

# Nusses kogebog

Christian Knudsen

2025-05-22



# Contents

<b>1</b>	<b>Welcome</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Gris</b>	<b>11</b>
2.1	Bacon medisterpølse i airfryer . . . . .	11
2.2	Behåret Biker pølse . . . . .	11
<b>3</b>	<b>Retter med kylling</b>	<b>13</b>
3.1	Chicken Piccata . . . . .	13
3.2	Kyllingetærte . . . . .	14
3.3	Hverdagskylling med kremede svampe . . . . .	15
3.4	Onepot chicken & rice . . . . .	15
3.5	Pollo orzo . . . . .	16
3.6	Kylling med ris. I én gryde (ok, sauterpande) . . . . .	18
3.7	Kylling med kartofler og whiskeysovs . . . . .	19
3.8	Kylling i karry med grønt . . . . .	19
3.9	Kylling og spidskål . . . . .	20
<b>4</b>	<b>Ko</b>	<b>21</b>
4.1	Boeuf saute stroganoff . . . . .	21
4.2	Stifatho . . . . .	22
<b>5</b>	<b>Lam</b>	<b>23</b>
5.1	Lammekølle . . . . .	23
5.2	abrikoslam . . . . .	24

<b>6</b>	<b>Vildt</b>	<b>27</b>
6.1	Kanin . . . . .	27
<b>7</b>	<b>Pasta</b>	<b>31</b>
7.1	Carbonara ala noma . . . . .	31
7.2	Peberpasta . . . . .	31
7.3	Misopasta . . . . .	32
7.4	Mac n Peas . . . . .	32
7.5	Pasta al Dante . . . . .	33
7.6	Italiensk pølseret . . . . .	33
7.7	Standard pastabix . . . . .	34
7.8	Onepot Pasta . . . . .	34
7.9	Putanesca . . . . .	34
7.10	Aglio et olio . . . . .	34
7.11	One pot lasagne . . . . .	35
7.12	Pasta med broccoli . . . . .	35
7.13	Gnocchetti . . . . .	36
7.14	Sticky Honey Garlic Sausage Pasta Skillet . . . . .	36
7.15	One Pot lasagne . . . . .	38
7.16	Makaronipie . . . . .	39
7.17	Pasta med knuste ærter . . . . .	39
<b>8</b>	<b>Det grønne</b>	<b>41</b>
8.1	Svampe og safran risotto . . . . .	41
8.2	chachouka . . . . .	42
8.3	Dahl . . . . .	42
8.4	Søren Davidsens Tomatsuppe . . . . .	42
<b>9</b>	<b>Snyde-morgenmads-tærte</b>	<b>45</b>
9.1	Dahl . . . . .	46
9.2	Glaserede gulerødder . . . . .	46
9.3	Gulerødder med ingefær . . . . .	47

<b>CONTENTS</b>	<b>5</b>
9.4 Pestokartofler . . . . .	47
9.5 Kartoffelkuber . . . . .	47
9.6 Rødløgsalat . . . . .	48
9.7 Tomatsalat . . . . .	48
<b>10 Sovsene</b>	<b>49</b>
10.1 De klassiske modersoves . . . . .	49
10.2 bærnæse . . . . .	50
10.3 De andre sovse . . . . .	50
10.4 Bistro sovs . . . . .	53
10.5 Portvinssauce . . . . .	54
10.6 Andesovs. A l'orange . . . . .	55
10.7 Whisky Beurre Blanc . . . . .	56
<b>11 kondimenterne</b>	<b>57</b>
11.1 Syltede rødbeder . . . . .	57
11.2 Syltede champignon . . . . .	57
11.3 Trykkogerketchup . . . . .	57
11.4 Skalottemarmelade . . . . .	58
11.5 Fars nylon . . . . .	58
11.6 Worcestershire Sauce - Engelsk sovs . . . . .	59
11.7 WHISKEY BACON JAM . . . . .	59
11.8 Ketchup . . . . .	60
11.9 Havtorn sirup . . . . .	61
<b>12 Specialiteterne</b>	<b>63</b>
12.1 Konfiterede hvidløg . . . . .	63
12.2 Saltede æggeblommer . . . . .	63
12.3 sous vide kold kaffe . . . . .	63
12.4 Kaffesmør . . . . .	64
12.5 Ærtepesto . . . . .	64
12.6 Håndsprit . . . . .	64

<b>13 Rester</b>	<b>65</b>
13.1 Standardmåder . . . . .	65
13.2 Gratin . . . . .	65
13.3 Kartoffelmosfrikadeller . . . . .	66
<b>14 Hapsere, tapas med videre.</b>	<b>67</b>
14.1 Rødbedesyltede æg . . . . .	67
14.2 Toskanske bønner . . . . .	67
14.3 Gougeres . . . . .	68
14.4 Hummus . . . . .	69
14.5 Bagt camembert . . . . .	69
14.6 Cheeseburger buket . . . . .	69
14.7 SALTE MANDLER . . . . .	70
<b>15 Supperne</b>	<b>71</b>
15.1 Løgsuppe . . . . .	71
<b>16 Desserterne</b>	<b>73</b>
16.1 Salt og peber is . . . . .	73
16.2 Kæmpe E-ords isdessert . . . . .	74
16.3 Fransk nougat . . . . .	74
16.4 Spinatis . . . . .	75
<b>17 Bagning</b>	<b>77</b>
17.1 Koldhævede morgenboller . . . . .	77
17.2 fuglebrød . . . . .	78
17.3 Finsk Brød . . . . .	78
17.4 Klejner - mors opskrift . . . . .	79
17.5 Brune kager - mors opskrift . . . . .	79
17.6 Vanillekranse - mors opskrift . . . . .	80
17.7 Rørt kage med marmelade . . . . .	81
17.8 Japanske boller . . . . .	81
17.9 Fastelavnsboller . . . . .	82

<b>CONTENTS</b>	<b>7</b>
17.10Mørdej . . . . .	83
17.11Jordnødde-chokolade småkager . . . . .	84
17.12Abrikostærte . . . . .	84
17.13Pebernødder - mors opskrift . . . . .	85
<b>18 Preservationerne</b>	<b>87</b>
18.1 Drunken Monkey Jam . . . . .	87
18.2 Æblesmør . . . . .	87
<b>19 Diverse og usorteret</b>	<b>89</b>
19.1 Hvor meget mel skal der i sovsen? . . . . .	89
19.2 den faste madplansrotation . . . . .	89
19.3 kartoffelfrikadeller . . . . .	89
19.4 Svampe omelet . . . . .	89
19.5 bagselv leverpostej i airfryer . . . . .	90
19.6 Mississippi Mud Potatoes . . . . .	90
19.7 Curly fries . . . . .	91
19.8 Dagens køkkeneksperiment – Quindim . . . . .	91
<b>20 der skal nok være en separat til fisk</b>	<b>93</b>
20.1 Lax på grønt . . . . .	93
<b>21 Lidt mere teoretisk</b>	<b>95</b>
21.1 Svampe . . . . .	95
21.2 Hvor meget salt i kødbollerne? . . . . .	97
<b>22 omregninger og mængder</b>	<b>99</b>
22.1 US- til civiliserede mål . . . . .	99
22.2 Volumen/vægt . . . . .	99
22.3 Mængder . . . . .	100



# **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.



# **Chapter 2**

## **Gris**

### **2.1 Bacon medisterpølse i airfryer**

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

### **2.2 Behåret Biker pølse**

Eller Hairy Bikers' sausage casserole

1–2 tbsp sunflower oil: 1–2 tbsp sunflower oil 12 good-quality pork sausages: 12 good-quality pork sausages 6 rashers rindless streaky bacon, cut into 2.5cm/1in lengths: 6 rashers rindless streaky bacon, cut into 2.5cm/1in lengths 2 onions, thinly sliced: 2 onions, thinly sliced 2 garlic cloves, crushed: 2 garlic cloves, crushed  $\frac{1}{2}$ –1 tsp hot chilli powder or smoked paprika:  $\frac{1}{2}$ –1 tsp hot chilli powder or smoked paprika 400g tin chopped tomatoes: 400g tin chopped tomatoes 300ml/10fl oz chicken stock: 300ml/10fl oz chicken stock 2 tbsp tomato purée: 2 tbsp tomato purée 1 tbsp Worcestershire sauce: 1 tbsp Worcestershire sauce 1 tbsp dark muscovado sugar: 1 tbsp dark muscovado sugar 1 tsp dried mixed herbs: 1 tsp dried mixed herbs 2 bay leaves: 2 bay leaves 3–4 fresh thyme sprigs: 3–4 fresh thyme sprigs 100ml/3½fl oz red or white wine (optional): 100ml/3½fl oz red or white wine (optional) 400g tin butter beans or mixed beans, drained and rinsed: 400g tin butter beans or mixed beans, drained and rinsed salt and freshly ground black pepper: salt and freshly ground black pepper rice or rustic bread slices, to serve

Heat 1 tablespoon of the oil in a large non-stick frying pan and fry the sausages gently for 10 m

Fry the bacon in the frying pan until starting to brown and crisp and then add to the dish with t

Add the onions to the frying pan and fry over a medium heat for 5 minutes until they s

Sprinkle over the chilli powder and cook together for a few seconds longer.

Stir in the tomatoes, stock, tomato purée, Worcestershire sauce, brown sugar and herbs

Tip the tomato mixture carefully into the pan with the sausages and bacon and return to

Stir the beans into the casserole, and continue to cook for 10 minutes, stirring occasi

Season to taste with salt and freshly ground black pepper and serve with rice or slices

## Chapter 3

# Retter med kylling

### 3.1 Chicken Piccata

Fra VEEP

Boneless, skinless chicken breasts Salt & pepper Flour for dredging Butter Olive oil Chicken stock Shallots Garlic Lemons, they brighten everything, including our Lemon Butter Chicken. Capers

Slice the chicken breasts horizontally—you’ll need a sharp knife for this, obviously! The reason you cut the chicken breast into thin pieces is so that they can cook evenly during the pan-frying process. Thin pieces of chicken mean that when the outside is crispy and perfectly brown, the chicken will be cooked through. Magic! Dredge! Season the chicken breast pieces, and then give them a nice coating of flour. For whatever reason, kids really love to help out with this step. If they’re old enough to know to be careful with raw poultry, go ahead and outsource this step to them! Fry! Fry the chicken cutlets in a combination of olive oil and butter. The oil helps prevent the butter from burning, plus, we love the flavor of both!

Our piccata sauce is simply a pan sauce, which means that we use the good crispy, chicken-tinged buttery bits that are left in the skillet after frying the chicken cutlets to make a sauce. Here’s how to make this lemony piccata sauce:

Sauté shallots and garlic in the pan drippings—i.e. the leftover oil and butter. Add stock! This is your chance to scrape up those tasty brown bits from the bottom of the pan. Stir in more butter, plus the requisite capers and lemon juice. Season with a little salt and pepper. That’s it! You made a pan sauce!

## 3.2 Kyllingetærte

- 1 kylling
- 2 løg
- 5 fed hvidløg
- 3 porrer (to rækker)
- 4 gulerødder
- 4 stilke bladselleri, som vi udelader fordi Kristian ikke er fan af selleri.
- 1 pastinak eller persillerod. Stor.
- 1/4 kg champignons.
- evt en håndfuld tørrede svampe. Ikke morkler eller den slags. Karl johan eksempelvis.
- Timian
- Laurbærblade 4 stk
- $\frac{1}{2}$  liter kraftig hønsefond
- 2 spsk mel - toppet
- 1 glas hvidvin ( $2\frac{1}{2}$  dl)
- 2 dl fløde
- Smør
- Olivenolie
- Butterdej

Fjern rygbenet fra kyllingen med en fjerkræsaks. Skær brystbenet frit og ud. Krydr med salt og peber invendigt, og læg dyret på en rist med kødsiden opad. Smør olivenolie på skindet og drys med sat. Bag den i ovnen ved 200 grad i 45 minutter. Det går fint i en airfryer. Ryg og brystben simrer i onden under låg i en halv times tid så vi får den smag med. Fisk ben op og til sæt de tørrede svampe til fonden. Lad dem trække en 20 minutters tid. Hak løg - ikke for fint. Hak hvidløg - noget finere. Skær rodfrugterne, porrerne og sellerien (hvis du tager den med) i mundrette stykker. Rens svampene og halver eller kvart dem. Olie og smør i en stegegryde - når det er bruset af, først løg, lidt senere hvidløg, og steg til de falder sammen, de skal ikke være helt karameliserede. Grøntsager og svampe til sættes sammen med timian og laurbærbladene. Steg det hele til de tager en smule farve og rodfrugterne er en smule mere. Drys mel over og bag af. Tilsæt fond og hvidvin lidt af gangen og kog til det tykner. Tilsæt fløde og lad det simre yderligere et par minutter. Der kan jævnes lidt mere med maizena. Det skal være ret tykt.

Når dyret er færdig i ovnen tages det ud og køler nok af til at man kan arbejde med det. Evt. sprødt skind tages af og skæres i små stykker. Al snask fra bradepanden skræbes over i gryden. Pil kødet fra dyret, og sær i mindre tern. Kom det i stuvningen og smag til med salt og peber. Fisk laurbærblade og timianstilke (hvis du brugte frisk timian) op. Smid også kyllingeskindet i.

Kom stuvningen i dyb tærteform eller lignede og lad det køle af. Rul butterdej ud (hvis ikke den kommer i plade). Pensl kanten på formen med æg og læg

butterdej på som låg. Pensl låget med æg, og skær et snit i midten af låget, så damp kan slippe ud. Bag i ca 35 minutter ved 200 grader. Lad den hvile ti minutter inden servering.

### 3.3 Hverdagskylling med kremede svampe

Fra food52

- ½ kg svampe
- 4 spsk smør
- ½ kg kyllingebryster - Oprindeligt var det 1 kg
- 2½ 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 1/4 tomme så - 40 millimeter?
- dub dem af, og krydr med salt og peber.
- Giv svampene lidt salt og peber, deglacer med 1/3 cup vand.
- Smelt resten af smørret, steg kyllingerne. Smid gerne en bøfspresse 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 svamep. Vi serverer med ris.

### 3.4 Onepot chicken & rice

Fra noma

- 60 g olie
- 4 kyllige lår uden ben, med skind
- 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.

Olie varmes op i sautepanden ved middel varme. Krydr kyllingerne med generøse mængder salt. Når olien simrer, brunes kyllingen på skindsiden (men kun skindsiden), til den er mørkebrun og sprød. Det skal tage 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, parpirka og miso. Øg temperatren til høj. Rør for at blande.

Når væsken koger, tilsæt risene og rør så de er jævnt fordelt. Her fra 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 hivle 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.

### 3.5 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



Figure 3.1: orzo

- 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.

### **3.6 Kylling med ris. I én gryde (ok, sauter-pande)**

Når man både er ham der laver mad, og ham tager det meste af opvasken - så er man da et fjols hvis ikke man foretrækker opskrifter der giver minimalt med opvask.

4 stykker kylling (helst med skind og ben) Olivenolie 1 løg (hakkes fint) 3 fed hvidløg (ligeledes finthakket) 1 tsk spidskommen (stødt) ½ tsk koriander (stødt) Saft af 1 øko-citron Lidt af skallen fra 1 øko-citron 1 tsk timian (tørret) 3 dl ris 5-6 dl kyllingefond. Eller grøntsagsbouillon - afhængig af hvad der nu lige er i køkkenskabet

Kyllingen drysses med salt og peber og brunes af i sauterpanden i olien. Kyllingen tager en pause på en tallerken, og løgene steges klare og bløde. Resten af ingredienserne hældes i panden, der røres godt rundt, og kyllingerne vender tilbage. Lad simre under låg i ca 5 minutter.

Dernæst tages låget af, og panden sættes i ovnen (forvarmet!) ved 200 grader i 12-13 minutter. Tiden afgøres af hvornår risene er mere og kyllingen er genembagt. Sæt låg på, og lad kødet hvile en 4-5 minutter. Drys evt med friske krydderurter ved serveringen.

### 3.7 Kylling med kartofler og whiskeysovs

Forestil dig en gryde. Med ovnstegte kartofler, i små stykker, stegt kylling, i små stykker. Altsammen kærligt omsvøbt af whiskeysovs. Mums.

Den findes i flere udgaver ude på nettet. Her er min.

500 gram kyllingeinderfilletter 700 gram kartofler 700 gram gulerødder Olie En pakke bacon Et glas champignon 2½ dl fløde Mælk (nok 2½ dl. men "nok") Smør (rigeligt) 1½ spsk mel 2 tsk karry 3 tsk paprika 1 dl BBQ-sovs 4 spsk whisky Salt og peber Purløg

Kartofler og gulerødder skrælles og skæres i mindre stykker. Størrelsen må godt være ensartet, så når gulerødderne ikke er alt for tykke, og skæres ud i ca. 1½ cm lange stykker - så følger kartoflerne med.

De vendes i olie, salt og peber, og smides i ovnen ved 180 grader varmluft. I min ovn er de ved at være mørre og har fået lidt farve efter 45-50 minutter.

Mens de er derinde, steges en pakke bacon (skåret i stykker). Baconen tages fra og kyllinge filletterne, også skåret i stykker, her i ca. samme størrelse som grøntsagerne, steges. Kyllingen tages fra, og nu steges champignonerne (normalt ville jeg bruge friske champignons. Og nok ½ kg. Men vores pandemilagre skal jo bruges). Når de har fået hvad de skal have, drysses mel og krydderier over. Bag melet igennem, og tilset fløden lidt af gangen. Tænk opbagt sovs.

Tilsæt whiskey og BBQ-sovs. Og smag til med salt og peber. Der skal nok tilsettes i hvert fald 2½ dl mælk. Måske lidt mere.

Når grøntsagerne er færdige i ovnen, smides de i gryden, sammen med kyllingen og baconen. Varm igennem, og server med purløg.

Lækkert!

### 3.8 Kylling i karry med grønt

Her i huset gider vi ikke høre på vås om hvor slemt det er at kvinder står med rengøringen, madlavningen og så videre.

Her i huset er det nemlig manden der står for alt det. Det hjælper selvfølgelig at vi er to mænd og ingen kvinder i lejligheden...

Og ikke alene er det manden der står for madlavningen. Det er mig. Jeg har så også tjansen med indkøb, rengøring og oprydning. Så maden skal kunne laves hurtigt. Samtidig med at jeg ikke vil gå på (ret meget) kompromis med kvaliteten.

Derfor her, en hurtig opskrit på kylling i karry. Og grønt.

500 g kyllingeefilet. Gerne inderfileten 1-2 tsk karrypasta. Eller alm. karry. Efter bebov. 5 spsk sojasovs 500 g grønsagsblanding fra frost 1 ds kokosmælk

Brun kyllingerne i en wok-pande. Drys karry og soja over. Steg til kyllingen er gennemstegt. Tilsæt grønsagsblandingen og rør rundt et par minutter Tilsæt kokosmælk Når grøntsagerne er varmet igennem, smages til med salt, peber og mere karry. Server med kogte ris.

Hurtigt og enkelt.

### **3.9 Kylling og spidskål**

Vi prøver virkelig at spise grønnere. Og det her er en af de opskrifter der er, om ikke grøn, så grønnere, end hvad der ellers er i fast rotation. Den er også hurtig, og det er godt.

400 g kyllingeinderfilet salt og peber Olie 2 fed hvidløg 1 spidskål 4 gulerødder 2 spsk sojasovs 2 spsk citronsaft 2 tsk honning - helst flydende Sa Kyllingen-stykkerne brunes i olien. Jeg bruger normalt wokken. Hak hvidløgene og lad dem stege lidt med - lad dem ikke blive brune! Spidskål og gulerødder - strimlet - tilsættes, og steger med 3-4 minutter. Rør soja, citronsaft og honning sammen og tilsæt det til wokken. Varm igennem, og smag til med salt, peber og evt mere soja. Server med ris eller groft brød.

# Chapter 4

## Ko

Ko-opskrifter.

### 4.1 Boeuf saute stroganoff

Pricernes opskrift.

- 800 g oksefilet
- 3-4 spsk edelsuss paprika
- 3-4 løg
- 2 spsk smør
- 300 g champignon (eller andre svampe)
- 5-6 tykke skiver bacon
- 2 spsk tomatpure
- $\frac{1}{2}$  l fløde
- salt og peber

Kødet skæres i strimler på størrelse med en lillefinger. Det pudres med paprikaen. Svampene skæres i tynde skiver og steges i lidt smør. Fisk dem op og læg dem til side. Løgene hakkes og klares i mere smør. Når de er klarede fiske de op og lægges til side. Bacon skæres i mindre strimler og steges til de er gyldne - men ikke for sprøde. Fisk også dem op. I det fedt der er tilbage i gryden brunes kødstrimlerne over ret kraftig varme. Men pas på paprikaen brænder let på.

Tilsæt tomatpuren og steg den lidt på panden.

Alt det der var lagt til side kommes op i gryden igen. Fløden hældes på, og der koges til det tykner. Smag til med salt, peber og evt. lidt mere paprika.

Pricerne ville servere fritter. Mos eller ris er også glimrende.

## 4.2 Stifatho

Det har sikkert været med ged eller lam snarere end ko. Men her i huset laves det med ko. 800 g oksetykkam eller lignede 15 hele løg (lidt afhængig af deres størrelse) 4 fed hvidløg 5 laurbærblade 2 spsk tomatpure 4 dl rødvin  $\frac{1}{2}$  kalve eller okse bouillion olivenolie, salt og peber

Puds kødet af og skær det i store tern - 2-4 cm på hver led. Steg det afpudsede af i en separat gryde, og hæld bouillion over - lad det simre. Kødet brunes godt af i stegegryden, gerne af nogle omgange. Pil løgene og smid dem i gyrdens. Pil hvidløgene og mos dem. De skal også i gryden. Laurbærbladene kommer også i, og så lader vi det hele få varmen i gryden, før vi steger tomatpuren af, og hælder rødvin på. Sigt boullionen, og hæld den i gryden også. Salt og peber skal også i nu.

Skum af, lad simpel i  $1\frac{1}{2}$  til to timer (ikke meget længere, så bliver kødet tørt). Giv gerne løgene nogle tæsk undervejs, og jævn evt. til sidst.

Smag til med salt, peber og rødvin, hvis der er mere tilbage. Server med mos eller ris.

# Chapter 5

## Lam

### 5.1 Lammekolle

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 lammekolle
- 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 medosten.

Lammekøllen stoppes med mixet. Der er ikke plads til det hele – no worries.

Køllen snøres med bomuldstråd.

Kartoflerne skrælles eller skrubbes, skærer i både og fordeles i en bradepande.

Resten af oste-blandingen 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 bønnesalat går godt hertil – det knækker lige den fede smag fra lammet ogosten.

## 5.2 abrikoslam

Skal nok konsolideres med ovenstående...

Vi spiser for lidt lam. Men vi får det hver påske.

Og jeg har en fast opskrift, der tages i brug hver gang. Den startede som en opskrift fra Weekendavisen. Men nu køres den på gehør.

En lammekølle 2 kg kartofler to gederuller. Eller fire hvis du godt kan lide ged. Og en gede rulle er her en gedeost. 4 fed hvidløg en pose tørrede abrikoser En sjat grøntsagsfond Persille. Et bundt. Sådan ca. Salt, peber

De fleste af ingredienserne.

Lammekøllen udbenes. Eller også køber man den udbenet. Det vil jeg foreslå...  
Det er lidt besværligt. Knub dyret grundigt med salt.

Inden kan du med fordel have hakket abrikoser og hvidløg. De røres op med en gederulle eller  $1\frac{1}{2}$ , salt og peber og stoppes ind i kraet. Snør godt sammen.  
Det behøver ikke se pænt ud.

Hvis du er heldig var der nogen der hjalp med at skrælle kartofler mens du kæmpede for at få benet ud af dyret. Ellers kan det også med fordel gøres i god tid inden. Kartoflerne skæres ud i relativt tykke skiver. Sådan lidt under en centimeters penge.

Kartoffelskiverne fordeles i en bradepande, med resten af gedeosten, og hakket persille, og overhældes med en sjat grøntsagsfond. Dyret placeres på en rist over bradepanden, og hele baduljen kommer i ovnen ved 160 grader i  $1\frac{1}{2}$  til to timer. Kernetemperaturen skal lande et sted mellem 60 og 70 grader. Ved 60 grader er kødet stadig lidt rosa. Det kan jeg godt lide. Brug stegetermometer, og sorg for at det placeres i kødet, ikke i fyldet! Rod gerne rundt i kartoflerne et par gange undervejs. Jo mere snaskede de bliver jo bedre!

Når dyret er færdig er kartofler forhåbentlig også. Ellers taget du det ud og lader det hvile under staniol til kartoflerne er mørre.

Det færdige dyr!



Stegesnoren pilles af, og der skaeres skiver af køllen. Server dyret oven på kartoflerne. Man kan godt give en gang bønner eller lidt salat til.



# Chapter 6

## Vildt

### 6.1 Kanin

#### 6.1.1 Forloren gedegryde.

Nej, der er ikke ged i. Men når der er 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 tilsettes, og får lidt varme. Gryden koges af med en sjat sherry, og fløde, kyllingefond og/eller mælk tilsettes. Jeg gav den  $2\frac{1}{2}$  dl fløde, der var ikke så meget kyllingefond tilbage i skabet, så der blev suppleret



Figure 6.1: Not a goat

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 jævnnes med en melbolle, og smages til med salt, peber og lidt mere sennepspulver.

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



# Chapter 7

## Pasta

### 7.1 Carbonara ala noma

100 gram pancetta - eller bacon i små tern 200 gram tør pasta 25 g røget svampe garum 4 store æggeblommer 100 g pecorino Romano fint revet salt og peber

Bring vand i kog - med salt. Ikke så meget at det smager salt. Men så det smager som om det har fået noget.

Steg, ved lav varme, baconen. Den må godt stege, men ikke sprøjte. Målet er at få fedtet ud uden at baconen bliver mørk.

Fjern 3/4 af fedtet og placer det i en stor skål. Steg resten af baconen til den er sprød. Den, og fedtet føres til separat skål.

I den store skål fra før, tilsættes garum, æggeblommer og pecorino. Bland godt til en pasta

Kog pastaen til den er lige under al dente. Sigt pastaen i dørslag. Men gem vandet.

Tilføj lidt af det varme pastavand til skålen og rør voldsomt. Når den ikke længere er stiv, hældes pastaen i, sammen med friskkværnet peber og bland godt. Giv evt lidt mere pastavand hvis den er for tør. Smag til med salt.

Server i skåle med den sprøde bacon ovenpå, mere peber og et solidt drøs pecorino. Hvis ikke sovsen tykner så sæt den på vandbad (så - pastagryden?). Men pas på den ikke får for meget varme.

### 7.2 Peberpasta

En Caico e pepe variant

- 320 gram pasta
- 4 spsk smør (eller oliven olie)
- 2 1/4 spsk peber - gerne Triple Lemon Pepper fra Mill & Mortar
- 2½ dl revet parmasan
- hakket persille eller basilikum

Kog pastaen til den der er al dente. Dræn, gem kogevand.

Rør pasta sammen med smør i pande eller stor gryde. Tilsæt peber og 2-3 dl kogevand. Rør mere rundt under god varme.

Tag af kogepladen og tilsæt os. Andret med basilikum eller persille.

Server med stegt kylling, godt brød eller lignende.

### 7.3 Misopasta

- 310 gram pasta - linguine eller bucatini
- 6 spsk smør
- 3 spsk miso (sådan en vejer 18 gram)
- 100 gram revet parmasan

Bring vand i kog, og kog pastaen.

Imens samler vi smør og miso i en gryde eller lignende - jeg bruger min sauter-pande. Der røres ret grundigt rundt. Tilsæt den næsten færdige pasta og 2½ dl eller så kogevand fra pastaen. Samt parmasanen. Rør aggressivt, indtilosten er smeltet og sovsen danner en emulsion.

Bum. Server evt noget kylling i skiver, en grøntsag eller noget.

### 7.4 Mac n Peas

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

Kog ærter og makeroni 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 makeroni røres sammen med ærtemosen i panden.

Server et par af Faktas (nu 365s) flutes til.

## 7.5 Pasta al Dante

Dante skrev i følge overleveringen sine digte på en plads med udsigt over 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
- lidt chiliflager

## 7.6 Italiensk pølseret

Eller "Pasta con Salsiccia e Tartufo"

Superenkel ret. Og det er jo altid godt.

En pakke små italienske pølser Trøffelpasta mindst 3 tsk 1½ dl hvidvin 2½ dl fløde 1 stilk frisk rosmarin 1 dl god olivenolie Revet parmasan Pasta - gerne rigatone

Pil skindet af pølserne, og hak dem. Lad dem simre i en pande med olien i 5 minutter.

Tilsæt rosmarin, 1 tsk trøffelpasta og hvidvin. Kog alkoholen af, og tilsæt fløden.

Kog pastaen. Nu er timingen vigtig. Sovsen skal have kogt ind til rette tykkelse, ca. samtidig med at pastaen er færdig. Man kan snyde og koge sovsen ind, og så tage den af pladen mens man koger pasta.

Vend pasta og sovs sammen, giv den yderligere 2-3 tsk trøfelpasta og nogle solide rev parmasan.

Det er min erfaring af pølserne giver tilstrækkeligt salt og peber, men smag lige til undervejs.

## 7.7 Standard pastabix

## 7.8 Onepot Pasta

## 7.9 Putanesca

også kendt som Luderpasta 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.

## 7.10 Aglio et olio

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.

## 7.11 One pot lasagne

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

Ricottaen er pillet ud. 2 kladser moz er fint. En karton pizzasovs, og en enkelt dåse hakket tomat er også nok. 400 gram hakket kød. Og så kom jeg i første omgang noget der minder om 15 lasagneplader i - og det var i overkanten.

originalen:

- 10 lasagneplader
- 1 spsk oliven olie
- $\frac{1}{2}$  kg spicy italiensk pølse. Men vi bruger hakket kød
- $\frac{1}{2}$  stort løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk røde peber flager
- 28 oz knuste san marzano tomater. på dåse
- $\frac{1}{2}$  cup varmt vand
- 8 oz tomatsovs
- 8 oz mozarella
- basilikum. Og sådan

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

## 7.12 Pasta med broccoli

- 400 gram pasta
- 1 stor buket broccoli - eller 2 små, det er sådan de kommer i mit supermarked.
- 5 hvidløg
- 7 ansjosfilletter (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 sasuterande 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.

### 7.13 Gnocchetti

Bittesmå gnocchi. Lækkert.

Lige dele pr volumen (sådan ca. der skal måles efter) af tipo-00 og ricotta, helt den fuldfede i stedet for den fedt reducerede æltes sammen med  $\frac{1}{2}$  tsk salt (hvs det er ca. 250 gram af hver). Hviler på køl, trilles ud til pølse i ca. blyantstykke. Hakkes ud i ca. 1 cm længde. Koges - de skal have et par minutter efter de har fundet op til overfladen.

Serveres med noget tomatsovs. Eller bare god parmasan. Der skal en sjat mere til for at det rækker til os to.

### 7.14 Sticky Honey Garlic Sausage Pasta Skillet

Ingredients: \* 1 lb Italian sausage (or your choice of sausage) \* 12 oz pasta (penne, rigatoni, or your preferred type) \* 2 tbsp olive oil \* 4 cloves garlic, minced \* 1/4 cup honey \* 2 tbsp soy sauce \* 1 tbsp Dijon mustard (optional) \* 1/2 tsp red pepper flakes (optional, for a spicy kick) \* Salt and pepper, to taste \* Fresh parsley or basil, chopped, for garnish \* Grated Parmesan cheese (optional, for topping)

Og her kan der skrues en del op for chilipeberen.

Instructions: Cook the pasta: In a large pot, bring salted water to a boil. Add the pasta and cook according to package instructions until al dente. Drain and set aside. Cook the sausage: While the pasta is cooking, heat olive oil in a large skillet over medium heat. Add the sausage (remove the casing if using link sausage) and cook until browned, breaking it up into small pieces as it cooks.

This should take about 5-7 minutes. Make the sauce: Add the minced garlic to the skillet with the sausage and cook for 1-3 minutes, until fragrant. Stir in the honey, soy sauce, Dijon mustard (if using), and red pepper flakes. Allow the mixture to simmer for 4-6 minutes until the sauce thickens slightly. Combine pasta and sauce: Add the cooked pasta to the skillet, tossing to coat the pasta in the sticky sauce. Let everything cook together for another 2-3 minutes, allowing the flavors to meld. Season: Taste and season with salt and pepper as needed. Serve: Garnish with fresh parsley or basil, and top with grated Parmesan cheese if desired. Serve warm and enjoy your sticky honey garlic sausage pasta skillet!

### 7.14.1 Pasta med broccoli

Lad os bare være ærlige - den er nappet fra James Price.

400 gram pasta 1 stor buket broccoli - eller 2 små, det er sådan de kommer i mit supermarket. 5 hvidløg 7 ansjosfilletter (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.

### 7.14.2 One-Pan Sweet & Tangy BBQ Sausage Rice

NB ikke pasta. Men...

- 450 g røget pølse - skåret i skiver
- 300 g ris
- 1 peberfrugt - i tern
- 1 løg - i tern

- 2 fed hvidløg - hakket
  - $\frac{1}{2}$  l kyllingefond
  - $1\frac{1}{2}$  dl BBQ-sovs
  - olivenolie
  - 1 tsk røget paprika
  - $\frac{1}{2}$  tsp garlic powder
  - $\frac{1}{2}$  tsp onion powder
  - $\frac{1}{4}$  tsp black pepper
- Pinch of red pepper flakes (optional, for heat)

(Optional garnish: Chopped parsley or green onions)

Brun pølseskiverne i olien i 3-4 minutter. Tag dem fra. Sauter grønsagerne i ca. 3 minutter Rør hvidløg i og giv dem lidt varme.

### 3. Add Rice & Seasonings

Pour in rice, smoked paprika, garlic powder, onion powder, black pepper, and red pepper flakes. Stir to coat.

### 4. Simmer to Perfection

Add chicken broth and BBQ sauce, then return sausage to the pan. Bring to a boil, then reduce heat to low, cover, and simmer 18-20 minutes until rice is tender.

### 5. Serve & Enjoy!

Fluff rice with a fork, drizzle with extra BBQ sauce, and garnish with parsley or green onions.

## 7.15 One Pot lasagne

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

Ricottaen er pillet ud. 2 kladser 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  $\frac{1}{2}$  kg spicy italiensk pølse. Men vi bruger hakket kød  $\frac{1}{2}$  stort løg 2 fed hvidløg 1 tsk røde peber flager 28 oz knuste san marzano tomater. på dåse  $\frac{1}{2}$  cupå varmt vand 8 oz tomatsovs 8 oz mozarella basilikum. Og sådan

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

## 7.16 Makaronipie

En af Metas opskrifter. 75 g makaroni koges i  
4 dl mælk  
3 æggeblommer røres med  
75 g sukker. Deri kommer  
3 dl mælk, 75 g smeltet margarine og de piskede hvider.  
Makaroni vendes i og bages ca 1 time.  
Hvor længe der skal bages skriver Meta ikke noget om.

## 7.17 Pasta med knuste ærter

Inspireret af Hugh-Fearnley-Whittingstall

600 g frosne ærter 350 g pasta - det fungerer bedst med de små typer. 50 g smør 2 fed hvidløg - finthakket 25 g revet parmasan Salt og peber

Ærterne hældes i gryde og dækkes med vand. Bring det i kog, og kog til ærterne er møre. Der er mere smag i friske ærter, men de skal koge længere.

Heromkring koges pastaen. Det skal måske justeres lidt afhængig af pastatypen, og hvor hurtigt man forventer at de næste trin kan gøres.

Smelt smørret i en mindre gryde. Lav varme, det skal ikke brune. Steg hvidløget i smørret - hvidløget må heller ikke tage farve.

Gem et par kopper af vandet fra ærterne, og hæld resten fra. Smid halvdelen af ærterne i gryden med ca. 1 dl af kogevandet ogosten. Blendt med stavblender til pureen er glat. Juster evt med lidt mere vand. Hæld resten af ærterne i gryden og smag til med salt og peber.

Hæld vandet fra pastaen, og vend den med ærtepuren. Giv den et strøg parmasan eller tre, og server med brød.



# **Chapter 8**

## **Det grønne**

### **8.1 Svampe og safran risotto**

Generelt bruger vi 4 dl risotto ris når der laves risotto. 120 gram passer også fint i denne opskrift.

- 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 saffran
- 600 ml vand
- 2 håndfulde revet parmesanost

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 parmesan i - tilføj lidt mere væske, og resten afosten. Smag til og juster konsistens med væsken.

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

## 8.2 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

## 8.3 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

## 8.4 Søren Davidsens Tomatsuppe

Som egentlig er fra The Guardian. Men så dør referencen til What We do in the shadows...

Suppen:

- 2 auberginer (hvis de er små. 550 gram)
- 350 gram cherry tomater
- 2 store røde chilier
- 100 ml olivenolie
- 2½ spsk tomatpasta
- salt og peber
- 1 liter kyllinge fond
- 1 spsk lemon juice
- Brød croutoner.

- Frisk oregano og persille. Man kan godt klare sig med frossen persille.

#### Aiolien

- 5 fed hvidløg - finthakket (meget)
- 8 ansjoser (fileter) - finthakket (meget)
- 90 ml olivenolie
- 50 ml solsikkeolie
- 1 æggeblomme
- 1 spsk lemon juice

Hæld hvidløg, ansjoser og olivenolie i en gryde. Det er stærkt fristende at tage en lille kasserolle. Brug i stedet en der er stor nok til den samlede mængde suppe, det sparer på opvasken.

Lad det simre ved middel varme i 12 minutter. Pas på at hvidløgene ikke brænder. Tag af varmen, og flyt 60 gram af blandingen over i en beholder - tilslæt solsikkeolien.

Lad det nu få samme temperatur som juice og æggeblommen.

Skyl tomaterne, flæk chilierne og fjern det hvide og frøene. Hak chilierne groft. Skyl auberginerne. Skræl dem i striben - tænk zebra. Men sorg for at den skræl der er tilbage på auberginerne er ret tynd - det kan være lidt træls at tygge i ellers. Skær dem ud i 3 cm tykke skiver. Vend grøntsagerne i olien, giv det en tsk salt, og rigeligt med peber. Og så skal det i ovnen i en lille bradepande ved 210 grader varmluft i 45 minutter. Vend det hele ca. halvvejs.

Resten af hvidløg/ansjos/olie blandingen fra før får nu varme, og tomatpureen/pastaen varmes igennem i ca. 4 minutter. Tilsæt fond og juice. Og en kvar tsk salt. Lad det simre i 15 minutter ved middel varme.

Nu rører vi æggeblommen sammen med 1/8 tsk salt og juicen. Og rører derefter en mayonaise med den olie vi tog fra tidligere (og blandede med mere olie). Lad dig ikke friste af den oprindelige opskrift der foreskriver en foodprocessor. Håndkraft og et gammeldags piskeris fra Raadvad er vejen frem her!

De stegte grøntsager fordeles i fire skåle, suppen fordeles i samme skåle. Kroutoner drysses over, en solid klat aioli oven i. Drys med krydderurterne og et par vrid peber. Server straks.

Eller placer grøntsagerne i et lille fad, og sæt gryden på bordet sammen med kroutoner og aioli, hvis det ikke behøver at være meget fancy.



## Chapter 9

# Snyde-morgenmads-tærte

Eller - til frokost. Den går også fint til aftensmaden.

200 gram svampe 200 gram frisk spinat- renset 275 gram butterdej fra supermarkedet 1 spsk mascarpone 1 håndfuld friskrevet parmasan 1 spsk røget svampe garum 4 æg

Tænd ovnen på 180 grader c. Flå svampene fra hinanden og læg dem i en bradepande med bagepapir. Sæt den i ovnen mens den forvarmer, så de tørres en smule.

Spinat i skål, overhæld med kogende vand. Sigt vandet fra så snart spinaten har været dækket med vand.

Tryk vandet af spinaten - så snart det er koldt nok til at du kan håndtere det. Nej, der er ikke meget tilbage.

Når svampene har været i ovnen ca. 10 minutter, tages de ud og hældes i skål. Tilføj garummen og slyng svampene rundt i det.

Tilføj spinaten, hvor du trækker bladene ud fra den klump du fik ud af at trykke vandet fra.

balnd godt med hænderne. Tilføj mascarpone og ost og fold det sammen.

Tag butterdejen fra køleskabet og placer det på en bageplade. Bare lad bagepapiret fra butterdejen blive på. Smid svampe/spinat/oste blandingen på butterdejen. Brug en ske til at lave fire små fordybning. Slå de fire æg ud i fordybningerne.

Fold hjørnerne af butterdejen ind mod midten af tærten. Trim evt lidt af bagepapiret af med en saks. Pensl dejen med et pisket æg eller mælk, og bag i 20 minutter.

## 9.1 Dahl

Eller Daal. En indisk klassiker. Linser lyder utroligt kedeligt og trist, ja nærmest vegansk. Og det kan det også godt være. I min udgave kommer der dog pølser i. For vegetarer er noget vi tilbereder og spiser her i huset.

2 spsk olivenolie 4 finthakkede hvidløg 2 tsk stødt ingefær 3 tsk karry 1 spsk stødt spidskommen  $\frac{1}{2}$  spsk stødt koriander  $\frac{1}{2}$  tsk stødt kardemomme  $\frac{1}{2}$  tsk chiliflager (eller bare chilipulver) 6 dl grøntsagsbouillon. (6 dl vand og en bouillonterning) 200 gram røde linser 2 dåser hakkede tomater 1 chorizopølse

Varm olien op i en stor gryde - gerne af støbejern - ved middel varme. Tilsæt hvidløg og rør rundt i 1 minut. Pas på det ikke bliver brunt. Tilsæt krydderierne og lad dem stege med et minuts tid.

Skyl linserne i en sigte - eller et dørslag hvis huller i det er små nok, og tilsæt dem til gryden, sammen med resten af ingredienserne - undtagen pølsen.

Lad det simre under låg i 45 minutter.

Pil skindet af pølsen og skær den i mundrette bidder. Lad den koge med de sidste 10 minutter. Lidt afhængig af hvor stærkt den er krydret. Og hvor krydret du vil have din dahl. Smag til med slat og peber.

Og så bør man selvfølgelig spise den med raita (det indiske svar på tzatziki) og hjemmebagte naanbrød.

Det bliver nu oftere bare med ris.

## 9.2 Glaserede gulerødder

Hyppigt frembragt i køkkenet. For vi skal have nogen grønsager, og skamkogte gulerødder fik vi nok af som børn. Men det bliver hurtigt for kedeligt hvis det bare er gulerødder vendt i honning. Derfor:

1 kg gulerødder 8 spsk smør 1 dl bourbon eller whiskey  $1\frac{1}{2}$  dl brun sukker. Farin eller muscovado.  $\frac{1}{2}$  tsk salt  $1/4$  tsk sort peber  $1/4$  tsk cayenne peber Skræl gulerødderne, og skær dem i skiver. Steg dem på meget varm pande i et minuts tid i 1 spsk smør. Gerne af to omgange, afhængig af hvor stor din pande er. Tag gulerødderne af panden, og hæld whiskey på. Pas på, panden er varm, så det kan godt give ret kraftige alkoholtåger i køkkenet. Lad det koge et halvt minuts tid. Sænk varmen og tilsæt resten af smørret. Tilsæt sukker, og lad det smelte ind i smørret. Nu kommer gulerødderne tilbage på panden og røres godt ind i sovsen. Når det hele bobler, får det lov at hygge sig 5-6 minutter under låg. Smag til med salt, peber og cayennepeber. Lad det koge - uden låg - 5-7 minutter ekstra. Eller til du synes at glaseringen har den tykkelse du godt vil have.

### 9.3 Gulerødder med ingefær

Gulerødder er sundt. Og vi spiser for få grøntsager. Så:

5-6 gulerødder - afhængig af sult og størrelse. En stump frisk ingefær 1 økocitron Salt, peber og olivenolie

Skræl gulerødderne, og stimpl dem med skrælleren, så du får en lang, flad strimbel. Fortsæt til der ikke er mere gulerod tilbage. Der skulle nu være en bunke tynde gulerodsstrimler op køkkenbordet.

Riv lidt frisk ingefær. 5-6 riv afhængig af hvor godt du kan lide ingefær. Pres citronen.

Varm olivenolen op, steg gulerodsstrimlerne et halvt minuts tid under omrøring.

Tilsæt ingefær og citronsaft. Og giv den et par riv af citronskallen i tilgift. Steg videre ca 3 minutter. Smag til med salt og peber. Husk, grøntsager behøver ikke været gennemkogte - der må godt være lidt bid i dem.

### 9.4 Pestokartofler

En slags pesto i hvert fald.

Svigerinden gør ikke så meget i madlavning (den ene af dem - den anden gør). Men når hun gør, er det faktisk slet ikke så ringe endda. På jydsk, hvilket er passende.

Til den yngste af de jyske yndlingsniescers fødselsdag havde hun lavet nogle pestokartofler der fik mig til at spørge efter opskriften. Det er ikke en traditionel italiensk pesto, der laves på pinjekerner, men stadig pesto.

75 g ristede mandler (giv dem en tur på panden. De skal ikke smuttes) 1 kg kartofler 2 dl olivenolie 1 potte basilikum 75 g parmesanost (riv den selv. Forrevet parmesan lugter af bræk) 2 fed hvidløg salt og peber

Smid alt andet end kartoflerne i blenderen og blend til det er en fin ensartet masse.

Skræl kartoflerne, skær dem i både, og vend dem i pestoen.

Bag kartoflerne ved 200 grader i 40 minutter. Tada!

### 9.5 Kartoffelkuber

Lyder mere fantastisk end det er.

På den anden side ser det faktisk ok ud, og smager godt. Så mit forbehold handler vel mest om at det er superenkelt.

En bagekartoffel skæres ud i tern, 4-5 cm på hver kant. Det her er noget der bør laves i kombination med noget kartoffelmos, pure, suppe eller andet. For der er et enormt spild.

Vend kartoflerne i neutral olie, med salt og peber. Ham der gav mit tippet til det her hælder karry i, selv har jeg brugt paprika. Det gør ingen forskel efter min mening, al smagen i krydderiet bliver brændt af alligevel.

Varm ovnen op til 230 grader, hæld kartoflerne i et fad, og bag dem i 30 minutter.

Skru varmen ned til 150 grader, og bag videre i 10-15 minutter.

Vupti!

## 9.6 Rødløgsalat

Man kan ofte have behov for en hurtig lille side ting til maden. Her en superenkel lille ting.

Rødløg - snittet i tynde ringe. Vendt med hakket persille og sumak

Jeg aner ikke hvad det hedder, men det er ret godt, gerne til stegt kød. Og oplevet i Grækenland, uden at jeg ved noget om hvor græsk det egentlig er.

## 9.7 Tomatsalat

Efter en opskrift svigermor har fundet et eller andet sted.

1 kg små tomater. Gerne nogle orange imellem. 4 spsk groft salt 1 bundt hakket basilikum. Eller koriander. Eller en blanding. 3 fed hvidløg. Finthakket. 1 spsk oregano 5 spsk god balsamico eddike 1 dl olivenolie 1 tsk sukker Salt og peber (men nok mest peber)

Skær tomaterne i grove stykker. Bruger du forskellige tomater, så har de formentlig forskellig størrelse, og så skærer du dem så de har ca. samme størrelse. Brug gerne de små cherry tomater, san marzane (eller hvad de nu hedder), små blommetomater.

Vend tomaterne med salt, og lad dem stå i et dørslag og dryppe af i  $1\frac{1}{2}$  time.

Krydderurter, hvidløg olie og eddike, sukker og peber blandes til en dressing. Når tomaterne har trukket samles tomater og marinade i en skål, og træk et par timer. Smag til med salt. Og server.

# Chapter 10

## Sovsene

### 10.1 De klassiske modersoves

De klassiske franske modersaucer, eller sovsé hvis du sørger for at lave nok af dem.

Der er fem:

- Bechamel Der består af mælk og roux (en opbagning...)
- Veloute Der består af fond og roux
- Espagnole Brun fond, og en brun roux (du lader din opbagning brænde lidt på)
- Tomat Der består af tomater og grøntsagspure
- Hollandaise Smør og æggeblommer

I hvert fald når vi er i det franske køkken.

#### 10.1.1 Bechamellen kan blive til, når vi tilsætter:

- Cream : Fløde og citronsaft
- Cheddar : (Cheddar)ost, worchestershire sovs og sennep
- Mornay : Gruyere, fløde og smør
- Nantua : Fløde, smør, paprika, tern af skaldyr
- Soubise (søde) tern af løg, der har simret og sigtet

#### 10.1.2 Velouteen kan blive til:

- Bercy: Fiskefond, skalotter, hvidvin og smør

- Allemande: Kalvefond, æggeblommer, fløde og citron
- Supreme: Kyllingefond, svampe og fløde
- Aurora: Allemande, tilsat tomatpasta og smør
- Cardinal: fiskefond, fløde, cayennepeber og hummer

#### **10.1.3 Espagnole kan blive til:**

- Chausseur: Svampe, skalotter, hvidvin og tomater
- Chateubriand: Hvidvin, skalotter, citron og estragon
- Bordelaise: Rødvin, skalotter, laurbærblade og timian
- Robert: Løg, sennep, sukker og smør
- Duxelle: Løg, svampe, hvidvin, tomat

#### **10.1.4 Tomaten:**

- Creole: Løg, selleri, hvidløg, peber, timian og cayennepeber
- Spansk: Creole + svampe og oliven
- Milanaise: Svampe, smør og skinke
- Neapolitan: Hvidløg, oliven, ansjoser og kapers
- Bolognese: Mire Poix, hakket kød, rødvin og oregano

#### **10.1.5 Hollandaise**

- Bearnaise: Skalotter, estragon, reduceret i eddike
- Mousseline: Flødeskum
- Maltaise: Appelsinsaft og -skal
- Grimrod: Safran
- Choron: Bearnaise, tomatpasta og fløde

Den skal laves til noget egen grafik.

### **10.2 bærnæse**

### **10.3 De andre sovse**

#### **10.3.1 steaksovs:**

- 1/4 cup sennepspulver, Colmans - det er så også den eneste jeg normal kan finde
- 2 spsk varmt vand

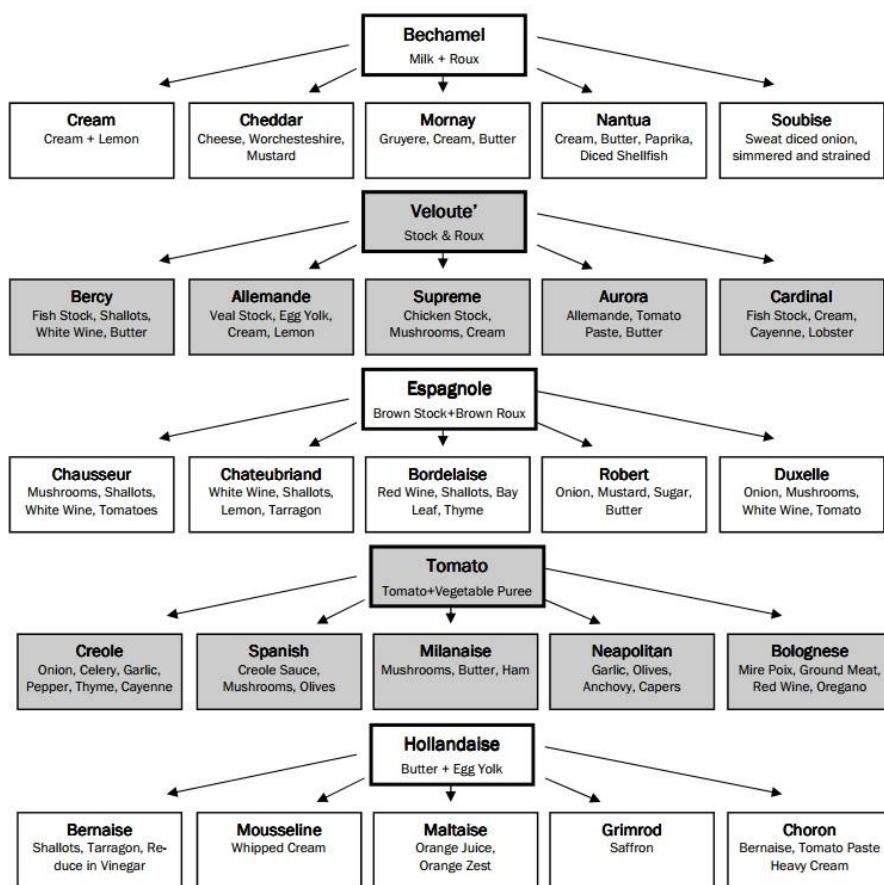


Figure 10.1: sovsene

- 2 spsk risvins eddike - vi prøver nok også med hvidvinceddike
- 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.

### 10.3.2 Cherry tomat sovs

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

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

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 parmesan ost, et par dråber olie og evt et frisk basilikumblad.

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

### 10.3.3 Pebersovs

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

- 2 små skaloteløg
- olivenolie
- 25 gram syltede grønne peberkorn
- 2 teskeer sennep
- 7 dl okseboullion
- 1 sjat whiskey (prøv evt cognac i tstedet)
- 1 dl fløde

- 100 gram smør

skalotteløg hakkes og klares i olie. Peberkorn (knus ca 1/4 af dem med en ske) skyldes 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.

#### 10.3.4 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 krydderuer og smag til med salt, peber og citron.

Også brugbar som pastasovs.

### 10.4 Bistro sovs

Her er vi i de ægte sovse. En opskrift fra Brødrene

- 1 1/4 dl hvidvin
- 4 æggeblommer
- 1 pakke smør
- 1 lille skalotteløg - hakket
- 1 bundt purløg - klippet

- 1 øko citron
- 1 tsk Sennep
- 1-2 spsk vineddike. Gerne sherry

Eddike, hvidvin og løg koges ind til stort set intet. Æggeblommer og sennep piskes sammen med essensen. Så piskes det klarede, lune, smør i ganske som en bærnæse. Smag til med citron, salt og peber. Principielt bør det nok være hvid peber... Men det er vi for dovne til. Evt også lidt mere eddike. Rør purløg i, og server.

## 10.5 Portvinssauce

- 1 gulerod
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- frisk timian
- 1 spsk olie
- 2 dl portvin
- 2 dl rødvin
- 4 dl oksefond
- $\frac{1}{2}$  dl stegesky eller hvad du nu har fra resten af madfremstillingen
- salt, peber, citronsaft og gastrik
- 20 gram koldt smør i tern

rengør og hak grøntsagerne. Sauter dem i olien. Tilsæt portvin, rødvin og hakket frisk timian. Kog ind til det halve. Hæld oksefonden ved, og kog igen ind til det halve. Tilsæt stegeskynen. Smag til med salt, peber, citronsaft og gastrik. Tag sovsen af varmen, sigt den og pisk smørtern i (et ad gangen). Server.

### 10.5.1 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.

### 10.5.2 Ostedip

Ikke rigtig en sovs. Men her er den.

- 25 g smør
- 2 spsk mel
- 2 dl mælk
- 200 g revet cheddar
- 1 fed hvidløg - kvast
- $\frac{1}{2}$  chili eller tørrede chiliflager. Eller bare stødt chili.
- 1 tsk NaCl
- 1 tsk paprika

Smelt smørret med krydderier, salt og hvidløg

Bag op med mel og mælk.

Tilsætosten og varm op til den er helt smeltet.

Smag til, og nej, der skal nok ikke mere salt i!

Juster tykkelsen med mælk, og server så snart den er færdig. Ellers serverer du ikke en dip, men en klods.

## 10.6 Andesovs. A l'orange

Hvis det ikke skal være en helt traditionel, fed, brun andesovs.

Saft af tre appelsiner Skal af en appelsin (så den skal ikke være overfladebehandlet...) Saft og skal af 1 lille citron (ej heller overfladebehandlet) 6 dl andefond 3 spsk cognac 2 spsk sukker 2 spsk æbleeddike Salt.

Skallen af citrusfrugterne (skræl, ikke riv. Og lad være med at få for meget af det hvide med) skærer i tynde strimler.

Bring vand og en lille smule salt i kog, og blancher skallerne i 3 minutter. Genta processen med frisk vand, så de bliver blancheret to gange. Lad dem dryppet af.

Pres saften af citrusfrugterne, og hæld dem i en gryde med fond og cognac. Du kan også bruge calvados. Men vent med varmen.

Hæld sukker i en separat kaserolle, og smelt til en gylden karamel. Ej mørk! Tilsæt eddike og lad det boble sammen.

Hæld gastrikken, for det er sådan en du har lavet, ned i gryden med fond og citrussaft, og lad nu blandingen koge ind til ca. det halve. Smag til med salt, cognac og evt lidt mere appelsinsaft.

Smid halvdelen af de blancherede citrusskaller i sovsen. Den anden halvdel kan bruges som pynt på anden.

## 10.7 Whisky Beurre Blanc

# Chapter 11

## kondimenterne

### 11.1 Syltede rødbeder

### 11.2 Syltede champignon

- 500 gram hvide champignons, rensede og rodskårne
- 2 dl mørk balsamico
- 2 dl olivenolie
- 1 spsk salt
- 20 sorte peberkorn
- 5-8 laurbærblade

Rør alt andet end svampene sammen - grundigt Læg svampe i sterilt glas, hæld lage over, og lad trække i to døgn. Spises som tilbehør til grillet kød, som tapas eller i salater

### 11.3 Trykkogerketchup

efter [www.hippressurecooking.com/pressure-cooker-ketchup-recipe](http://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 hvidløgspulver

- 2 g sellerifrø
- 10 g dijonsennep
- 15 g honning
- 80 g rosiner
- 1/4 zittauerløg
- 85 ml æbleeddikke
- 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 trykkogerens.

Mos tomaterne nok til at væsken når op på trykkogerens minimumsbehov bring trykkogerens 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 - lad det koge med.

Smadr blandingen med stavblender - passer gennem sigte.

## 11.4 Skalottemarmelade

giver 1½ kop

- Neutral olie
- 1 kg 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)

## 11.5 Fars nylon

Aka 1000 øers dressing

- Mayo - svarende til af en æggeblomme og 3 dl olie
- 1 spsk creme fraiche

- 1 spsk tomatpure
- 1 tsk engelsk sovs
- 1 knivspids paprika
- 1 smule tabasco
- 1 smule cognac
- 1 smule sukker

Det hele blandes sammen.

## 11.6 Worcestershire Sauce - Engelsk sovs

Eller hvad pokker det nu hedder...

500 ml Æble eddike 4 fed hvidløg 120 g skalotteløg 30 g ansjosfilte 60 g honning 60 g rørsukker eller melasse 60 g tamarind paste 2 tsk chilipulver 1 tsk stødte nelliker

Alt smides i en gryde, og der stavblendes til det er så smooth som muligt.

varm op ved medium varme til den koger. Skrug ned til lav varme og lad simre i 15 minutter under omrøring.

Herfra er der to metoder:

1. Filtrer gennem kaffefilter. Lad det dræne en times tid. Rør let i pastaen så det meste kommer igennem. (brug evt først det fine nylonfilter).

Tilsæt tre tsk af filterkagen til filtratet, ryst grundigt og hæld straks på rengjorte skoldede (evt atamonskyllede) flasker. Opbevar mørkt og køligt (men ikke i køleskabet). Lad den lagre mindst 2 måneder, helst 18 måneder.

Filterkagen kan med fordel gemmes og tilsættes supper, gryderetter eller andet godt.

2. Hæld sovsen direkte på rengjorte, skoldede, evt. atamonskyllede flasker. Den lagres ligeså længe. Der er frit valg ang. filtrering efter den har lagret.

## 11.7 WHISKEY BACON JAM

- $\frac{1}{2}$  kg bacon - i tern
- 2 store løg, tyndt skåret

- 3 cloves garlic, minced •  $\frac{1}{4}$  cup brown sugar • 3 tbsp whiskey or bourbon
- 2 tbsp maple syrup • 2 tbsp balsamic vinegar • 1 tsp black pepper •  $\frac{1}{4}$  tsp cayenne pepper •  $\frac{1}{4}$  cup water Instructions: 1. In a large skillet, cook bacon over medium heat until crispy. 2. Remove bacon with slotted spoon, reserving 2 tablespoons of bacon fat in pan. 3. Add onions to the pan and cook over medium-low heat until caramelized, about 20-25 minutes. 4. Add garlic and cook for 1 minute until fragrant. 5. Return bacon to pan and add brown sugar, whiskey, maple syrup, balsamic vinegar, and seasonings. 6. Add water and simmer until mixture thickens, about 10-15 minutes. 7. Let cool slightly, then pulse in food processor to desired consistency. 8. Allow to cool completely before transferring to jars. 9. Perfect for burgers, grilled cheese sandwiches, crackers with cheese, or roasted meats. 10. Store in refrigerator for up to 2 weeks.

## 11.8 Ketchup

En af basisfødevarerne. Beauvais smager af tysk rasteplads. Heinz er bedst. Men er et amerikansk mærke, og vi er ikke fans af lande der styres af psykotiske bavianer med et ketaminmisbrug.

Så hvorfor ikke lave det selv?

- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 (mad)æble
- 1 kg tomater
- $\frac{1}{2}$  frisk, rød, mild chili
- Olivenolie
- 2 spsk tomatpure
- 2 dl vand
- 2 spsk sukker
- 3 spsk eddike
- Salt og peber

Pil løg og hvidløg, skyl og skræl æblerne, skyl tomaterne.

Rens chilien, fjern især frøene!

Skær alt i grove tern. Det skal blændes, så det er ok at være doven. Steg (hvid)løg i en gyde i 3-4 minutter i en sjat olie

Tilsæt æbler, tomater, tomatpure og vand, og lad det hele simre i 10-15 minutter under låg. Blend det godt igennem, og smag til med sukker, eddike, salt, peber og evt cayennepeber.

## 11.9 Havtorn sirup

4 dl havtorn. 4 dl sukker 3 dl vand. En stjerneanis Det hele samles i en gryde, bring i kog og opløs sukkeret. Kog dernæst i 5 minutter. Tag gryden af varmen og lad det trække i en times tid inden det filtreres - gerne gennem noget klæde. Kog yderligere ind til det har den ønskede konsistens Hæld på atamon-skillet flaske.



# Chapter 12

## Specialiteterne

### 12.1 Konfiterede hvidløg

Et lille sylteglas fyldes med pillede hvidløg  
Salt kommer 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 bøtte. 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.

### 12.3 sous vide kold kaffe

$\frac{1}{2}$  cup (så volumen mål) groft kvaernet kaffe 4 cup vand  
kaffe og vand i vandtæt syltetøjsglas. Sousvides i 2-4 timer ved 150 grader F.  
Filtrer, og server hældt over is, eller opbevar på køl i en uges tid. Overvej om den skal fortyndes.

## 12.4 Kaffesmør

Det her skal prøves!

Oversættelsen må være "kaffesmør", men originalen kalder det for Uber fantastic Coffee Butter: <http://www.instructables.com/id/Uber-fantastic-Coffee-Butter/>.

En spsk fintmalet kaffe En spsk jordnøddesmør En tsk honning eller sukker.

De skriver ikke noget om hvilken slags jordnøddesmør der skal til. Men jeg vil gætte på at det ikke skal være crunchy.

## 12.5 Ærtepesto

2 dl ærter - friske er selvfølgelig pr definition bedst. Men så skal de blancheres først. 1 fed hvidløg 1 dl mandler (smuttede)  $\frac{1}{2}$  dl olivenolie 2 spsk citronsaft salt og peber

Rist mandlerne på panden til de er gyldne og sprøde. Gerne med lidt salt.

Alle øvrige ingredienser stavblendes, og der smages til med salt, peber og citronsaft. Hak mandlerne og rør dem i ærtepestoen.

## 12.6 Håndsprit

Ja, det er faktisk alvorligt. Måske ikke for dig. Men hvis fem procent af de der bliver smittede med Corona-virusen skal indlægges, og halvdelen af landets befolkning på 5,8 millioner bliver smittet - så er det 145.000 mennesker der skal indlægges. Hvordan tror du selv at det danske sundhedsvæsen vil håndtere den opgave?

Anyway. Flydende håndsprit kan laves efter disse opskrifter. En af dagene ser jeg om jeg kan få skruet en opskrift på en gel sammen.

Du skal bruge:

99% isopropylalkohol eller 93% husholdningssprit. Glycerin Brintoverilte 3% Vand

Det hele kan findes hos en materialist. Hvis du kan finde sådan en. Matas er jo en parfumeforretning nu.

40 ml brintoverilte blandes med 15 ml glycerin.

Hvis du bruger husholdningssprit fortyndes den blanding til 160 ml med vand. Og fortynd den blanding til 1 liter med husholdningssprit.

Hvis du bruger isopropylalkohol, fortyndes blandingen til 240 ml med vand. Og den blanding fortyndes så til 1 liter med isopropylalkohol.

# Chapter 13

## Rester

Vi skal af med resterne

### 13.1 Standardmåder

- Standard pastabix - Se under pastaretterne
- Bixemad

### 13.2 Gratin

Dette 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.

### 13.3 Kartoffelmosfrikadeller

Eller - det har intet med frikadeller at gøre, frikadeller skal laves af de dele af svinet der er så ringe, at vi ikke kan sælge det til englænderne, ellers er det ikke frikadeller.

500 gram kartoffelmos

1 revet løg

1 æg

3-4 spsk mælk

2-3 spsk hvedemel

4-5 spsk rasp

salt og peber

Alt røres sammen, massen formes til frikadelle-formatet, og steges 2-3 minutter på hver side i rigeligt smør, til de er gyldne. Læg dem tilafdrypning på køkkenrulle. Server som tilbehør.

## Chapter 14

# Hapsere, tapas med videre.

### 14.1 Rødbedesyltede æg

6 æg - skal du bruge 8, skal der formentlig skaleres op 1 rødbede  $3\frac{1}{2}$  dl æblecidereddike 2 dl ale 1 spsk hele sennepsfrø 4 laurbærblade 3 stk hel allehånde 10 peberkorn 1 tsk tørret chili 2 spsk sukker

Kog æggene 7-8 minutter, isvand, pil. Skrael rødbeden og skær den i tern. Husk gummihandsker! Kog rødbeden med alle øvrige ingredienser i 7-10 minutter. Skold et sylteglas, læg de kolde (!) æg i. Hæld den (HELT) afkølede lage over, og ryst let så æggene er dækket på alle sider. Sæt på køl og i 4 døgn.

### 14.2 Toskanske bønner

Jeg har aldrig forstået hvorfor de der hvide bønner skulle kunne bruges til andet end at kaste efter folk.

Indtil vi fik en anretning på en restaurant i Firenze vi havde fundet i en reklame-tryksag fra et dækfirma.

Fagioli all'uccelletto

- 600 gram hvide bønner (helt oprindeligt - cannellini)
- olivenolie
- lidt salvie blade
- to fed hvidløg
- 2 spsk tomat pure
- 4 ferske svinepølser (og her dur det altså ikke med grillpølser...)
- salt og peber

Bønnerne skal ligge i blød. Og så skal de koges. Gerne i noget bouillon.

Så varmer vi et par spiseskeer olie op på en pande med hvidløget - bare lad skindet være på dem, og knus dem med hånden - og salvien

Når olien har taget smag af hvidløget, og salvien er blevet sprød, hælder vi bønnerne op i panden, sammen med en god sjat af deres kogevand. Tilføjer tomatpastaen, rører rundt og koger ved lav temperatur. Lad dem simre i 20 minutter, pil pølserne ud af deres skind, og smid dem i. Lad det yderligere simre til pølserne er færdige. Server med brød. <https://www.visittuscany.com/en/recipes/fagioli-alluccelotto-tuscan-style-beans-recipe/1111>

### 14.3 Gougeres

Giver to fulde bageplader!

- 100 g hvedemel
- 90 g smør
- 1 dl vand
- 1 dl sødmælk
- 1/2 tsk. groft salt
- 1/2 tsk. sukker
- 3 store æg L/XL, sammenpiskede (ca. 180 g)
- 100 g revet gruyère ELLER 150 g frisk gedeost samt kværnet sort peber

1. Forvarm ovnen til 200° uden varmluft. Beklæd to bageplader med bagepapir.
2. Sigt melet – gerne ned på et stykke bagepapir, da det så kan hældes hurtigt i gryden.
3. Smelt smørret sammen med vand, mælk, salt og sukker i en gryde ved moderat varme. Når smørret er smeltet, bringes det hele i kog ved høj varme og tages straks af varmen. Hæld det sigtede mel i gryden, og rør med en træske, indtil det bliver til en fast, blød dej uden klumper, der slipper gryden.
4. Sæt gryden tilbage på kogepladen på svag varme for at 'riste' dejen i et par minutter. Rør forsigtigt i dejen mens den ristes, og undlad at skrabe i bunden af gryden. Der vil sætte sig et meget tyndt lag dej, som ikke skal blandes sammen med resten af dejen igen.
5. Hæld dejen i en skål, og lad den køle lidt af (i ca. 5 minutter). Hvis du bruger røremaskine, kan du med fordel hælde dejen i røreskålen og lade den køre rundt med 'det flade piskeris' på lav til mellemhastighed. På den måde køles dejen hurtigt.

6. Tilsæt de sammenpiskede æg ad tre omgange, og rør energisk efter gang for at få massen homogen. På røremaskine røres fortsat med lav til mellemhastighed med det flade piskeris. Når æggene tilsættes, vil dejen først se ud som om den skiller, men vil samle sig igen efter omrøring.
7. Fortsæt med at røre i dejen i nogle minutter, så den bliver godt elastisk. Dejen er klar når den er glat og skinnende.
8. Tilsæt revet gruyère eller snuldret gedeost (samt evt. peber eller krydderurter).
9. Overfør dejen til bagepladen med sprøjtepose, skeer eller en isske. Sæt små klatter på størrelse med en femmer til hors d'oeuvre eller store, hvis de skal spises som mellemmåltid.
10. Lav et kryds (gittermønster) på toppen af hver gougère med en gaffel dyppet i vand, så hæver de flottere i ovnen.
11. Sæt bagepladen i den varme ovn, og skru så ned til 170°. Lad dem bage i mindst 20 minutter uden at åbne ovndøren. Bagetiden afhænger af størrelsen. De er færdige, når de er jævnt lysebrune. De må gerne bages lidt mindre end vandbakkeler, som skal fyldes med creme. De er nemlig lækrest, hvis de er svampede indeni. TIP: Sæt gerne en ekstra bageplade i ovnen under pladen med vandbakkeler, så de ikke bliver brændte i bunden.

## 14.4 Hummus

En dåse kikærter (vægt drænet?) En toppet spiseskefuld tahin Citronsaft 1 tsk spidskommen  $\frac{1}{2}$  dl koldt vand en isterning 3 spsk olie salt og peber

## 14.5 Bagt camembert

I airfryer. Et stk camembert. Ikke en af de helt store - ikke en af de helt små.

Skær tern i overfladen afosten, en centimeters penge på hver led. Pensl med trøffelolie, hakket frisk timian, honning og chili. Noget mere end man lige tror.

Bag i airfryeren ved 160 grader i 12 minutter. Lækkert.

## 14.6 Cheeseburger buket

tortillas smøres med hakket kød, og skæres i halve. En trekant cheddarskive lægges på (bred side mod rundingen i tortillaen. Tortillaen rulles til et kræmmerhus, og placeres i en rundform. 12 stykker eller deromkring. i ovnen til

kødet er tilberedt. Rdys med hakkede rødløg, hakkede cornichoner og server med ostesovs.

Jeg er skeptisk overfor det med det rå kød. Så jeg steger det først...

## 14.7 SALTE MANDLER

250 gram mandler 250 ml vand 75 g salt

Kog vandet, tilsæt salt, og rør til det er opløst. Tag vandet af blusset, og tilsæt mandlerne. Lad mandlerne trække i 20 minutter. Sigt vandet fra, og tør mandlerne i ovnen ved 150 grader i 20 minutter. Lad mandlerne køle af i ovnen.

# Chapter 15

## Supperne

### 15.1 Løgssuppe

- 1½ kg løg
- 3-400 g gruyere eller comté ost
- 1-1½ l oksebouillon
- 1 glas hvidvin
- 1 lille glas cognac
- 2-3 stk. laurbær
- 1 kvist frisk timian
- 2-3 spsk. smør
- 8-10 stk. sorte peberkorn
- 2 spsk. hvedemel
- 1 flute

Pil og skær løgene tyndt. Svits dem langsomt i rigeligt smør og en sjat olivenolie, til de er mørkebrune og karameliserede. Det tager en times tid. Rør regelmæs-sigt, så de ikke brænder på.

Drys mel over og bag igennem. Tilsæt hvidvin og bouillon. Det er bouillonen der gör forskellen. Kom krydderier i te- eller gazepose, og smid i.

Lad det simre ca. 20 minutter, og pil posen op igen. Smag til med cognac, evt. sherryvineddike, salt og peber.

Rist skiver af flute - jeg smider dem i airfryeren. De skal være meget tørre.

Hæld suppe i skål, læg fluteskiver ud som små tømmerflåder, og vælt voldsomme mængder ost oven på. Ind i ovnen under grill, og giv dem til de er lysebrune og gratinerede. Men pas på! Det går hurtigt.

Husk også at når de kommer ud af ovnen. Da er den smelte ost måske ikke 300 grader varm. Men den føles som.



# Chapter 16

## Desserterne

### 16.1 Salt og peber is

454 gram piskefløde 1 spsk sorte peberkorn  $\frac{1}{2}$  tsk sorte peberkorn 150 gram sukker 1 spsk vodka  $\frac{1}{2}$  tsk salt flage salt

knus 1 spsk peberkorn groft i en morter. varm fløden op til den damper. tag af varmen, og rør de knuste peberkorn i. Lad det trække en time - rør regelmæsigt. Knus  $\frac{1}{2}$  tsk peber fint.

Sig fløden og smid peberkornene ud. Tilføj sukker, vodka og salt, og rør indtil sukkeret er opløst. Rør det fintmalede peber i. Dæk og køl til meget koldt, mindst et par timer, op til en dag.

Pisk flødeskummen til meget bløde toppe.

Frys 8 - 12 timer.

Smid lidt flagesalt på toppen.

Hertil kan serveres en salt og peber brittle.

1 tsk sorte peberkorn  $\frac{1}{2}$  kop (99 gram) sukker flagesalt.

Mal peberen - vi skal have et mix af groft og fint. Dæk bageplade med bagepapir. Smid sukkeret i en lille kaserolle, og giv den 3 spsk vand. Bring i kog over middel varme, og kog til det har samme farve som mørk ahornsirup. Undgå at røre, swirl kaserollen i stedet. Så snart karameliseringen er sket - tages den af varmen, og der røres (silikoneredskaber er din ven her) stødt peber . Over på bagepapiret - spred ud så tyndt som muligt, så hurtigt som jmuligt. Og spred flagesalt over med det samme!

Lad det køle helt ned - mindst 15 minutter, knus til mindre stykker - og opbevar i luftet beholder.

## 16.2 Kæmpe E-ords isdessert

Solbærting 400 g solbær 200 g sukker 2 spsk. citronsaft 2 spsk. vand  
isen 5 dl piskefløde 5 æggeblommer 100 g rørsukker

Sjokoladesovsen 50 g god mørk chokolade (ca. 70% kakao) 1/2 dl fløde

Solbærtningen: Kom alt i en gryde, kog ca. 10 minutter. Lad det køle af.

Flødeisen: Kom alt i en skål, og pisk til en let skum.

Samling Kom solbærtningen i en skål (eller springform eller isform eller noget), der kan rumme mindst 1½ liter. Hæld ismassen over. Rør forsigtigt rundt. Det skal ikke være homogen, men der skal være stribet af solbær i isen. Og de fleste af bærrene skal blive i bunden. Den bliver nemlig toppen når du vender isen ud. Frys isen i mindst 4 timer. Rør i den 2-3 gange de første par timer hvis du vil mindske risikoen for krystaller.

Sjokoladesaucen Kan chokoladen mellemfint. Bring fløde i kog, tag den af varmen, og rør chokoladen i til sovsen er glat.

Vend isen ud på et tallerken eller fad. Hæld chokoladesovsen over toppen af islagkagen ved servering. Pynt evt med solbær og/eller solbærblade.

## 16.3 Fransk nougat

Det er ikke sundt... Men det smager godt.

200 gram mandler 75 gram usalted pistacienødder 75 gram æggehvider 125 ml vand 250 gram melis 100 gram glukosesirup 150 gram honning Flormelis.

For en firkantet beholder på ca. 15x15 cm med bagepapir og et solidt drys flormelis.

Smut mandlerne, og rist dem ved 180 grader i et kvarter (i ovnen)

Rist dernæst pistacienødderne i 7 minutter ved samme temperatur

Hæld vand, sukker og sirup i en tykbundet gryde, og bring det i kog. Massen smeltes sammen, og varmes op til 140 grader. Så du skal have et sukkertermometer (eller andet der kan klare den slags temperaturer).

Et tip er at lægge låg på et par gange undervejs. Kondensvand under låget vil løbe ned langs grydens kanter, og bringe sukkerkrystaller ned i blandingen.

Når sukkerblandingen har nået 140 grader, tilsættes honningen, og du koger videre til temperaturen når 150 grader, og gryden tages straks af.

Pisk æggehviderne luftige (gør det mens du venter på at temperaturen stiger), og hæld sukkermassen i en tynd stråle mens der piskes (ved lav hastighed). Så pisker du ved medium hastighed indtil massen er lun. Det tager ca. et kvarter.

Når den har fået konsistens som en meget dej marengs, æltes de ristede nødder i.

Så hældes hele massen i beholderen. Giv den et solidt drys flormelis ovenpå, og tryk massen jævn. Lad den hvile til dagen efter, og skær den ud i passende stykker med en brødkniv.

## 16.4 Spinatis

Vist oprindeligt fra Irma.

60 gram rå cashewnødder 1 dåse kokosmælk. Ikke light! 2 modne avokadoer 1 moden banan 2 store håndfulde spinat 4 spsk sirup (agave. Ahorn hvis det er hvad jeg har) 2 tsk vanillepulver

Nødderne udblødes i 12 timer. Det faste fedt fra kokosmælken (så ikke den flydende fraktion af dåsen) samt alle andre ingredienser (også nødderne) kommes i blenderen, og blendes til blandingen er jævn og kremet.

Blandingen sættes i fryseren 5-6 timer. Eller natten over. Står den hele natten er den vanskelig at arbejde med.



# Chapter 17

## Bagning

### 17.1 Koldhævede morgenboller

Goto opskriften, fordi den kan røres sammen aftenen i forvejen.

- 6 dl vand
- 25 g gær
- 15 gram akaciehonning
- 480 gram hvedemel
- 65 gram solsikkekerner
- 270 gram durummel
- 2 tsk salt

Rør gæren ud i vandet. Rør honningen ud i gærblandingens

Bland kerner og hvedemel.

Bland salt og durummel (tipo 00 fungerer også fint).

Rør durummel i gærblandingens. Rør hvedemel i dejen.

Rør sammen til dejen er jævn, klæg, og har en skinnende/våd overflade

Hæver tildækket to timer på køkkenbordet, eller natten over på køl.

Forvarm ovnen til 225 grader varmluft. Sæt bollerne på to plader, 8 på hver. Gør det med våde hænder.

Bages ca. 17 minutter, til de har en let gylden overflade.

Dette er en god basis opskrift. Der kan hældes flere/færre/andre kerner i. Eller der kan tilslættes havregryn eller grovere mel i - i så fald skal der formentlig lidt mere væske i, da havregryn eller groft mel suger mere væske.

## 17.2 fuglebrød



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

## 17.3 Finsk Brød

Fra - ja hun var vel en slags tante. På min fars side.

- 175 gram hvedemel
- 125 gram margarine
- 50 gram stødt melis

Pensles med æg, og drysses med perlesukker. Og bages til de er lysebrune.

Ja, det er altså det fulde omfang af tante Metas opskrift. Det er selvfølgelig udfordringen når man får fat i opskrifter fra erfarte husmødre. Heldigvis kan jeg trække på min mors praksis.

Margarinen - jeg ville jo nok vælge smør i stedet, smuldres i melet, sukker røres i. Og dejnen hviler. Den rulles ud i stænger af  $2\frac{1}{2}$  cm tykkelse, og trykkes lidt flade. De skæres ud i stykker af 3-4 cm længde. Sådan lidt rhombformede.

Temperaturen i ovnen skal være 200 grader. Og det tager en ti minutters tid før de er lysebrune.

## 17.4 Klejner - mors opskrift

Denne opskrift har så ikke gået så meget i arv. Endnu. Det er godt nok mors opskrift, men hun fik den af en ældre dame hun gik til knipling med en gang i tidernes morgen. Så den er ikke helt ung. Og nu er den så gået i arv fra mor til hendes sønner. Hvis min lillebror får taget sig sammen til at producere nogen nevøer og niecer, kan den gå i arv til dem.

Ingredienser:

188 g sukker 100 gram margarine 3 æg 2 spsk mælk Revet skal, og saft, af  $\frac{1}{2}$  citron 400 gram mel

Fremgangsmåde:

Pisk sukker og margarine (jeg bruger smør i stedet) sammen. Pisk æg, mælk og citron i. Ælt herefter mel i.

Rul dejnen ud til ca. 3 millimeters tykkelse, kør klejnejernet over, vrid klejnerne og kog dem i palmin. Palminen skal op omkring de 180 grader. Stik enden af en tændstik i - når det begynder at syde og boble godt omkring den, er olien klar.

Jeg ved ikke om man havde en anden slags mel i gamle dage, eller om æggene var specielt små. Men jegender altid med at skulle have en del ekstra mel i. Og det var også min mors erfaring.

## 17.5 Brune kager - mors opskrift

Der er opskrifter der går i arv - og de er ofte knyttet til julen.

Dette er familiens opskrift på brune kager. Og den er faktisk af ældre dato. Fortællingen går på at min mors fastre, altså min morfars søstre, ikke ville udlevere den til min mormor. Det var familiens hemmelige brunkageopskrift, der stammede fra min oldemor på min morfars side, fra Langeland.

Meget hemmelig.

Så nu lægger jeg den på internettet...

$\frac{1}{2}$  kg margarine  $\frac{1}{2}$  kg sukker 1/4 kg sirup

Varmes op til kogepunktet, og tages af varmen.

15 gram potaske udrøres i 1 spsk koldt vand, og hældes i gryden. Der røres til det bruser op. 150 gram smuttede og hakkede mandler 50 gram sukat 3-5 tsk. kanel 3 tsk stødte nelliher 2 tsk ingefær 50 gram pomeranskakal

Hældes i gryden, og der røres. Når det er kølet lidt af, æltes 1 kg hvedemel i massen. Når den er blevet så koldt at man kan arbejde med den, rulles dejen ud i pølser i en tykkelse der matcher den diameter man ønsker at kagerne skal have.

Rul pølserne ind i bagepapir, og læg dem i køleskabet. Roter pølserne, så de forbliver runde.

Skær dem tyndt ud (brug en god skarp brødkniv), og bag dem ved 175-180 grader i 8 minutter. Mors opskrift siger 6 minutter, det holdt ikke i min ovn.

Dette er den traumatiske julekage i vores familie. Dejen kan nemlig være ret drilsk, og smuldrer let når man skærer. Mange aftener har min mor stået og lagt dejstumper sammen i puslespil.

Det problem havde jeg ikke helt. Jeg ved ikke om det var begynderheld, eller fordi jeg ikke holdt mig helt til opskriften. Jeg brugte smør i stedet for margarine, baseret på en teori om at de nok ikke havde margarine på Langeland på min oldemors tid. Det kunne de nok have, hun må være født lige i slutningen af 1800-tallet, og margarinen er fra sidste halvdel af samme. Men hvis den vitterligt har gået i arv siden før hendes fødsel, så er det ret sandsynligt at den oprindeligt har brugt smør.

Anyway, det gik forbløffende smertefrit. Nu skal vi bare forsøge at få dem til at holde hele vejen til juleaften.

## 17.6 Vanillekranse - mors opskrift

250 g mel

200 g smør

150 g sukker

60 g finthakkede mandler

kornene fra  $\frac{1}{2}$  stang vanille

1/2 æg

Smørret smuldres i melet. Resten af de tørre ingredienser blandes i, og samles med ægget.

Extruderet på kødhakker, med stjernehul, og samles til kranse. En passende længde pølse til en krans er 8-9 cm. Eller ca. 4 fingres bredde, afhængig af hvor fede fingre man har. Bages ved 200 grader i 7-10 minutter.

Dette er mors standardopskrift, og standardportionsstørrelse. Jeg synes roligt man kan bage dobbelt portion. Så skal man heller ikke bøvle med halve æg.

Og så var vanillestænger dyre engang. De er sådan set ikke blevet billigere. Men man kan roligt hælde mere vanille i. Meget mere! En af de nærmeste dage bager jeg dobbelt portion, og regner med at bruge 4 stænger.

## 17.7 Rørt kage med marmelade

I serien "Metas opskrifter" er vi nået til kager.

Opskriften bærer præg af en noget mere beskeden husholdning end den gennemsnitlige danske i dag. 3 hele æg 250-400 gram sukker 250 gram valsede byggryn 250 gram rugsigtemel 2 dl fløde eller mælk 2 dl vand 1 bagepulver (et brev, red.) 1-2 kopper syltetøj eller marmelade

Slå æggene i en skål. Kom sukkeret deri, efter hvad man kan ofre og som det tiltrænges i forhold til syltetøjet der skal i. Pisk det godt sammen. Lad byggrynen gå en gang gennem kødmaskinen så får de en konsistens af mel. Bland gryn, mel og bagepulver sammen. Syltetøjet som kan være stikkelsbær, kirsebær blommer hvoraf stenene er taget ud, syltet græskar, grønne tomater eller lignende skåret småt, kommes i de røte æg, og blandes forsigtigt godt deri. Bagefter tilsættes det sammenblandede mel og mælken skiftevis hvorefter dejgen fyldes i en velsmurt form og bages 3/4 time. Frugtstykkerne i kagen virker som rosiner og sukat, og fugtigheden fra syltetøjet bevirker, at kagen ikke bliver tør. Den er bedst når den har stået et par dage før den spises.

Meta har noteret, at opskriften er fra Familie-Journalen.

## 17.8 Japanske boller

Jeg har et par gode bolle-opskrifter i kogebogen. Den her fx. Men forleden faldt jeg over en anden. Den baserer sig angiveligt på en eller anden japansk teknik. Og kaldes Tang-Zhong. Konceptet er at der først koges en jævning af dele af melet og væsken. Det skulle gøre det muligt at holde bedre på fugten i bollen eller brødet, og betyde at bagværket er friskt, saftigt og lækker i op til en uge.

Det lever den dog ikke helt op til. De 20 boller der kom ud af opskriften, var væk allerede tre dage efter de blev bagt. For selv om de ikke var så lækre efter tre dage, som de var da de kom ud af ovnen, var de stadig bedre end en standard brioche efter tre timer.

Ingredienser

6 dl mælk 800 gram mel 25 gram gær  $\frac{1}{2}$  tsk salt 4 spsk sukker 1 æg 150 gram smør.

### Fremgangsmåde

Kog jævning af 40 gram mel og 2 dl mel. Rør det godt sammen i en kasserolle, og bring det i kog - rør godt undervejs. Det bliver tykt! Lun 4 dl mælk, og rør gæren ud. Lad jævningen køle af, og rør den sammen med alle andre ingredienser end smørret. Tilsæt smørret i små stykker, og rør videre til dejen slipper skålen. Vej bollerne af i portioner af ca. 80 gram, form dem til boller og placer dem på bagepladen. Lad bollerne hæve 1½ time under et viskestykke. Pensl bollerne (jeg bruger mælk eller æg), og bag dem ved 200 grader i 12-15 minutter.

## 17.9 Fastelavnsboller

Forstanderindens (forbedrede) fastelavnsboller.

### Dejen

100 gram smør, smeltet 2 dl lun mælk (gerne sødmælk) 25 gram gær 50 gram rørsukker 1 tsk salt 1 æg 1/2 kilo hvedemel Gæren røres ud i mælken, sukker, salt og smør, som ikke må være alt for varmt, til sættes. Melet æltes i lidt ad gangen. Hold lidt tilbage, dejen skal være blød og spændstig, ikke hård og tør. Dejen hæver til ca. dobbelt størrelse under et viskestykke. Det tager en god times tid i et lunt køkken.

Mens dejen hæver, laver man cremen.

### Cremen

2,5 dl fløde 2,5 dl sødmælk (jo!) 100 gram sukker 1 stang vanilje 6 æggeblommer 30 gram maizena Æggeblommerne piskes sammen med sukker, maizena og kornene fra vaniljestangen. Mælk og fløde koges op sammen med den tomme vaniljestang. Når blandingen koger, hældes den i æggemassen. Cremen skal være tyk som en solid bearnaisecreme, og det bliver den næppe af at hælde den kogende fløde over æggeblommerne, så hæld massen tilbage i gryden og kog den op. Rør som besat imens. Hvis den klumper, kan den reddes med en elpisker. Køl cremen af. Hvis man hælder den i en skål eller bøtte, køler den hurtigere, end hvis den bliver stående i gryden.

Jeg synes, det er lækkert også at komme remonce i - lidt til den vamle side, men klart lækkert, selv om det ikke indgår i den oprindelige opskrift. Man kan eventuelt halvere opskriften på remonce og lave halvdelen med og halvdelen uden og lave sammenlignende studier.

### Remoncen

100 gram marcipan 100 gram rørsukker 100 gram smør Den oprindelige opskrift foreslår, at man nu bare ruller dejen ud, men jeg synes, den bliver endnu bedre, hvis man ruller smør i den (men hvis du bliver livstræt bare ved tanken, så

spring over og gå direkte til udrulningen - de smager godt uden, men endnu bedre med).

#### Smør i dejen

100 gram blødt smør Dejen rulles ud til et rektangel, ca. 40 gange 50 cm. Smør smørret på, fold dejen sammen, først på langs og så på tværs, så den ligger i fire lag (som du ville folde en vaskeklud).

Rul dejen ud igen, så den er så tynd som mulig, optimalt 30 gange 60 cm, realistisk nok lidt mindre. Brug så lidt mel som muligt, men nok til at dejen ikke hænger fast i alt, og at du får et hjerteslag af raseri.

Dejen skaeres i stykker på 10 gange 10 cm.

Hvis du ikke fik rullet dejen tyndt nok, kan du eventuelt lige rulle hvert stykke lidt ekstra.

Læg en pæn klat creme på hvert stykke - og en skefuld remonce, hvis du er til den slags. Fold bollerne ved først at klemme de fire spidser sammen, så siderne. Vær omhyggelig.

Lad de små pakker hæve ca. 20 minutter.

Pensles med æg.

Bages ved 225 grader i ca. 10-12 min. De skal være smukt brune, men ikke hårde.

#### Chokoladen

100 gram mørk chokolade  $\frac{1}{2}$  dl fløde Smelt chokoladen, kom fløde i. Den må godt være ret tyk. Når bollerne er kølet lidt af, pensles de med chokoladen.

Man kan også fyldе bollerne med flødeskum.

De skal være HELT kolde, ellers smelter fløden.

Hvis man har en sprøjtetulle, laver man et lille hul og sprøjter det ind i bollen. Ellers skaerer man over og lægger sammen. Har man creme tilovers, som man ikke fik mast ind i bollerne, kan man også lave konditorcreme, hvor man blander flødeskum og cremen (pisk den først, så den er helt glat). Det smager også godt i fastelavnsboller.

Spiser man mere end tre på en eftermiddag, har man svært ved at spise aftensmad.

## 17.10 Mørdej

Standard mørdej. Den er god.

75 g blødt smør 50 g flormelis 1/2 sammenpisket æg 10 g mandelmel 125 g hvedemel 1 lille nip salt

Rør smør og sukker blødt med elpiskeren. Tilsæt ægget, og pisk det ind.

Tilsæt dernæst mel og salt. Når dejen hænger sammen stopper du med at røre, og samler dejen med hænderne.

Den vil være lettere at arbejde med hvis den får en tur i køleskabet først.

## 17.11 Jordnødde-chokolade småkager

Eller vel egentlig cookies.

Ingredienser:

250 gram smooth jordnøddesmør 100 gram sukker (gerne noget lys muscovado sukker 80 gram mørk chokolade 1 tsk vanillesukker 1 æg Et nip salt

Procedure

Rør æg og sukker sammen til æggesnaps. Tilsæt resten af ingredienserne (bortset fra chokoladen), og rør sammen til dejen er homogen. Hak chokoladen og vend den i dejen. Tril dejen ud i 12 kugler, læg dem på bagepladen (kom noget bagepapir på først) og tryk dem flade ~  $\frac{1}{2}$  cm tykkelse. Som med de fleste andre småkager flyder de ud, så giv dem god plads på pladen. Bag dem i en forvarmet ovn (160 grader) i 25-30 minutter. De er fine efter 20, men ret bløde. Som for alle andre småkager gælder det at de bliver hårdere når de køler af (fedtstoffet bliver ganske enkelt stivere).

Opskriften er nappet fra Sabine Murati. Man kan med fordel besøge hendes hjemmeside, for der er flere og bedre opskrifter end jeg har her. Den er dog justeret lidt. Kemikeren her synes ikke der er nogen grund til at bruge himalaya-salt. Himalaya salt er grundlæggende snavset salt, og ethvert postulat om helsebringende effekter er det vi med et fagudtryk kalder for "vrøvl". Og hvis man virkelig er bekymret for økologi og sådan noget, så bør man måske også overveje om man bør bruge salt der er blevet transportet 6.900 kilometer, for at nå frem til køkkenet i Rødovre. Eller om man kunne klare sig med noget der er transporteret 358 kilometer fra Mariager Fjord. Jeg har også erstattet kokos-sukkeret med almindeligt sukker. Hvis vi godt vil tænke lidt over klima og den slags, tror jeg også almindeligt sukker fra Lolland sviner en del mindre, end kokossukker der skal transportereres fra Indonesien...

Nåja, de smagte godt. Men næste gang lader jeg være med at gå efter 80% chokolade. Det var for bittert.

## 17.12 Abrikostærte

Der skal bruges en portion mørdej. Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir. Den skal være cirkelformet, og passe til en tærteform - min er 24 cm i diameter.

Løft dejen over i formen, og tryk den af i kanterne. Prik dejen med en gaffel. Eller sådan et hjul med pigge.

Så skal der fyld i!

14 friske abrikoser i kvarter saft af 1/2 citron 2-3 tsk amaretto 1 stang vanilje 150 g sukker 3 spsk. maizena

Vask og kvarter abrikoserne. Læg dem i en skål og vend dem med citrosaft og amaretto. Det er tilladt at smage på den inden, så du er sikker på at den ikke er blevet dårlig.

Flæk vanillestangen og fordel kornene i sukkert. Bland vanillesukker og maizena i en separat skål.

Saml det hele i en skål, og bred fyldet ud i tærtebunden.

Bag dyret i 20 minutter ved 220°C, skru ned til 190°C og bag videre i 30-40 minutter. Det er helt fint hvis abrikoserne tager lidt farve.

## 17.13 Pebernødder - mors opskrift

Pebernødder. Det er nok min foretrukne julesmåkage. Altså i den udgave som min mor laver den. Dem man køber i supermarketet er vist lavet på samme dej som deres brunkager. Den er ærligt talt lidt kedelig. Men mors! De er gode.

Opskriften har været i familien i nogen år, men er vist ikke den ældste vi har. Den stammer vistnok fra mormors kogebog, og er derfor fra kort efter besættelsen. Så den er ikke nødvendigvis ret meget mere end 70-75 år gammel.

Man tager:

500 g hvedemel 250 g sukker 1 tsk hortetakssalt 1 toppet tsk kanel 1 toppet tsk ingefær 1 toppet tsk kardemomme 1/4 tsk hvid peber 125 gram smør Revet skal af en citron 2 æg

Først nuldre smørret ud i melet. Mor brugte vist oprindeligt margarine. Jeg er ikke helt sikker på at det er sundere end smør. Så her i huset er det altså smør. Sukkeret blandes med hjortetakssaltet, krydderierne og citronskallen, og blandes i mel/smør blandingen.

Dejen samles med to sammenpiskede æg. Det er utroligt hårdt arbejde og tager en del længere tid end man lige tror. Jeg plejer at lave af to kilo mel, altså firedobbelts portion, og det gik lidt lettere da jeg i år (2017) skruede mængden af æg op fra 8 til 9.

Dejen trilles i små kugler. Sådan ca. et par centimeter i diameter, afhængig af tålmodighed, og hvor store nødder man ønsker sig til jul. Bages i ca. 12 minutter ved 180 grader. I min ovn skal de have lidt længere. Og så spredes der

sig en liflig duft af herretoilet i hele køkkenet. Hjortetakssalt er ammoniumhydregencarbonat. Så under bagningen friges der ammoniak. Luft ud hvis det bliver et problem, nødderne kommer ikke til at smage af det.

# Chapter 18

## Preservationerne

### 18.1 Drunken Monkey Jam

google det!

### 18.2 Æblesmør

- 2487 gram æbler, skrællet, og kernehus fjernet
- 1,2 l vand
- 3 stjerneanis
- vanillestang - eller vanillesukker
- 3 kanelstænger

Koges til mos.

Mosen paseres gennem sigte - vi skal af med stjerneanisen. Det er hård arbejde, så sæt god tid af.

Mosen over i en ren gryde/sauterpande eller lignende. Kog sammen vanillestangen (eller sukkeret), samt kanelstængerne. Simrer roligt under låg 1½ til 2 timer, til det bliver mørkt og tykt.



# **Chapter 19**

## **Diverse og usorteret**

### **19.1 Hvor meget mel skal der i sovsen?**

Ja, det er jo en smagssag.

Men i en opbagt sovs:

3 spsk hvedemel til  $\frac{1}{2}$  liter væske.

### **19.2 den faste madplansrotation**

### **19.3 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

### **19.4 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 smørreet 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.

## 19.5 bagselv leverpostej i airfryer

Det forlyder - men er ej testet, at den bages direkte fra frost ved 170 grader i 40 minutter. Det tester vi så!

## 19.6 Mississippi Mud Potatoes

Den ondeste comfort food 1½ kg kartofler - skrællet og skåret i mundrette tern (måske lidt større. De svinder) 2½ dl revet cheddar 3/4 kop majonæse 3 smadrede hvidløg 500 g bacon i tern - stegt ½ cup hakket løg

Forvarm ovnen til 170 grader. Sådan ca. Varmluft. Fedt en bradepande Smid alt i bradepanden - bland godt så alt er dækket. Bag hele svineriet i 1½ time - eller til kartoflerne er mere. Rør gerne undervejs. Vupti. Overvej hvilken cheddar du bruger. Den billige fra 365 skiller fuldstændigt og der er intet gooey eller stretchy over det.

## 19.7 Curly fries

Du kender dem godt. De der snoede fries du får på fastfood restauranten.

De laves selvfølgelig ikke ved at skære kartoflerne ud på den måde.

I stedet laves de af kartoffelmos.

500 gram kartoffelmos (evt rest) 1 æg 50 gram majsstivelse (også kendt som maizena) 30 gram revet parmesan (fintrevet) Salt og peber Neutral olie til stegning

Bland alle ingredienser (bortset fra olien) sammen, og hældt på sprøjtepose. Klip hul i bunden.

Varm olien op til ca. 170 grader (eller der hvor det syder om en tændstik), og sprøjt blandingen ud i olien. Der kan laves spiraler eller andre sjove former.

Friter dem til de er gyldne (og vend dem!). Drypper af på fedtsugende papir.

## 19.8 Dagens køkkeneksperiment – Quindim

Efter ønske fra svogerens, eller hvad kærestens bror nu skal kaldes når der ikke er papir på familieforholdet, er der blevet eksperimenteret med en brasiliansk kokoskage. Det var ikke nogen stor succes i første omgang. Det kan være vi prøver igen i morgen. Anyway. Quindim kaldes den. Opskriften var som følger:

75 g kokosmel 225 g sukker 1 spsk smør 6 æggeblommer 1½ æggehvide

Kokosmel, sukker og smør blev rørt sammen, blommerne pisket i en af gangen, og den stivpiske hvide rørt i til sidst. Bagt i en 24 cm springform i vandbad i ovnen ved 180 grader i 30 minutter. Den så godt nok færdig ud efter 20, men det var den ikke. Prik i den med en stegenål.

Tre problemer. Lige nu, men den er ikke helt afkølet, er den ret blød. Den er nærmest sådan lidt buddingblævrende. Det kan rette sig, og så er der den detalje, at den hist og her på nettet kaldes en kokosbudding. Så måske bør den faktisk være lidt blævrende. Andet problem – springforme er ikke vandtætte. Hvor stort et problem det har været venter jeg med at afgøre til den er afkølet – jeg tror det gik. Tredie problem – den er ca. 1 cm høj. Det ligner overhovedet ikke det man finder af billeder på nettet...

Til gengæld er den supernem at gå til, så der er plads til et par eksperimenter til.



# Chapter 20

## der skal nok være en separat til fisk

### 20.1 Lax på grønt

Det meste madlavning derhjemme er improviseret, og uden opskrift. Som regel går det godt. Undertiden går det så godt, at jeg bliver opfordret til at gentage successen. Og det er jo et problem - for jeg har sjældent noteret hvad det var jeg gjorde.

Forleden fik jeg lyst til fisk. Der var laks i Fakta. Og her efter jul og nytår ville vi nok ikke tage skade af noget mere grønt, og knap så fedt. Så:

Ingredienser:

3 peberfrugter 2 bundter forårsløg 1 bakke champignon 1 bakke cherrytomater  
3 fed hvidløg 1 courgette 4 skiver laks 3 dl hvidvin 1 sjat Pernod Olivenolie  
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Tomaterne skylles, og skæres i skiver. De lægges i bunden af et ildfast fad. Svampene renses og skæres i skiver, og steges (ret hårdt) i olie. Der krydres med salt og peber. Svampene fordeles over tomaterne. Courgetterne skrælles let, skæres i ca  $\frac{1}{2}$  cm tykke skiver, og steges i olie. Der krydres med salt og peber, og de fordeles ifadet over svampene. Forårsløg renses og snittes. Hvidløg pilles og hakkes fint. Begge løg kommer på panden og steges. De fordeles ifadet over courgetterne. Peberfrugterne renses, skæres i strimler, der halveres. De steges let på panden med salt og peber. Og fordeles ifadet over løgene. Laksen placeres ovenpå grøntsagerne. Panden koges af med vin og pernod, og det hældes over laks og grøntsager. Det hele får ca. 20 minutter, eller til laksen er færdig, ved 200 grader.

Serveres med ris.

Jeg bestilte et navn til retten, men fik ikke rigtig noget. Så nu hedder det “Lax på grønt”

# Chapter 21

## Lidt mere teoretisk

### 21.1 Svampe

Noget af det magiske ved svampe er deres indhold af frie aminosyrer. Især glutaminsyre. Når den nedbrydes under tilberedningen, får vi på helt naturligvis mononatriumglutamat, eller det utroligt farlige MSG som veganere og andre med forkærlighed for svampe er meget bange for. Nej, jeg forstår heller ikke logikken.

Anyway, MSG fra svampe er koncentreret umami, særlig mundfyldende - og så forstærker det ca. alle andre smage.

Det viser sig i forskningen at glutamats smag mere end fordobles, hvis det kombineres med visse nukleinsyrer - og netop tørrede svampe har en høj koncentration af nukleinsyren guanylat. Og så er der fuld skrue på umamismagen.

Svampe er ikke grøntsager:

 hyperactivehedgehog

I'm studying biotech and every time someone brings up mushrooms our current professor will look either extremely exited or pained and go "listen.. mushrooms are neither plants nor animals nor something in between. They elude all attempts to categorize them. We do not know what they are. Some are immortal. Some produce live saving substances. Some are so closely related to humans that eating them may cause an allergic reaction against your own body. I cannot teach you about the mushrooms"

Men de har især særligt stærke cellevægge. De indeholder kitin, der ikke er vandopløseligt, i modsætning til planters cellevægge, der bruger pektin i samme rolle.

Det betyder at svampene bevarer (mere) af deres struktur ved tilberedning. Det er endnu en af årsagerne til at de minder en del om kød i både smag og tekstur.

Store dele af forskellene mellem de forskellige spisesvampe er knyttet til duftstofferne. Octenol giver noter af skovbund, men noterne spænder fra mandler til skaldyr.

For de fleste svampe gælder det at deres aromastoffer intensiveres når de tørres.

En frisk svamp indeholder ca 80% vand. Det skal reduceres ved tilberedningen, og det gøres bedst ved moderat varme i længere tid, gerne tørstegning, så vandet fordamper lettere. Når vandet er delvist fordampet, har vi fået aktiveret aminosyrer, nukleinsyrer og aromastoffer kemisk. Og så skruer vi op for varmen. Det er her vi tilsætter fedtstof - af god smag og kvalitet, da svampene optager det og tager smag af det.

Møre svampe giver generet mest smag og duft. Bortset fra trøfler. Den hvide

dufter mest, den sorte sommertrøffel er kraftigst i smagen.

De mørkere svampe der i tørret udgave giver mest umami, er Karl Johan, morkler, shitake og matsutake. Og eftersom friske stegte svampe optager smagen af det de bliver stegt med, kan man få helt almindelige champignoner til at smage af meget mere, hvis man stejer dem med ublødte tørrede karljohaner.

Det er duftstofferne der bidrager mest - og derfor handler det om at fastholde dem så godt som muligt. Mange af duftstofferne kan kun registreres gennem næsen, men ikke ad mundhulen når vi tygger svampen. Derfor kan trøfler virke skuffende, hvis vi ikke binder nogen af de flygtige stoffer i fedt.

Da trøfler ikke særligt godt tåler varme, gøres det bedst i form af spejlag eller pasta med smør - som vi så høvler trøfler over i stedet for at give dem varme.

De fleste andre svampe har helt generelt bedst af at blive varmebehandlet og få et skud godt fedt for at fastholde duftstofferne. Det gælder både morkler, men også kantareller.

Så - kombiner de sjældnere vilde svampe, med de mildere dyrkede svampe, der tager smag af de vilde - og giver fylde og struktur i retten.

## 21.2 Hvor meget salt i kødbollerne?

1 gram salt pr 100 gram kød.

Du kender problemet. Du skal lave kødboller til boller i karry. Der skal selvfølgelig salt i. Men farsen indeholder både råt hakket kød og rå æg, så du har ikke lyst til at smage på den.

Der er to veje. Rør farsen, og steg en lille prøvefrikadelle (eller kog den). Er den ikke salt nok, rører du mere salt i farsen og prøver igen.

Eller også finder ud ud af hvor meget salt der skal i farsen, og kommer det i.

Svaret er: 1 gram salt pr 100 gram kød.



# Chapter 22

## omregninger og mængder

Ved kogning af pasta er reglen:

1000/100/10. Som i 1000 g vand, 100 g pasta og 10 g NaCl

### 22.1 US- til civiliserede mål

- 1 oz ~ 28 gram
- 375 F ~ 190 grader C
- 1 cup = 273 ml
- 1 pint = 2 cups = 546 ml

### 22.2 Volumen/vægt

#### 22.2.1 Generelt

- 1 spsk = 15 ml
- 1 tsk = 5 ml

#### 22.2.2 Specifikke

- 1 spsk groft salt = 22 gram
- 1 tsk groft salt = 7 gram

## 22.3 Mængder

### 22.3.1 pastasalat til madpakke

Vi skal have mængderne på plads her!

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!