

Kagebog

OPSKRIFTER SAMLET AF MADS HORN _ *

Indhold:

<i>Forretter</i>	<i>s 7</i>
<i>Salater</i>	<i>s 8</i>
<i>Billig mad</i>	<i>s 13</i>
<i>Hverdagsmad</i>	<i>s 23</i>
<i>Festmad</i>	<i>s 41</i>
<i>Mad med sæsongrøntsager</i>	<i>s 52</i>
<i>Brød</i>	<i>s 58</i>
<i>Kage og desserter</i>	<i>s 70</i>
<i>Drikke</i>	<i>s 78</i>

COPYLEFT MADS HORN 2001
LAYOUTIDE ESSEN HORN. LAYOUT MADS HORN
THIS COPY IS PRINTED ON 100% UNRECYCLED PAPER.
WHOLE FORESTS WERE LEVELED, THOUSANDS OF
SMALL FURRY ANIMALS LEFT HOMELESS, AND VAST VIRGIN
LANDSCAPES DEVASTED, TO MAKE THIS COPY.
2001

Forord

Denne kogebog har mange forskellige formål. Jeg har ikke ønsket at lave en almindelig kogebog, men har samlet opskrifter som er specielt gode, usædvanlige eller billige eller alle tre ting på en gang.

Mad behøver ikke at være dårlig, blot fordi den er billig, men har man få penge ender man ofte med at bruge nogle få opskrifter igen og igen, til de hænger en ud af halsen. Formålet med opskrifter på billig mad er altså at give flere forslag at vælge ud fra.

På samme måde har sæsongrøntsager som agurk og squash det med at være så rigelige i en periode, at man får for meget i løbet af kort tid. Jeg har derfor samlet en hel del gode opskrifter med agurk og squash. (En af de mere lækre måder at få skovlen under sine amok-voksende squash er at fritere blomsterne, se Friterede squashblomster).

De fleste af opskrifterne er vegetariske. Hvis man er vant til at spise kød hver dag, bør man være opmærksom på at der findes flere forskellige måder at være mæt på, lige som der findes forskellige måder at tilberede mad på.

Nogle grøntsagsretter kræver at man spiser meget store portioner, og de giver alligevel en meget "lettere" mæthed end kødmad. Man er stadig mæt, blot på en anderledes måde. Tit har man lyst til lidt sødt efter grøntsager.

Kager og desserter findes der så mange slags af, at jeg har begrænset mig til de mest anvendelige og de mest usædvanlige.

Endelig er der et afsnit med husråd og mine uforgribelige meninger om krydderier og køkkentøj.

Råvarer og krydderier

Øko-bølgen er ikke rent fis, man kan faktisk smage forskel. Man bør overveje om man har råd til at "spare penge" ved at købe standard papvarer. Hvis kvaliteten er dobbelt så høj og prisen er 1 1/2 gange så høj er det vel billigst at købe dyrt?

Madolie er ikke bare madolie. Olivenolie smager ikke bare bedst, men det er sandsynligvis også den sundeste olie. (Hvis der kommer nye data der modsiger dette, vil jeg ikke høre om det, tak!) Jeg har derfor brugt olivenolie i næsten alle opskrifter. Prisen kan virke afskrækkende, men man bør være

opmærksom på at olivenolie findes i mange prisklasser, og at man ikke behøver at bruge den dyreste til alting. I salater smages olien tydeligt og her bør man have en god olie (ca. 40-60 kr pr. 1/4 l). Har man råd, kan man også anvende valnøddeolie eller andre gode olier til dette formål. Til at stege i og til bagning er en mellemgod olie tilstrækkeligt (ca. 40 kr pr. 1/2 l) og til friturestegning kan man bruge de billigste der kan skaffes i indvandreforretninger. Fritureolie kan som regel kan genbruges nogle gange. Begynder den at lugte branket eller harsk skal den skiftes, ikke før. Smør er også bedre end margarine. Bruger man ikke for meget af det, er smør utvivlsomt sundere end diverse underlige margariner og blandinger af vand og smør. Hellere lidt og godt, end store mængder hundead. Da øko-smør desuden smager lige så meget bedre end almindeligt smør, som almindeligt smør smager bedre end margarine, har man faktisk ikke råd til at købe andet. Endelig bør man jo spare på fedtstofferne, og holder man sig til olivenolie og øko-smør hjælper prisen jo med til at motivere en til et lavt forbrug...

Krydderier bør købes hele og knuses i en morter. Smagen er meget bedre og kraftigere. Køber man for eksempel stødt, sort peber smager det næsten blot stærkt, pebersmagen er helt væk. Der er heller ingen sammenligning mellem kardemomme man selv har taget ud af kapslerne og knust, og så "stødt kardemomme" fra Brugsen. Har man først en gang lugtet friskmalet kardemomme er man solgt. En morter bliver et must. Det er ganske vist lidt mere besværligt at finde morteren frem, men det opvejes langt af den forbedrede smag. Man skal ikke blive fortvivlet over at man ikke kan støde krydderierne så fint som fabrikkerne, smagen fordeler sig jævnt, hvis blot krydderierne er nogenlunde findelt.

Nelliker males hele, kardemomme tages ud af kapslerne først (god kardemomme er sort og let klæbrig, kasser indtørrede brune frø) og resten kværnes som de er. Kun de største og mest solide mortere er for øvrigt beregnet på at "støde" krydderierne i. Almindelige små mortere er mest effektive, hvis man kører pistillen rundt og rundt langs bunden.

Grønne krydderier bør man så vidt muligt også selv dyrke fra frø. De kan sagtens stå i vindueskarmen. Igen er der ingen sammenligning mellem frisk basilikum og det tørrede man køber. Supermarkedernes "friske" kan dog sagtens smage af langt mindre end de tørrede. Køber man tørrede grønne krydderier er det en god ide at gøre det på apoteket, Matas eller i indvandrerforretninger. Her sælges de bedste krydderier og de er sjældent for gamle. Prisen er højere end i Brugsen, men det er der en grund til. Har man have, er hvidløg en taknemmelig afgrøde. Man skal blot sætte fed fra et spirende hvidløg fra grønthandleren med spidsen opad med 15 centimeters

afstand, når man sår normalt. Om efteråret hives de op når toppene begynder at ligge hen ad jorden, og de hænges til tørre i toppen. Hvis man da ikke spiser dem straks. Nybagt brød med smør og frisk hvidløg presset over, er bare...

Bruges sennepspulver til dressing eller lignende skal pulveret først røres ud i vand, da der herved aktiveres et enzym som giver den stærke smag. Olie dur ikke her.

Olie er til gengæld påkrævet når smagen af karry, chili og paprika skal træde ordentlig frem. Smagsstofferne her er fedtopløselige, og man bør derfor "brænde" disse krydderier af i varm olie. Typisk kommer man dem i, når man er færdig med at svitse løg og lige før der hældes væde ved. Skal smagen senere justeres med karry, er det bedst at varme lidt olie i en anden gryde og brænde karryen af før den kommes i retten.

I almindeligt salt er der antiklumpningsmiddel (kaliumferrocyanat), hvilket giver den "kemiske" lugt man normalt forbinder med salt. Rent havsalt har ikke denne lugt og jeg foretrækker derfor at købe salt i helsekostbutikker.

Selv om det er noget dyrere, bruger man sjældent så meget salt, at det kan vælte ens budget. Som compensation kan man føle sig både ekstravagant og sund hver gang man bruger havsaltet, så det er pengene værd. Til at drysse auberginer eller rengøre tekrukker bruger jeg almindeligt salt.

Desværre har helsefanatikere den holdning, at ting kun er sunde, hvis de ser ulækre ud, og helsebutikkernes salt er derfor ofte temmelig fugtigt. Det afhjælpes dog nemt ved at sprede det ud i bradepanden og tørre det i ovnen efter man har bagt brød.

Køkkengrej

En god kniv er uundværlig. En stor kokkekniv, et stort skærebræt og en urtekniv er nok. Det er virkelig her man bør bruge penge i sit køkken. Med et strygestål kan man holde en god kniv så skarp at Føtex-knive ligner noget fra en spøg-&-skæmt forretning.

Elektriske apparater er stærkt overvurderede. Håndmixer og stavblender er gode at have, men derudover skal man have et specielt behov for at anskaffe sig et elektrisk apparat, hvis et "gammeldags" kan klare det. El-kogeren er måske en undtagelse, selvom de er så grimme, de sparer faktisk 50% energi i forhold til en kedel og kogeplade.

Husråd

Tørrede bønner og kikærter bruges alt for lidt, fordi man glemmer at lægge dem i blød dagen før. En løsning er at udbløde 1-2 kg bønner natten over og så koge dem en time næste dag. De kan herefter fryses i passende portioner og er klar til brug efter optøning.

Det er en god ide at gemme vinsjatter i køleskabet. De kan sagtens holde sig en måned, og der er mange retter der vinder ved at få en sjat rødvin. Ofte taber en halv flaske vin med prop heller ikke væsentligt i smag af en nat i køleskab.

Har man ingen vin og kræver en opskrift rød- eller hvidvin, kan man erstatte det med en tilsvarende mængde vineddike og vand i forholdet 1:4. Hvidvin kan også erstattes af citron og vand.

En kokosnød åbnes nemmest ved at holde den i den ene hånd og slå skallen i stykker med en hammer. Ristes hele nødden et kvarter ved 250° (tag mælken ud først!!!! Ellers eksploderer nødden) slipper kødet nemmere skallen.

En "glemt", men meget lækker grøntsag, er skorzonérrod. De fås om efteråret hos gode grønthandlere og er ca. 30 cm lange, fingertykke og meget jordede rødder. Læs om behandlingen af skorzonérrødder under Skorzonérrødssalat.

Opskrifterne er til fire personer med mindre andet er nævnt.

Forretter

Avocado

G U A C O M O L E

INGREDIENSER:

3 AVOCADOER
2 SPSK CITRONSÅFT
1/4 TSK SENNEPSPULVER
1 1/2 SPSK OLIE
1/2 TSK SUKKER
1 TSK SALT
1/4 TSK PEBER
3 SPSK FINTHAKKET
BLADSELLERI
4-10 STÆNK TABASCO

Rør først sennepspulveret ud i lidt vand. Skær avocadoerne over og tag frugtkødet ud med en teske. Dryp straks citronsaft over for at undgå misfarvning. Mos kødet med en gaffel og bland resten af ingredienserne i. Serveres i de tomme skaller eller på salatblade. Dryp tabasco på og drys evt. med purløg. Skal laves lige før de skal spises.

Pomelo

M E D I N G E F Æ R

INGREDIENSER

1 POMOLO/EN STOR
GRAPEFRUGT
250 G STORE, BLÅ DRUER
4 STORE SALATBLADE

3 SPSK OLIVENOLIE
2 SPSK POMOLOSAFT
1/2 TSK FRISK, REVEN
INGEFÆR
4 SPSK HAKKEDE
PISTACIENØDDER

Skræl pomoloen og befri bådene fra hinderne. Det sker nemmest ved at stikke en urtekniv forsigtigt ind i enden af en båd og så snitte hinden op. Så kan båden forsigtigt brækkes løs. Det er meget nemmere med pomolo end med grapefrugter. Olie, pomolosaft og ingefær røres sammen og hældes over salatbladene som er lagt på hver sin tallerken. Pomolobådene fordeles ovenpå salatbladene og der pyntes med halve vindruer uden sten og pistacienødder eller cashewnødder.

Salater

Agurkesalat

M E D F E T A

1 AGURK
100 G FETA
2 SPSK OLIVENOLIE
1 SPSK HVIDVINSEDDIKE
1 TSK TØRRET OREGANO
ELLER MYNTE
SALT OG PEBER
1 KNIVSPIDS SUKKER

Skær agurken i tynde skive og fetaen i tern.
Rør en dressing af olie, eddike, salt, peber
og sukker og vend de let afdryppede
agurkeskiver i. Kom feta over og drys med
oregano eller mynte.

Agurk

I F E T A D R E S S I N G

1 AGURK
2 SPSK GRÆSKARKERNER
50 G FETA
1 1/2 DL KÆRNEMÆLK
1 SPSK FRISK TIMIAN

Agurken skæres i stave. Græskarkerner,
feta og kærnemælk blendes og hældes over
agurkestavene. Der drysses med timian.

Courgette

S A L A T

3/4 KG SMÅ SQUASH
(COURGETTER)
SALT
EDDIKE
OLIVENOLIE
HVIDLØG

Squashene koges hele i saltet vand til de er
møre, hvorefter de skæres i skiver og
vendes i en dressing af olie, eddike og salt.

Squashene kan erstattes med grønne
bønner.

Bidsk aligator

S A L A T

(2 PERSONER, HVIS DEN
BRUGES SOM HOVEDRET)

1 SALATHOVED
1 LILLE PORRE
2 FLÅEDE TOMATER
1 AVOCADO
50 G SMUTTEDE MANDLER
1 TSK BASILIKUM
TABASCO/CAYENNEPEBER
CITRONSAFT

Læg salatbladene på et fad. Striml porren og skær strimlerne i passende stykker. Mos avocadokødet sammen med citronsaft og bland det med porrestimler og de finthakkede tomater. Smag til med krydderierne og læg "sauce" i midten af salatbladene. Drys med de hele mandler.

Peber

S A L A T

2 STK GRØN PEBER
2 STK RØD PEBER
1 DL OLIVENOLIE
SALT OG PEBER

Rens pebrene og skær dem i passende stykker. Kom olien, salt, peber og lidt vand i en gryde og kog pebrene her i til peberstykkerne er møre og vandet er væk. Lad pebrene køle af i dressingen.

Fennikel

S A L A T

2 STORE FENNIKEL
2 STORE APPELSINER
50 G CALMATES OLIVEN
4 SPSK OLIVENOLIE
1 SPSK EDDIKE
SALT

Fenniklerne og appelsinerne skæres i tynde skiver og olivenene udstenes. Olivenolie, eddike og salt røres sammen til en dressing. Fennikel, appelsin og oliven arrangeres på et fad og overhældes med dressingen.

Fennikel - tomat

S A L A T

1 FENNIKEL (350 G)
3-4 TOMATER
2 SPSK FINTHAKKEDE KAPERS
25 G NØDDER
4 SPSK OLIE
2 SPSK VINEDDIKE
1 FED HVIDLØG

Fenniklen skæres i små stykker, det grønne hakkes. Tomaterne skæres i skiver.
Fennikel, tomater, kapers og hakkede nødder blandes og overhældes med olie-eddike dressing.

Kålssalat

M E D S A L T O G K O M M E N

1 1/2 L FINTHAKKET HVID- OG GRØNKÅL
1 DL OLIVENOLIE
1-1 1/2 SPSK GROFT SALT
1-1 1/2 SPSK KOMMEN

Rør olie, salt og kommen sammen og vend det rundt i den finthakkede kål. Trækker evt. 1 time i køleskab før servering.

Rødbede salat

M E D Æ B L E O G P E B E R R O D

3-4 RØDBEDER
2 ÆBLER
1 1/2 DL PISKEFLØDE
PEBERROD

Rødbederne skrælles og rives groft. Fløden piskes og smages til med reven peberrod. Flødeskum og rødbeder blandes og til sidst skæres æblet i terninger og vendes i.

Skorzonérrøds

S A L A T

1 / 2 KG SKORZONÉRROD
4 TOMATER
PERSILLE
OLIVEN
3 / 4 DL OLIVENOLIE
SAFT AF EN CITRON
1-2 FED HVIDLØG
SALT OG PEBER

Skorzonérrødder skrælles nemmest ved at man lægger dem på et spækbræt i vasken og derefter skraber dem med en urtekniv.

Holder man dem i hånden knækker de til uhåndterlige stumper med det samme. Man får også nemmere den meget klæbrige mælkesaft på fingrene, hvis man skræller rødderne med en almindelig skrællekniv.

De skrællede rødder lægges straks i en gryde med vand og citron for ikke at blive misfarvede. Her i koges de i 10-15 minutter til de er møre, og rødderne skæres så i tommelfinger lange stykker mens de endnu er varme. Olien røres med citronsaft, hvidløg, salt og peber, og de varme skorzonérrødder trækker i denne marinade i et par timer før tomater i skiver vendes i og der drysses med hakket persille og lidt oliven.

Rødderne kan efter kogningen også kommes i sammenkogte retter på samme måde som champignoner, eller i andre salater. Man kan godt spise skorzonérrød rå, men den bør dryppes med citron af hensyn til farven.

Tremiti

S A L A T

3/4 KG KARTOFLER
1 STORT MILDT RØDLØG
1 TSK SALT
1/2 TSK PEBER
2-3 SPSK KAPERS
4 SPSK OLIVENOLIE
1 SPSK VINEDDIKE
2 SPSK FINTHAKKET PERSILLE

Kartoflerne koges og pilles. Rødløget strimles og kartoflerne skives. Olie, eddike, persille, salt og peber røres sammen og hældes over. Sættes i køleskab en time før servering.

Gulerodssalat

M E D I N G E F Æ R

1/2 KG GULERØDDER
250 G ÆBLER
SAFT AF 1 CITRON
1 SPSK OLIVENOLIE
3 SPSK PISKEFLØDE
1 SPSK SUKKER
1 KNSP SALT
50 G FRISK, FINTREVET
INGEFÆR

Skrab ingefæren og riv den fint. Bland den straks med olie, sukker, salt og piskefløde. Skræl gulerødderne og riv dem fint. Fjern stilk, blomst og kernehus fra æblerne og vend straks æblestykkerne i citronsaft. Riv dem groft og vend resten af citronsaften i. Lad æblerne løbe af og bland dem med gulerødder og dressing.

Lav hellere for meget end for lidt; en eventuel rest er en god start på en gulerodskage. (Brug opskriften på Squashkage og lad gulerodssalaten erstatte squash, citron og ingefær)

Billig mad

Artiskokker

M E D S M Ø R, C I T R O N O G S A L T

EN ARTISKOK PR PERSON
CITRONSAFT
SMØR, SALT
OLIE-CITRON-HVIDLØGS
DRESSING

Skær stilkene af artiskokkerne og sæt dem ved siden af hinanden i en gryde. Fyld vand i så det dækker, kom lidt citronsaft i og kog ca. 1/2 time til de mellemste blade let kan trækkes af. Man spiser det nederst af hvert blad, som man dypper i smør og salt eller dressing. De små stive hår i midten kan ikke spises, men fjernes med en teske. Bunden er til gængæld næsten det bedste. Hav en stor skål midt på bordet til affald. Artiskokker fylder dobbelt så meget, når man har spist dem.

En anden mærkværdighed er, at ens smagsans ændres ca. en time efter at man har spist artiskokker. Alting smager mere sødt, og man skal derfor passe på med at servere dessert lige efter en middag med artiskokker.

Garam masala

K R Y D D E R I B L A N D I N G

1 1/2 SPSK SORT PEPER
4 SPSK KORIANDER
2 SPSK KOMMEN
10-12 KARDEMOMMEKAPSLER
6-8 NELLIKER
1 STANG KANEL

Knus de hele krydderier i en morter (evt. i en blender eller en kraftig persillekværn). Resultatet er langt bedre end de færdige pulvere.

Dall

I N D I S K L I N S E R E T

4 DL RØDE (GRØNNE) LINSER
1 STORT LØG
1 FED HVIDLØG
2 SPSK OLIE
1/2 SPSK GARAM MASSALA
1/2 SPSK KARRY
1 TSK SALT
1/4 TSK CHILI
1/2 SPSK PAPRIKA
8 DL VAND

Hak løg og hvidløg og svits dele i olie. "Brænd" krydderierne af og kom derefter linser og vand i. Koges i ca. 20 (30) minutter. Server med chapatties eller papadums. Man kan eventuelt fordoble mængden af alle krydderier. Papadums købes i indvandrers forretninger og steges i 1/2 cm meget varm olie. De holdes flade med en paletkniv og må ikke tage farve. Det tager ca. 10 sekunder at stege en papadum.

Gazpacho

K O L D S U P P E

2 L TOMATJUICE
6 DL RASP
8 FED HVIDLØG
1/2 DUSK PERSILLE
SAFTEN AF 4 CITRONER
2 DL OLIVENOLIE
8 STÆNK TABASCO
8 TOMATER
2 STORE FINTHAKKEDE LØG
2 AGURKER
2 GRØNNE PEBER
SALT
ISTERNINGER

Blend tomatjuice, rasp, hvidløg, hakket persille, citronsaft, olivenolie og Tabasco. Hak tomater, løg, agurk og grøn peber meget fint, og bland det i. Fortynd evt. med 1-4 dl koldt vand, og smag til med salt. Opbevares i køleskab til det skal serveres. Kom isterninger i før serveringen, så suppen holder sig kold.

Serveres med Emigrantbrød.

Græsk hønsekødssuppe

M E D Æ G O G C I T R O N

1 1/2 L HØNSEKØDSSUPPE
3 ÆGGELOMMER
SAFTEN AF 2 CITRONER

Pisk æggeblommer og citronsaft skummende og giv suppen et opkog før den piskes i æggeblandingen. Pisk kraftigt og start med små portioner varm suppe for ikke at koge æggene. Serveres med emigrantbrød.

Suppen kan komme fra bouillonterninger eller koges på et kyllingeskrog, et løg, en gulerod, lidt (blad-)selleri, 2 laurbærblade, 10 peberkorn, 2 nelliker og hvad man ellers kan finde på.

Kartoffel

P A N D E K A G E

1 KG KARTOFLER
2 SPSK MEL
1 ÆG
1-2 SPSK SALT
1/2-1 SPSK PEBER/ 1 SPSK
ROSENPEBER
SMØR

Kartoflerne rives groft og så meget væde så muligt presses ud. De revne kartofler røres med æg, mel og salt. En passende klat smør smeltes på panden på højeste blus. Når det er varmt skrues helt ned og kartoffelmassen kommes på. Den steger et kvarter under låg og vendes så ud på et låg. Der smeltes nyt smør og pandekagen steges nu et kvarter på den anden side. Dette gentages to gange. Server med stærk dijonsennep.

Tortilla

OMULET MED KARTOFLER

5 SPSK OLIVEN OLIE
3 STORE KARTOFLER
1 LØG
6 ÆG
EVT. 2 DL MAJS
SALT OG PEBER

Kartoflerne skrælles og skives fint. De steges møre i 3 spsk olie ved svag varme uden at tage farve. Løget skæres i tynde skiver og svitses efter at kartoflerne er taget af. Æggene piskes let sammen med salt og peber og løg og kartofler vendes i. Panden varmes op med resten af olien til den er meget varm. Så kommes æggemassen på og der skrues ned til laveste blus. Når den er stivnet ovenpå og brun i bunden, vendes den ud på en tallerken. Panden varmes op igen, og tortilla'en bages på den anden side.

Kikærter

MED SPINAT

100 G KIKÆRTER
450 G SPINAT
3 DL VAND
4 SPSK TOMATPURE
SALT OG PEBER
50 G SMØR
1 SPSK SPIDSKOMMEN

Udblød kikærterne natten over og kog dem derefter en time i frisk vand. Skum undervejs. Hæld vandet fra og smut skindet af alle ærterne før de kommes i en gryde sammen med resten af ingredienserne. Bring langsomt i kog og lad det simre i 30-40 minutter til vandet er fordampet. Spises med brød og yoghurt til, evt. koldt.

Grøntsager

I W O K

25 G PINJE KERNER
150 G SKRÆLLET KINARADISE
150 G SKRÆLLEDE RØDBEDE
150 G SKRALLEDE
GULERØDDER
2 SPSK OLIE
SAFT AF 1 APPELSIN
2 SPSK HAKKET PERSILLE
ELLER FRISK KORIANDER
SALT OG FRISKKVÆRNET
PEBER

Rist forsigtigt pinje kernerne på tør pande til de er gyldne, og sæt dem til side. Skær kinaradise, gulerod og rødbede i lange tynde strimler og svists dem i olie hver for sig i nævnte rækkefølge. Lad appelsinsaften simre i to minutter, hvorefter den hældes i en kop og holdes varm. Arranger grøntsagerne i bunder på panden eller et varmt serveringsfad og drys med persille og salt og peber. Dryp appelsinsaften over til sidst og server straks som tilbehør eller som en let frokostret.

Kirsebærsuppe

(2 P E R S O N E R)

1 / 2 KG SYLTEDE KIRSEBÆR
SAFT AF 3 APPELSINER
2 SPSK HONNING
KOKOSMEL
MYNTE

Tag eventuelt sten ud af kirsebærrene. Blend så kirsebær og saft med appelsinsaft og honning. Smag til med vand (op til 1/2 liter). Kom kokosmel i efter smag og drys med hakket mynte.

Serveres afkølet som let sommerret eller som dessert.

Makaroni

I O V N

400 G MAKARONI/PENNE
1 DS TOMATER
50 G SMØR
SALT, PEBER
100 G PARMESAN
2 SPSK RASP

Kog makaronien og læg den i et smurt ildfast fad. Blend tomaterne (eller mos dem med en gaffel) og kom salt og peber i. Hæld tomaterne over makaronien og fordel smørret i klatter over, før fadet sættes i ovnen i 30 minutter ved 220°. Parmesan og rasp røres sammen og drysses over de sidste 10 minutter.

Pasta

M E D B A S I L I K U M

EN PORTION PASTA DEJ
SMØR
FRISK BASILIKUM/PERSILLE

Kog pastaen i rigelig vand med salt og hæld den ud i et dørslag når den er al dente.

Varm tallerknerne i dampen fra gryden de sidste to minutter. Smelt smørret i gryden og kom ca. 1/2 dl hakket frisk basilikum i. Vend basilikummen i smørret (det skal ikke svitses) og vend derefter spaghetti i blandingen. Spises straks!

Kan sagtens spises alene som en let sommerret. Med oliven og hvidvin er det næsten gæstemad.

I nødsfald kan købt pasta og tørret basilikum bruges. Det vigtigste er at tallerkenerne er varme og at spaghetti spises straks. I modsat fald stivner smørret og man får en i bedste fald kedelig ret.

Muslinger med ris

(2 P E R S O N E R)

1 LØG
1 GLAS HVIDVIN/VAND MED
VINEDIKE ELLER CITRON
2 DL RIS
EN STOR DÅSE MUSLINGER
1 SPSK TOMATPURE
OLIVENOLIE
SALT OG PEBER

Hak løget og svits det i olien til det er gennemsigtigt. Kom muslingerne uden væde ned til løget og vend dem rundt et par minutter, før der kommes vin, tomatpure, ris, salt, peber og 2 dl vand ved. Kog så ved svag varme til risen er færdig.

Bruges friske muslinger får man en herreret. Der skal bruges 1-2 kg med skal. Hver enkelt musling skrubbes grundigt. Lukker de sig ikke ved denne behandling skal de kasseres! En stor gryde vand bringes godt i kog og muslingerne koges her i til de har åbnet sig (små fem minutter). Nu kasseres alle de muslinger der ikke har åbnet sig! Resten skæres løs fra skallen og bruges som beskrevet ovenfor.

Man kan selv samle blåmuslinger, blot skal man sørge for at der ikke er kloakudløb i nærheden eller dræberalger i farvandet. Muslinger kan give dødelige forgiftninger lige som svampe, men som ved svampe er man villig til at løbe risikoen, når man først har smagt the real thing. (Husk at det ikke nødvendigvis gælder ens gæster, så server noget andet for dem)

Pastinakker

M E D B U L G U R
(RETTE LYDER, LUGTER OG SER SUND UD, MEN
BRUGER MAN FLØDE SMAGER DEN GODT)

1 KG PASTINAKKER
2 DL BULGUR
2 SPSK OLIE
4 DL VAND
1 DL FLØDE
4 SPSK HAKKET KØRVEL
1 BDT HAKKET PERSILLE
SALT
50 G HAKKEDE VALNØDDER

Gør pastinakkerne i stand og kog dem møre (20-30 minutter). Svits bulguren kort i olien og hæld vand ved. Koges i ca. 15 minutter til alt vandet er opsuget. Rør fløde i og lad bulguren trække 15 minutter. Rør kørvel, persille, valnødder og salt i. Smør et ildfast fad og skær pastinakkerne i skiver. Læg halvdelen af skiverne i bunden af fadet, kom bulguren på og læg resten af skiverne øverst. Varmes igennem 10-15 minutter ved 200 .

Tomat-Sennepssous

T I L P A S T A

1 LØG
1 FED HVIDLØG
1-2 SPSK SMØR
3-4 SPSK DIJONSENNEP
1 1/2 KG TOMATER
1 TSK TIMIAN

Hak løgene og svits dem i smørret uden at det tager farve. Skru ned og tilsæt sennep. Lad det stege lidt, før tomater og timian kommes ved. Kog til tomaterne er kogt ud og smag så til med salt og peber. Serveres med pasta.

Arroz verde

G R Ø N N E R I S

4 GRØNNE PEBER
8 DL BOUILLON
2 1/2 DL PERSILLE
1 1/4 DL HAKKET LØG
1 FED HAKKET HVIDLØG
1 TSK SALT
SORT PEBER
1/2 DL OLIVENOLIE
5 DL RIS

Blend den grønne peber med 1 1/4 dk bouillon, og kom efterhånden persille, løg, hvidløg, salt og peber i. Svits risene i olien til de er klare, og tilsæt peberpuréen. Lad det snurre i 5 minutter under omrøring. Kom resten af bouillonen ved, og kog risene i 20 minutter under låg.

Persillerod

I W O K

2 STORE FED HVIDLØG
350 G PERSILLEROD (ELLER
PASTINAK)
1 SPSK OLIE
2,5 CM FRISK INGEFÆR
REKET SKAL AF 1 ØKO CITRON
3 SPSK HONNING
SALT OG FRISKKVÆRNET
PEBER

Skræl og riv ingefæren og bland den med citronskal, honning, salt og peber. Skær hvidløgsfeddene i skiver, og den skrællede persillerod i lange tynde strimler. Svits hvidløg og persillerod i olien et par minutter og rør så ingefærblandingen i. Serveres straks som tilbehør til kød eller blot spaghetti med tomatsovs.

Pesto

B A S I L I K U M S A U C E

1 DL OLIVENOLIE
5 SPSK PARMESAN
25 G PINJEKERNER/NØDDER
3-4 FED HVIDLØG
1 BUNDT
BASILIKUM/PERSILLE
EVT. ET PAR SPINATBLADE
SALT

Bruges hasselnødder ristes de let på panden, hvorefter hinderne fjernes. Så blendes alle ingredienserne til en jævn sauce, som smages til med salt. Man kan også støde alle ingredienserne undtagen olien sammen i en stor morter, og så blande olien i til sidst. Pastavand kan erstatte en del af olien.

Bruges som kold sauce til spaghetti eller kartofler, eller bruges som pålæg på brød.

Chili

R I S

EN PORTION NYKOGT RIS
60 G SMØR
1-2 FINTHAKKEDE RØDE
CHILIER
2 SPSK
SPIDSKOMMEN/BIRKES
CITRONSAFT
2 SPSK HAKKET PERSILLE

Svits chilierne i smørret, tilsæt hel spidskommen og svits endnu et minut. Kom en sjat citronsaft ved og vend persille og de varme ris i. Serveres straks.

Pizza

EN PORTION PIZZADEJ
FLÅEDE TOMATER UDEN SAFT
OG KERNER
TØRRET OREGANO
CHAMPIGNON
REVEN OST

Forbag pizzabunden 5 minutter ved 225
-250 . Hak tomaterne og spred dem ud på
bunden. Drys med oregano og læg de
skivede champignon på. Drys endelig ost på
og bag pizzaen i ovnen til osten er gylden.
Man kan bruge bestillingssedlen fra et
udbringningspizzeria som inspiration til
andre former for fyld.

Svampe

I K O K O S

2 SPSK OLIE
2 FED HVIDLØG, FINTHAKKET
2 RØDE CHILIER I RINGE, UDEN
KERNER
1 FINTHAKKET LØG
250 G CHAMPIGNON (ELLER
ANDRE SVAMPE)
1,5 DL KOKOSMÆLK FRA
DÅSE
2 SPSK HAKKET PERSILLE
ELLER FRISK KORIANDER
SALT OG FRISKKVÆRNET
PEBER

Varm olien og svits hvidløg og chili nogle
sekunder. Kom løget i og svits et par
minutter til det er blødt. Kom svampe i og
fortsæt svitsningen i 3 minutter. Kom
kokosmælken i og bring den i kog. Kog
kokosmælken ind til det halve ved stærk
varme og smag til med salt og peber. Drys
med persille og server med ris, eller brug
retten som tilbehør til grillet kød.

Hverdagsmad

Aubergine

P I Z Z A

1 PORTION PIZZADEJ
1-2 STORE AUBERGINER
OLIVENOLIE
1 STORT HAKKET LØG
1-4 FED HVIDLØG
BLADSELLERI (EVT.)
CHAMPIGNONER (EVT.)
1-2 DS FLÅEDE TOMATER
2 LAURBÆRBLADE
1 LILLE DS TOMATPURÉ
SALT
PEBER
CITRONSAFT
OREGANO
PARMESANOST ELLER
EMMENTHALER/MOZZARELLA

Auberginerne skæres i 1 cm tykke skiver på langs (fodsåler) og drysses med fint salt. Trækker en time, skylles, saften presses ud og de tørres i køkkenrulle. Derpå svitses de ved mellemvarme i rigelig olie (2-5 mm, olien kan gemmes og genbruges). Det er aubergineplageri at spare på olien, de kommer nærmest til at smage og føles som skumgummi.

Imens auberginerne trækker med salt laves tomatsovsen: finthakket løg, bladselleri og champignon svitses i olie i nævnte rækkefølge. De flåede tomater kommes ved sammen med laurbærblade og saucen koger uden låg i 15-25 minutter til konsistensen er passende. Laurbærbladene fjernes og saucen smages til med tomatpuré, salt og peber.

Forbag pizzabunden 5 minutter ved 250 , spred tomatsovsen over, drys med oregano, læg aubergineskiverne på, stenk med citronsaft og drys med reven ost. Bages til osten er smeltet og bunden har en pæn farve, 10-15 minutter.

Aubergine

S P L A T

2-3 AUBERGINER
3 PRESSEDE FED HVIDLØG
SALT
1/2-3/4 DL TAHIN
SAFTEN AF 1-2 CITRONER
1 TSK STØDT CHILI
1 TSK STØDT SPIDSKOMMEN
1 SPSK OLIVENOLIE

Halver auberginerne på langs og pensl skærefladerne med olie. Bag dem i ovn til de er bløde og skrab så kødet ud med en ske. Alle ingredienserne kommes i en blender og køres jævnt. Serveres drysset med spidskommen og dryppet med olie. Pynt med oliven. Aubergine-splat er velegnet til at komme på brød.

Bacalao

K L I P F I S K

1/2 KG KLIPFISK
1 KG KARTOFLER
3 LØG
1/4 L FLØDE
OLIVEN MED STEN
OLIVENOLIE

Fisken udvandes i op til et døgn og plukkes derefter i små stykker. Løget hakkes groft og de skrællede kartofler skæres i stove på 3×3×40 mm. En bradepande smøres med olie og her i blandes fisk, kartofler og løg. Olivenerne vendes i olie for ikke at tørre helt ind og kommes ovenpå. Fløden hældes ved og der drysses med peber (ingen salt!) før retten sættes i ovnen i 50-60 minutter ved 180 . Serveres med rigeligt vand og portugisisk hvidvin.

Blomkål

M E D K R Y D D E R I E R

1 STORT BLOMKÅL
25 G SMØR
2 TSK GULE SENNEPSFRØ
1/2 TSK GURKEMEJE
1/2 TSK INGEFÆR
2 TSK STØDT KOMMEN
1/4 TSK PAPRIKA
1/4 TSK PEBER
1/2 TSK SALT

Del blomkålen i buketter og skær stokken i terninger. Svits sennepsfrøene i smør til de begynder at poppe. Tag gryden af ilden og kom gurkemeje i og rør rundt et halvt minut. Panden sættes over på mellemvarme igen, blomkål og ingefær kommes i og der røres til blomkålen er helt gul. Tag panden af og sku helt op for blusset. Tilsæt kommen, sort peber og paprika og rør rundt et minut. Tilsæt salt, rør rundt og sæt panden over det varme blus. Kom 2 spsk vand ved så der dannes damp. Læg låg på og kog ved meget lav varme i 8-10 minutter. Rør rundt en gang før servering. Serveres med ris.

Blomkåls

P U R É

1 STORT BLOMKÅL
2 STORE LØG
50 G SMØR
1 TSK GURKEMEJE
1 TSK STØDT KORIANDER
4 FED KNUST HVIDLØG
1 SPSK KNUSTE GRANATÆBLE
KERNER
3 TSK STØDT KOMMEN
1/2 TSK INGEFÆR
1/2 TSK PEBER
2 TSK STØDTE GULE
SENNEPSFRØ
1/2 TSK PAPRIKA
1/2 TSK SALT
3/4 DL YOGHURT

Del blomkålen i buketter og skær disse i tynde skiver. Hak løgene og svits dem i smør sammen med blomkål og alle krydderierne. Pisk yoghurten med en teskefuld mel og kom den ved. Rør rundt ved stærk varme et par minutter og tilsæt så 2 dl vand. Lad det simre til blomkålen er meget mør og fløjlsagtig og al væden bortset fra smørret er fordampet. Serveres varmt med ris eller bulgur.

Couscous

M E D G R Ø N T S A G E R

80 G KIKÆRTER
1 STORT LØG
2 FED HVIDLØG
250 G CHAMPIGNON
200 G GULERØDDER
1 AUBERGINE
1 SQUASH
250 G TOMATER
200 G OKRA
2 SPSK TAMARI
1 TSK CHILIE
2 TSK KNUST KORIANDER
1 TSK PAPRIKA
1 TSK KNUST KARDEMOMME
1 1/2 KG COUSCOUS

Kikærterne sættes i blød natten over, hvorefter de skylles og koges i nyt vand en halv time. Skær løget i både, hak hvidløget fint, skær gulerødderne i stave, auberginen og squashen i tern, skær stilken af okraene og skold og flå tomaterne og skær dem i både. Svits løgene i olie til de er klare og lad krydderierne stege med et øjeblik, før alle grøntsagerne, kikærter, Tamari og to deciliter vand tilsættes. Retten simrer nu i 40 minutter under låg, mens der røres fra tid til anden. Der smages til med salt til sidst og retten serveres med couscous.

Fisk

M E D R Ø D P E B E R S A U C E

3 SPSK OLIVENOLIE
1 1/4 DL HAKKET LØG
1 1/2 DL GRØNNE OLIVEN
1 1/4 DL HAKKET RØD PEBER
2 SPSK HAKKET FRISK
KORIANDER
1 TSK ANATTOFRØ
1 1/4 DL APPELSINSAFT
1/2 DL CITRONSAFT
1/2 TSK SALT
SORT PEBER
1 SPSK SMØR
1 HEL FISK PÅ 2-2 1/2 KG
GRØN SALAT

Svits løgene til de er klare, og kom hakkede oliven, rød peber, koriander og anattofrø i. Svits et par minutter før der tilsættes appelsin- og citronsaft samt salt og peber.

Smør et ildfast fad og læg den hele, rensede fisk i det. Hæld saucen over og sæt fadet i ovnen ved 200 til fisken er færdig (ca. 20 minutter). Dryp jævnlige med saucen. Serveres med salat og grønne ris.

Fransk

K A R T O F F E L S U P P E

1 LØG
3 SKALOTTELØG
2 FED HVIDLØG
2 KG KARTOFLER
3 PORRER
1 1/2 SELLERI
1 TSK TIMIAN
SALT OG PEBER
100 G SMØR
1 1/2 DL PISKEFLØDE

Kog løgene klare i halvdelen af smørret. Vend selleri og kartofler i terninger rundt en gang og kom timian og 2 l vand i. Kog kartofler og selleri meget møre og blend suppen. Porrerne renses og snittes i ringe, hvorefter de koges i resten af smørret. Til sidst kommes porrer og fløde ned til kartoflerne og suppen serveres med emigrantbrød.

Friterede

S Q U A S H B L O M S T E R

16 SQUASHBLOMSTER
100 G MEL
3 DL KOLDT VAND
SALT OG PEBER
OLIE TIL FRITURESTEGNING
FYLD:
175 G KOGTE RIS
1 LILLE LØG
3 SPSK PERSILLE
3 SPSK PINJEKERNER
2 SPSK KORENDER
1 TSK TØRRET DILD
1 1/2 TSK STØDT KANEL
SALT OG PEBER

Skær stilkene af blomsterne og vask dem forsigtigt. Pisk langsomt melet i vandet, til konsistensen er som pandekagedej. Kom evt. lidt hakket persille i. Varm olien op til en tændstik syder, dyp blomsterne i dejen og kom dem i olien til de er gyldne. Lad dem dryppe af på bølgepap med køkkenrulle over. Drys med salt og peber, og server straks. Blomsterne kan også fyldes før friteringen. Alle ingredienser til fyldet blandes blot grundigt

Ghanesisk

K Y L L I N G

1 KYLLING PÅ 1 KG
1 STORT LØG
2 FED HVIDLØG
1/2 KG TOMATER
1/2-1 DL OLIVENOLIE
250 G SALTEDE JORDNØDDER
SALT OG PEBER
125 G RASP

Læg kyllingen på maven og skær med en skarp kniv langs rygraden. Udben kyllingen ved at snitte forsigtigt ned langs ribbenene og lårbenene, så skroget kan tages ud. Lad de yderste vinge- og lårben sidde.

Hak løget groft og steg det i olien til det er klart, tilsæt finthakket hvidløg og derefter de flåede tomater. Lad det simre et kvarter mens jordnødderne blendes eller kværnes. Rør mandler og rasp i tomatsovsen og smag til med salt og peber. Farsen stoppes i kyllingen, og den sys sammen med bomuldssnor, så den kommer til at se hel ud igen. Læg kyllingen i et ildfast fad med låg, pensel den med olie eller smeltet smør og drys med salt og peber. Steges i 1 1/2 time ved 200 . I et fad uden låg er stegetiden ca. 1 time, og så skal den dryppes jævnlige med smør eller olie. Serveres med ris.

Der kan koges suppe af skroget, og dagen efter kan man så servere Græsk hønsekødssuppe med æg og citron.

Fried

R I C E

250 G KOLD, KOGT RIS
1 SPSK OLIE
1 (FORÅRS) LØG I SKIVER
1 FINTHAKKET RØD CHILI
1-2 SPSK ØSTERSSOVS
1 SAMMENPISKET ÆG
1-2 SPSK SOYA
1 TSK SUKKER
1-2 SPSK PERSILLE

Svits løget og chili 1-2 minutter med østerssovsen. Kom ægget i og rør rundt til æggemassen er stivnet i en masse små stumper. Tilsæt ris og rør rundt 1-2 minutter til risen er varm. (Risen skal helst være kold, når den kommer på panden for ikke at klumpe) Tilsæt soya, persille og sukker som i forvejen er rørt sammen, vend det godt rundt og server straks.

Stegte gulerødder

I Y O G H U R T

1 / 2 KG GULERØDDER
2 SPSK MEL
3 SPSK OLIVENOLIE
1 TSK SALT
1 / 2 TSK FRISKKVÆRNET
PEBER
1 / 2 TSK STØDT KOMMEN
3 DL YOGHURT
1 SPSK HAKKET FRISK MYNTE
(1 TSK TØRRET)

Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Kog skiverne i saltet vand til de er møre (10-15 minutter). Hæld vandet fra og tør dem grundigt i et rent viskestykke, før de vendes i melet og steges i olien til de er brune på begge sider. Rør salt, peber og kommen i til sidst.

Imens varmes yoghurten forsigtigt i en lille gryde. Den må ikke koge, og af samme grund kommes gulerødderne over på et fad, før den varme yoghurt hældes over. Der drysses med mynte og serveres ris til.

Gulerødder

M E D N Ø D D E R

3 SPSK SMØR
1 STORT FINTHAKKET LØG
350 G SKRÆLLEDE
GULERØDDER I TYNDE SKIVER
5 UDS TENEDE DADLER I
SKIVER
1-2 SPSK KORENDER ELLER
ROSINER
1 SPSK HVIDVINS EDDIKE
2 SPSK CITRONS AFT
4 ÆG
1 3/4 DL CREME FRAISE
1-2 TSK DIJON SENNEP
SALT OG PEBER
TIL PYNT: MANDLER ELLER
PISTACIENØDDER.

Løget klares i lidt smør i en dyb stegepande, gulerødderne steges med et par minutter. Søg for at alle gulerods skiverne dækkes af smør. Kom så dadelskiver, korender, eddike og citronsaft i og lad det simre i ca. 20 minutter under låg. Pisk æg, creme fraise, sennep, salt og peber sammen, rør grundigt i panden og hæld blandingen over gulerødderne. Retten står ved laveste varme til æggemassen er stivnet. Der skal ikke røres rundt imens.

Til sidst drysses med grofthakkede mandler og/eller pistacienødder.

Løse ris kan serveres til.

Hummus

K I K Æ R T E P U R E

3 DL KIKÆRTER
1 DL OLIVENOLIE
1/2 DL TAHIN
CITRONS AFT
1-5 FED HVIDLØG
1 BUNDT HAKKET PERSILLE
1-2 TSK STØDT SPIDSKOMMEN
1 TSK PAPRIKA
SALT

Kikærterne udblødes natten over og koges 1 time i nyt vand. Ærterne blendes eller kødhakkes og resten af ingredienserne røres i lidt ad gangen. Man må smage sig frem til hvor meget af hvert krydderi man bryder sig om. Når smagen passer justeres konsistensen med vand. Resultatet skal være en tyk pasta. Spises på brød eller i pitabrød.

Gulerødder

MED ANANAS

2 SPSK OLIVENOLIE
1 LILLE LØG
2,5 CM INGEFÆRROD
1-2 FED HVIDLØG
200 G ANANAS I VAND ELLER
250 G FRISK ANANAS
2-3 SPSK ANANAS JUICE
SALT OG PEBER
PERSILLE ELLER DILD

Skær løget i skiver og skræl og riv ingefæren. Svits løg, ingefær og knust hvidløg i meget varm olie et par minutter, uden at det tager farve. Sænk varmen lidt og tilsæt gulerødder og lad det stege i fem minutter før ananasstykker og juice kommes i med masser af salt og peber. Fortsæt med at røre rundt i yderligere fem minutter til gulerødderne er møre og det meste af væden er fordampet. Smag til med masser af sort peber og drys med hakket persille eller dild. Serveres som tilbehør eller med ris. En rest kan serveres kold som salat med olie-eddike dressing.

Indonesisk

S U P P E

1 LØG
2 SPSK OLIVENOLIE
5 SPSK KARRY
1 DS FLÅEDE TOMATER
1 DS FERSKNER
250 G REJER
1 L BOUILLON
2 1/2 DL PISKEFLØDE
KINAKÅL I STRIMLER

Skær løget i skiver og svits det i olie. Lad karryen brænde af lige før tomater, ferskensaft og bouillon kommes i. Kog suppen i 10 minutter før rejer og ferskner i stykker kommes i og kort varmes igennem. Gryden tages af varmen og fløden røres i. Der smages til med salt, og suppen serveres ved at lægge strimlet kinakål i serveringsskålene og hælde den varme suppe over.

Imam bayildi

I M A M E N B E S V I M E D E

4 AUBERGINER
6 SPSK OLIVENOLIE
2 GROFTHAKKEDE LØG
2 GRØNNE PEBRE I SKIVER
2-4 FED HVIDLØG
2-6 TOMATER I SKIVER
3 SPSK TOMATPURÉ
SALT
1 / 2 TSK CAYENNEPEBER
1 TSK KNUST ALLEHÅNDE
2 SPSK HAKKET PERSILLE
OLIE TIL STEGNING AF
AUBERGINER

Lav en dyb ridse i hver aubergine og drys fint salt i revnen. Lad dem trække mens fyldet laves. Steg løg, grøn peber og hvidløg og tilsæt så tomat, tomatpuré, salt, cayenne, persille og allehånde. Lad det simre mens auberginerne steges.

Lav en dyb ridse i hver aubergine og drys fint salt i revnen. Lad dem trække mens fyldet laves. Steg løg, grøn peber og hvidløg og tilsæt så tomat, tomatpuré, salt, cayenne, persille og allehånde. Lad det simre mens auberginerne steges.

Skyl auberginerne inden i og tør dem forsigtigt, også i revnen. Varm 1 cm olivenolie i en pande og steg forsigtigt auberginerne på alle sider til de er helt bløde. (Sprækken bør ikke vende nedad på noget tidspunkt). Læg nu auberginerne i et smurt, ildfast fad med sprækken op og fyld dem med tomatblandingen. Resten af fyldet fordeles mellem auberginerne og der hældes lidt vand ved. Bages 1 time ved 190 °C og serveres varme eller kolde med rispilav. Drys gerne med hakket persille.

Kofta

L I N S E B O L L E R

6 SPSK OLIE
1 LØG
2 GULERØDDER
2 STÆNGLER BLADSELLERI
2 FED KNUST HVIDLØG
1 FRISK CHILI
1 1/2 SPSK KARRY(PASTA)
250 G RØDE LINSER
6 DL BOUILLON
2 SPSK TOMAT PURÉ
125 G RASP
90 G
CASHEWNØDDER/VALNØDDER
2 SPSK FRISK
KORIANDER/PERSILLE
1 ÆG
SALT OG PEBER
GARAM MASALA

2,5 DL YOGHURT NATUREL
2 SPSK FRISK
KORIANDER/PERSILLE
2 SPSK

Hak grøntsagerne fint og svits dem i 4 spsk olie i 5 minutter. Kom karry og skyllede linser i og svits yderligere 1 minut. Kom bouillon og tomatpuré i og lad det simre i 20 minutter til al væsken er opsuget. Lad det køle lidt før rasp, finthakkede nødder, hakket koriander, sammenpisket æg og salt og peber røres i. Sæt farsen i valnøddestore kugler på en bageplade, dryp med olie og drys med garam masala. Bage 15-20 minutter ved 180 til de er gyldne. Imens røres yoghurten med hakket koriander og mangochutney. Serveres med dressingen og eventuelt spinat poori.

Coconut

C U R R Y

1 FRISK KOKOSNØD
1 SPSK CITRONSFT
2 SPSK REVET LØG
4 LØG I TYNDE SKIVER
50 G SMØR
1/2 TSK SAFRAN
2 SPSK STØDT KORIANDER
1/2 SPSK PAPRIKA
1/2 TSK SALT

Gør krydderierne klar og slå to øjne ud på kokosnødden med et søm og tap mælken af. Gem mælken og riv kokosnødden fint eller blend den. Bland straks den revne kokos med citronsaft. Svits løget i smørret med safran, koriander og paprika. Tilsæt kokos og svits i fire minutter før det skivede løg tilsættes og svitses med et par minutter. Kom kokosmælken ved lidt efter lidt, og smag til med salt. Lad det simre i ti minutter og server med ris.

Spanakopita

B R Ø D M E D S P I N A T

EN PORTION STRUDELDEJ
1 1/2 KG SPINAT(GRØNKÅL)
1-2 LØG
1-3 FED HVIDLØG
100 G FETA OST
100 G HYTTEOST
2 SPSK PARMESAN
SALT, PEBER
1/2 REVEN MUSKATNØD
(1/2-1 SPSK KNUST
SPIDSKOMMEN)
4 ÆG

Spinaten renses og dampes ved svag varme i det vand der hænger ved bladene. Når det er helt faldet sammen tages det op og hakkes groft. Så meget væde så muligt presses ud.. Løg og hvidløg hakkes fint og svitses i lidt smør. Løgene kommes derefter ned til spinaten og feta i tern, hytteost, parmesan, salt, peber, revet muskat (knust spidskommen, hvis der bruges grønkål) røres i. Når blandingen er kold nok til at æggene ikke bliver kogt, røres de 4 æg forsigtigt i. Fetaen skal ikke røres helt i smulder. Et smurt ildfast fad beklædes nu med strudeldej, spinatblandingens hældes i og der lægges strudeldejs låg på. Bages 20-30 minutter ved 200 .

Lis's champignon

P O S T E J

3 STORE LØG
3 FED HVIDLØG
2 SPSK OLIE
40 G SMØR
1 TSK TIMIAN
500 G CHAMPIGNON
50 G HASSELNØDDER
3-4 DL RASP
2 ÆG
2 1/2 DL FLØDE
1 BDT PERSILLE
SALT, PEBER

Hak løgene fint og svits dem i olie og smør med hvidløg og timian. Hak champignonerne og svits dem på en tør pande, til al væden er fordampet. Rist nødderne på en tør pande og hak dem. Bland nødder, champignon og løg med æg, rasp, fløde og hakket persille. Smag til med salt og peber. Kom farsen i en smurt form og bag 1 time ved 200 . Serveres med friskbagt groft brød.

Kødsovs

M E D K A N E L

1/2 KG HAKKET OKSEKØD
1/4 DL OLIVENOLIE
1-2 LØG
1/2 GLAS RØDVIN
2 SPSK TOMATPURE
1-2 STK HEL KANEL/ 1 TSK
STØDT KANEL
SALT OG PEBER

Hak løgene fint og svits dem i olien sammen med kødet. Når alt kødet er brunet, tilsættes vin, tomatpure, kanel (bræk stængerne i stykker), salt og peber. Kanelen kan erstattes af mynte. Lad kødet simre en halv time mens der af og til røres. Eventuelt tilsættes mere vand. Serveres med ris eller pasta.

Retten kan også udvides ved at koge en dåse flåede tomater med i stedet for vinen og så hælde kødsovsen over 1/2 kg majs-kerner i et smurt, ildfast fad. Efter et kvarter ved 200 kommes 250 g hytteost rørt med 1 dl purløg over, og der drysses med parmesan før retten kommes i ovnen igen. Den er færdig når parmesanen har taget farve (ca. et kvarter).

Porrer

M E D Y O G H U R T S A U C E

8 PORRER
SAFT AF EN CITRON
10-15 PEBERKORN
1 TSK SALT
4 KORIANDERFRØ
3 STILKE PERSILLE
3 FINT HAKKEDE FORÅRSLØG
1/2 L YOGHURT-
SENNEPSSAUCE

Kog en lage af citronsaft, salt, peber, koriander, persille og forårsløg i en dyb pande (ca. 10 minutter). Læg porrerne i og lad det simre under låg i 20-30 minutter til porrerne er møre. Lad dem køle af, hæld lagen væk og læg porrerne på et fad. Hæld saucen over og pynt med persille.

Små omeletter

M E D M Y N T E

4 DL HAKKET PERSILLE
2 DL FINTHAKKET LØG
2 SPSK TØRRET MYNTE (4
SPSK FRISK)
6 SAMMENPISKEDE ÆG
1 SPSK MEL
3 FED FINTHAKKET HVIDLØG
SALT OG PEBER

Rør alle ingredienserne sammen med en gaffel og steg dejen i olivenolie på en æbleskivepande. Man kan også lave en stor omelet.

Spises med salat, champignon, hummus, grøn peber, tomater og tomatpuré-cremefraise-paprika-dressing i pitabrød.

Standard

T O M A T S O V S

2 SPSK OLIVENOLIE
1 STORT LØG
2-4 FED HVIDLØG
3 STILKE BLADSELLERI
1 / 2 KG FLÅEDE TOMATER
1-2 LAURBÆRBLADE
SALT OG PEBER
1 / 2 TSK SUKKER
2-4 SPSK TOMATKONCENTRAT

Løgene hakkes og svitses i olie. Bladsellerien svitses med og der kommes tomater, laurbær og salt i gryden. Småkoger i 20 minutter mens der røres regelmæssigt. Smages til med sukker, tomatpuré og peber.

Serveres til spaghetti eller bruges i andre retter. Kan suppleres med grøn peber og/eller champignon, som svitses med før tomaterne kommes i.

Spinatlasagne

/ S P I N A T S O U F F L É

500 G SPINAT
1 SPSK OLIE
1-3 FED HVIDLØG
1 BOUILLONTERNING/EN
KNIVSPIDS "DET TREDIE
KRYDDER"
SALT, PEBER, MUSKATNØD
EN PORTION PASTADEJ
ELLER LASAGNEPLADER
EN PORTION
BÉCHAMELSAUCE MED
PARMESAN
EN PORTION STANDARD-
TOMATSOVS
ELLER
5 ÆG
EN PORTION
BÉCHAMELSAUCE MED
PARMESAN

Spinaten renses og dampes ved svag varme i det vand der hænger ved bladene. Når det er helt faldet sammen tages det op og hakkes fint/blendes. Eller også tages plastikken af og det optøs ved svag varme i en gryde. Så kommes olie, muskatnød, hvidløg og salt og peber i.

Lasagne: Bland spinaten med 200 g hytteost og læg spinat, tomatsovs og béchamelsauce lagvist med lasagneplader i et smurt ildfast fad. Der skal béchamelsauce først og sidst og endelig skal der drysses med parmesan eller 100 g reven emmenthaler. Bages 20-25 minutter ved 200 .

Soufflé: Bland spinaten omhyggeligt med al béchamelsaucen samt 5 æggeblommer og 50 g parmesanost. Vend derefter forsigtigt de (ikke alt for) stiftpiskede hvider i.

Souffléen skal have ca. 30 minutter ved 190 i et stort, smurt, ildfast fad, som drysses med rasp inden dejen kommes i. Drys den med en blanding af rasp og parmesan før den kommer i ovnen.

Tomatpasta

T I L B R Ø D

SOLTØRREDE TOMATER
OLIVENOLIE
VINEDDIKE
SALT
CHILI
OREGANO
KNUST HVIDLØG FINTHAKKEDE
KAPERS

Soltørrede tomater hakkes fint/blendes og blandes med passende mængder olivenolie, vineddike, salt, chili, oregano, knust hvidløg og finthakkede kapers

Tom Yam

S U P P E

1/2 KG FRISKE SVAMPE
2 CITRONGRÆS STILKE
5 CITRON BLADE (LEMON
LEAVES)
2 KORIANDER PLANTER UDEN
ROD/ 1 BUNDT PERSILLE
10 STÆRKE CHILIER
1-2 TØRREDE CHILIER
SAFT FRA 3-4 CITRONER
1/2 KG REVEN, FRISK
KOKOSNØD
2-3 TSK FISKESOV

Rens svampene og skær dem eventuelt i mindre stykker. Vask citrongræsset, skær det i skiver og knus skiverne let. Riv citronbladene i stykker. Vask korianderen og hak den groft. Knus chilierne let. Rist de tørrede chilier og riv dem i små stykker. Bland kokosnødden med 1/2 l vand og pres ca. 3/4 l kokosmælk ud (eller brug kokospasta fra 2 dåser). Varm det op og kom citrongræs, citronblade og svampe i. Smag til med fiskesovs. Når svampene er møre, tages gryden af varmen og der kommes citronsaft og chilier i. Drys med hakkede korianderblade eller persille inden servering.

Tahin

S E S A M P U R E

3 DL SESAMFRØ
VAND
SALT

Sesamfrøene blendes eller køres igennem en kødhakkemaskine (tag godt ved). De kan eventuelt ristes først. Smulderet smages til med vand og salt, og bruges på brød. I starten er det lidt særpræget, men man kan blive afhængig af det. En peanutbutter-agtig version kan købes i indvandrerforretninger. Nutanas kan ikke anbefales.

Ungarsk hvidkål

M E D Y O G H U R T

1 HVIDKÅLSHOVED (1-1 1/2 KG)
50 G SMØR
1 LILLE FINTHAKKET LØG
2 TSK SALT
2 TSK KOMMEN
1 TSK TØRRET MYNTE
3 DL YOGHURT
1 FED HVIDLØG
SORT PEBER

Sauter løget i smør uden at det tager farve. Kom hvidkål i strimler, mynte, kommen, salt og ca. 1/2 dl vand ved. Kog ved svag varme til kålen er knapt mør, 10-15 min. Rør af og til og kom evt. mere vand ved. Hvidløget presses og piskes sammen med yoghurten. Yoghurten kommes ved til sidst, men må ikke koge. Drysses med rigelig sort peber fra kværnen og serveres f.ex. til en kalkunschnitzel der først er paneret i rugmel med salt og peber, så i æg og til sidst i rasp og derefter stegt i smør.

Ungarsk

VEGETARGRYDE

2 STORE LØG
250 G FLÅEDE TOMATER
2 GRØNNE PEBER
250 G GRØNNE BØNNER
1 1/2 KG KARTOFLER
1 DL OLIE
SALT, PEBER
(ROSEN)PAPRIKA

Løgene hakkes, tomaterne skæres i både, peberfrugterne skæres i terninger, bønnerne halveres, kartoflerne skrælles og skæres i terninger. Den grønne peber svitses i olien og tages op. Så svitses løgene i olien uden at tage farve. Gryden tages af blusset og grøntsagerne kommes i gryden i nævnte rækkefølge. Mellem hvert lag drysses med salt, peber og paprika. Kom låg på og lad det simre ca. 45 minutter ved svag varme til kartoflerne er møre. Serveres med youghurt rørt med hvidløg. Der kan også bruges agurker og auberginer.

Festmad

Artiskok

R A N D

2 DÅSER ARTISKOKHJETER
1 PAKKE BUTTERDEJ
4 ÆGGEBLOMMER
2 1/2 DL FLØDE
75-100 G REVEN
EMMENTHALER
2 SPSK PARMESAN
SALT OG PEBER

En smurt springform beklædes med butterdej og stilles koldt en halv time. I mens røres fløde, æggeblommer, ost, salt og peber sammen i en skål.

Artiskokhjerterne deles i fire og røres forsigtigt i æggeblandingen, som derefter kommes i springformen. Der lægges et dejlåg over og randen bages i 40 minutter ved 200 på nederste rille. Randen køles lidt før den vendes ud på et fad. Man kan eventuelt give den et par minutter under grill for farvens skyld. Serveres med salat.

Hvis man har butterdej i fryseren og artiskokhjerter på dåse stående kan man lave et festmåltid med kort varsel. Brændte figner på dåse serveret med creme fraise er ikke dårligt som dessert. Specielt ikke hvis de har trukket en time med et glas cognac...

Drunken

B E A N S

(6-8 PORTIONER)

1 1/2 KG KIDNEY-BØNNER
2 SPSK
KYLLINGEFEDT/OLIVENOLIE
RØGSALT/BACON I TERN
2 RØDE CHILIER
1 STORT HAKKET LØG

Skyl bønnerne og lad dem bløde ud natten over i rigeligt vand. Vandet bønnerne har stået i blød i kasseres.

Varm kyllingefedt (det fedt der skummes af andre retter gemmes i fryseren) og svits

3 FED HVIDLØG
1 FLASKE GULDØL
1/2 L KYLLINGESUPPE
1/2 KG FLÅEDE TOMATER
1 SPSK TØRRET OREGANO
2 TSK KNUST SPIDSKOMMEN

løg chilier og eventuelt bacon. Jeg foretrækker at få den røgede smag frem ved hjælp af røgsalt, som så først kommes i når man smager til. Bønner, øl, kyllingesuppe, tomater, oregano og spidskommen kommes i og retten simrer under låg i omkring 2 1/2 time, mens der ofte røres. Server med nybagt brød, smør og koldt øl.

Cannelloni

M E D A R T I S K O K K E R

250 G CANELLONI/
SPAGHETTIDEJ
1 DL TØRREDE SVAMPE
1 DL HVIDVIN
1 LILLE GULEROD
1 LØG
1 FED HVIDLØG
1 DS ARTISKOKHJERTER
1 1/2 DL RASP
1 BDT HAKKET PERSILLE
SALT, PEBER
2 ÆG
1 DS FLÅEDE TOMATER
1 PORTION TYK
BÉCHAMELSAUCE
RASP, REVET OST (FEX.
EMMENTHALER)

Skyl svampene og udblød dem i hvidvin en time. Svits hakket gulerod, løg og hvidløg i olie i små 10 minutter. Tilsæt grofthakkede artiskokhjerter og giv dem 1/2 minut før svampe med hvidvin tilsættes. Det skal lige koge op før det tages af og der røres rasp og persille i. Smag til med salt og peber. Pisk æggene let og rør dem i. Cannelloni'ene forkoges forsigtigt og fyldes med en ske eller en flødeskumssprøjte. Hvis der bruges spaghettidej rulles den tyndt ud, skæres i 10 cm brede baner hvorpå der med mellemrum lægges en strimmel fyld. Dejen rulles om fyldet, så man har fyldet liggende i et rør.

De fyldte cannelloni lægges i et smurt ovnfast fad og overhældes med finthakkede flåede tomater. Derefter béchamel sovs og øverst reven ost. Til sidst drysses med rasp og den bages 30 minutter ved 225 . Ovnens åbnes de sidste par minutter.

Farserede

BLÆKSPRUTTER

1 KG BLÆKSPRUTTER
2 DL RIS
2 LØG
1 DL HAKKET PERSILLE
1 CITRON
1 DL OLIVENOLIE
SALT OG PEBER

Blæksprutterne renses ved først at trække hoved og arme fri af kroppen. Armene gemmes, mens resten skæres fra. Selve kroppen tømmes helt og skindet flåes af så vidt muligt. Man bruger kun arme og den hvide tenformede krop. Svits løgene i halvdelen af olien og kom de ituskårne arme ved. Persillen svitses kort med før der kommes 2 dl vand ved, samt salt og peber. Fyldet simrer nu en halv time før risene og 3 1/2 dl vand kommes ved. Når risen er mør fyldes "farsen" forsigtigt i blæksprutterne, og åbningen sys til med bomuldstråd (Pas på! Meget sytråd er syntetisk og kan næppe klare en tur i ovnen).

Resten af olien kommes i bunden af en bred gryde, hvorefter de fyldte blæksprutter placeres ved siden af hinanden. Der kommes citronsaft og lidt vand i gryden og blæksprutterne koger ved svag varme en times tid. Det færdige resultat ser lidt pudsig ud, men smager enormt godt med ris og flûtes.

Grillede

K Y L L I N G E L Å R

1 2 KYLLINGELÅR
1 75 G SMØR
2 FED KNUST HVIDLØG
1 TSK REVET, FRISK INGEFÆR
2 TSK GURKEMEJE
4 TSK CHILI
2 SPSK LIME SAFT
3 SPSK MANGO CHUTNEY

Rør smørret sammen med de øvrige ingredienser. Skær tre snit helt ind til benet i hvert lår og steg dem på grillen 12-15 minutter til de er næsten gennemstegt. Kom rigeligt smør på lårene og steg dem færdige, 5-6 minutter. Serveres med grøn salat og ris.

Der skal så meget chili i smørret, da det meste drypper af under stegningen.

Kylling

M E D C A S H E W N Ø D D E R

4 SPSK OLIE
6 SMÅ HELE TØRREDE RØDE CHILIER
1 FED HAKKET HVIDLØG
300 G KYLLINGE- ELLER KALKUNBRYST
1 SPSK ØSTERSOVS
1 SPSK FISKESOVS
1 / 2 TSK SUKKER
1 (-3) TSK THAI CURRYPASTA
3 SPSK BOUILLON ELLER VAND
50 G RISTEDE CASHEWNØDDER
2 (FORÅRS-)LØG I RINGE

Svits chilierne i 1 spsk olie til de er brune, men ikke brændt. Tag dem op og gem dem. Svits hvidløget i de sidste 3 spsk olie til det er gyldent. Tilsæt kyllingebrystet som er skåret i tern og lad alle stykkerne få farve. Kom så østers- og fiskesovs, sukker og chilipasta i og svits til kyllingen er gylden og mør (ca. 5 minutter). Kom nu bouillon ved og kog et par minutter, mens der røres. Til allersidst tilsættes cashewnødder, løg og de hele chilier og der vendes lige rundt et halvt minut. Løget skal stadig være halvt råt. Er man ikke vild med rå løg, kan der bruges rødløg. De kan ikke smages næste dag. Serveres med ris.

Kylling

M E D A P P E L S I N

1 STOR KYLLING
1/8 TSK KANEL
1/8 TSK STØDTE NELLIKER
SALT OG PEBER
3 SPSK OLIVENOLIE
2 FED HVIDLØG
1 MELLEMLØG
2 1/2 DL APPELSINJUICE,
HELST FRISKPRESSET
1/4 TSK STØDT SAFRAN
2 SPSK KORENDER/ROSINER
1-2 SPSK KAPERS
50 G GROFTHAKKEDE
MANDLER
3 APPELSINER

Gør kyllingen i stand og skær den i passende stykker. Drys stykkerne med kanel, nelliker, salt og peber og brun dem et par stykker ad gangen i olien. Tag kyllingestykkerne op efterhånden som de er pænt brunet. Kasser stegefedtet på nær ca. 2 spiseskefulde. Her i skal løgene nemlig svitses. (Det kasserede fedt kan fryses og bruges til bønneretter.) Når løgene er bløde og gennemsigtige kommes kyllingestykkerne tilbage i gryden sammen med appelsinsaft, safran udblødt et par minutter i lunken vand, korender og kapers. Så simrer kyllingen under låg til den er færdig (små tre kvarter). Lige før serveringen pyntes med appelsinskiver og der drysses med mandler. Serveres med ris eller sorte bønner.

Kyllingelever

P O S T E J

500 G HAKKET OKSEKØD
200 G GROFTHAKKET
KYLINGELEVER
250 G GROFTHAKKEDE
CHAMPIGNON
2 FINTHAKKEDE LØG
2 DL PISKEFLØDE
3/4 DL RASP
2 ÆG
2 FED HVIDLØG
1 TSK ESDRAGON
SALT, PEBER

Bland fløde og rasp. Ælt oksekød, kyllingelever og champignon sammen og rør fløde og æg samt krydderier i.

Bages ved 225 i 1 1/4-1 1/2 time med en kop vand ved siden af. Serveres varm med friskbagt brød og salat.

Fyldt ørred

MED MANDELSAUCE

4 SMÅ ØRREDER
25 G SMØR
200 G KVÆRNEDE MANDLER
SAFT AF 2 CITRONER
1 GLAS HVIDVIN
1 1/2 DL FLØDE 13%
1 TSK SPIDSKOMMEN
SALT OG PEBER

Bland halvdelen af de kværnede mandler med citronsaften, spidskommen, salt, peber og lidt vand, til det danner en tyk pasta. Fyld fiskene med denne pasta og læg dem i et smurt ildfast fad. Pensl dem med smeltet smør og bag dem 20-30 minutter ved 200 .

Imens blandes de sidste mandler med fløde, vin, salt, peber og lidt vand i en lille gryde. Bring det i kog under omrøring og lad det simre i 10 minutter. Rør jævnligt og kom vand eller mælk i, hvis det bliver for tykt. Når fiskene tages ud, kommes der lidt sovs over og de serveres med rispilav, grøn salat og resten af sovsen.

Italiensk

F I S K E S U P P E

750 G FISK
1 LØG
1 BUNDT PERSILLE
3-4 STILKE BLADSELLERI
4 FED HVIDLØG
1 DS FLÅEDE TOMATER PÅ
400 G
1 DS MUSLINGER PÅ 125 G
1 DL OLIE
1 GLAS RØDVIN/ 1/2 GLAS
VINEDDIKE
4-10 CHILIPEBER
SALT

Fisken gøres i stand og koges i så meget vand at det dækker. Suppen gemmes og benene tages ud af fiskestykkerne. Løg, selleri, persille og hvidløg hakkes fint og svitses i olie uden at tage farve. Vandet fra muslingerne hældes ned i suppen og muslingerne brunes med. Kom nu rødvin, tomater, suppe, fisk, chilipeber og salt ved og kog videre i tre kvarter.

Server hvidvin og Emigrantbrød til.

Oliven - tomat

TÆRTE

MØRDEJ (EVT. BUTTERDEJ)
4 SPSK OLIE
6 STORE MODNE TOMATER
2 SPSK TOMATPURÉ,
KONCENTRERET
SALT, PEBER
250 G LØG (CA. 3 STORE)
1 TSK FINTHAKKET ROSMARIN

1 TSK FINTHAKKET ESDRAGON
(1/2 TSK AF HVER HVIS DET
ER TØRREDE URTER)
2-4 SPSK REVEN
PARMESANOST
20-30 SORTE OG/ELLER
GRØNNE OLIVEN MED STEN

Forbag en tærteform med mørdejen.

(Butterdej skal ikke forbages)

Kom 2 spsk olie i en gryde og tilsæt de
flåede, hakkede tomater samt tomatpuré.

Småkoger uden låg til væden er fordampet.

Så moses blandingen med en grydeske og
smages til med salt og peber.

Løgenes skives og svitses i resten af olien
sammen med krydderurterne. De må ikke
tage farve.

Parmesanosten drysses over den varme
tærtebund og løgene fordeles på bunden.

Til sidst breddes tomatsovsen jævnt ud over
løgene og olivenene sættes ovenpå med den
tykke ende ned, efter at være blevet vendt i
olie. Bages ca. 30 minutter ved 190 .

Hare

RAGOUT

1 HARE
1 LØG
1 GULEROD
1/4 SELLERI
1/4 KG SMÅ KARTOFLER
2 FED HVIDLØG
50 G SMØR
2 SPSK MEL
1-2 GLAS RØDVIN
2 SPSK TOMATPURÉ
SALT OG PEBER
1/2 TSK MILD PAPRIKA
1 LAURBÆRBLAD
1 TSK TIMIAN
250 G CHAMPIGNON
250 G SMÅ LØG

Haren parteres og steges sammen med de
istandgjorte grøntsager i harefedt eller
smør. Der drysses mel og paprika på og
efter omrøring spædes op med rødvin og
tomatpuré. Salt, peber, timian og laurbær
kommes ved og kødet småkoger i 1-1 1/2
time. Imens ristes champignon og små, hele
løg i smør, og haren serveres med disse og
nybagt brød.

Flynder

À L A M A R G H E R I T A

3 SPSK OLIVENOLIE
75 G SMØR
3/4 KG FLADFISKEFILLETER
(PIGHVAR, RØDSPÆTTE,
SKRUBBER)
MEL
1 DL KONCENTRERET
TOMATPURÉ
CA. 1 DL FISKESUPPE
2-3 SPSK CITRONSaft
3-5 SPSK CREME FRAÎCHE
2-3 SPSK HAKKET OLIVEN

Suppe: Lad fiskeben, hoved og finner kogt ca. 30 minutter i vand så det dækker med et lille løg, en hakket gulerod, lidt selleri, persillestilke, salt, peber, laurbærblad, et par nelliker og en sjat hvidvin. Derefter siet og smagt til med citronsaft.

Rens fileterne, drys dem med salt og lad dem trække 5 minutter. Skyl dem så, tør dem i køkkenrulle og vend dem i mel blandet med salt og peber. Steg nu fileterne i smør og olie 1 minut på hver side til de lige er brune. Læg dem derefter i et smurt ildfast fad, kom smørklatter på og hæld 6 spsk fiskebouillon ved. Kom låg eller folie over og giv fileterne 10-15 minutter ved 225 .

Kog imens panden af med fiskebouillon, tomatpuré og citronsaft. Hakket persille kommes i og sovsen jævnes med creme fraîche og smages til med salt og peber. Sovsen hældes over fiskene og der drysses med hakkede oliven. Spaghetti rystet med smør, persille og knust hvidløg serveres til.

Lam

M E D K I R S E B Æ R

50 G SMØR
1 STORT FINTHAKKET LØG
700 G MELLEMSKÆRT,
AFPUDSET LAM ELLER
OKSEKØD I TERNINGER (CA.
2,5 CM)
1 / 2 TSK KANEL
1 / 2 TSK GURKEMEJE
1 DL VAND
SALT OG PEBER
4 SPSK CITRONSFT
ET GLAS (225 G) SYLTEDE
KIRSEBÆR
2-5 SPSK SUKKER

Løget klares i smør, kødet tilsættes og når det er brunet, røres kanel og gurkemeje i. Lad det stege i 2 min. og tilsæt så vand, citronsaft, salt og peber. Rør godt rundt og lad det simre 40-45 minutter under låg. Rør så kirsebær (uden saft) og sukker i og lad det småkoge i yderligere 10 minutter under låg. Smag nu på sovsen - den skal være sur/sød. Er den for sød, tilsættes mere citron, og er den for sur tilsættes mere sukker. Lad det simre yderligere 20 minutter og server med løse ris og grøn salat.

Satay

S P I D

750 G KYLLINGE- ELLER
KALKUNBRYST
1 LILLE FINTHAKKET LØG
1 FED KNUST HVIDLØG
2,5 CM REVET, FRISK
INGEFÆR
2 SPSK MØRK SOYA
2 TSK CHILI
1 TSK STØDT KORIANDER
2 TSK BRUN FARIN
1 SPSK OLIVENOLIE

3-4 DL KOKOSMÆLK
4 SPSK CRUNCHY PEANUT
BUTTER
1 SPSK FISKESOV
1 TSK LIME SAFT
SALT OG PEBER

De er super til grillen.
Kødet skæres i strimler og lægges i en marinade af løg, hvidløg, ingefær, soya, chili, koriander, farin og olivenolie i 2-24 timer i køleskabet. Sæt kødet på spid i zigzag (træspid bør ligge i vand 1 time først) og grill dem 8-10 minutter.

Imens laves sovsen ved at koge kokosmælk, peanut butter, fiskesovs, lime saft og salt og peber i 3 minutter. Rør hele tiden! Ris til.

Farserede

T O M A T E R

150 G TOMATPURÉ,
KONCENTRERET
25 G SMØR
1 STOR SPSK MEL
SALT OG PEBER

500 G CHAMPIGNONER
180 G SMØR
1 TSK SALT
PEBER
6 BØFTOMATER (12
ALMINDELIGE)
1 ÆGGEBLOMME
CITRONSAFT
RASP

Tyk tomatsovs laves ved at smelte 25 g smør og røre melet ud her i. Tomatpuréen kommes i lidt efter lidt som når man laver béchamel-sovs. Der kan spædes med lidt bouillon. Smages til med salt og peber. De hele tomater skoldes, flås og udhules forsigtigt med en teske. Champignonerne hakkes fint og dryppes med citronsaft. De koges nu i 120 g smør til næsten al væden er væk og der udsendes en duft af champignon. Gryden tages af blusset og tomatsovsen, æggeblommen, salt og peber røres i. Blandingen fyldes forsigtigt i tomaterne og der drysses lidt rasp på. En smørklat lægges på hver tomat og de sættes i ovnen ved 200 til overfladen er gylden.

Tapenade

O L I V E N - K A P E R S P U R E

250 G SORTE OLIVEN
50 G KAPERS
1 FED HVIDLØG
4 SPSK OLIVENOLIE

Kapers og oliven afdryppes grundigt, hvorefter de blendes eller køres igennem en kødhakkemaskine. Hvidløget presses i og der røres olie i.

Dette er ikke en egentlig ret, men en slags pålæg til brød. Det kan kommes oven på hytteost eller bruges alene, men start med et ret tyndt lag, da det er temmelig kraftigt i smagen. Et hit, hvis man er til oliven.

Lam

O G S P I N A T

1 KG SPINAT
750 G LAM
50 G SMØR
1 LØG
5 CM FRISK INGEFÆR
3-4 KAPSLER KARDEMOMME
1 1/4 SPSK KNUST
KORIANDER
2 SPSK GURKEMEJE
1 GRØN CHILI
1/4 TSK PAPRIKA
1 SPSK SENNEPSFRØ
4 KNUSTE FED HVIDLØG SOM
HAR
TRUKKET I 4 SPSK VARMT
VAND I 30 MIN
1 SPSK RISTET BIRKES
1/4 TSK SALT
3/4 DL YOGHURT

Stød, rist eller riv alle krydderierne.
Birkesfrøene ristes på en tør pande,
hvorefter der kommer en anelse smør på
panden. Her i ristes sennepsfrøene. Når de
første begynder at poppe, sættes de til side.
Vask spinaten godt og sæt den i blød i koldt
vand et par timer. Hæld vandet fra og hak
den fint og sæt den til side under låg. Riv
løget. Skær kødet i terninger og steg det i
halvdelen af smørret med kardemommen og
tre fjerdedele af korianderen til det er godt
brunet. Tilsæt det revne løg og fortsæt
svitsningen til det er gyldent. Kom ingefær i
tynde strimler ved og steg yderligere et
minut. Kom nu gurkemeje, resten af
korianderen og den grofthakkede chili ved.
Svits videre et øjeblik uden at brænde det
på, og kom så paprika i. Der skal nu røres
godt i bund og tilsættes sennepsfrø og
hvidløgsudtræk. Laget i bunden opløses og
så kommer birkes, spinat, yoghurt rørt med
en teskefuld mel og salt i. Der koges et
minut under låg med høj varme, mens
panden rystes. Så røres godt og retten
simrer til kødet er meget mørt og spinaten
er fløjsagtig. Til sidst kommer 2 dl vand
ved, som næsten koges væk før panden
forsynes med låg og sættes i ovnen ved 150
i 20 minutter. Serveres med ris eller
chapaties.

Mad med sæsongrøntsager

Fyldte

A G U R K E R

1 TYK AGURK
75 G FETA
1 SPSK OLIVENOLIE
1-2 FED HVIDLØG
1 1/2 SPSK FINTKLIPPET DILD
8 TYNDE RADISER MED BLADE

Agurkerne skæres i stykker a 4 cm. Stykkerne udhules til små kopper og det udtagne agurk hakkes fint. Fetaen hakkes eller smuldreres og blandes med agurk, olie, hvidløg, dild og lidt friskkværnet peber. Fyldet fordeles i agurke-"kopperne", der drysses med dild og "kopperne" sættes på tallerkener med et par radiser ved siden af og eventuelt et salatblad.

Har man travlt kan hele agurken rives eller hakkes og man får da en salat som tatziki.

Gurkensalat

M I T K R E N

1 AGURK
1 1/2 SPSK OLIE
2-3 TSK CITRONSAFT
3 SPSK CRÈME FRAÎCE
SALT, PEBER
REVEN PEBERROD

Agurken skrælles eventuelt og skæres derefter i terninger. Olie og citronsaft piskes sammen og crème fraîche tilsættes lidt efter lidt. Marinaden smages til med salt og (hvid) peber. Agurketerningerne kommes i og salaten trækker koldt i 30 min. Serveres drysset med rigeligt, friskrevet peberrod.

Indisk agurk-yoghurt

S A L A T

1 SKRÆLLET, FINTHAKKET
AGURK
1/2 FRISK KOKOSNØD/25 G
KOKOSMEL
2 GRØNNE CHILI UDEN FRØ
4 1/2 DL YOGHURT
1 TSK SALT
2 TSK OLIE
1 TSK SENNEPSFRØ

Lad den finthakkede agurk løbe af en time i en si. Skær kokosnødden i små stykker og blend den sammen med chilien. Tilsæt 2-3 spsk vand og blend til puréen er glat. Pisk puréen sammen med yoghurt og tilsæt salt og agurk. Rist sennepsfrøene i olien til de popper og rør dem i salaten sammen med olien.

Squash

M E D N Ø D D E F A R S

4 SQUASH (1 KG)
1 DL HAKKEDE
CASHEWNØDDER
1 STOR RØD PEBERFRUGT
3/4 DL FLØDE
1 DL RASP
2 SPSK TAHIN
2 TSK KNUST ROSMARIN
2 STORE LØG
OLIE
250 G CHAMPIGNON
2 TSK CITRONSÅFT
50 G CHEDDAROST

Squashene deles på langs og kernerne skrubes ud med en ske. Cashewnødderne blandes med finthakket peberfrugt, fløde, rasp, salt, tahin og knust rosmarin. Fyldet fordeles i squashene. Løgene skæres i ringe og svitses i olien. Champignonerne skives og kommes ved sammen med citronsaften. Grøntsagerne simrer et par minutter før de hældes i et smurt ovnfast fad. Squashene sættes i fadet og drysses med ost. Bages ca. 40 minutter ved 190 til osten er gylden. Ris og salat serveres til.

Squash

M E D H V I D L Ø G

4 SQUASH
4-8 FED HVIDLØG
3 SPSK FRISK BASILIKUM
6 SPSK OLIVENOLIE
OLIE

Rør olivenolien med presset hvidløg og hakket basilikum samt lidt salt og peber. Snit nogle dybe snit på langs i hver squash og fordel hvidløgsblandingen i snittene. Pensel squashene med olie og bag dem i 30 minutter ved 200 .

Server med kogt bulgur som er rørt med hakkede mandler og et par håndfulde ærter.

Squash

M E D M A J S

3/4 KG GUL SQUASH
4 SPSK RASP
3 SPSK FLØDE
2 ÆG
1/2 SPSK FRISK ESDRAGON
50 G CASHEWNØDDER
150 G MAJS

Skær stilken af squashene og del dem på langs. Skab kernerne ud og drys med salt. Hak cashewnødderne groft og rør æg, fløde, rasp, nødder, esdragon og majs sammen. Smag til med salt og peber og fordel fyldet i de skyllede og tørrede squash. Bages 40 minutter ved 200 . Læg evt. folie over til sidst.

Squash

K R O K E T T E R

1 MELLEMSTOR SQUASH
SALT
2 ÆG
1 1/2 TSK TIMIAN
1 TSK MERIAN
1-2 DL RASP
50 G HAKKEDE NØDDER
SALT OG PEBER
50 G HYTTEOST ELLER KOGT RIS
MARGARINE TIL STEGNING

Squashen rives groft og drysses med salt. Drypper af i 1/2 time i en si, hvorefter væden klemmes ud af den. Alle ingredienserne røres sammen til en fast fars, der formes til små boller i hånden og steges i margarine på panden.

Squash

4 SQUASH (CA. 800 G)
 3 LØG
 OLIE
 2 MAJSKOLBER ELLER 200 G
 FROSSEN MAJS
 4 TOMATER
 1 STORT ÆG
 1 1/2 DL RASP
 4 SPSK HAKKET PERSILLE
 1 1/2 TSK MERIAN
 1 1/2 TSK ORIGANO

Squashene deles på langs og kernerne skrubes ud med en ske. Løgene hakkes og svitses i olie. Majskolberne koges ca. 8 minutter og kernerne tages af og blandes i løgene sammen med de hakkede tomater. Grøntsagerne simre et par minutter og afkøles derefter. Rasp, æg, salt og krydderurter røres i og fyldet kommes i de halve squash. Bages i et smurt ildfast fad i 30-40 ved 180 . Kartofler eller flûtes og salat serveres til.

Fennikelfyldte

S Q U A S H

2 STORE SQUASH (400 G)
 OLIE
 1 FENNIKEL (300 G)
 4 SPSK MAYONAISE
 4 SPSK CREME FRAICHE
 1 TSK BASILIKUM
 75 G EMMENTHALEROST
 BRØNDKARSE

Squashene pensles med olie og pakkes ind i stanniol. Bages 25 minutter ved 200 . Når de er kolde deles de på langs og kernerne fjernes. Fenniklen skæres igennem på langs og koges 10 minutter. Det grønne fra fenniklen hakkes og gemmes. Den afkøles og skæres i terninger. Mayonnaisen røres med creme fraiche og basilikum. Osten skæres i små terninger og tilsættes sammen med fennikel og hakket grønt fra fenniklen. Fyldet kommes i de halve squash og der drysses med rigeligt brøndkarse.

Squash

M E D C H A M P I G N O N

3/4 KG SQUASH (GRØN OG GUL)
250 G CHAMPIGNON
200 G KARTOFLER
2 ÆG
3-4 FED HVIDLØG
1 DUSK PERSILLE
1 SPSK FRISK TIMIAN
1 DL PISKEFLØDE
50 G NØDDER

Skær squashene og champignonerne i skiver og læg dem lagvis i et smurt ovnfast fad. Drys med salt og peber. Hak kartofler, hvidløg, nødder og persille og blend det hele med timian, æg og fløde. Har man ikke en blender, rives kartoflerne fint og nødderne persillehakkes. Kartoffelmassen fordeles over champignon og squash og fadet sættes i ovnen 40 minutter ved 200 . Serveres med ris eller bulgur.

Squashsuppe

M E D C R E M E F R A I S E

3-4 SMÅ SQUASH (350 G)
1 STORT LØG
3 SPSK OLIE
4 SPSK MEL
9 DL GRØNTSAGSBOUILLON
1 DL FLØDE ELLER MÆLK
1 1/2 DL CREME FRAICHE
EN HÅNDFULD HAKKEDE JORDNØDDER
EVT. DILD

Hak løget groft og skær squashen i skiver. Svits begge dele i olien. Drys melet på, rør godt rundt og spæd langsomt op med grøntsagsbouillon. Kog 5 minutter, hæld fløden i og bring igen i kog. Smag til med salt.

Rør creme fraichen med hakkede jordnødder og server den til. Man kommer et par spise skefulde creme fraiche i hver portion og drysser eventuelt med hakket dild. Server emigrantbrød til.

Squash

M E D V A L N Ø D D E F Y L D

4 SQUASH (800 G)
2 LØG
OLIE
1 FED HVIDLØG
3-4 STILKE BLADSELLERI
1 DL HAKKEDE VALNØDDER
2 SPSK TAHIN
2 SPSK HAKKET PERSILLE
1 ÆG
50 G REVEN
EMMENTHALEROST

Squashene halveres og kernerne skræbes ud med en ske. Løg, hvidløg og bladselleri hakkes fint og svitses i olie. Grøntsagerne simrer i 5 minutter hvorefter de afkøles. Valnødder, tahin, salt, æg og persille røres i og fyldet fordeles i squashene. Osten drysses på og fadet med squashene sættes i en 190 °C varm ovn i 40 minutter til osten er gylden.

Squash

M E D B R O C C O L I

1 1/2 KG BROCCOLI
3 SQUASH (750 G)
50 G SORTE OLIVEN UDEN
STEN
200 G KVARK 5%
2 DL FLØDE
2 ÆG
1 TSK KNUST ROSMARIN
50 G REVEN OST

Broccolien deles i buketter og stokken skæres i terninger. Begge dele kommes i kogende vand og koger 5 minutter. Kålen afdryppes godt i en sigte. Squashen skæres i 1 cm tykke skiver og halvdelen af skiverne lægges i et smurt ildfast fad. Broccolien og de sorte oliven lægges over og der drysses med salt og peber. Resten af squashskiverne lægges over. Kvarken piskes sammen med fløde, æg, salt og rosmarin. Æggemassen hældes over grøntsagerne og osten drysses på. Bages 30 minutter ved 200 °C.

Tzaziki

Y O G H U R T S A L A T

1 1/2 L YOGHURT
1 AGURK
2 FED HVIDLØG
2 SPSK OLIVENOLIE
1 SPSK VINEDDIKE
SALT, PEBER

Lad yoghurten dryppe af 3-4 timer i et kaffefilter eller en saftpose, drysset med lidt salt. Riv agurken og pres saften af eller lad den løbe af et par timer i et dørslag. Bland yoghurt og agurk og tilsæt knust hvidløg, olie, eddike, salt og peber. Er konsistensen for fast justeres den med agurkesaft. Serveres afkølet.

Brød

Armensk

B R Ø D

50 G MARGARINE
6 DL MÆLK
1 1/4 DL OLIE
25 G GÆR
1 TSK FARIN
2 SPSK SESAMFRØ
2 SPSK HAKKED
GRÆSKARKERNER

1 1/2 TSK SALT
800 G MEL

4 ÆG
100 G PARMESAN
2 SPSK SPIDSKOMMEN
4 SPSK HAKKEDE VALNØDDER
2 SPSK GROFTKVÆRNET
PEBER

Smelt margarinen og hæld mælk og olie i. Rør gæren ud og kom sukker, sesamfrø, græskarkerner og salt i og ælt mel i, til det er en blød dej som slipper. Hæver i tre kvarter, og deles så i to runde brød som efterhæver 1/2 time. Rør nu æg, parmesan, spidskommen, valnødder og peber sammen og smør pastaen på brødene. De bages herefter 15 minutter ved 220 og 30 minutter ved 180 .

Brødbrød

1 L VAND
100 G GÆR
6 SPSK OLIE
4 SPSK SUKKER
4 TSK SALT
EN HÅNDFULD NØDDER
200 G HVEDEKERNER
700 G GRAHAMSMEL
500 G HVEDEMEL

Gæren røres ud i vandet og olie, salt og sukker røres i. Der kommes nødder og kerner i, hvorefter grahamsmelet røres i. Hvedemelet røres i så dejen får konsistens som stiv grød. Dejen hæver 1 time, kommes i to smurte rugbrødsforme, efterhæver mens ovnen varmer op til 200 . Bages ca. 3/4 time og vendes straks ud på en rist. Dejen kan også sættes som boller på en plade med to skeer. Så er bagetiden kortere.

Chapatties

3 1/2 DL (200 G) HVEDEMEL
3 1/2 DL (200 G)
FULDKORNSHVEDEMEL
1/2 TSK SALT
CA. 2 1/2 DL VAND

Bland mel, salt og lunkent vand. Ælt dejen godt. Lad den hvile lunt 1/2 time. Slå gerne dejen ned en gang i mellem.

Del dejen i 8 boller som rulles ud eller bankes flade efterhånden som de skal steges. Brødene steges på tør pande ved jævn varme ca. 5 minutter på hver side. De lægges i en bunke med et viskestykke over og serveres rygende varme. Brødene kan ikke gemmes, da de bliver seje og kedelige når de bliver lunkne/kolde.

Emigrant

B R Ø D

100 G MARGARINE
500 G MEL
2 TSK SALT
2 FED HVIDLØG
1 TSK TØRRET SALVIE
50 G GÆR
3 DL LUNKEN MÆLK

Margarinen smuldres i melet. Salt, presset hvidløg og salvie kommes i.

Gæren røres ud i mælken og dejen æltes sammen. Del dejen i 16 og lav hver bolle lidt aflang. Brødene hæver 1/2 time på pladen mens ovnen varmer op til 200 . Bages 10-15 minutter.

Brødene kan pensles med æg og drysses med groft salt. Selv om det ser flot ud skal man passe på ikke at overdosere saltet. Regner man med at gemme brødene, bør man ikke drysse med salt, da saltet trækker fugt og bliver meget snasket efter kort tid i en plastikpose.

Græsk

B R Ø D

1 DL VAND
75 G GÆR
1/2 L KÆRNEMÆLK
2 SPSK OLIE
1 1/2 SPSK SALT
1 KG MEL

Rør gæren ud i vandet. Kom kærnemælk, olie og salt i, samt 3/4 af melet. Rør rundt og lad det hæve en time. Ælt resten af melet i, og form brødet til en stor flad skive, som foldes sammen. Den øverste halvdel skal ikke nå helt over den nederste. Brug en si til at drysse brødet med mel, og lad det efterhæve 20 minutter. Bages 50 minutter ved 200° på næstnederste rille.

Grove

H O R N

20 G GÆR
3 DL VAND
50 G MARGARINE
1 TSK SALT
150 G RUGMEL
200 G MEL

Smelt margarinen og kom vand i. Rør gæren ud og kom salt og rugmel i. Ælt en blød dej med resten af melet og lad den hæve 1/2 time. Rul dejen ud og skær den i trekanter som rulles til horn. Bages 15 minutter ved 200°. Gode som tilbehør til suppe.

Pasta

D E J

300 G DURUM-HVEDEMEEL
3 ÆG
1/2 TSK SALT
1 SPSK OLIE

Lav pastadejen ved at komme æg, salt og olie i en skål, og ælt derefter mel i til man får en dej som ikke klæber. Lad den hvile 1/2 time på køkkenbordet med et viskestykke over skålen (vigtig) og rul så dejen ud til man kan se bordet igennem den. Skær 1 cm brede strimler ud med en kniv eller en klejnespore, eller skær lasagneplader ud.

Hvis man falder for fristelsen til at lave plader i samme størrelse som fadet, skal man huske at prikke huller i pladerne, så dampen kan komme ud. Ellers risikerer man at fyldet bliver skubbet ud af formen af en dampboble.

250 G MEL
1/2 TSK SALT/60 G SUKKER
125 G KOLDT SMØR
3/4 DL KOLDT VAND

En af fiduserne ved en god mørdej er at man holder sine fingre fra den så vidt muligt. Mel, salt/sukker (sukker ved kagetærter) og smør i små stykker kommes i en skål. Det røres med en håndmixer (forsigtigt i starten) til det ligner reven parmesanost.

Har man ikke en mixer må man "hakke" smørret i stykker med en kniv og så eventuelt smuldre de sidste smørkugler med fingrene.

Til sidst røres det kolde vand hurtigt i. Dejen skal ikke æltes, blot samles.

Den kan nu enten straks trykkes ud i tærteformen med fingrene eller hvile en time i køleskabet og rulles ud med kagerulle. Først rulles dejen ud til 1 1/2 cm tykkelse, så foldes den sammen, rulles ud til 1/2 cm tykkelse, foldes samme og rulles ud til ønsket størrelse. Ved denne sammenfoldning/udrulning bliver den lige så nem at have med at gøre som de dejplader man kan købe frosne. Udrullet mørdej kan sagtens drysses med mel, foldes sammen og fryses til en dag man har travlt. Dejen tør op i løbet af 1/2-1 time på køkkenbordet.

Oliven

B R Ø D

50 G GÆR
2 1/2 DL VAND
1/2 DL OLIVENOLIE
1 TSK OREGANO
1 TSK GROFT SALT
275 G DURUM HVEDEMEL
225 G HVEDEMEL
75 G SORTE OLIVEN UDEN
STEN
OLIE TIL PENSLING
OREGANO OG ROSMARIN TIL
PYNT

Rør gæren ud i vandet og tilsæt olie, oregano, salt, durummel og halvdelen af det almindelige mel. Ælt nu dejen blank under tilsætning af det sidste mel. Hæver tildækket i 1 1/2 time, hvorefter dejen æltes igennem og formes til et stort rundt brød, ca. 1 cm tykt. Tryk nu huller til olivenene med fingrene og når olivenene er trykket ned i dejen, pensles med olie og drysses med oregano og rosmarin. Brødet efterhæver nu knap en time og bages så i 20-25 minutter ved 225 .

Strudel

D E J

300 G HVEDEMEL
2 SPSK OLIE
3/4 TSK SALT
1 ÆG
1 1/4 DL VAND

Ælt det hele sammen til en blød dej, tilsæt eventuelt mere mel. Dejen må ikke klæbe til fingre og bord. Dejen hviler 1/2 time i et viskestykke og rulles derefter meget tyndt ud. Man skal næsten kunne læse avis igennem den. Fire stykker udrullet dej pensles med smeltet smør og lægges oven på hinanden og bruges så til at fore et ildfast fad med. Dejen kan også bruges til forårsruller.

Pita

B R Ø D

1 KG MEL (EVT HALVDELEN
SIGTEMEL)
5 1/2 DL LUNKEN VAND
50 G GÆR
2 TSK SALT
1 TSK SUKKER

Gæren røres ud i vandet. Mel, salt og sukker kommes i og dejen æltes grundigt. Hæver 1/2 time. Del dejen i 16 og rul hver del ud til en skive der er 1/4 cm tyk. Efterhæver højst 10 minutter og bages et par minutter ved 350 eller så meget ovnen kan give. Brødene skal puffe op, men må ikke tage farve. De må højst få enkelte lysebrune pletter, ellers skærer man ganen i stykker, når man spiser dem.

Middelhaus

B R Ø D

10 G GÆR
1/2 L KOLDT VAND
1 SPSK SALT
800 G MEL
2 SPSK OLIE

Gæren røres ud i vandet og resten af ingredienserne æltes i. Hæver 15-18 timer i køleskab. Så hæver dejen yderligere 2 timer uden for køleskabet, før den slås ned og formes til et aflangt brød. Dette efterhæver 2 timer, pensles med vand og drysses med mel, før det bages 5 minutter ved 250 . Der skrues ned til 200 og det bages færdigt, ca. 45 minutter.

Pizza

D E J

2 DL VAND
15 G GÆR
350 G HVEDEMEL
2 SPSK OLIE
1 1/4 TSK SALT

Rør gæren ud i vand, kom olie og salt i og ælt melet i lidt efter lidt. Æltes grundigt til dejen er smidig og slipper, men stadig er blød. Lad den hæve 1-2 timer. Rulles ud, lægges på pladen og forbages 6-8 minutter ved 250 .

Valnødde

B R Ø D

25 G GÆR
1 FLASKE (HVIDT-)ØL
2 TSK SALT
100 G HAKKEDE VALNØDDER
400 G SIGTEMEL
400 G HVEDEMEL

Rør gæren ud i den lunkne øl, kom salt, valnødder og rugmel i. Ælt hvedemelet i og lad dejen hæve i 1 1/2-2 timer. Formes til et aflangt brød, som prikkes med en gaffel og efterhæver 1/2 time. Bages ca. 30 minutter ved 200 .

Det er værd at eksperimentere med forskellige øl. Hvidtøl giver et mørkt og sødt brød. Jeg synes godt om Classic.

Tilbehør

Bulgur

2 DL BULGUR
4 DL VAND
1 TSK SALT

Bring vandet i kog og kom salt og den grundigt skyllede bulgur i. Kog i 10 minutter og tag så gryden af varmen og lad bulguren trække yderligere 10 minutter.

Er der bulgur til overs, kan den bruges i en salat på samme måde som kold pasta.

Ris

P I L A V

50 G SMØR
250 G PARBOILED RIS
SALT
6 DL VAND

Steg risene i 2-3 minutter i smørret. Tilsæt vand og salt og lad det bulderkoge i 3 minutter og skru så ned så det lige koger. Kog 20 minutter under låg ved svag varme, sluk og sæt låget en anelse på klem. Risene skulle nu ligge tæt sammen med damphuller i overfladen. Efter ca. 10 minutter røres en gang rundt og risene serveres.

Risene kan farves pænt gule ved at tilsætte 1 tsk gurkemeje eller 1/4 tsk safran mens risene ristes i smør. Køb safran i specialforretninger, det er uforholdsmæssigt dyrt i Brugsen. Hvis det ikke koster 40 kr/gram er det ikke safran. Heller ikke i udlandet.

Bulgur

S A L A T

250 G BULGUR
175 G TØRREDE ABRIKOSER I
SKIVER
4 SPSK HAKKET, FRISK MYNTE
50 G HAKKET PERSILLE
6 FORÅRSLØG I SKIVER
2 FED HVIDLØG
4 SPSK CITRONSAFT
3 SPSK OLIE/50 G SMØR
4 1/2 DL KOGENDE VAND
SALT, PEBER

Skyl bulguren i flere hold vand, og lad den rende af. Svits bulguren i smør eller olie, og hæld kogende vand og salt i, og bulderkog det i 5 minutter. Skru ned for blusset og lad bulguren simre i 8-10 minutter til vandet er opsuget. Tag gryden af blusset og sæt låget en anelse på klem. Når bulguren har trukket 10-15 minutter røres resten af ingredienserne i. Serveres varm eller lun.

Man kan udelade en eller flere ingredienser, men ren bulgur er ikke spændende

Chapaties

I N D I S K F L A D B R Ø D

125 G GRAHAMSMEL
125 G HVEDEMED
1/2 TSK SALT
1/2-1 DL VAND

Ælt en fast dej og lad den hvile under et viskestykke i 30 minutter. Del dejen i kugler og rul dem ud til runde skiver. Steg chapatiesene på en tør pande ved middel varme til de får brune pletter. Læg dem i et viskestykke mens resten steges færdig. Serveres varme.

Couscous

1/4 KG COUSCOUS
1/4 L VAND
1 TSK SALT
1 SPSK OLIVENOLIE
3 SPSK SMØR

Bring vandet i kog og kom salt og olie i. Tag gryden af varmen og rør couscous'en i. Lad det stå med låg et minut eller to og rør så smør i. Serveres straks. Læg låg på når alle har taget, kold og tør couscous er ikke ret spændende.

Spinat

P O O R I

125 G GRAHAMSMEL
125 G HVEDEMEEL
1/2 TSK SALT
2 SPSK OLIE
125 G HAKKET SPINAT
1/2 DL VAND
OLIE TIL DYBSTEGNING

2 SPSK HAKKET, FRISK MYNTE
2 SPSK YOGHURT NATUREL
1/2 RØDLØG I SKIVER
1/2 TSK CHILI

Kom melet, saltet og olien i en skål og rør til det ligner brødkrummer. Kom spinat og vand i og ælt til dejen er smidig. Lad dejen hvile i 30 minutter med en tallerken eller folie over skålen. Ælt dejen og del den i 12 små kugler. Rul kuglerne ud til skiver 12 cm i diameter og steg dem en ad gangen i meget varm olie. Hvis poorien ikke straks syder og stiger til overfladen er olien for kold. Hold poorien under med en hulske til den puffer op. Vend den og giv den 5-10 sekunder på den anden side. Tag den op og læg den på fedtsugende papir. Bland mynte, løg, chili og yoghurt og server det til.

Saucer

Béchamel

S A U C E

25 G SMØR
3 SPSK M
EL
4-5 DL SØDMÆLK
SALT, PEBER, REVET
MUSKATNØD
BOULLION TERNING

Smørret smeltes i en kasserolle ved mellem varme, melet røres i og der røres rundt et lille minut. Melet må ikke tage farve. Så kommes mælken i en sjat ad gangen, og der røres til saucen er glat før der kommes mere mælk i. Er det gået galt og sovsen er fuld af klumper der ikke kan røres ud, kan man koge den lidt ind, eller overgive sig, hælde resten af mælken i og så bruge stavblenderen. Der smages til med salt, peber, muskatnød og eventuelt boullionterning. Til sidst koges saucen igennem et par minutter.

Saucen bliver lækrere, hvis ca. af mælken erstattes af fløde eller hvis der røres 100 g ost i (Emmenthaler eller parmesan).

Mælken kan også erstattes helt eller delvist med suppe/grønsagsvand eller blot almindeligt vand.

Alt efter hvad saucen skal bruges til kan der også kommes persille, krydderurter, en anelse citron eller tomatkoncentrat i.

Yoghurt-senneps

S A U C E

1 1/2 DL YOGHURT
2 ÆGGEBLOMMER
1 TSK CITRONSÅFT
1/2 TSK SALT
1/4 TSK PEBER
1/2 TSK FENNIKELFRØ
1 TSK
SUMAKPULVER/CITRONSÅFT
1 TSK DIJONSENNEP

Pisk æggeblommer, yoghurt og citronsaft grundigt i en gryde og sæt gryden over vandbad i 10-15 minutter til saucen er tyk. Tilsæt krydderierne. Serveres til fisk, kylling, porrer, selleri og broccoli.

Kager og desserter

Hård

N O U G A T

8 SPSK SUKKER
1/4 TSK NATRON
50 G NØDDER ELLER
MANDLER

Hak mandlerne meget fint. Spred sukkeret jævnt ud på en pande og smelt det ved svag varme. Når det bobler op røres natron og hakkede nødder i, og massen hældes ud på et stykke bagepapir. Skal nougaten bruges som konfekt, markeres små firkanter med en kniv når massen er halvt stivnet. Når den er helt kold, brækkes firkanterne fra hinanden og overtrækkes med chokolade. Skal nougaten bruges til is, knuses den med en hammer. Det foregår nemmest ved at komme den i en plastikpose og lægge to lag oven på hinanden.

Appelsin

K A G E

100 G SMØR
100 G SUKKER
1 ØKO-APPELSIN
2 ÆG
50 G MEL
50 G MANDLER
1 TSK BAGEPULVER
175 G SUKKER
2 ØKO-CITRONER
75 G SMØR
3 ÆG
1 1/2 DL FLØDE
FLORMELIS, CITRON OG
APPELSINSKIVER

Lav en form af bagepapir som er lagt dobbelt, ca. 20×20 cm. Drys bunden med sukker. Kværn mandlerne i en persillehakker og bland dem med mel og bagepulver. Rør smør og sukker blødt og kom reven skal af appelsinen i. Rør 2 æggeblommer i, en ad gangen. Rør halvdelen af melet i og derefter saften af appelsinen. Rør så resten af melet i, og pisk æggehviderne stive før de vendes i. Kom dejen i formen og bag i 35-45 minutter ved 180 . Kagen køler på en bagerist mens fyldet laves. Det gøres ved over vandbad at smelte sukker, citronskal og saft fra to citroner og smør sammen. De tre æg piskes sammen med en gaffel. De kommes i gryden og der røres til massen tykner. Den må ikke koge. Køl cremen af og vend derefter den stiftpiskede fløde i. Kagen flækkes, cremen kommes imellem og der drysses med flormelis og pyntes med halve citron og appelsinskiver.

Fløde-yoghurt

D E S S E R T

1 L YOGHURT
VANILLESUKKER
2 1/2 DL FLØDESKUM
MANDARINBÅDE VALNØDDER
AHORN- ELLER
MÆLKEBØTTESIRUP.

1 l yoghurt smages til med sukker og vanillesukker, blandes med flødeskum af 2 1/2 dl fløde og sættes til afdrypning i et klæde natten over i køleskabet. Vendes ud på et fad og pyntes med mandarinbåde og valnødder og serveres med ahornsirup.

Good ol' american

C H O K O L A T E C H I P C O O K I E S

250 G MARGARINE/SMØR
1 1/2 DL SUKKER
2 DL BRUN FARIN
1 TSK VANILLESUKKER
2 SAMMENPISKEDE ÆG
5 1/2 DL MEL
1 TSK SALT
1 TSK NATRON
2 1/2 DL HAKKEDE NØDDER
(GERNE BLANDEDE)
250 G MØRK CHOKOLADE

Smør og sukker røres grundigt. De piskede æg røres i, hvorefter mel, salt og natron kommer i. Til sidst vendes hakkede nødder og grofthakket chokolade i. Kagerne sættes i klatter med god afstand på bagepapir, og bages ved 200 i 10-15 minutter alt efter størrelse.

Gulerods

K A G E

300 G BRUN FARIN
4 ÆG
2 DL OLIE
100 G GRAHAMSMEL
200-250 G MEL
1 1/2 TSK VANILLESUKKER
2 TSK BAGEPULVER
1 TSK NATRON
2 TSK KANEL
3 FINT REVNE GULERØDDER
1 DL ROSINER

Æg og sukker røres grundigt og resten af ingredienserne blandes i. Hvis rosinerne først vendes i melet, skulle de være mindre tilbøjelige til at synke til bunds. Bages i en smurt form ved 185 i ca. 1 time (til en strikkepind kommer ren ud).

3 ÆG
60 G SUKKER
1/2 L PISKEFLØDE

Æggeblommerne piskes hvide med sukkeret. Fløden piskes stiv og vendes i, og endelig vendes de stift piskede hvider forsigtigt i.

Smagsstof kommes i æggesnapsen lige før flødeskummet vendes i. Smagsstof kan være:

korn af 1/2 stang vanille
1/2 dl koncentreret frugtsaft (saftevand)
et glas likør/whisky/cognac
200 g finthakkede svesker

Desuden kan der til sidst vendes hakket chokolade og stykker af frugt eller marcipanbrød i. Nougat is laves ved at blande knust hård nougat i.

Sukkerfri is laves på samme måde, blot røres æggeblommerne med et varmetålende sødestof over vandbad, indtil konsistensen er cremet.

Denne portion fryser normalt på 3-4 timer. Konsistensen bliver bedst hvis man rører i ismassen regelmæssigt. Herved forhindrer man at der dannes alt for grove iskrystaller. Et par blade husblas i ismassen skulle have samme effekt.

Nødde

B U N D

200 G NØDDER
3 ÆG
200 G SUKKER

Kør nødderne igennem persillehakkeren. Pisk æg og sukker til æggesnaps og vend nødderne i. Kommes i en smurt springform og bager ca. 30 minutter ved 200 til en strikkepind kommer ren ud. Dejen hæver 2-3 gang i ovnen så formen må ikke være for lille. Serveres med flødeskum eller is. Drys med chokoladespån.

Mælkebøtte

S I R U P

EN GRYDE
MÆLKEBØTTEBLOMSTER (KUN
DET GULE)
SUKKER

Det gule klippes af mælkebøtteblomster ned i en gryde. Det gør ikke noget at der kommer en smule af det grønne svøb med, men undgå bunden. Blomsterne skylles ikke, men der hældes så meget vand over at det knap dækker. Blandingen simrer 15-20 minutter hvorefter saften sies fra.

Saften simrer nu med 1 kg sukker pr. liter i 2-3 timer, til man har en tynd sirupsagtig konsistens. Siruppen hældes på flasker og spises på is, eller bruges til at søde te eller vand med citronsaft.

Mælkebøtteblomsterne kan erstattes af mynteblade. Mælkebøtteblomster giver også en fremragende vin. Her kan man dog godt bruge hele blomsterhovederne, man behøver ikke at klippe kronbladene af. Der bruges 20-30 liter blomster til 25 liter vin.

Otte - dækker

L A G K A G E

(8 PERSONER)

350 G MARGARINE
300 G SUKKER
120 G CHOKOLADE
500 G MEL
2 SPSK VAND
5 DL PISKEFLØDE
2 SPSK FLORMELIS
2 TSK PULVERKAFFE

Margarine og sukker røres godt. Chokoladen smeltes og røres i. Mel og vand røres/ælt i og dejen trykkes ud i 8 runde kager på to bageplader. Bages 7-8 minutter ved 200 . Afkøles 5 minutter før de tages af pladen. Fløden piskes og flormelis og kaffe røres i. Bundene lægges sammen med flødeskum og resten af flødeskummet bruges til at dække kagen med. Pynt evt. med kakao drysset gennem en trådsigte. Kagen er blødere og lidt mindre tung dagen efter.

Svesker

I T H E

1/2 KG SVESKER
1 KANDE GOD THE
50 G VALNØDDER
3 SPSK SUKKER
1-2 SPSK CITRONSAFT
1/4 L PISKEFLØDE
2 SPSK FLORMELIS

Hæld den frisklavet the over sveskerne så de er godt dækket og lad det stå natten over. Næste dag koges sveskerne langsomt op i the'en og eventuelle sten fjernes. Der kommes en halv valnød i hver sveske, og de lægges i et smurt ildfast fad. The'en og citronsaften hældes ved og der drysses med sukker, før fadet dækkes med folie og sættes i ovnen en halv time ved 200 . Sveskerne afkøles og serveres med pisket fløde, som er sødet med flormelis.

Sorbet

I S

APPELSINSORBET

5 DL FRISK APPELSINSAFT, 4
SPSK CITRONSAFT

100 G SUKKER

LIMESORBET

5 DL VAND

250 G SUKKER

4 LIMEFRUGTER

CITRONSORBET

5 DL VAND

175 G SUKKER, REVEN SKAL
AF EN CITRON

1 1/2 DL CITRONSAFT

CHAMPAGNESORBET

3 1/2 DL CHAMPAGNE

3 DL VAND

175 G SUKKER

Sorbet er frugtsaft med sukker som er næsten helt frosset. Det er vigtigt at man rører i isen hver halve time for at opnå den rigtige konsistens. En ismaskine (sorbetière) er sikkert en hjælp, men er ikke en nødvendighed. I stedet for at røre under frysningen, kan man fryse isen helt, for så en time eller to før servering at tø den så meget op, at den kan piskes igennem med en håndmixer/stavblender. Derefter sættes den tilbage i fryseren til den skal serveres.

Appelsinsorbet laves af 5 dl frisk

appelsinsaft, 4 spsk citronsaft og 100 g sukker som røres ud i saften.

Limesorbet laves af 5 dl vand, 250 g sukker og 4 limefrugter. Her er det lettest at opløse sukkeret i det kogende vand og så køle sukkerlagen af, før saften kommes i og blandingen fryses.

Citronsorbet laves på samme måde som limesorbet med 5 dl vand, 175 g sukker, reven skal af en citron og 1 1/2 dl citronsaft, blot trækker citronskallen i lagen mens den køler. Blandingen sies før den fryses. (De 1 1/2 dl citronsaft kan erstattes af 3 1/2 dl champagne eller halvsød hvidvin. Mængden af vand bør så også skæres ned.)

Mulighederne er uendelige, men savnes der inspiration er "Hamlets bog om is og sorbet" værd at kigge i. Bemærk at bliver sukkerkoncentrationen for høj, kan der være besvær med at fryse isen.

Squash

K A G E

350 G SQUASH
1/2 CITRON
3 ÆG
300 G SUKKER
350 G MEL
2 TSK BAGEPULVER
1/2 TSK SALT
2 TSK KANEL
2 TSK INGEFÆR
1-2 TSK VANILLESUKKER
50 G GROFTHAKKEDE
NØDDER
1 DL ROSINER
50 G GROFTHAKKET
CHOKOLADE
200 G MARGARINE

1/2 DL YOGHURT/FORTYN-
DET CITRONSFT
FLORMELIS

Squashen rives groft og vendes i citronsaften, for ikke at blive brun. Rør de hele æg med sukkeret og bland mel, bagepulver, krydderier, nødder, chokolade og rosiner i en skål. Margarinen smeltes og røres i skiftevis med melet. Til sidst blandes squashen i og dejen fyldes i en lille bradepande eller to brødforme. Kagen bages 40-45 minutter ved 190 , til en strikkepind kommer ren ud. Når kagen er afkølet røres en glasur af yoghurt og flormelis og kagen dækkes med et tyyykt lag glasur.

Drikke

7an

Y O G H U R T D R I K

2 SPSK YOGHURT
3 DL VAND
1/4 TSK SALT
1/4 TSK TØRRET MYNTE
ISTERNINGER

Kom yoghurten i et glas og rør langsomt vand i. Rør salt og mynte i og kom til sidst isterningerne i.

Drikken er meget forfriskende hvis man er tørstig en varm sommerdag. Ellers smager den bare mærkeligt.

Der kan bruges mineralvand i stedet for vand.

Aguas

F R E S C A S

INGREDIENSER:

3 L KOLDT VAND
5-600 G SUKKER
3 ØKO-CITRONER
3 LIME

Riv skallen af ØKO-citronerne (der er ikke anti-mug middel på økocitroner). KUN DET GULE, ikke noget hvidt. Pres citroner og lime, og kom saften i en gryde. Skyl rivejern og tallerken med citronskal ned i gryden, og kom sukkeret i. Rør godt rundt (til sukkeret er opløst), og lad blandingen stå koldt 1 time. Lige før serveringen sies citronskallen fra.

Hylde

D R I K

20 HYLDEBLOMSTKLASER
30 G CITRONSYRE
2 CITRONER
1/2 KG FARIN
1/2 KG SUKKER
1 1/2 L KOGENDE VAND

Pres citronerne og kom citronsaft, skaller, hyldeblomster, citronsyre, og sukker i en stor gryde. Overhæld det hele med kogende vand og lad det stå til dagen efter mens der røres af og til. Enten tilsættes konserveringsmiddel eller også opbevares saften i køleskab og drikkes i løbet af en uge. Man kan også fryse saften ned i plastikposer i mælkekartoner. Blandes ca. 1 del saft til 4 dele vand eller kærnemælk. Blander man koncentratet med mineralvand fås en ekstra god smag.

Hyldebær

S A F T

1 KG HYLDEBÆR
1/2 L VAND
3 SURE ÆBLER
1/2 KG SUKKER
1 TSK CITRONSYRE

De groveste stilke fjernes, og bærrene koges med vand og æblebåde til bærrene er kogt ud. Saften dryppes af gennem en saftpose og koges bagefter op med 400-500 g sukker og 1 tsk citronsyre pr. liter saft.

Enten tilsættes konserveringsmiddel eller også opbevares saften i køleskab og drikkes i løbet af en uge. Man kan også fryse saften ned i plastikposer i mælkekartoner. Blandes ca. 1 del saft til 4 dele vand. Man kan også lave hyldetoddy ved at tage 1 del saft til 1 del vand og varme det op til kogepunktet med en stang kanel. Giver virkelig varmen en kold vinterdag.

Gode kogebøger

Arto der Haroutunian: 1001 ret; Hans reitzels forlag 1985

Arto der Haroutunian: Mad med yoghurt; Hans reitzels forlag 1986
To bøger med arabisk-tyrkisk-armenske opskrifter. anbefales varmt af *Foreningen til Bagekrydderiernes Befrielse*. Nye og gamle råvarer i nye og spændende sammenhænge.

Paul Holt: Grøn gastronomi; Gyldendals bogklub 1984 (3. oplag)
Vegetarkogebogen. Opskrifterne er ikke "nemme", de giver ofte blot cirka anvisninger, men maden er gooo'.

Kirsten Skaarup: Den grønne gourmet; Olivia 1987
Vegetariske retter langt ud over det sædvanlige. En helt egen madstil. Mange af retterne er gode, men der er få man bliver forfaldne til.

Kirsten Skaarup: Vegetarisk køkken; Høst & søn 1984
God begynderbog hvis man vil til at spise flere grøntsager.

Lotte Haveman: Spændende mad fra hele verden; Forlagt Union 1967
Kan efterhånden få antikvarisk. En af de få ældre kogebøger med billeder, som også har gode opskrifter.

Frøken Jensens kogebog; Gyldendal 1985 (4. udgave)
Uundværlig som opslagsbog når man skal finde ud af hvad andre kogebogsforfattere mener, når de fex. skriver at man skal "legere" sovsen. Indeholder også alle de opskrifter man "bør" kende og som derfor ikke står i andre kogebøger.

Ali Bab: Gastronomisk håndbog
Man bør låne denne mursten på biblioteket. Ud over alle opskrifterne med 1/2 kg trøfler og 1 fl gammel cognac er der mange enkle og velmagende (og fedende) grønsagsopskrifter.

Parragon step-by-step er en engelsk serie med gode kogebøger.
Til gengæld synes jeg at Cranks kogebøger er dårlige.

Generelt bør man købe en kogebog til 80 kr, hvis der er 3-4 opskrifter der ser spændende ud. 20-25 kr for en god opskrift er ikke meget, hvis man bruger den 20 gange. Knowhow bør også være en del af et godt måltid.

Index

Agurk i fetadressing	8
Appelsinsorbet	76
Artiskokker	13
Aubergine-splat	24
Auberginepizza	23
Bacalao	24
Bidsk aligator salat.	9
Blomkål med krydderier	25
Blomkåls puré	25
Caneloni m artiskokker	42
Citronsorbet	76
Courgette salat	8
Couscous med grøntsager	26
Drunken beans	41
Fennikel salat	9
Fennikel-tomat salat	10
Gulerodskage	72
Gulerodssalat med ingefær	12
Hyldedrik	79
Kartoffelpandekage	15
Kirsebærsuppe	17
Tom Yam suppe	38
Tortilla	16
Tremiti salat	12
A	
Aguas frescas	78, 84
Agurkesalat med feta	8
Appelsinkage	71
Armensk brød	58
Arros verde	20
Artiskok rand	41
Avocado guacomole	7
B	
Béchamel sauce	69
Brødbrød	59
Bulgur	66
Bulgur salat	67
C	
Chapaties	67
Chapatties	59
Chilli ris	21
Coconut curry	33
Couscous	68
D	
Dall	14
E	
Emigrant brød	60
F	
Farserede blæksprutter	43
Fennikelfyldte squash	55
Fisk med rød pebersauce	26
Flynder a la Margherita	48
Fløde-yoghurt dessert	71
Fransk kartoffelsuppe	27
Fried rice	29
Friterede squashblomster	27
Fylt ørred med mandelsauce	46
Fyldte agurker	52
G	

Garam masala	13
Gazpacho	14
Ghanesisk kylling	28
Good ol' american chokolade cookies	72
Grillede kyllingelår	44
Grove horn	61
Græsk brød	60
Græsk hønsekødssuppe	15
Grøntsager i wok	17
Gulerødder med ananas	31
Gurkensalat mit kren	52
H	
Hareragout	47
Hummus	30
Hyldebær saft	79
Hård nougat	70
I	
Imam bayildi	32
Indisk agurke-youghurt salat	53
Indonesisk suppe	31
Is 73	
Italiensk fiskesuppe	46
K	
kartofler	12
Kikærter med spinat	16
Kofta	33
Kylling med appelsin	45
Kylling med cashewnødder	44
Kyllingeleverpostej	45
Kødsovs med kanel	35
Kålssalat	10
L	
Lam med kirsebær	49
Lam og spinat	51
Lis's champignonpostej	34
M	
Makaroni i ovn	18
med	30
Middelhavs brød	64
Muslinger med ris	19
Mælkebøtte sirup	74
Mørdej	62
N	
Nødde bund	74
O	
Olive brød	63
Olive-tomat tærte	47
Otte-dækker lagkage	75
P	
Pasta	18
Pasta dej	61
Pastinakker med bulgur	20
Pebersalat	9
Persillerod i wok	21
Pesto	21
Pita brød	64
Pizza	22
Pizza dej	65
Pomelo med ingefær	7
Porrer med yoghurtssauce	35
R	
Ris pilav	66
Rødbede salat	10
S	

Satay spid	49
Skorzonérrodssalat	11
Små omeletter med mynte	36
Sorbet is	76
Spanakopita	34
Spinat poori	68
Spinatlasagne	37
Squash kroketter	54
Squash med broccoli	57
Squash med champignon og kartofler	56
Squash med hvidløg	53
Squash med krydderurter	54
Squash med majs	54
Squash med nÅQÅdd efars	53
Squash med valnøddefyld	57
Squashsuppe	56
Standard tomatsovs	36
Stegte gulerødder med nødder	29
Strudel dej	63
Svampe i kokos	22
Svesker i the	75
T	
Tahin	39
Tan	78, 84
Tapenade	50
Tomat-Sennepssovs til pasta	20
Tomater farserede med grillede champignoner	50
Tomatpasta til brød	38
Tzaziki	58
U	
Ungarsk hvidkål	39
Ungarsk vegetargryde	40
V	
Valnødde brød	65
Y	
Yoghurt-senneps sauce	70

Bonus tracks

Taseboller

B O L L E R M E D K A R D E M O M M E

200 G MARGARINE
3½ DL MÆLK
100 G GÆR
900 G MEL
2 ÆG
1 TSK SALT
50 G SUKKER
2 TSK KARDEMOMME

Smelt margarinen og kom mælken i. Når det er ikke er brændvarmt røres gæren ud i blandingen, og æg, salt, sukker og kardemomme kommes i sammen med det meste af melet. Ælt mere mel i til dejen netop slipper. Lad dejen hæve ½ time, og form den så til 16 boller. Tænd ovnen på 200° og lad bollerne efterhæve imens. Bages til de er pænt brune (ca. 15 min) midt i ovnen.

Sparemetode

T I L P A S T A

300 G PASTA (IKKE FRISK!)
9 DL VAND
1 TSK SALT
1 SPSK OLIE

Kom pastaen i det kolde vand og bring det i kog. Kom salt og olie i, og lad det stå på eftervarme i 10-12 minutter. Med låg.

Jeg ville have forsvoret at man kunne koge pasta på denne måde, men regelen om 1 L vand pr. 100 g pasta stammer åbenbart fra dengang italienerne kogte frisk pasta. Frisk pasta afgiver så meget stivelse, at man med for lidt vand får en slimet grød, men med industrispagetti er det noget andet.

Ud over at spare vand og strøm er den altovervejende fordel ved denne metode, at køkkenet ikke bliver dampet helt til.