

# Nusses kogebog

Christian Knudsen

2024-06-29



# Contents

<b>1</b>	<b>Welcome</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Bagning</b>	<b>9</b>
2.1	Koldhævede morgenboller . . . . .	9
<b>3</b>	<b>Gris</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Vildt</b>	<b>13</b>
4.1	Kanin . . . . .	13
<b>5</b>	<b>Lam</b>	<b>17</b>
5.1	LAMMEKØLLE . . . . .	17
<b>6</b>	<b>Retter med kylling</b>	<b>19</b>
6.1	Kyllingetærte . . . . .	19
6.2	Hverdagskylling med kremede svampe . . . . .	20
6.3	Onepot chicken & rice . . . . .	20
6.4	Pollo orzo . . . . .	21
<b>7</b>	<b>Preservationerne</b>	<b>23</b>
7.1	Æblesmør . . . . .	23
<b>8</b>	<b>Pasta</b>	<b>25</b>
8.1	Peberpasta . . . . .	25
8.2	Misopasta . . . . .	25

8.3	Mac n Peas . . . . .	26
8.4	Pasta al Dante . . . . .	26
8.5	Italiensk pølsebix . . . . .	27
8.6	Standard pastabix . . . . .	27
8.7	Onepot Pasta . . . . .	27
8.8	Putanesca . . . . .	27
8.9	Aglio et olio . . . . .	27
8.10	One pot lasagne . . . . .	28
8.11	Pasta med broccoli . . . . .	28
8.12	Gnocchetti . . . . .	29
<b>9</b>	<b>Ko</b>	<b>31</b>
<b>10</b>	<b>Sovsene</b>	<b>33</b>
10.1	bærnæse . . . . .	33
10.2	De andre sovsé . . . . .	33
10.3	Bistro sovs . . . . .	36
10.4	Portvinssauce . . . . .	36
<b>11</b>	<b>kondimenterne</b>	<b>39</b>
11.1	Syltede champignon . . . . .	39
11.2	Trykkogerketchup . . . . .	39
11.3	skalottemarmelade . . . . .	40
11.4	Fars nylon . . . . .	40
<b>12</b>	<b>Specialiteterne</b>	<b>41</b>
12.1	Konfiterede hvidløg . . . . .	41
12.2	Saltedæ æggeblommer . . . . .	41
12.3	sous vide kold kaffe . . . . .	41
<b>13</b>	<b>Rester</b>	<b>43</b>
13.1	Standard pastabix . . . . .	43
13.2	bixemad . . . . .	43
13.3	gratin . . . . .	43

<b>CONTENTS</b>	<b>5</b>
<b>14 Desserterne</b>	<b>45</b>
14.1 Salt og peber is . . . . .	45
<b>15 Hapsere, tapas med videre.</b>	<b>47</b>
15.1 Toskanske bønner . . . . .	47
<b>16 Diverse og usorteret</b>	<b>49</b>
16.1 fuglebrød . . . . .	50
16.2 rå overleafnoter . . . . .	50
16.3 den faste madplansrotation . . . . .	51
16.4 chachouka . . . . .	51
16.5 brændende kærlighed . . . . .	51
16.6 kylling i karry . . . . .	51
16.7 Risengrød . . . . .	51
16.8 Hummus . . . . .	51
16.9 Dahl . . . . .	51
16.10Risotto . . . . .	51
16.11Tabbouleh . . . . .	51
16.12pastasalat til madpakke . . . . .	52
16.13Svampe/spinat tærte . . . . .	53
16.14kartoffelfrikadeller . . . . .	53
16.15Svampe omelet . . . . .	53
16.16Bacon medisterpølse i airfryer . . . . .	54
16.17bagselv leverpostej i airfryer . . . . .	54
<b>17 Lidt mere teoretisk</b>	<b>55</b>
17.1 Svampe . . . . .	55
<b>18 omregninger og sådan</b>	<b>59</b>



# **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

## Bagning

### 2.1 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 gærblandingen

Bland kerner og hvedemel.

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

Rør durummel i gærblandingen. 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 havregryns eller grovere mel i - i så fald skal der formentlig lidt mere væske i, da havregryns eller groft mel suger mere væske.



## **Chapter 3**

### **Gris**



# Chapter 4

## Vildt

### 4.1 Kanin

#### 4.1.1 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 4.1: 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 5

## Lam

### 5.1 LAMMEKØLLE

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

- 1 udbenet lammekølle
- 200 g gedeost
- 3 fed hvidløg
- 2 kviste rosmarin
- 20 tørrede abrikoser
- Kartofler – et par kilo
- En halv liter grøntsagsbouillon
- Salt og peber

Rosmarin – hakket, hvidløg – hakkede og abrikoserne – hakkede, blandes 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.



## Chapter 6

# Retter med kylling

### 6.1 Kyllingetaerte

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 tilsæt de tørrede svampe til fonden. Lad dem trække en 20 minutters tid. Hak løg - ikke for fint. Hak hvidløg - noget finere. Skær rodfrugterne, porrene 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 tilsættes, 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 skrabes 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.

## 6.2 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 bøfresse 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.

## 6.3 Onepot chicken & rice

Fra noma

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

80 g røget svampe garum 600 g grøntsagsbouillon

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

sautepande - olie varmes op under middel varme. krydr kyllingerne med generøse mængder salt. Når olien simrer, brunes kyllingen. til den er mørkebrun og sprød. ca. 4 minutter. fjern kyllingerne fra panden. Skru ned til lav varme. tilsæt løg og hvidløg. Steg til løgene er klare. rør tomatpastaen i og steg ca. 5 minutter til tingene er rustent brune. Tilsæt bouillon, stalt, 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 hvidløgsmayo.

## 6.4 Pollo orzo

One pot. Og relativt hurtig.

Orzo er de der små rislignende pastating.

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

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

Tag killingerne op, og brun pastaen let i fedtstoffet.

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

Læg killingerne tilbage i panden.

Hæld fond og tomater over.

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

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

# Chapter 7

## Preservationerne

### 7.1 Æblesmør

- 2487 gram æbler, skrællet, og kernehus fjernet
- 1,2 l vand
- 3 stjerneanis
- 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  $1\frac{1}{2}$  til 2 timer, til det bliver mørkt og tykt.



# Chapter 8

## Pasta

### 8.1 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.

### 8.2 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 sauterpande. Der røres ret grundigt rundt. Tilsæt den næsten færdige pasta og  $2\frac{1}{2}$  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.

### 8.3 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.

### 8.4 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 overmeneskelig 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

## 8.5 Italiensk pølsebix

## 8.6 Standard pastabix

## 8.7 Onepot Pasta

## 8.8 Putanesca

også kendt som Luder pasta Ingredienser \* 200 g sorte oliven \* 2 spsk kapers \* 4-5 rensede ansjoser \* 3 fed hvidløg \* 1-2 peperocini 1 dåse flæede 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

flæede tomater tilsættes.

Lad det simre mens pastaen koges.

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

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

## 8.9 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.

## 8.10 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 lasagnelader i - og det var i overkanten.

originalen: 10 lasagnelader 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 tomatsov 8 oz mozarella basilikum. Og sådan

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

## 8.11 Pasta med broccoli

- 400 gram pasta
- 1 stor buket broccoli - eller 2 små, det er sådan de kommer i mit supermarked.
- 5 hvidløg
- 7 ansjoser (i olie)
- Chili/peperoncini eller lign. et mellemstort nipp
- 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 sasuterende 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 parmesan, smag til med peber og juster med pastavand.

## 8.12 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. blyantstykkelse. 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.



# **Chapter 9**

## **Ko**

Ko-opskrifter.



# **Chapter 10**

## **Sovsene**

Den skal laves til noget egen grafik.

### **10.1 bærnæse**

### **10.2 De andre sovse**

#### **10.2.1 steaksovs:**

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

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

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

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

Går også godt med andet - eg fisk.

#### **10.2.2 cherry tomat sovs**

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

- 30 ml oliven olie
- 2 fed hvidløg
- 200 gram søde cherry tomater

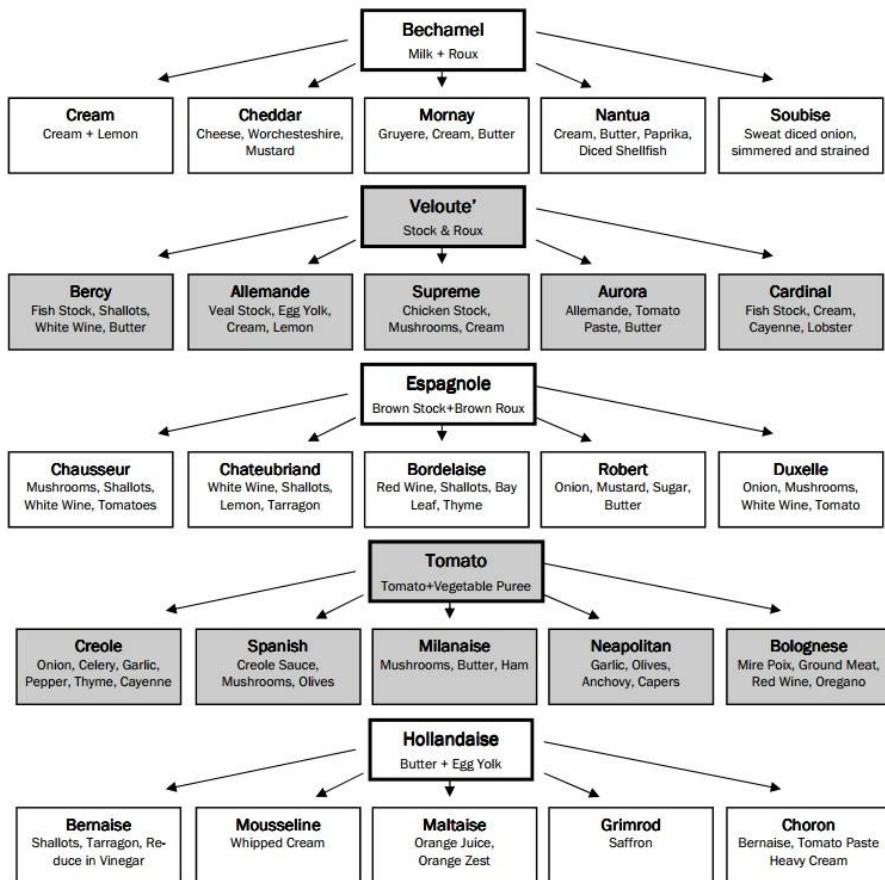


Figure 10.1: sovsene

- 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 parmasan ost, et par dråber olie og evt et frisk basilikumblad.

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

### 10.2.3 Pebersovs

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

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

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

### 10.2.4 Røget svampesauce

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

brun svampene i olien i sauterpande ved middel varme.

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

Steg svampene et par minutter til. Hæld garum i, og steg lidt videre, til væsken er optaget af svampene. ca. 3 minutter. tilsæt fløde og lad simre til fløden er reduceret til halvdelen og blevet tykkere. Tilsæt krydderuerter og smag til med salt, peber og citron.

Også brugbar som pastasovs.

### 10.3 Bistro sovs

Her er vi i de ægtesovse. 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.

### 10.4 Portvinssauce

- 1 gulerod
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- frisk timian
- 1 spsk olie
- 2 dl portvin
- 2 dl rødvin
- 4 dl oksefond
- ½ 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 stegeskyen. Smag til med salt, peber, citronsaft og gastrik. Tag sovsen af varmen, sigt den og pisk smørtern i (et ad gangen). Server.

#### 10.4.1 Balsamico sovs

- 2 spsk rørsukker
- 2 spsk balsamico eddike
- 1½ dl kalve eller kyllingefond
- 2½ dl piskefløde
- Salt, peber, lidt maizenajævner

Smelt sukkeret, rør eddiken i. Rør fonden i til sukkeret er opløst. Rør piskefløden i, kog igennem. Juster tykkelsen med lidt maizena, og smag til med salt og peber.



# Chapter 11

## kondimenterne

### 11.1 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

### 11.2 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 kvarter 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 trykkogereren.

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

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

### 11.3 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)

### 11.4 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 knivsspids paprika
- 1 smule tabasco
- 1 smule cognac
- 1 smule sukker

Det hele blandes sammen.

# 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.



# **Chapter 13**

## **Rester**

Måder at komme af med rester.

### **13.1 Standard pastabix**

### **13.2 bixemad**

### **13.3 gratin**

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

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

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

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

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



# Chapter 14

## Desserterne

### 14.1 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.



# Chapter 15

## Hapsere, tapas med videre.

### 15.1 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 tomatpastaaen, 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-alluccelletto-tuscan-style-beans-recipe/1111>



# Chapter 16

## Diverse og usorteret

Svampe og safran risotto

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

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

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

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

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

Rør en håndfuld parmasan i - tilføj lidt mere væske, og resten 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.

## 16.1 fuglebrød



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

## 16.2 rå overleafnoter

### 16.2.1 stammpot

et par kilo kartofler

et bundt grønkål. Hvilket nok er i overkanten.

fjern de grove ribber.

Hak et par løg og snit et par hvidløg fint.

damp kålen med løg og hvidløg - og hvidvin og smør

Skær kålen i strimler

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

Lav mosen - smør og mælk!

rør mosen sammen med kålen.

Server med skiveskårne, gerne røgede, pølser.

### **16.3 den faste madplansrotation**

#### **16.4 chachouka**

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

#### **16.5 brændende kærlighed**

#### **16.6 kylling i karry**

#### **16.7 Risengrød**

#### **16.8 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

#### **16.9 Dahl**

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

#### **16.10 Risotto**

4 dl risotto ris

#### **16.11 Tabbouleh**

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

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

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

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

Youghurten krydres med salt og spidskommen.

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

## 16.12 pastasalat til madpakke

Vi skal have mængderne på plads her!

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

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

Testet 21. januar.

2229 gram pastasalt, inklusive den hvide margretheskål.

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

Resten af pastasalaten vejede - uden emballage 625 gram.

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

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

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

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

## 16.13 Svampe/spinat tærte

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

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

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

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

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

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

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

fold mascarpone og parmasan ind.

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

## 16.14 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

## 16.15 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.

## 16.16 Bacon medisterpølse i airfryer

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

Mums

## 16.17 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!

# Chapter 17

## Lidt mere teoretisk

### 17.1 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 spejlæg 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.



## Chapter 18

# omregninger og sådan

Pastakogning. 10 g NaCl/l H<sub>2</sub>O/ 100 g pasta

1 oz ~ 28 gram

375 F ~ 190 grader C

1 spsk = 15 ml 1 tsk = 5 ml

1 cup = 273 ml 1 pint = 2 cups

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