skyl dem sammen med æblerne og citronen.
2. Skær æblerne i både og fjern kernehuset.
3. Kom alle ingredienser i en blender og blend det hele meget fint.
4. Hæld på glas og drik med det samme.



Gode redskaber

Hvidløgs-
presser



Touneringskniv



Urtekniv



Pizzahjul



Palet



Kagerulle



Elpisker



Piskeris



Kokkekniv



Citrusrivejern





Dejskraber



Morter



Måleskeer



Målebæger



Bagepensel



Kartoffel-skræller



Tyndskræller



Rivejern



Mandolinjern

Hvad betyder mærkerne?

Når du køber ind, kan du støde på forskellige mærker.
De fortæller noget om varens kvalitet.



Fuldkornslogoet

Fuldkorn

Fuldkornslogoet viser, at en madvare indeholder meget fuldkorn.

Mad med fuldkorn mætter i lang tid. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner – fx knækkede, skårne kerner. Havregryn er også fuldkorn. Fuldkornsmel er mel, hvor alle dele af kornet er taget med – også skaldele og kim.

Læs mere på www.fuldkorn.dk

Fuldkorn kan være usynlige

- **Lyst brød kan godt være fuldkornsbrød**

Det lyse brød kan være bagt af fuldkornsmel, hvor de hele korn er brugt. Melet er bare malet så fint, at man ikke kan se hele korn.

Fuldkorn kan både være lyst og mørkt brød, knækbrød, morgenmadsprodukter, ris og pasta. Er du i tvivl, om noget er fuldkorn, så kig efter det orange fuldkornslogo.

- **Mørkt brød er ikke altid fuldkornsbrød**

Mørkt brød kan også være almindeligt, lyst brød, der blot er farvet mørkt med fx malt – og som altså ikke har fuldkorn i sig.



Ø-mærket

Økologi

Ø-mærket

Det røde Ø-mærke fortæller, at det er økologiske landbrug og virksomheder, der har stået for produktion eller forarbejdning – og at det er kontrolleret af danske myndigheder.



Det grønne blad

Det grønne blad

Det grønne blad er EU's økologimærke. Det skal sidde på alle økologiske madvarer i EU. Det viser, at varen er økologisk ligesom det røde Ø-mærke.

Økologi for dyr og planter

Økologiske dyr skal have god plads, og de skal have mulighed for at komme udendørs og leve et naturligt liv. Økologiske planter bliver dyrket uden kunstgødning og anden kemi.



Køer

Økologiske køer skal på græs om sommeren – det samme skal frilandskvæg. Derimod kan almindelige (konventionelle) køer godt være inde i stalden hele året. Økologiske køer skal også have økologisk foder. Ca. $\frac{1}{3}$ af den mælk, vi drikker, kommer fra økologiske køer.



Kalve – med sut eller ammetante

Økologiske kalve skal gå sammen med deres mor i mindst et døgn efter fødslen, og de skal have tilfredsstillet deres naturlige suttebehov i de første tre måneder af deres liv. Det kan enten ske ved, at landmanden lader kalven gå sammen med sin mor eller en ammetko. Eller ved at kalven får en særlig sut, der er beregnet til kalve.



Grise

I økologisk svinehold går alle søerne (hungrisene) på friland, hvor de kan græsse og rode i jorden. Smågrisene går sammen med soen, til de er mindst syv uger gamle. Økologiske grise går typisk i stalde, hvor der er god plads og halm at rode i, men har også adgang til udendørsareal.



Høns og æg

Økologiske høns har mere plads og bedre mulighed for at leve naturligt end andre typer hønsehold. Økologiske æg kommer fra disse høns. Økologiske kyllinger lever dobbelt så længe som almindelige (konventionelle) kyllinger, før de bliver sendt til slagtning.



Korn, frugt og grønt

Økologisk korn, frugt og grønt bliver dyrket helt uden kunstgødning og kemiske sprøjtemidler.

TIP: Når du bager med økologisk mel

Når du bager brød med økologisk hvedemel, skal du ælte dejen kraftigere, og den skal være blødere end normalt. På den måde hæver den bedre. Økologisk hvedemel har et lavere indhold af protein og gluten – men har ofte højere kvalitet og bedre smag.





Nøglehullet

Nøglehullet

Nøglehulsmærket fortæller, at en madvare er sundere end andre madvarer af samme type. Dvs. at den indeholder mindre sukker, fedt og salt – og flere kostfibre og fuldkorn. Kig efter nøglehulsmærket, når du køber ind. Se også noeglehullet.dk

Slik og kage kommer ikke igennem Nøglehullet

- Sodavand, slik, kager og chips kan ikke mærkes med Nøglehullet, fordi det indeholder for meget sukker, fedt eller salt.
- Mad med sødemidler kan heller ikke mærkes med Nøglehullet.
- Mad med Nøglehullet har som regel en næringsdeklaration, hvor du kan læse, hvad der er i varen.

Nøglehulsmærket gør det nemt at vælge sundere mad, når du køber ind. For i mad med Nøglehullet er der grænser for, hvor meget sukker, fedt og salt, der må være, og hvor lidt kostfibre og fuldkorn.

MSC-mærket

– betyder Fisk fra bæredygtig fangst.



MSC-mærket

MSC-mærkede fisk

MSC-mærket betyder, at fisken er fanget på en bæredygtig og ansvarlig måde. Dvs. på en måde, så det ikke går ud over fiskebestanden eller det økosystem, den er en del af. Gå efter MSC-mærket, når du køber fisk. Så ved du, at fisken er fanget et sted, hvor bestanden kan tåle det. Læs mere på msc.org

Er fisken frisk?

Du kan let tjekke, om fisk er frisk:

- Frisk fisk dufter frisk af hav og tang.
- Fiskens øjne er klare.
- Skindet er blankt og glinsende.
- Gællerne er blodrøde.
- Fiskekødet er fast.

Frisk fisk kan holde sig 1 dag i køleskabet og 6 måneder i fryseren.



Måltidsmærket

Måltidsmærket viser vejen til sund, mættende og lækker mad på skoler, ungdomsuddannelser og arbejdspladser. Det er udarbejdet af Fødevarestyrelsen.

Måltidsråd

Måltidet er mere end mad og mætte maver. Her er 3 råd om, hvordan du kan give måltidet bedre smag, større madglæde og mere fællesskab med dine venner:



- Lær at lave mad, der smager godt – og giv jer god tid til at spise sammen!
- Servér maden, så de andre kan se, at du er stolt af den!
- Sørg for, at det er rart og hyggeligt, når I spiser sammen.



Madspild

Madspild er, når vi smider mad i skraldespanden, fordi vi er kommet til at lave for meget.

Madspild er både spild af penge og alle de ressourcer, der er brugt til at producere maden, fx foder, vand og strøm. Det er synd, for der kan ikke produceres ubegrænsede mængder af mad.

Du kan undgå madspild, hvis du planlægger dine indkøb og bliver god til at lave netop den mængde mad, der er brug for – ikke mere.

Du kan også lære at lave lækre retter af mad, der bliver tilovers. Eller du kan bruge resterne til madpakken næste dag. Vær kreativ i køkkenet.

Meget mad kan genbruges, og det er sjovt! Fx kan frikadeller blive til en frikadelle-burger næste dag. Kødrester kan kryddres og kommes i pitabrød eller tortillas. Kyllingestykker og tomatsovs kan bruges på pizzaer.

App mod madspild

Appen **For Resten** kan hjælpe dig med at undgå madspild.

I app'en kan du finde idéer til brug af råvarer og rester.

Du kan også få gode råd om opbevaring, holdbarhed og datomærkning.

Forbrugerrådet Tænk står bag app'en.



Appen kan du hente gratis fra App Store og Google Play.

10 tips til at undgå madspild

1. Stil de ældste madvarer forrest i køleskabet. Så husker du at bruge dem først.
2. Tøm emballagen helt, før du smider den ud. Op til 25 % af alt madspild skyldes rester i emballage. Stil ketchuppen på hovedet, og klip remouladen op for at få det sidste med.
3. Brug ingredienserne helt op – evt. næste dag. Hvis du ikke får brugt alle dine råvarer helt op, når du laver en ret, så tænk kreativt og brug resten i en anden ret næste dag. Tænk også over, at du sagtens kan erstatte de fleste ingredienser med noget andet, der ligner, og som du har i forvejen.
4. Skyl grøntsagerne i stedet for at smide de yderste blade ud.
5. Kassér ikke frugt, der er rynket eller stødt. Skær det kedelige af, og brug resten af frugten til fx smoothies eller kager.
6. Brug også de 'rynkede' grøntsager. Du kan putte dem i gryderetter, chili sin carne, kødsovs, lasagne og lignende i stedet for at smide dem ud. I mange tilfælde kan rynket grønt også gøres frisk igen, hvis du stiller det i koldt vand i nogle timer.
7. Lav kun den nødvendige mængde mad. Regn ud hvor meget hver person spiser.
8. Køl eller frys hurtigt rester ned, så holder de sig bedre. Det er godt at have opbevaringsbokse i alle størrelser. Selv små rester kan blive til lækker fyld i en sandwich – og har du små opbevaringsbokse, er det lettere at gemme.
9. Lav madplaner, så du får brugt dine rester! Se mere om madplaner på mitkokkeri.dk
10. Lav mad ud fra de råvarer, du allerede har. Det er noget, man skal øve sig i. Prøv at udfordre dig selv eller dine venner til at lave den mest kreative ret af det, der allerede er i køkkenet.

A photograph of three children in a kitchen. On the left, a girl with dark curly hair holds a wooden spoon. In the center, a boy with blonde hair holds a large knife. On the right, a boy with dark curly hair holds a hand mixer. They are all smiling and holding various kitchen items like a frying pan and a rolling pin. The background is a green wall with some hanging plants.

HUSK: Rester kan også bruges til at have med i madpakken næste dag.

Sådan undgår du ondt i maven

Hvis du har en god hygiejne, når du laver mad, slipper du for at blive syg af bakterier i maden:

1 Varm ordentlig op

- Varm den varme mad ordentligt igennem (mindst 75 °C). Høj varme dræber nemlig bakterier som salmonella og campylobacter.

2 Køl af

- Sæt kød, pålæg, mælk, ost og rester af middagsmaden i køleskab ved 5 °C. Bakterier kan nemlig ikke lide kulde.
- Hvis du gemmer rester af den varme mad, skal den kun lige dampe af, før du sætter den i køleskab. Hvis maden står længe på køkkenbordet, bliver den en ren bakteriebombe. Bakterierne stortrives nemlig mellem 20 °C og 40 °C. I løbet af tre timer kan én bakterie blive til 1.000 og efter seks timer til 1 million!

3 Hold det adskilt

- Hold råt kød væk fra mad, der er færdig og klar til at spise. Hvis der kommer bakterier fra råt kød over på salat, brød eller de færdige frikadeller, kan det være nok til, at du får dårlig mave. Derfor bør du også skifte skærebræt og kniv lige efter, du har brugt det til råt kød.
- Skyl frugt og grønt. Hvis der er bakterier på, bliver de skyllet af.
- Husk også at vaske hænder. Både før du laver mad, og når du skifter mellem råt kød og færdig mad. Du kan nemt sprede bakterier med dine hænder.

Læs mere

– i Madklassen på www.altomkost.dk og se filmen *Den Blå Kylling* på Fødevarestyrelsens hjemmeside: www.fvst.dk under “Hold det adskilt”.



Stikordsregister

1000 øer-dressing 123

A

Agurkesalat 131

Burger med agurkesalat 78

Avocadomad med æg 42

Avocado-tomatsalsa 131

B

Bacon 20, 70, 100

Bagekartofler med skinke og purløg 135

Bagepensel 177

Bagt laks med lun rodfrugtsalat 112

Bananpandekager 149

Bar, mysli- 141

Basilikumpesto 125

BBQ 60

Bechamelsovs 82

Bibimbap 44

Boller i karry 94

Boller

Burgerboller 144

Teboller 147

Brownie 168

Bruschetta 32

Brød

Groft brød 144

Naanbrød 142

Pitabrød 143

Burgerboller 144

Buffet til fest 10

Burger 78

Vegansk 24

Burgerboller 144

Byg selv-sandwich 172

Bærmuffins 160

Bønnesalat med spinat og sesam 127

C

Chili con carne 72

Chili sin carne 30

Chilisalsa 129

Chilisovs 28

Chokolademousse 164

Citrusrivejern 176

Coleslaw 133

Cookies med chokolade 154

Couscous 68, 127

Croutoner 16, 129

D

Dejskraber 177

Dhal 26

Dip 122

Draculas morgenjuice 174

Dressing, 1000 øer- 123

E

Elpisker 176

F

Falafel i pitabrød 40

Fest-bufet 10

Fiskefilet med remoulade 116

Fiskefrikadeller, Thai 106

Fiskepinde med fritter 118

Flæsk, stegt- med persillesovs 90

Flødeis med jordbær 155

Forårsruller, friske 120

Frikadeller

Frikadeller med kold kartoffelsalat 74

Kyllingefrikadeller med vandmelon-tomatsalat 56

Lammefrikadeller med couscous-salat 68

Thai fish cakes 106

Fritter 48, 118, 131

Fuldkorn 178

Fyldte madbrød 92

G

Greenie, Skipper Skræk- 175

Grillspyd med BBQ-marinade 60

Græsk salat 139

Græskarkerner, ristede 140

Græskarsuppe 18

Grød, morgen- 146

Grøn mos 135

Grøn salat med bønner og avocado 133

Grøntsagslasagne 34

Guacamole 125

Gulerodskage 170

Gulerodssaft 175

Gulerodssuppe 22

Gullasch 86

H

Hakkebøf med spejlæg og rødbedesalat 54

Havregrynskugler med tørret frugt 157

Hindbærssnitter 165

Hjemmelavet ketchup 125

Honningristet mysli 148

Hotdog 66

Hummus 123

Hvidløgs croutoner 129

Hvidløgspresser 176

I

Is 159

J

Jordbæryoghurt 150

Jordbærsmoothie 174

Juice, Draculas morgen- 174

K

Kage, gulerods- 170
Kagerulle 176
Kammerjunkere 158
Kanelnegle med æble 166
Karry
 Boller i karry 94
 Kylling i karry 76
Kartoffelmos 135
Kartoffel-porresuppe 12
Kartoffelsalat, frikadeller med kold 74
Kartoffelskræller 177
Kerner, ristede 140
Ketchup, hjemmelavet 125
Kokosmakroner 156
Koldskål med jordbær og kammerjunkere 158
Kylling
 Kylling i karry 76
 Kylling i yoghurt 64
 Kylling med pasta og ærte-myntepure 52
 Kyllingefrikadeller med vandmelon-tomatsalat 56
 Kyllingelår med ovnfritter 48
 Kyllingenuggets med spidskålssalat 80
 Kyllingeshawarma med grøntsager 98
 Kyllingesticks med peanutbutter-dip 84
Køkkenkniv 176

L

Lagkage 152
Laks
 Bagt laks med lun rodfrugtsalat 112
 Sandwich med laks 172
Lammefrikadeller med couscous-salat 68
Lasagne 82
 Vegetarisk 34
Lynhurtig nudelsuppe 14

M

Madbrød, fyldte 92
Madsplid 182
Mandler, sojaristede 133
Mandolinjern 177
Minestrone 20
Mitkokkeri.dk 4
Morgengrød 146
Morgenjuice, Draculas 174
Morter 177
Mos 135
Mousse, chokolade- 164
Mug cake 159
Muffins, bær- 160
Muslinger i tomatsovs 110
Mynte-ærtepure 52
Mysli 148
Myslibar 141
Målebæger 177
Måleskeer 177
Måltidsråd 181

N

Naanbrød 142
Nudelsuppe, lynhurtig 14
Nudelwok 38
Nuggets, kyllinge- med spidskålssalat 80

O

Omelet 100
Ondt i maven 184
Ovnfritter 48

P

Pad thai 104
Palet 176
Pandekager 162
 Banan- 149
Pasta
 Pasta med kylling og ærte-myntepure 52
 Pastasalat med skinke 62
Peanutbutter-dip, kyllingesticks med 84
Persillesovs, stegt flæsk med 90
Pesto, basilikum- 125
Pirogger 92
Piskeris 177
Pitabrød 143
 Falafel i pitabrød 40
Pizza 96
Pizzahjul 176
Porre-kartoffelsuppe 12
Pølser med hjemmebagt brød 66
Pølseret, svensk 58

R

Rabarbertrifli 151
Raita 127
Redskaber 176
Remoulade 125
 Fiskeflet med remoulade 116
Ris, kogning af 94
Risengrød 163
Ristede kerner 140
Rivejern 177
Rodfritter 131
Rodfrugtsalat, bagt laks med lun 112
RugbrødscROUTONER 17
Rugbrødssstave 129
Rødbede-æblesalat 138
Rødkålssalat 108
Råkost med nødder 137

S

Salater
 Agurkesalat 131
 Bønnesalat med spinat og sesam 127
 Couscoussalat 68
 Græsk salat 139
 Grøn salat med bønner og avocado 133
 Pastasalat med skinke 62

- Rodfrugtsalat 112
- Rødbede-æblesalat 138
- Rødkålssalat 108
- Råkost med nødder 137
- Spidskålssalat 80
- Spidskålsslaw 131
- Tunsalat 102
- Vandmelon-tomatsalat 136
- Salsa
 - Avocado-tomatsalsa 131
 - Chilisalsa 129
 - Tomat-myntesalsa 64
 - Tomatsalsa 127
- Sandwich
 - med røget laks 172
 - med mozarella og pesto 173
- Shawarma, kyllinge- med grøntsager 98
- Shawarma-krydderi 189
- Skinke
 - Pastasalat med skinke 62
 - Skinke, bagekartofler med 135
- Skipper Skræk-greenie 175
- Smoothies 174
- Snegle, kanel- med æble 166
- Snitter, hindbær- 165
- Sojaristede mandler 133
- Spaghetti
 - Spaghetti al arrabiata 28
 - Spaghetti bolognese 50
 - Spaghetti carbonara 70
- Spidskålssalat, kyllingenuggets med 80
- Spidskålsslaw 131
- Spinatlasagne 34
- Spinatpandekager 46
- Spinattærte 36
- Sprød torsk med knas 108
- Stegt flæsk med persillesovs 90
- Supper
 - Græskarsuppe 18
 - Gulerodssuppe 22
 - Kartoffel-porresuppe 12
 - Lynhurtig nudelsuppe 14
 - Minestrone 20
 - Tomatsuppe med rugbrødscROUTONER 16
 - Sushi-ruller 114
 - Svensk pølseret 58
- T**
 - Tabouleh 127
 - Tacos 88
 - Tzatziki 123
 - Teboller 147
 - Thai fish cakes 106
 - Tomat-avocadosalsa 131
 - Tomat-myntesalsa 64
 - Tomatsalsa 127
 - Tomatsuppe med rugbrødscROUTONER 16
 - Tomat-vandmelonsalat med feta 136
 - Torsk, sprød med knas 108
 - Touneringskniv 176
 - Trifli, rabarber- 151
 - Tunsalat 100
 - Tyndskræller 177
 - Tzatziki 123
 - Tærte med spinat og kartofler 36
- U**
 - Urtekniv 176
- V**
 - Vandmelon-tomatsalat med feta 136
 - Vegeburger 24
- W**
 - Web-sider 188
- Y**
 - Yoghurt, jordbær- 150
- Æ**
 - Æble-rødbedesalat 138
 - Ærte-myntepure 52
- Ø**
 - Økologi 178

Web-sider

mitkokkeri.dk

Hjemmeside med opskrifter, videoer og gode ideer. Hører sammen med denne bog.

havertilmauer.dk

Haver til Mavers hjemmeside om skolehaver og madlavning.

altomkost.dk

Fødevarerstyrelsens hjemmeside med ideer og opskrifter til dig.

voresmad.dk

Landbrug & Fødevarer's hjemmeside med inspiration til madlavningen.

sst.dk

Sundhedsstyrelsens hjemmeside med oplysninger om sund mad, motion og (allergi)sygdomme.

MIT kokkeri

© Komiteen for Sundhedsoplysning, 2014-2018

5. udgave, 1. oplag, 2018

ISBN: 978-87-93213-82-1

Projektidé

Charan Nelander, Komiteen for Sundhedsoplysning

Manuskript

Søren Ejlersen, Haver til Maver

Bidragssydere til denne udgave af bogen

Catrine Rosenmeier, Haver til Maver

Amalie Dynnes Ørsted, Haver til Maver

Forbrugerrelaterede tekster

Forbrugerrådet

Tænk



Miljø- og Fødevarerministeriet
Fødevarerstyrelsen

Foodstyling

Carsten Kyster

Ditte Lykke Ingemann, Aarstiderne

Fagredaktion

Søren Ejlersen

Karen Wistoft

Mette Laub Petersen

Redaktion

Ulla Mervild

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Jan Rasmussen, Tombola

Sabine Brandt, Sisterbrandt

Peter Dyrvig Grafisk Design

Fotograf

Rishi, HappyLiving.dk

Trykkeri

Stibo Complete

Udgivet med støtte fra

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Kan rekvireres hos

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal

2100 København Ø

Tlf.: 35 26 54 00

Fax: 35 43 02 13

Web: mitkokkeri.dk

E-mail: kfs@sundkom.dk

Redaktionen modtager gerne oplysninger, der kan forbedre næste udgave af bogen. Sådanne oplysninger kan mailes til birgitte@sundkom.dk eller sendes til Komiteen for Sundhedsoplysning.

Sådan blander du dit eget shawarma-krydderi

1 1/2 spsk sød paprika
2 tsk salt
2 tsk stødt spidskommen
1 tsk stødt koriander
1/2 tsk stødt sort peber
1/4 tsk stødt nellike
1/2 tsk stødt kanel
1/4 - 1/2 cayennepeber

1. Bland alle krydderierne godt sammen.
2. Tag det fra, du skal bruge, og kom resten i et glas eller en bøtte med et tætsluttende låg.



Kardemomme



Laurbærblade



Solsikkefrø



Stødt ingefær



Stødt kardemomme



Frisk chili



Timian



Sød paprika



Stødt spidskommen



Chiliflager



Karry



Stødt nellike



Sort peber



Oregano



Sesamfrø



Vanilje



Fennikelfrø



Garam masala



Lakridspulver



Korianderfrø



Cayennepeber



