

Nusses kogebog

Christian Knudsen

2023-05-23

Contents

1	Welcome	5
1.1	Learn all about Bookdown	7
2	Gris	9
3	Vildt	11
3.1	Kanin	11
4	Lam	13
4.1	LAMMEKØLLE	13
5	Retter med kylling	15
5.1	Hverdagskylling med kremede svampe	15
6	onepot chicken & rice	17
6.1	pollo orzo	17
7	preservationerne	19
7.1	Æblesmør	19
8	Pasta	21
8.1	Mac n Peas	21
8.2	Pasta al Dante	21
8.3	Italiensk pølsebix	22
8.4	Standard pastabix	22
8.5	Onepot Pasta	22
8.6	Putanesca	22
8.7	Luderpasta	22
8.8	Aglio et olio	22
8.9	one pot lasagne	23
8.10	pasta med broccoli	23
9	Ko	25

10 Sovsene	27
10.1 bærnæse	27
10.2 De andre sovse	27
11 kondimenterne	31
11.1 Trykkogerketchup	31
11.2 skalottemarmelade	31
12 Specialiteterne	33
12.1 Konfiterede hvidløg	33
12.2 Saltede æggeblommer	33
13 Rester	35
13.1 Standard pastabix	35
13.2 bixemad	35
13.3 gratin	35
14 Desserterne	37
14.1 Æbletrifli	37
15 Diverse og usorteret	39
15.1 fuglebrød	40
15.2 rå overleafnoter	40
15.3 den faste madplansrotation	41
15.4 chachouka	41
15.5 brændende kærlighed	41
15.6 kylling i karry	41
15.7 Risengrød	41
15.8 Hummus	41
15.9 Dahl	41
15.10Risotto	41
15.11gratin	41
15.12Tabbouleh	42
15.13pastasalat til madpakke	42
15.14Svampe/spinat tærte	43
15.151000 øers dressing	43
15.16kartoffelfrikadeller	44
15.17Svampe omelet	44
15.18Bacon medisterpølse i airfryer	44

Chapter 1

Welcome

Hej. Dette er det køkken jeg drømmer om. Indtil da: Dette er min kogebog.
Nusses samling af opskrifter - dimensioneret efter os to derhjemme.



1.1 Learn all about Bookdown

The best way to learn more about bookdown is from Yihui Xie himself. You can read his book [bookdown: Authoring Books and Technical Documents with R Markdown](#) or watch his [webinar introducing bookdown](#).

Chapter 2

Gris

Chapter 3

Vildt

3.1 Kanin

3.1.1 Forloren gedegryde.

Nej, der er ikke ged i. Men når de rer improviseret i køkkenet, er spørgsmålet ofte: “Hvad hedder det?”. Det aner jeg ikke, jeg har jo improviseret. Modspørgsmålet er derfor: “Hvad har du lyst til at kalde det?”.

Svaret denne gang var “Forloren gedegryde”. Og det er jo rigtig nok. Der er ikke ægte ged i.

$\frac{1}{2}$ kanin 1 spsk sennepspulver 1 finthakket løg 4 finthakkede hvidløg 1 æble (skrællet og i mindre stykker) $\frac{1}{2}$ rulle gedeost $2\frac{1}{2}$ dl piskefløde $\frac{1}{2}$ liter kyllingefond/mælk Lidt sherry Smør og mel Salt, peber

Kaninen gnubbes med salt, peber og en spsk sennepspulver, og hygger sig i køleskabet en 5-6 timer. Kaninus brunes i stegegryden, og tages op. Løgene klares, og hvidløg og æble tilsættes, og får lidt varme. Gryden koges af med en sjat sherry, og fløde, kyllingefond og/eller mælk tilsættes. Jeg gav den $2\frac{1}{2}$ dl fløde, der var ikke så meget kyllingefond tilbage i skabet, så der blev suppleret op med skummetmælk, til det passede. En $\frac{1}{2}$ rulle gedeost var til overs fra produktionen af nytårssnacks. Den blev skrællet og dumpet i sovsen også. Kog sovsen igennem til æblerne er gået i opløsning.

Lad Ninka Ninus vende tilbage til gryden, og lad det simre i ca. 20 minutter. Sovsen jævnes med en melbolle, og smag til med salt, peber og lidt mere sennepspulver.

Jeg serverede den med ris og ærter. Og der blev spist op.



Figure 3.1: Not a goat

Chapter 4

Lam

4.1 LAMMEKØLLE

Vi spiser ikke meget lam. Men til påske skal det være. Opskriften er oprindeligt fundet i Weekendavisen, men justeret undervejs – så jeg kan dårligt huske hvordan den oprindeligt var.

1 udbenet lammekølle

200 g gedeost

3 fed hvidløg

2 kviste rosmarin

20 tørrede abrikoser

Kartofler – et par kilo

En halv liter grøntsagsbouillon

Salt og peber

Rosmarin – hakket, hvidløg – hakkede og abrikoserne – hakkede, blandes med osten. Lammekøllen stoppes med mixet. Der er ikke plads til det hele – no worries.

Køllen snøres med bomuldstråd.

Kartoflerne skrælles eller skrubbes, skæres i både og fordeles i en bradepande. Resten af oste-blanding fordeles blandt dem. Køllen placeres på en rist over kartoflerne, og hele herligheden får ca. 1½ time i ovnen ved 175 grader. Kernetemperaturen (i kødet – ikke i fyldet!) skal lande på ca. 60 grader. Rør gerne rundt i kartoflerne undervejs.

Bønner eller bøttesalat går godt hertil – det knækker lige den fede smag fra lammet og osten.

Chapter 5

Retter med kylling

5.1 Hverdagskylling med kremede svampe

Fra food52

- $\frac{1}{2}$ kg svampe
- 4 spsk smør
- $\frac{1}{2}$ kg kyllingebryster - Oprindeligt var det 1 kg
- $2\frac{1}{2}$ dl piskefløde (eller madlavningsfløde)
- 2 spsk dijon sennep
- finthakket purløg

Rens svampene, skær halvdelen i skiver, og resten i kvarter.

- Smelt 2 spsk smør,
- tilføj svampene, steg dem 10-15 minutter, til de begynder at karamelisere.
- Halver kyllingebrysterne på langs, og bank dem med kødhammeren, ca $\frac{1}{4}$ tomme så - 40 millimeter?
- dub dem af, og krydr med salt og peber.
- Giv svampene lidt salt og peber, deglacer med $\frac{1}{3}$ cup vand.
- Smelt resten af smørret, steg kyllingerne. Smid gerne en bøfpresse ovenpå dem.
- Bland fløde og sennep. Rør dem i svampene, og kog under omrøring til den tykner. Smag til med salt, peber og sennep.
- Saml - kylling overhældes med svampe. Vi serverer med ris.

Chapter 6

onepot chicken & rice

Fra noma

- 60 g olie
- 4 kyllinge lår uden ben, med skin salt 140 gram løg finthakket 3 fed hvidløg smadret 15 g tomatpasta 60 g hvid miso 15 g røget paprika

80 g røget svampe garum 600 g grøntsagsbouillon

10 g salt 200 g ris 10 g persille 200 g mayonaise 1 fed hvidløg - revet.

sautepande - olie varmes op under middel varme. krydr kyllingerne med generøse mængder salt. Når olien simrer, brunes kyllingen. til den er mørkebrun og sprød. ca. 4 minutter. fjern kyllingerne fra panden. Skru ned til lav varme. tilsæt løg og hvidløg. Steg til løgene er klare. rør tomatpastaen i og steg ca. 5 minutter til tingene er rustent brune. Tilsæt bouillon, salt, røget svampe garum, paprika og miso. Øg temperaturen til høj. Rør for at blande.

Når væsken koger, tilsæt risene og rør så de er jævnt fordelt. Herfra skal risene ikke røres!

Skru ned for varmen, og lad den simre. tilføj kyllingerne til gryden, med den rå side ned. (så ved stegningen er det kun på skindsiden at den skal steges!) Når duften af brændte ris kan mærkes - efter ca. 20-25 minutter er vi ca. færdige. tag af varmen, og lad hvile i 5 minutter. pynt med hakket persille.

Bland mayo med hvidløg og bland godt.

Server portioner af ris på tallerken - husk at få det sprøde let brændte lag med. Kylling på toppen. Top yderligere med hvidløgs mayo.

6.1 pollo orzo

One pot. Og relativt hurtig.

Orzo er de der små rislignende pastating.

- Kyllingestykker. Helst med ben. En samling lår er fint.
- 3 fed hvidløg
- 2 tsk salt
- peber
- 1½ liter vand
- ~½ liter kyllingefond.
- En dåse hakkede tomater
- 1 løg eller to hvis det er et lille løg
- 340 gram orzo pasta
- persille

Brun killingerne i olie/smør/andefedt/margarine ca. 5 minutter på hver side.

Tag killingerne op, og brun pastaen let i fedtstoffet.

Tilsæt finthakket løg og klar løgene. Smid finthakket hvidløg i til sidst.

Læg killingerne tilbage i panden.

Hæld fond og tomater over.

Låg på, og lad simre 10-15 minutter, afhængig af orzo type og killing. Pastaen skal være al dente, killingen skal være gennemstegt/kogt.

Tag gryden af varmen, og lad den hvile i 5 minutter. Orzoen skal gerne absorbere stort set al væden. Hvis det skal være ekstra festligt, så hæld persille over.

Chapter 7

preservationerne

7.1 Æblesmør

2487 gram æbler, skrællet, og kernehus fjernet

1,2 l vand 3 stjerneanis

Koges til mos.

Mosen paseres gennem sigte - vi skal af med stjerneanisen. Der skal arbejdes.

Mosen over i en ren gryde/sauterpande eller lignende. Kog sammen vanilje (3 stk pulver) 3 kanelstænger og lad det simre. Roligt. Under låg. 1½ til to timer til det bliver mørt og tyk.

Jeg fik X dl ud af det.

Chapter 8

Pasta

8.1 Mac n Peas

- 600 g frostærter
- 310 g makaroni
- 50 g smør
- 3 fed hvidløg
- 60 g parmasan

Kog ærter og makaroni Hak hvidløg fint, og lun i smørret på sauterpanden Overfør de fleste af ærterne til panden, og stavblend sammen med parmasanen (og salt og peber) De resterende hele ærter, evt også lidt kogevand, samt makaroni røres sammen med ærtemosen i panden.

faktas flutes ting til.

8.2 Pasta al Dante

Pasta al Dante

Dante skrev i følge overleveringen sine digte på en plads med udsigtover byggepladsen hvor Duomoen blev bygget. I følge rygterne havde han en overmenneskelig hukommelse. En forbipasserende skulle have spurgt ham hvad der var bedst at spise. Og han svarede prompte “æg”. Den samme forbipasserende fandt hm et år senere siddende samme sted, og spurgte “Med hvad”. Hvortil Dante skulle have svaret, lige så prompte - “Med salt”.

ingredienser 300 g bucatini 2 af faktas flutes 3 fed hvidløg Æg

8.3 Italiensk pølsebix

8.4 Standard pastabix

8.5 Onepot Pasta

8.6 Putanesca

8.7 Luderpasta

8.7.1 ingredienser

200 g sorte oliven 2 spsk kapers 4-5 rensede ansjoser 3 fed hvidløg 1-2 peperocini
1 dåse flåede tomater 1 spsk revet citronskal 1 håndfuld persille 1 smule olivenolie
320 gram spaghetti

Hak det hele fint, hver for sig.

olien varmes op på panden, og hvidløg og peperocini svitses. Hvidløget må ikke blive brunt. Og peberen er en smagssag.

Tilsæt oliven, kapers og ansjoser. Steg lidt under omrøring

flåede tomater tilsættes.

Lad det simre mens pastaen koges.

Smag sovsen til med slat og peber, lidt sukker og hakket persille samt citronskal.

Bland pastaen i. juster evt. tykkelsen af sovsen med pastavandet.

8.8 Aglio et olio

8.8.1 ingredienser

400 g bucatini er passende. Prøv med 410 gram næste gang. 4 fed hvidløg, finthakket 4 spsk god olivenolie parmasan - 53 gram er for lidt hakket persille - en håndfuld. Chili - nok bedre med en peperonici eller hvad den nu hedder En enkelt tørret chili er passende

hak chili og hvidløg, og lun i olien i sauterpanden. Det går hurtigt, så det kan godt vente til pastaen er i vandet.

Kog pastaen til den er al dente, vend pastaen i olien og rør sammen med parmasan og persille

2 af faktas flutes ting til.

8.9 one pot lasagne

8.9.1 Anekdoten

Vi så store mængder youtubevideoer. Med en eller anden der ikke hedder babish, men kalder sig det alligevel.

Ricottaen er pillet ud. 2 klodser moz er fint. En karton pizzasovs, og en enkelt dåse hakket tomat er også nok. 400 gram hakket ko. Og så kom jeg i første omgang noget der minder om 15 lasagneplader i - og det var i overkanten. <https://basicswithbabish.co/basicsepisodes/onepot-pasta>

originalen: 10 lasagneplader 1 spsk oliven olie ½ kg spicy italiensk pølse. Men vi bruger hakket kød ½ stort løg 2 fed hvidløg 1 tsk røde peber flager 28 oz knuste san marzano tomater. på dåse ½ cupå varmt vand 8 oz tomatsovs 8 oz mozarella basilikum. Og sådan

<https://basicswithbabish.co/basicsepisodes/onepot-pasta>

8.10 pasta med broccoli

400 gram pasta 1 stor buket broccoli - eller 2 små, det er sådan de kommer i mit supermarked. 5 hvidløg 7 ansjofilleter (i olie) Chili/peperoncini eller lign. et mellemstort nip olie peber Revet parmasam

Skær broccoli i små buketter, skræl og skær stokken ud i mindre stykker.

Kog broccolien i let saltet vand - til den stadig er relativt fast. Si vandet fra broccolien.

Sæt pastaen over. 10 gram salt per liter vand.

Hak hvidløg og ansjoser, og steg hvidløgene i olivenolie i en sasuterpande sammen med chilien i et par minutter. Tilsæt ansjoserne, og steg videre til fisken er smeltet. Giv det evt lidt pastavand hvis det bliver tørt.

Smid broccolien i panden, og steg dem med.

Det skal først ske når pastaen er næsten færdig, ellers bliver broccolien let for smattet.

Smid den al dente pasta i panden, bland, og tilsæt parmasan, smag til med peber og juster med pastavand.

Chapter 9

Ko

Ko-opskrifter.

Chapter 10

Sovsene

Hvorfor er billedet der ikke? Kaninen er der!

Den skal laves til noget egen grafik.

10.1 bærnæse

10.2 De andre sovse

10.2.1 steaksovs:

1/4 cup sennepspulver, Colmans - det er så også den eneste jeg normal kan finde
2 spsk varmt vand 2 spsk risvins eddike - vi prøver nok også med hvidvinseddike
1/4 cup soyasovs

Bland sennepspulver med vandet, og lad det sætte sig et par minutter.

Tilsæt eddike og soyasovs, bland, og passer gennem finmasket si.

Bum. Den skulle blive bedre hvis den får lov at stå på køl mindst en time.

Går også godt med andet - eg fisk.

10.2.2 cherry tomat sovs

Fra Noma. Hvor de kalder den for “Faster than you can boil pasta cherry tomato sauce”

- 30 ml oliven olie
- 2 fed hvidløg
- 200 gram søde cherry tomater
- 1½ spsk “wild rose vinegar”.

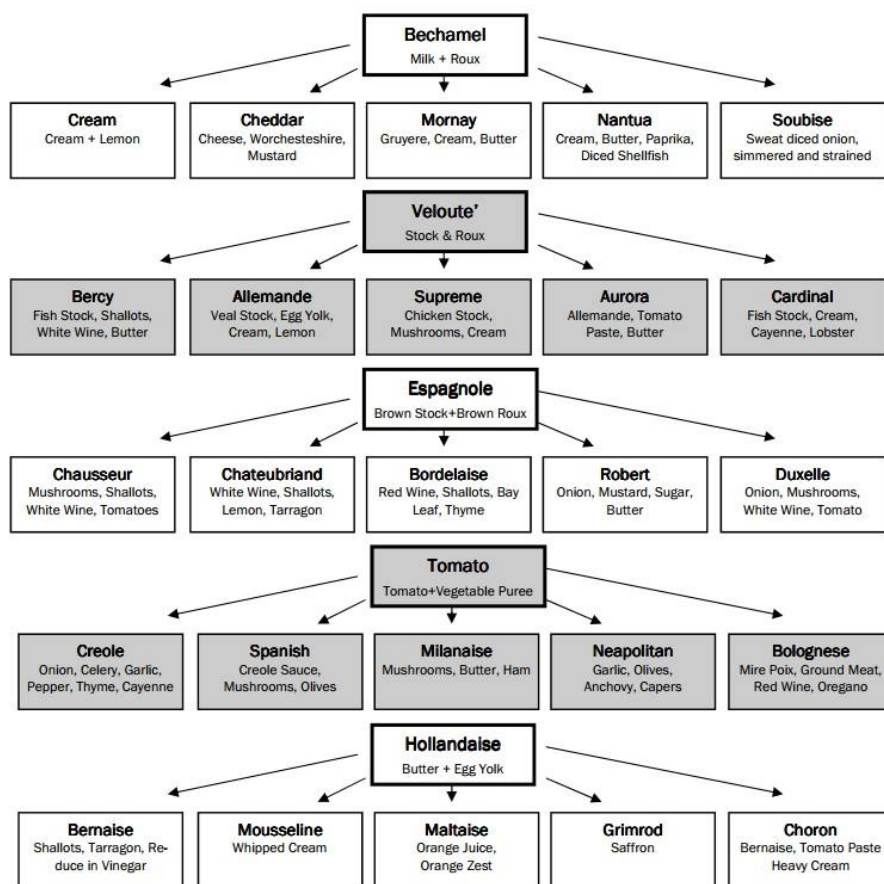


Figure 10.1: sovsene

Skær hvidløgene tyndt, tilføj dem til kold pande, med olivenolien. Medium varme til de begynder at karamelisere. Tilsæt de hele tomater, med et generøst drys salt. Låg på.

5-6 minutter senere er tomaterne sprængt og meget bløde. Stavblend til du kan lide konsistensen. Tilføj eddike (mon ikke vi skal prøve med balsamico), og smag til med mere eddike, salt og peber.

Foldes ind i kogt pasta, og serveres med et drys parmasan ost, et par dråber olie og evt et frisk basilikumblad.

Serveres med 200-300 gram pasta (altså før det koges)

10.2.3 Pebersovs

Der skal udvikles yderligere. Den foreskrev oprindeligt 50 gram peberkorn. Og det var for meget.

2 små skalotteløg olivenolie 25 gram syltede grønne peberkorn 2 teskeer sennep 7 dl okseboullion 1 sjat whiskey (prøv evt cognac i stedet) 1 dl fløde 100 gram smør

skalotteløg hakkes og klares i olie. Peberkorn (knus ca 1/4 af dem med en ske) skylles og tilsættes sammen med boullion og sennep. Koges ind til ca. det halve.

tilsæt whiskey og fløde - kog et minuts tid ekstra.

Monter med smør, smag til med salt, sukker og peber.

Med 50 gram peberkorn, hvor intet blev mast, skulle der 2 dl fløde til, og den var stadig ret heftig.

10.2.4 Røget svampesauce

- 400 g blandede svampe - skåret i relativt tykke skiver (ca 5 mm) *olie
- 2 smadrede fed hvidløg
- 30 g smør
- 45 gram røget svampe garum
- 200 gram fløde
- 5 gram fint hakkede purløg
- 5 gram hakket persille
- salt, peber og citronsaft

brun svampene i olien i sauterpande ved middel varme.

tilsæt smør til panden. tilføj hvidløg. rør godt rundt til smørret er smeltet og alt er godt blandet. ca. 2 minutter.

Steg svampene et par minutter til. Hæld garum i, og steg lidt videre, til væsken er optaget af svampene. ca. 3 minutter. tilsæt fløde og lad simre til fløden er

reduceret til halvdelen og blevet tykkere. Tilsæt krydderurter og smag til med salt, peber og citron.

Også brugbar som pastasovs.

10.2.5 BALSAMICO SOVS

2 spsk rørsukker 2 spsk balsamico eddike $1\frac{1}{2}$ dl kalve eller kyllingefond $2\frac{1}{2}$ dl piskefløde Salt, peber, lidt maizenajævner Smelt sukkeret, rør eddiken i. Rør fonden i til sukkeret er opløst. Rør piskefløden i, kog igennem. Juster tykkelsen med lidt maizena, og smag til med salt og peber.

Chapter 11

kondimenterne

11.1 Trykkoger-ketchup

efter www.hippressurecooking.com/pressure-cooker-ketchup-recipe og Dansk Kemi 2020 (6) p. 38 - 39, ved Jens Folke

1 kg blommetomater skåret i kvarte 15 g paprika 5 g salt 1 g stødt kanel 1 g nelliker stødt 2 g hvidløgpulver 2 g sellerifrø 10 g dijonsennep 15 g honning 80 g rosiner 1/4 zittauerløg 85 ml æbleeddike 15 g majsstivelse rørt ud i 15 ml vand

Kan yderligere krydres med chili, røget paprika, æble, korianderfrø m.m.m

Smid alt undtagen majsstivelse og vand i trykkogeren.

Mos tomaterne nok til at væsken når op på trykkogerens minimumsbehov bring trykkogeren under tryk, når den når 2 atmosfærer, lad koge i 5 minutter Tag trykket af, og lad det koge ind i 10 minutter - reduceres til knap halvdelen.

bland majsstivelse i vand, og hæld det i. Smadr blandingen med stavblender - passer gennem sigte.

11.2 skalottemarmelade

Ikke en sovs - skal flyttes

giver 1½ kop Neutral olie 2 pund skalotter - pillet og hakket 3/4 teske salt ½ kop sukker 6 spiseskeer malteddike - eller anden eddike.

Olie i sauterpande. løg og salt i pande. "kog" under låg i ca. ti minutter. Rør undervejs, til løgene er klare skru ned for varmen og tag låget af. tilsæt sukker og 1 spsk vand. simrer i 30 minutter. deglacer med 1 spsk vand efter behov. rør derefter fire spsk eddike i. simrer videre i 10-15 minutter, til konsistensen er

jammy. rør den resterende eddike ind, og sluk for varmen. Smag til. Hæld på glas (skoldet etc)

Chapter 12

Specialiteterne

12.1 Konfiterede hvidløg

Et lille sylteglas fyldes med pillede hvidløg

Salt kommes i (hvor meget?) sammen med krydderier.

rosmarin og rosenpeber skulle være godt.

Så fyldes glasset med en god olie og låget lukkes til.

Sous vides det i 3-4 timer på 87 grader

12.2 Saltede æggeblommer

Fyld et par centimeter fint (IKKE groft) salt i en bønne. Skil blommer fra æg, og placer dem på saltet. Dæk fuldsændigt med salt Lad stå i køleskabet 8 timer. Pil æggeblommerne op af saltet, skyl dem i koldt vand, tør dem. Og tør dem i ovnen ved 60 grader - 2 timer er for lidt, opskriften sagde også 3. De er for gummiagtige, så de skal have længere end det.

Målet er at de skal kunne rives. Så de skal være ret hårde og tørre.

Chapter 13

Rester

Måder at komme af med rester.

13.1 Standard pastabix

13.2 bixemad

13.3 gratin

Men det er basisopskriften. Den skal bruges til at skaffe os af med rester.

100 g smør 150 g mel 3 dl grøntsagsbouillon 3 dl sødmælk 8 æg salt, peber, rasp
mindst 50 gram rester, men den kan sagtens trække en del mere. Skær resterne
i mindre stykker

Smelt smør, rør sammen med mel. Lav grundlæggende en opbagt sovs med
væsken. Del æggene, tag gryden af varmen, og rør blommerne i,.

Pisk hviderne stive, vend halvdelen i gryden sammen med fyldet.

Vend resten af hviderne i. Smør et fad/skål og drys med rasp. drys rasp over
gratinen, bag nederst i ovnen ved 175 grader i ca. 1 time. Server med smeltet
smør.

Chapter 14

Desserterne

14.1 Æbletrifli

Chapter 15

Diverse og usorteret

Svampe og safran risotto

25 gram røget svampe garum - eller svampe bouillon 200 gram svampe - skåret i skiver 15 gram olivenolie 15 gram smør 1 lille løg 120 gram arborio ris 10-15 tråde safran 600 ml vand 2 håndfulde revet parmasanost

Karameliser svampene i olie. Tilsæt smør og 5 gram garum.

Klar løg i olie Tilføj ris, lad dem blive dækket i olie og giv dem lidt varme.

Bland resten af garumen og vandet, hæld 400 ml over risene, og tilsæt også safronen.

rør konstant til væsken er absorberet. Tilføj resten af væsken, undervejs - til risen er færdig.

Rør en håndfuld parmasan i - tilføj lidt mere væske, og resten af osten. Smag til og juster konsistens med væsken.

Tag af varmen, rør svampene i, giv den lidt persille eller lignende grønt på toppen, og server.

15.1 fuglebrød



Almindelig brøddej. Og så formet på denne måde:
Gerne en lille rosin eller korender som øje.

15.2 rå overleafnoter

15.2.1 stamppot

et par kilo kartofler

et bundt grønkål. Hvilket nok er i overkanten.

fjern de grove ribber.

Hak et par løg og snit et par hvidløg fint.

damp kålen med løg og hvidløg - og hvidvin og smør

Skær kålen i strimler

Kog kartoflerne til mos - det anbefales at smide et par laurbærblade i.

Lav mosen - smør og mælk!

rør mosen sammen med kålen.

Server med skiveskårne, gerne røgede, pølser.

15.3 den faste madplansrotation

15.4 chachouka

5 peberfrugter (men det afhænger selvfølgelig af størrelsen) er passende. 6 æg er fint. løg spidskommen paprika (lad nu være med at komme det i fra starten) safran en dåse hakkede tomater salt og peber Hvidløg

15.5 brændende kærlighed

15.6 kylling i karry

15.7 Risengrød

15.8 Hummus

En dåse kikærter (vægt drænet?) En toppet spiseskefuld tahin Citronsaft 1 tsk spidskommen ½ dl koldt vand en isterning 3 spsk olie salt og peber

15.9 Dahl

210 gram røde linser 2 spsk revet ingefær 4 finthakkede hvidløg 3 tsk karry (medium stærk) 1 spsk spidskommen 0,50 spsk stødt koriander 0,50 tsk stødt kardemomme 0,50 tsk chiliflager 6 dl grøntsagsbouillon 200 g røde linser 2 dåser hakkede tomater 2 spsk olivenolie

15.10 Risotto

4 dl risotto ris

15.11 gratin

Men det er basisopskriften. Den skal bruges til at skaffe os af med rester.

100 g smør 150 g mel 3 dl grøntsagsbouillon 3 dl sødmælk 8 æg salt, peber, rasp mindst 50 gram rester, men den kan sagtens trække en del mere. Skær resterne i mindre stykker

Smelt smør, rør sammen med mel. Lav grundlæggende en opbagt sovs med væsken. Del æggene, tag gryden af varmen, og rør blommerne i,.

Pisk hviderne stive, vend halvdelen i gryden sammen med fyldet.

Vend resten af hviderne i. Smør et fad/skål og drys med rasp. drys rasp over gratinen, bag nederst i ovnen ved 175 grader i ca. 1 time. Server med smeltet smør.

15.12 Tabbouleh

2 dl bulgur 20 cherrytomater 1 bundt mynte 1 bundt persille 1 stk rødløg 2 stk grønkålstilke 1 citron 1 dl olivenolie 4 løg 2 spsk chiliolie eller tabasko. Det er nok lidt voldsomt.. 200 gram græsk youghurt 2 tsk spidskommen stødt

2 dl bulgur koges i 4 dl vand. Når vandet koger, hældes bulguren i. Simrer i 2 minutter under låg

sluk for varmen, lad det trække 10 minutter. sig vand fra. hæld bulguren ud på et fad eller lignende - så kornene kan blive skilt ad.

Hak tomater, mynte persille, rødløg, grønkål så fint som du gider. Bland det i bulguren på fadet. Tilsæt revet citronskal, citrosaft og olien. Rør godt rundt, smag til med salt og peber.

Youghurten krydres med salt og spidskommen.

Halver de fire løg, steg dem på skæresiden i en pande ved høj varme og olie. Når de har taget farve, skrues ned til middel varme, og de steger møre i fem minutter.

Tuscan bønner

<https://www.visittuscany.com/en/recipes/fagioli-allucelletto-tuscan-style-beans-recipe/>

15.13 pastasalat til madpakke

Vi skal have mængderne på plads her!

Derudover, der skal 10 gram salt i hver liter vand. 300 gram tør discount fusili vejer 681 gram kogt.

Så skal vi have styr på hvor meget der skal til for at gøre det ud for frokost. Og så finde ud af hvor meget det fylder - så beholder størrelse kan justeres.

Testet 21. januar.

2229 gram pastasalt, inklusive den hvide margretheskål.

Så spiste vi begge to - vi fik nok. Og skålen, inklusive resten af salaten vejede 1359 gram

Resten af pastasalaten vejede - uden emballage 625 gram.

Salaten blev lavet af ovenstående 681 gram pasta, 240 gram majs, 200 gram salattern og 250 gram tomater. Hertil rigelige mængder thousand island dressing

Vi fik med andre ord 870 gram pastasalat i alt, eller 435 gram hver.

Og ialt blev der produceret $2229 - 1359 = 870$, det vi spiste. + 625 gram, det der var til rest. Så i grove træk får vi 1495 gram pastasalat af at koge 300 gram tør pasta. Hvis vi regner med 500 gram færdig pastasalt, går der derfor 100 gram tør pasta til en frokostportion pastasalat

Vi kan yderligere notere, at et 3/4 liters fido sylteglas med patentlukning, uden de store problemer holder ca. 500 gram pastasalat. Det er nu min madpakkebeholder!

15.14 Svampe/spinat tærte

Går fint til aftensmad - men fungerer også fint som morgenmad og frokost

En rulle butterdej 1 spsk mascarpone 1 håndfuld parmasan 4 æg 200 gram svampe 200 gram spinat

Flå/skær svampene fra hinanden, og tør dem i ovnen mens den varmer op (180 grader).

Dæk spinaten med kogende vand - si vandet fra så snart spinaten er dækket. pres vandet fra spinaten

Når svampene har været i ovnen 10-15 minutter - lidt længere i min, tages de ud.

Hvis du har svampe garum fra Noma, så vend dem i 2 spsk af den.

Pil de enkelte spinatblade fra, og vend dem sammen med svampene.

fold mascarpone og parmasan ind.

Rul butterdejen ud, og placer den, med bagepapiret, i formen, hæld blandingen i formen, lav fire fordybninger i massen, og placer et æg i hvert. Fold den overskydende butterdej ind over, trim bagepapiret af, og sæt tærten i ovnen i 20 minutter - lidt længere i min ovn.

15.15 1000 øers dressing

Mayo - svarende til af en æggeblomme og 3 dl olie

1 spsk creme fraiche

1 stk tomatpure 1 tsf engelsk sovs 1 knivsspids paprika 1 smule tabasco 1 smule cognac 1 smule sukker

det hele blandes sammen.

15.16 kartoffelfrikadeller

500 gram kartoffelmos 1 revet løg 1 æg 3-4 spsk hvedemel 4-5 spsk rasp salt og peber

Rør alt sammen, steg dem 2-3 minutter i olie/smør

Nappet fra Maden i mit liv siden.

<https://gastrofun.dk/opskrift/koral-tuille/>

Bechamel - Mælk + roux bliver til Cream (cream + lemon) Cheddar (chees, worchestershire sovs, mustard

15.17 Svampe omelet

Også fra Noma

- 20 gram røget svampe garum
- 100 g assorterede svampe - tyndt skåret
- olie
- 30 gram smør
- 1 fed hvidløg - smadret
- 5 gram purløg - hakket
- 2 store æg
- salt og peber

brun svampene i olien i en sauterpande.

tilsæt halvdelen af smøret, og de knuste hvidløg toss svampene, så de dækkes af hvidløgssmør. Lad dem stege videre et par minutter, hæld svampe garum over. Steg videre til væsken er reduceret lidt.

Tilføj purløg, og bland. Overfør til skål.

Pisk æggene.

Hold hånden over en pande 3 cm. i to sekunder. Hvis det er for varmt, skru ned, hvis ikke, skru op. hæld den anden halvdel af smørret på panden og fordel. Hæld æg på panden. de skal boble roligt. fordel over hele panden. agiter æggene med en paletkniv. Toppen skal være løs og creamy. Salt æggene.

fjern panden fra varmen, o hæld svampene ud på midten af omeletten. Fold omeletten over sig selv, så svampene dækkes. Vi går efter en halvmåne form.

Løft omeletten, og snig en smule smør ind under den. Giv den varme i ca. 30 sekunder. Server.

15.18 Bacon medisterpølse i airfryer

Medisterpølse vikles ind i bacon. 30 minutter i airfryer ved 180 grader.

Mums