Køkkennoter

Køkkennoter

Forfatter: © Lau Bering Keiding

Udgivet af: Eget forlag

1. udgave, 2. oplag 2019

Omslag: © J. W. Keiding

Layout: Lau Bering Keiding

Trykkeri: Nemprint, Aarhus

Enhver hel eller delvis kopiering på tryk, elektronisk eller på anden måde, må kun ske efter udtrykkelig forudgående aftale med forfatteren.

[Om bogen 1](#_Toc86255682)

[Madlavning og teknik 2](#_Toc86255683)

[Om at bruge bogen og lave mad 3](#_Toc86255684)

[Mise en place 4](#_Toc86255685)

[Tilsmagning 5](#_Toc86255686)

[Udstyr 7](#_Toc86255687)

[Stegetemperaturer på kød og fisk 9](#_Toc86255688)

[Jævning af sovser 11](#_Toc86255689)

[Reduktioner 14](#_Toc86255690)

[Kogning og afskumning af supper og fond 18](#_Toc86255691)

[Grundlæggende teknikker 19](#_Toc86255692)

[Kartofler 21](#_Toc86255693)

[Kogte nye kartofler 22](#_Toc86255694)

[Kogte kartofler uden for sæson 33](#_Toc86255695)

[Råstegte kartofler 2](#_Toc86255696)

[Pommes røsti 1](#_Toc86255697)

[Ovnstegte kartofler 2](#_Toc86255698)

[Kartoffelbouillon på skræller og kogevand 1](#_Toc86255699)

[Kartoffelgnocchi 2](#_Toc86255700)

[Sauterede kartofler 42](#_Toc86255701)

[Kartoffelmos 41](#_Toc86255702)

[Kartoffelfondant 42](#_Toc86255703)

[Rodfrugter og græskar 43](#_Toc86255704)

[Sellerifondant 44](#_Toc86255705)

[Saltbagt selleri 45](#_Toc86255706)

[Selleripuré 46](#_Toc86255707)

[Græskarpuré 47](#_Toc86255708)

[Ovnbagte rodfrugter 48](#_Toc86255709)

[Ovnbagte stykker knoldselleri 49](#_Toc86255710)

[Kål 50](#_Toc86255711)

[Broccolipuré 51](#_Toc86255712)

[Blomkål med citronskal 2](#_Toc86255713)

[Stegt spidskål 1](#_Toc86255714)

[Stegt grønkål 2](#_Toc86255715)

[Stegt rosenkål 1](#_Toc86255716)

[Smørdampet spidskål 2](#_Toc86255717)

[Frikassé af grønkål og svampe 1](#_Toc86255718)

[Andet grønt 2](#_Toc86255719)

[Puré af hvide bønner 3](#_Toc86255720)

[Grillede bagte løg 2](#_Toc86255721)

[Stegt aubergine 1](#_Toc86255722)

[Kastanjer 2](#_Toc86255723)

[Grønne asparges 1](#_Toc86255724)

[Hvide asparges 2](#_Toc86255725)

[Æg 3](#_Toc86255726)

[Kogte æg 4](#_Toc86255727)

[Spejlæg 5](#_Toc86255728)

[Scrambled eggs 2](#_Toc86255729)

[Omelet 1](#_Toc86255730)

[Pasta 3](#_Toc86255731)

[Hjemmelavet pasta uden maskine 4](#_Toc86255732)

[Pasta med muslinger og chorizo 2](#_Toc86255733)

[Pasta med tomatsovs 1](#_Toc86255734)

[Pasta med fennikel, tomat og rucola 2](#_Toc86255735)

[Pasta bolognese 1](#_Toc86255736)

[Pasta med spinat i fløde 2](#_Toc86255737)

[Pasta med tomat og spinat 1](#_Toc86255738)

[Pasta med svampe og græskar 2](#_Toc86255739)

[Pasta med linseragout 1](#_Toc86255740)

[Pasta med squash og ærter 2](#_Toc86255741)

[Risotto 1](#_Toc86255742)

[Den traditionelle metode 2](#_Toc86255743)

[Den nemme metode 1](#_Toc86255744)

[Variationer af risotto 3](#_Toc86255745)

[Arancini 4](#_Toc86255746)

[Grøntretter 2](#_Toc86255747)

[Tærte med spinat og peberfrugter 3](#_Toc86255748)

[Squashtærte 3](#_Toc86255749)

[Orientalsk hokkaidosuppe 3](#_Toc86255750)

[Stegt polenta med porre og svampe 2](#_Toc86255751)

[Linsesuppe med røget paprika 2](#_Toc86255752)

[Vilde ris i tomatsovs med stegt selleri 1](#_Toc86255753)

[Sød kartoffel med Cajun-krydderi og coleslaw 2](#_Toc86255754)

[Vegetarkarry med peanutbutter og tomat 1](#_Toc86255755)

[Linsebøffer 2](#_Toc86255756)

[Ratatouille 1](#_Toc86255757)

[Tatar af tørrede rødbeder 2](#_Toc86255758)

[Salater 1](#_Toc86255759)

[Salat med sød kartoffel og dild 2](#_Toc86255760)

[Gulerodssalat med spidskommen 1](#_Toc86255761)

[Coleslaw med spidskål og gulerødder 2](#_Toc86255762)

[Kål i mormor-dressing 1](#_Toc86255763)

[Kålsalat med linser og solsikkekerner 2](#_Toc86255764)

[Kålsalat med dild og ærter 1](#_Toc86255765)

[Grønkålssalat med sennepsvinaigrette 2](#_Toc86255766)

[Kartoffelsalat 1](#_Toc86255767)

[Retter med kød, fisk og æg 2](#_Toc86255768)

[Laks med sauté af røde peberfrugter, fennikel, løg og rucola 3](#_Toc86255769)

[Spansk tortilla 2](#_Toc86255770)

[Wraps med æg og spidskål 1](#_Toc86255771)

[Kyllingebryst med polenta 2](#_Toc86255772)

[Tarteletter 2](#_Toc86255773)

[Cæsarsalat med røget kylling 1](#_Toc86255774)

[Chorizo piperade 2](#_Toc86255775)

[Chorizo med bønner og tomat 1](#_Toc86255776)

[Farsbrød 2](#_Toc86255777)

[Rejer med hvide asparges og dild-beurre blanc 1](#_Toc86255778)

[Smørdampede porrer med bacon 2](#_Toc86255779)

[Confiteret andelår 2](#_Toc86255780)

[Boeuf Bourguignon 2](#_Toc86255781)

[Saucer og sovs 3](#_Toc86255782)

[Tomatsovs 4](#_Toc86255783)

[Bechamel 1](#_Toc86255784)

[Sennepssovs 2](#_Toc86255785)

[Gastrique-sauce med korianderfrø 1](#_Toc86255786)

[Nortons kærnemælkssauce 2](#_Toc86255787)

[MPW-tomatsauce 1](#_Toc86255788)

[Hollandaise 2](#_Toc86255789)

[Bearnaise 2](#_Toc86255790)

[Beurre Blanc 2](#_Toc86255791)

[Vildtsauce med Creme de Cassis 1](#_Toc86255792)

[Svampesauce 3](#_Toc86255793)

[Mayonnaiser 2](#_Toc86255794)

[Neutral mayonnaise 3](#_Toc86255795)

[Klassisk fransk mayonnaise 2](#_Toc86255796)

[Græskarkernemayonnaise 1](#_Toc86255797)

[Karl Johan-mayonnaise 2](#_Toc86255798)

[Cæsardressing 1](#_Toc86255799)

[Vinaigrette 2](#_Toc86255800)

[Klassisk citronvinaigrette 3](#_Toc86255801)

[Balsamicodressing med sennep og honning 2](#_Toc86255802)

[Sennepsvinaigrette 1](#_Toc86255803)

[Kolbecks vinaigrette 2](#_Toc86255804)

[Andet tilbehør 1](#_Toc86255805)

[Rørt smør 2](#_Toc86255806)

[Solsikkekerne- og tomatpistou 1](#_Toc86255807)

[Persillepesto med solsikkekerner 2](#_Toc86255808)

[Bagværk 1](#_Toc86255809)

[Hævning og koldhævning 2](#_Toc86255810)

[Brød og hydrering 3](#_Toc86255811)

[Formning af brød 4](#_Toc86255812)

[Surdej og gær 5](#_Toc86255813)

[Surdejsbrød 6](#_Toc86255814)

[Surdejsboller 1](#_Toc86255815)

[Lyst brød 3](#_Toc86255816)

[Landbrød med kefir bagt i støbejernsgryde 2](#_Toc86255817)

[Landbrød bagt i støbejernsgryde 2](#_Toc86255818)

[Stort fuldkornsbrød 2](#_Toc86255819)

[Pizzadej 1](#_Toc86255820)

[Tærtedej 2](#_Toc86255821)

[Desserter 1](#_Toc86255822)

[Pocheret pære med karamel og creme fraiche 2](#_Toc86255823)

[Æbler i smør med mandler og saltkaramel 2](#_Toc86255824)

[Vandbakkelser 2](#_Toc86255825)

[Kagecreme 2](#_Toc86255826)

[Chokolademousse 1](#_Toc86255827)

[Clafoutis 2](#_Toc86255828)

[Pandekager 1](#_Toc86255829)

[Chokoladekage 3](#_Toc86255830)

[Bananbrød 2](#_Toc86255831)

[Apple crumble 1](#_Toc86255832)

# 

# 

# Om bogen

Bogen her startede som en samling af opskrifter fra mig selv og andre. Nemme retter til når man står en sen tirsdag og ikke ved, hvad man skal lave – eller retter man sjældent laver og derfor glemmer fra gang til gang.

Den er skrevet mest til mine venner og bekendte, men også med en tanke til alle andre, der måtte have interesse i at lære lidt om mad eller bare få et par opskrifter. Det er en bog til folk, der ikke har en flaske rødvin, friske krydderurter, frisk fisk og velhængt oksekød tilgængeligt på hverdagsplan, men stadig gerne vil lave ordentlig mad. Derfor er det en bog om løg, gulerødder, kål, bønner, æg, kartofler og rodfrugter.

Jeg håber, at du kan lide den.

# Madlavning og teknik

## Om at bruge bogen og lave mad

Bogen er bygget op efter nogle hovedgrupper, der ofte vil være enten en ingrediens eller en bestemt type ret. Derudover er der enkelte små sektioner, der vedrører teknik. Teknik er vigtig i mad, da man derved kan bevæge sig uden for en opskrifts ingrediensliste og i stedet lave retten, som man har lyst til – eller med de ting, man lige har i køleskabet.

Men vigtigere end teknik er det at smage på sin mad. Smag det, du kommer i din mad, smag maden undervejs, og smag maden før den serveres. Ikke bare kommer maden til at smage bedre, men man opbygger også en enorm intuitiv forståelse for, hvad der foregår nede i gryden eller i panden.

I det søde køkken, det vil sige desserter, kager og chokolade, er opskrifter, af nødvendighed, ofte meget eksakte. Det salte køkken, som denne bog primært gør sig i, har derimod plads til at man slumper, eller simpelthen bevæger sig ud i sin egen fortolkning af opskriften. Derfor gives de fleste opskrifter med cirka mængder, da det er en teknik eller en blanding af forskellige smage, der gør, at retten fungerer, fremfor eksakte mål. Det er dog god praksis altid at læse en opskrift til ende, før man begynder den. Dermed får man et overblik over det, man skal lave – og hvilke ting, man skal begynde med tidligt.

## Mise en place

Mise en place er en term fra det professionelle køkken, der efterhånden også har fået en plads i hjemmekøkkenet. Det betyder groft sagt “at sætte på plads” og refererer til den opsætning, en kok har på sin station. For kokke er det en slags religion, men medmindre man har en enorm kærlighed for at stå og vaske et utal af små plastikbøtter af, kan man med fordel tage princippet med et gran salt derhjemme.

Dog har ideen bag mise en place en plads i hjemmekøkkenet. Hvis man finder en opskrift på risotto, hvor man tilsætter hakket citronskal og persille før servering, har man to muligheder. Enten kan man gøre det klar på forhånd og sætte det til side indtil brug. Eller man kan gøre sin risotto næsten færdig og så begynde at skylle persille og rive citronskal, alt imens man prøver at holde risottoen i omrøring, så den ikke brænder på – og skynd dig, ellers bliver din risotto til grød!

Selvsagt giver den første model lidt mere ro i køkkenet. Og det er ideen i mise en place. Når du læser en opskrift, så del den op i ting, man skal gøre løbende, og ting, der kan gøres i forvejen. Har man et stort skærebræt, hvor man kan have ting liggende og samtidig have plads til at skære og snitte, vil man som regel kunne slippe for alle de små plastikbøtter, og ved at have tingene parat, vil man opleve, at man ikke bare laver bedre mad – det bliver også sjovere og mindre stressende.

## Tilsmagning

Noget af det sværeste at lære i et køkken er at smage til. Her kan man grundlæggende dele udfordringen op i at identificere, hvad en ret mangler, og derefter hvor meget retten skal smages til.

Starter man med det sidste, er det en god træning at skære en avocado eller solmoden tomat i skiver og så prøve sig lidt frem med saltet: Undersalte nogle skiver, oversalte andre og til sidst forhåbentlig finde en smag, hvor man føler, at saltet kun lige præcis fremhæver tomaten/avocadoens naturlige smag. Herefter kan man så finde sukkerkrukken og en flaske balsamico frem og arbejde videre med sødme og syre. Til sødmen er det nok bedst at holde sig til en skive tomat.

I en normal tilsmagning vil man nemlig ofte bruge salt, sukker og syre (for eksempel eddike eller citronsaft). Derudover kan man i nogle retter også bruge chili eller peber til at give lidt bid eller varme. Disse smage hænger sammen, og i en stærkt krydret ret vil man skulle bruge mindre salt end til en fersk og fed ret, såsom kartoffelmos.

Tricket er så at vide, hvornår man skal bruge hvad. En god tommelfingerregel er at starte med at smage til med salt, indtil man føler, at retten er salt nok. Her kan man vende tilbage til sine skiver af tomat/avocado for en reference. For selvom salt kan fremhæve smag, vil for meget salt overdøve smagen af selve ingredienserne i retten. Mangler retten stadig noget efter at være blevet smagt til med salt, kan man enten bruge sukker til at runde retten eller citronsaft/eddike til at gøre retten friskere og mere *markeret* i smagen.

En god øvelse til at forstå forskellen mellem at smage til med salt og at smage til med syre er at lave hjemmerørt mayonnaise. Her er det nemlig vigtigt, at man smager godt til med både salt og syre, og grundet mayonnaisens meget enkle smag er det relativt nemt at adskille de to smagsdele. Start med at smage en neutral mayonnaise til med salt. Smag derefter til med citronsaft eller eddike. Smag på mayonnaisen løbende for at forstå den udvikling, der sker i smagen. At smage mad til med syre kan afhjælpe retter, der ellers smager fladt, og bør ikke ses som hverken noget fint eller svært, men derimod noget, der er lige så naturligt som at salte sin mad.

## Udstyr

De færreste har en god skarp kniv, et godt robust skærebræt og en svær tykbundet pande og gryde. Det er imidlertid de eneste rigtig vigtige ting i et køkken. Især skærebrættet er vigtigt. Man kan have en enorm fin og dyr kniv, men dens egenskaber kommer aldrig til udtryk, hvis man bruger et tyndt plastikskærebræt, der skøjter rundt på bordet.

Skal man ud at købe udstyr, bør man få noget vejledning i køkkentøjsbutikker. Rigtig ofte vil man slippe billigere i det lange løb, da meget udstyr i disse forretninger næsten ikke lader sig slide op. Er man helt på bar bund, er der dog nogle enkelte retningslinjer for godt køkkenudstyr, som man kan bruge som startsted:

Knive skal være lavet af stål i en fornuftig kvalitet, der både holder sig skarpt og er nemt at holde på strygestål. Derudover skal håndtaget være hygiejnisk, således at der ikke samles skidt i ujævne samlinger, og håndtaget skal ligge godt i hånden. En kokkekniv omkring de 18-20 centimeter passer til de fleste og er, sammen med en kort urtekniv og en brødkniv, et godt sted at starte.

Som udgangspunkt bør man vente med at købe en dyr japansk kniv i flere lag, indtil man er sikker på, at man kan bruge og vedligeholde den rigtigt. Og ikke mindst indtil man er sikker på, at man faktisk har brug for den. De fleste vil være mere end tilfredse med en god vestlig kniv, som også ofte vil være en anelse mere robust.

Skærebrætter skal være robuste og gerne store, så man har nok plads at arbejde på. Plastik og træ er forskellige i forhold til vedligehold, men i sidste ende er det en smagssag.

Gryder og pander skal have en tyk bund, der sikrer jævn varmefordeling. Desuden vil en tykbundet pande eller gryde have mindre tendens til at brænde maden på. Jern, stål, støbejern og slip-let har alle deres styrker og svagheder, men et godt udgangspunkt er en stålpande til stegning ved høj varme og en slip-let-pande til stegning ved moderat eller lav varme. Slip-let-pander kan også bruges til stegning ved høj varme, men dette vil forkorte pandens levetid markant. Den anbefalede størrelse på pander afhænger af hvor mange, man laver mad til. Som tommelfingerregel vil en stor pande på 26-28 centimeter og en mindre pande på 20-24 centimeter passe til de flestes behov.

Ved gryder er det meget individuelt hvor mange, man bruger på samme tid, og derfor også individuelt hvor mange, man behøver, men en enkelt 3 liters og en enkelt 5 liters vil for mange være rigeligt.

Det sidste grej, der hører sig til det essentielle, er godt tagtøj. Her kan det anbefales at købe en grydeske, en tang eller madpincet samt et robust piskeris. Dertil kommer alt det ikke-essentielle udstyr, hvor jeg personligt foretrækker så lidt elektrisk udstyr som muligt. Derved sparer man en del penge og får ofte noget udstyr, der holder længere.

## Stegetemperaturer på kød og fisk

*Note: Når det kommer til stegning af kød og fisk, er der to aspekter: hygiejne og velsmag. Den stegning, der giver det mest saftige og velsmagende stykke kød, stemmer ikke altid overens med den anbefalede stegning ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt. Alle temperaturer i denne kogebog er generelle retningslinjer. Ønsker man mere konkret information, kan dette findes hos Fødevarestyrelsen.*

Der er nogle huskeregler og tricks for at tjekke temperaturen på kød. Samlet for dem alle er, at de er relativt upræcise – især hvis man ikke hyppigt steger kød og derfor kun sjældent bruger disse huskeregler. Derfor kan det anbefales at anskaffe sig et termometer, der kan give en nøjagtig måling til 0,5 grad i løbet af 3-5 sekunder. De er ikke dyre, og de fjerner en masse gætværk fra madlavningen.

Har man ikke lige penge til det, kan man i stedet købe sig nogle kødnåle, der stikkes i kødet nogle sekunder og derefter sættes på læben for at tjekke den interne temperatur i det, der steges. Her skal det understreges, at dette ikke er en hygiejnisk metode, da man jo nogle gange vil stikke nålen i noget relativt undertilberedt kød og derefter op på sin læbe. Desuden risikerer man krydskontaminering, hvis man ikke holder sine kødnåle rene. Man vil også opdage, at metal med en temperatur på 70 grader er meget varmt, når det kommer op på læben. Har man stadig mod på at prøve det, er det nu en nem og hurtig måde at tjekke om kød er gennemstegt, for eksempel når man steger kylling eller pølser, da et gennemstegt stykke kød omkring de 70 grader vil føles *meget* varmt – uden dog decideret at brænde.

Hvis man ikke har lyst til at brænde sine læber, men derimod har det fint med at brænde sine fingre lidt, kan man også teste sit kød ved at mærke, hvor givende eller fast det føles mod et let tryk med fingeren. Som udgangspunkt kan man sige, at et råt stykke kød vil være blødt uden modstand, og at et gennemstegt stykke kød vil være hårdt uden elasticitet. Ulempen ved at tjekke temperatur på denne måde er, at det tager tid at få fornemmelse for, hvordan kød føles ved forskellige stegetemperaturer. Derudover vil kød føles forskelligt afhængigt af dets beskaffenhed; for eksempel vil modnet oksekød føles meget fast i rå tilstand, grundet dets lave vandindhold. Det er dog en fin teknik, hvis man ikke har andet, og hvis det, der steges, ikke behøver at tilberedes til en eksakt temperatur. Især hvis man løbende mærker efter under stegningen, kan man nogenlunde nemt ramme en cirka stegetemperatur ved at være opmærksom på, hvornår kødet er let givende, men med en stigende modstand.

Her skal det også nævnes, at ikke alle udskæringer og dyr egner sig til, for eksempel, medium-rare. Hvor oksenyretapper gerne må være meget blodige, skal en flanksteak som regel tages henimod medium – derfor er det en god idé at snakke med en slagter, hvis man er i tvivl.

Ved fisk og skaldyr er det lidt mere simpelt. Mange fiskearter vil tydeligt skifte farve ved tilberedning og kræver derfor kun, at man kigger på, hvad man laver. Ved hvide fisk vil kødet begynde at flage og miste dets gennemsigtighed, når det er stegt, mens skaldyr åbner sig, når de er tilberedte. Med fisk og skaldyr er der, ligesom med kød, en personlig præference i hvor råt eller gennemstegt, man vil have det. Dog vil overtilbedt fisk have tendens til at blive tørt og grynet, og overtilberedte skaldyr bliver seje og gummiagtige.

## Jævning af sovser

I grove træk er forskellen mellem jus, sauce og sovs selve jævningsgraden. Hvor en jus er vandet i sin konsistens, skal en sauce kunne dække bagsiden af en ske. En sovs derimod har noget mere dækkeevne, så man nærmest kan drapere den over sin mad, uden at den flyder for meget ud. I dette afsnit gennemgås de mest gængse måder at jævne sovser på.

### Roux

Går man lidt tilbage i tiden, var der en klar tendens til at lave meljævnede saucer. De kan få en meget flot og blank konsistens, men har det også med at blive lidt tunge i det. En meljævnet sauce er oftest baseret på en opbagning, eller en roux, af lige dele smør og mel. Som grundregel bruges en afkølet roux til at jævne en varm væske, hvorimod en varm roux bruges til at jævne en kold væske. Roux findes i 3 former: hvid, blond og brun. Det henviser til, hvor længe rouxen steges af, og derved hvor meget farve, den tager. En roux bør tilberedes over medium-lav til medium varme for at undgå at den brænder på. Man skal ligeledes undgå at smørret bruner, da det giver en uønsket sødme til opbagningen.

En hvid roux bruges til hvide retter, såsom bechamel, og skal kun bages igennem nogle få minutter, så den rå melsmag aftager. En blond roux steges indtil den får en let gyldenblond farve og bruges til lyse retter, såsom en hønsefrikassé. En brun roux steges indtil den får farve som hasselnødder og bruges til mørke retter – dog skal man være varsom med brugen, da den har en kraftig smag i sig selv.

Hvis man tilsætter kold væske til en varm roux, skal man gøre det i etaper for at undgå klumper. Har man ikke et kraftigt piskeris, kan man i starten bruge en grydeske til at arbejde væsken og rouxen sammen. Ved en kold roux, der tilsættes en varm væske, tilsættes rouxen gradvist mens man pisker. Her skal rouxen koges igennem, før den begynder at jævne saucen.

For en medium konsistens er tommelfingerreglen at bruge 80-100 gram roux til 1 liter væske.

Nogle gange vil man, i stedet for at lave en decideret roux, enten vende sit kød i mel før stegning eller tilsætte mel til sine stegte grøntsager. Princippet er det samme, her laver man bare en roux af det overskydende fedtstof i bunden af sin gryde og det tilsatte mel.

### Maizena

Bruger man maizena i stedet for meljævning, bliver saucen mindre tung. Overdoserer man imidlertid maizena, ender man til gengæld med en klistret sauce. Maizena skal koges igennem. Derfor er det vigtigt, at det tilsættes løbende under omrøring mens saucen er ved kogepunktet, og at man giver det tid til at jævne, før der tilsættes mere.

Har man ikke maizena, men i stedet majsmel, kan dettes røres ud i lidt koldt vand og vil i så fald jævne på samme måde som maizena.

### Melbolle/Beurre Manier

En melbolle minder om den måde, man jævner med roux. Koldt mel og smør her æltes sammen til en melbolle, der piskes ud i den kogende sauce.

Der vil gå lidt tid fra melbollen tilsættes til saucen jævner.

Beurre manier er en tilberedt melbolle, og altså tilsvarende en kold roux. Fordelen herved er, at man får gennembagt melet i jævningen, og dermed dæmpet den rå melsmag.

### Reduktion

Ved en reduktion bruger man det naturlige gelatineindhold i nogle fonde til at jævne en sauce. Mere om det i næste afsnit.

## Reduktioner

En reduktion vil sige, at man koger en væske ind, så vandindholdet mindskes og smagen koncentreres. Oftest forbindes det måske med lidt fin mad, men kan, som med alle mulige andre teknikker, nemt overføres til hverdagsmad. Steger man kød på en stålpande, vil man for eksempel kunne lave en sauce ved at koge panden af med vand, reducere indtil saucen dækker en ske og så montere med lidt smør. Mere om det senere. Her gennemgås reduktion af vin, fløde og fond.

### Vin

Bruger man vin til maden er det vigtigt, at den ikke er dårlig. Dermed ikke sagt, at den behøver at være god, men bruger man en vin med bitre og metalliske bismage, som kan være tilfældet med noget billig vin, vil disse bismage blive koncentreret ved en reduktion. Af samme grund kan en vin, der har stået for længe i køleskabet, og derved udviklet eddikeagtige smagsnoter, også være uegnet til at lave mad med. Bruger man vin sjældent, kan man i stedet have en flaske ekstratør vermouth stående, da en flaske kan holde sin smag i et par uger, hvis den er opbevaret på køl.

Reducerer man vin, vil man i starten kunne dufte hvordan en masse af den rå syre og alkohol damper væk, hvilket runder vinens smag. Koger man den en tiendedel ind, vil man få en vin, der er velegnet til hurtige tilberedninger og lette saucer hvor vinens karakter skal træde igennem.

Koger man vinen ind til det halve af den oprindelige mængde, vil syren være yderligere mildnet, og både kroppen og de frugtige noter vil være betydeligt koncentrerede. Vin på dette stadie egner sig godt til simreretter og braiseringer, hvor vinen i højere grad skal give kraft og smag til retten, fremfor at være den egentlig smagsgiver.

Til slut kan vinen også reduceres til en sirup, eller glace, som er velegnet til saucer hvor vinen fungerer som essens. Der vil stadig være spor af vinsyren, som hjælper til at give saucen struktur, men derudover bidrager vinen også med en masse krop og fylde. Laver man for eksempel en rødvinssauce, reduceres vinen til en glace før kalvefond tilsættes. Når man reducerer noget helt ned til en sirup, skal man til sidst skrue ned for varmen og holde godt øje, så reduktionen ikke brænder på.

### Fløde

Fløde kan have en rå, meget gennemtrængende smag. Reducerer man fløden med en til to tiendedele, vil man opdage, at flødens smag rundes og harmonerer bedre med de andre smagsgivere i saucen eller retten. Hvis fløden reduceres forbi dette stadie, vil retten som regel blive noget tung i smagen. Især til fiskeretter vil saucen simpelthen overdøve hvad end det serveres til. Dog er der tidspunkter, hvor det giver mening at reducere en fløde længere ned, for eksempel til pasta med svampe. Her må man bare smage sig frem.

### Fond og saucer

En fond, enten hjemmekogt eller købt ved slagteren, reduceres af to grunde: smag og konsistens. Disse to hænger ikke altid sammen, omend der er en vis sammenhæng mellem mængden af smag i en fond og indholdet af gelatine, som er det, der giver en fond dens konsistens. Arbejder man primært med hønsefond, er det sjældent at det naturlige gelatineindhold er nok til at tykne en sauce, medmindre den er kogt på en stor mængde kyllingevinger. Derfor kan man fokusere på at reducere efter en god smag, og så jævne med mel eller maizena.

Man kan som udgangspunkt sige, at en fond – eller en sauce baseret på en fond – skal reduceres indtil den smager fyldigt og godt. Hvis man tænker på en suppe, er der ingen tvivl om at smagen til en vis grad vil være vandet. Når man koger en fond ind, reducerer man vandindholdet indtil fonden ikke længere har en distinkt vandet smag – det kræver en markant reduktion, afhængigt at hvor koncentreret fonden er til at begynde med. Det er vigtigt her, at man ikke koger sin fond ind ved at bulderkoge den, da man i så fald vil miste mere smag end nødvendigt. Nogle enkelte bobler langs kanten af gryden er det bedste kompromis mellem smag og hastighed. Overreducerer man en fond, vil man opleve at smagen bliver hård og bitter, så det er en balancegang. Dog vil de fleste underreducere fremfor at overreducere, da det kan gøre ondt at se den kostbare fond forsvinde op i damp.

Koger man en sauce baseret på en gelatineholdig fond ind, er det en god tommelfingerregel at saucen skal reduceres indtil den kan dække bagsiden af en ske. Så vil man som regel have en sauce med en kraftig smag, men let konsistens. Nogle vil unægteligt forlange en bedre dækkeevne – altså en *sovs*. Problemet ved at lave en sovs ved ren reduktion er, at man både skal bruge store mængder dyr fond, men også at den færdige sovs vil blive så kraftig, at den overdøver alt andet på tallerkenen. Skal man lave sovs og ikke sauce, kan man i stedet bruge en roux eller maizena til at jævne yderligere.

### Pandesaucer og stegesky

Steger man et stykke kød i en pande uden slip-let-beklædning, vil nogle af de proteinholdige kødsafter sætte sig fast på bunden og karamellisere til det, man kalder stegesky. Ved at koge panden af med vand, vin eller anden væske, også kaldet at *deglacere* den, kan man få en meget let og tynd, men velsmagende jus. Selvom det er vigtigt at sige, at man ikke behøver andet end vand og lidt stegesky for at lave en velsmagende sauce, danner stegesky også fundament for en masse andre saucer. Et eksempel er en pandesauce lavet på en reduktion af rødvin.

#### Pandesauce med rødvin

Hæld alt overskydende fedtstof fra panden på nær en teskefuld. Tilsæt et halvt finthakket skalotteløg, der sauteres uden at tage farve. Deglacér panden med et sjat rødvin og kog denne ind til en sirup. Kom lidt vand eller fond ved, og reducér indtil saucen let dækker bagsiden af en ske. Pisk til sidst en smule koldt smør ind i saucen, og smag til med salt, peber og citronsaft. Kan eventuelt sigtes før servering.

Det er vigtigt at understrege, at fordi rødvinen her er en af de primære smagsgivere, skal det gerne være en let drikkelig og frugtig rødvin. Det betyder ikke, at den skal være dyr, men gammel eller decideret dårlig rødvin bliver aldrig til en god sauce.

## Kogning og afskumning af supper og fond

Når man koger en suppe eller fond, der indeholder kød, vil man få nogle urenheder, der stiger til toppen i form af skum. De fjernes nemt ved at have en grydeske eller suppeøse stående i rent vand ved siden af gryden. Fra tid til anden kan man gå forbi gryden og køre suppeskeen langs overfladen for at fjerne urenheder. Det er vigtigt, at man skyller skeen i det rene vand imellem brug. Ved samme lejlighed kan man også fjerne evt. fedt, der stiger til toppen af gryden. Fjerner man ikke det overskydende fedt, vil man få en suppe eller fond med en fedtet fornemmelse i munden, hvilket i sig selv ikke er særlig lækkert, men også reducerer smagseffekten af suppen.

Uanset hvad man koger af supper, gryderetter, fond og så videre, er det vigtigt, at man aldrig bulderkoger det. Den bedste smag, og det bedste udseende, får man ved at lade det simre roligt, så overfladen kun bliver brudt af nogle enkelte bobler.

## Grundlæggende teknikker

Pandestegning: Bruges til tilberedning af møre udskæringer af kød, tilberedning af grøntsager samt bruning af kød og grønt før ovnstegning eller braisering. Når man steger kød for at danne en stegeskorpe, er det vigtigt at panden er grundigt forvarmet, da temperaturen vil falde på panden når det kolde kød lægges på. Af samme grund bør kødet være tørt, da stegesaft fra indpakning vil fordampe og køle panden yderligere ned. Udgangstemperatur på panden hænger også sammen med tykkelsen af det, man tilbereder; et tyndt stykke kød skal have kortere tid på panden, og man må derfor starte med en højere udgangstemperatur for at få det brunet inden det er gennemstegt. Varm panden op over middelhøj varme i stedet for høj. Det giver en mere jævn stegning. Undgå at varme pander op så de decideret ryger, da dette sjældent er nødvendigt.

Sautering: Sautering er tilberedning ved direkte varme under bevægelse med eller uden farve. Det kan for eksempel være sauterede svampe, der brunes under omrøring i en pande, eller løg, der klares uden farve ved sautering på medium varme.

Kogning: Kogning er tilberedning i vand tæt på 100 grader, og bruges som regel til hårdføre råvarer, der ikke nedbrydes ved kogningen, såsom bønner, kartofler og pasta. Med pasta som undtagelse, bør man undgå at vandet spilkoger, men i stedet blot koger roligt, da man ellers vil ødelægge teksturen på ydersiden af det, man tilbeder.

Blanchering: Blanchering er en kortvarig tilberedning i spilkogende, saltet vand og efterfølgende nedkøling i isvand eller koldt vand løbende fra hanen. Ofte vil man blanchere grønt for at for-koge det, så det hurtigt kan lunes op til servering, eller for at trække nogle bitterstoffer ud, for eksempel med spinat.

Pochering: Pochering er “kogning” i vand under kogepunktet, helt ned til 60-70 grader. Det er velegnet til delikate råvarer såsom fisk. Typisk vil man smage sin pocheringslage til med lidt urter, eller bruge en let fond når man pocherer.

Bagning/ovnstegning: Man bager et brød, men steger en steg. Dog er princippet det samme, nemlig tør varme i en ovn. Ved ovnstegning differentierer man typisk mellem varmluft og normal ovn. Varmluft cirkulerer luften og sikrer ensartet varme, når der bruges flere bageplader. Det fjerner også fugt fra ovnen og tørrer ydersiden af det, man tilbereder, så det bedre bruner og bliver sprødt. Det er, for eksempel, en fordel for ovnbagte kartofler. Modsat vil en normal ovn med oven- og undervarme bevare mere fugt i ovnen, og er for eksempel godt til at færdiggøre et stykke kød, der ikke skal tørre ud. Fordi luft leder varme dårligt, kan ovnstegning også være en meget skånsom tilberedningsform, hvis temperaturen ellers holdes nede.

# Kartofler

Kartofler kan deles op i to hovedgrupper: bagekartofler og spisekartofler. I det store og hele drejer det sig om hvorvidt kartoflerne koger ud eller forbliver faste. I sæson vil spisekartoflernes smag og konsistens være markant bedre end uden for sæson, hvorfor de også skal tilberedes lidt anderledes. Dog kan bagekartofler behandles ens året rundt.

Kartofler bør efter min overbevisning ikke spises al dente, men skal derimod være møre hele vejen igennem. Koges en kartoffel for længe, bliver den imidlertid udkogt, hvilket forringer smagen og gør konsistensen smattet. Den nemmeste måde at tjekke sine kartofler er ved teste med en kødnål, der stikkes igennem.

## Kogte nye kartofler

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 kilo nye kartofler

Salt

**Opskrift**

Skyl og rens kartoflerne, og dæk med koldt vandt tilsmagt med salt. Vær varsom med at oversalte kartoflerne, især hvis kartoflerne er små. Sigt efter at kogevandet smager lidt mindre salt end havvand. Bring vandet i kog og reducér varmen så kartofler simrer. Regn med 10-15 minutters tilberedningstid afhængigt af størrelsen. Når kartoflerne er næsten tilberedte, slukkes blusset og kartoflerne trækker færdigt i det varme vand.

## Kogte kartofler uden for sæson

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 kilo spisekartofler

Salt

Sukker

**Opskrift**

Skræl kartoflerne og dæk med vand tilsmagt med salt og sukker. En vinterkartoffel kræver lidt mere tilsmagning af kogevandet end nye kartofler, så her skal vandet saltes så det smager som havvand. Det skal derimod ikke smages hårdt til med sukker, men blot tilsættes et nip, der frembringer lidt af den naturlige sødme som vinterkartofler kan mangle.

Kog på samme måde som nye kartofler. Dog vil kogetiden være en anelse længere.

## Råstegte kartofler

*Til 3-4 personer*

**Ingredienser**

1 kilo små spisekartofler

Olivenolie

Hvidløg

Salt

Peber

**Opskrift**

Hele små spisekartofler skylles og tørres. Krydr med salt og peber, hvorefter kartoflerne steges op i olie og smør under låg på medium varme indtil de er gyldne og møre, cirka 30 minutter. Kom eventuelt nogle fed hvidløg ved under de sidste 10 minutter af stegetiden.

## Pommes røsti

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

3 bagekartofler

1 stort løg

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Riv kartofler og løg på den grove side af et råkostjern og krydr med salt og peber. Lad blandingen stå 10 minutter, og klem derefter så meget væske ud som muligt. Varm en slip-let pande op under medium varme, og kom smør ved. Når smørret er bruset op og begynder at gyldne, kommes de revne kartofler og løg på panden og presses ned, så det har en tykkelse lidt under en centimeter. Når panden er kommet tilbage op i temperatur og røstien begynder at stege, lægges et låg over, varmen reduceres og røstien tilberedes cirka 20 minutter. Derefter tages låget af, og såfremt røstien er gylden og brun på undersiden, vendes den og steges gylden på den anden side uden låg. Dette kan eventuelt gøres ved først at vende den ud på en tallerken og så lade den glide tilbage i panden.

*Note: Laver man en stor røsti, er det ikke nok at tilberede den 20 minutter under låg. I stedet kan man starte på komfuret og så komme den i ovnen, stadig under låg, indtil den er gennemtilberedt, og så til slut stege den gylden på den anden side.*

## Ovnstegte kartofler

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

5-6 store bagekartofler

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Skræl kartoflerne, skær i halve eller kvarte på den lange led, afhængigt af størrelse, og kom i koldt saltet vand. Bring i kog, og blanchér i 5 minutter. Hæld kartoflerne over i et dørslag, og lad dem dampe af et kvarters tid. Smag til med rigeligt olivenolie, salt og groftkværnet peber – men vær varsom med saltet, da kartoflerne allerede er blancheret i saltet vand. Kom kartoflerne på en bageplade med bagepapir i et enkelt lag, og steg ved 160 grader varmluft i cirka en time. Ønsker man at komme hvidløg og krydderurter ved, kan de tilsættes de sidste 20 minutter.

Kom eventuelt kartoflerne i en skål med fedtsugende papir, og smag yderligere til hvis de mangler salt eller peber – her kan en god tørret timian også tilsættes. Servér hurtigt, så de ikke bliver bløde.

## Kartoffelbouillon på skræller og kogevand

**Ingredienser**

Skræl fra 500 gram kartofler

1 fed hvidløg

1 laurbærblad

10 korianderfrø

Peber

**Opskrift**

Skræl kartoflerne, og vend skrællerne i lidt neutral olie med et nip salt. Spred i ét lag på en bradepande, og brun i ovnen ved 175 grader varmluft. Kog kartoflerne i saltet vand med et meget lille nip sukker samt et helt fed hvidløg og laurbærblade.

Fjern kartoflerne fra kogevandet, og tilsæt i stedet de brunede skræller samt lidt timian, korianderfrø og sorte peberkorn. Bring til kogepunktet, sluk blusset, og lad det trække i cirka 20 minutter.

Sigt og køl. Kan bruges i stedet for mørk hønsefond.

*Note: Ofte smider man bare skrællerne ud, og selvom det ikke er et stort spild, sidder der rigtig meget god smag gemt i skrællen som nemt kan trækkes ud i kogevandet, så man får en velsmagende og alsidig bouillon. Det skal dog bemærkes, at vælger man gøre dette, skal man reducere saltindholdet i kartoflernes kogevand en anelse; her kan man med fordel sigte efter at vandet smager som en lidt kedelig suppe.*

## Kartoffelgnocchi

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

6 bagekartofler/500 gram kartoffelpuré

200 gram tipo 00 hvedemel

1 æggeblomme

3 gram salt (eller efter smag)

Rismel

**Opskrift**

Prik kartoflerne med en kødnål, og bag dem meget møre i en 180 grader ovn uden varmluft, cirka 2 timer. Skær kartoflerne midt over, og lad dem dampe af i 5 minutter indtil de netop er kolde nok til at håndtere. Skrab kødet ud af kartoflerne, og pres igennem en purépresse. Har man ikke en purépresse, kan kartoflerne også presses igennem en fin si, omend dette er lidt omstændigt. Tag 500 gram puré til side til gnocchi, og gem resten på køl til anden brug.

Til kartoffelpuréen tilsættes æggeblomme, mel og salt. Ælt massen indtil melet kun netop er inkorporeret. Over-æltes massen, bliver den klisteret og svær at arbejde med.

Kom gnocchimassen på et køkkenbord let drysset med rismel. Rismel er godt hvis man vil undgå at noget klistrer fast. Her hjælper det til at skære meget ned på mængden af mel. Skær gnocchimassen i fjerdedele, og rul hver af disse til pølser med en diameter på 2-3 centimeter. Med en kniv eller bænkskraber skæres den derefter ud i mundrette stykker.

Kom de færdige gnocchi på et fad, tallerken eller lignende drysset let med rismel. Lad de udskårne gnocchi stå 10-15 minutter, så stivelsen i kartoflerne når at sætte sig før de blancheres.

Blanchér de udskårne gnocchi af nogle omgange i kogende saltet vand indtil de flyder til overfladen. Kom de færdige gnocchi på et fad, tallerken eller lignende, smurt med olivenolie, så de ikke klistrer sammen.

*Note: Skal de gemmes, kan de med fordel løsfryses. Dæk et fad eller skærebræt med et stykke bagepapir, og læg i fryseren. Kom de enkelte stykker gnocchi på pladen så de ikke rør hinanden, og frys natten over. Herefter kan de samles i en pose og tages op efter behov.*

## Sauterede kartofler

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

2-3 store bagekartofler

Koldpresset rapsolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Bagekartofler skrælles og skæres i tern på cirka en stor tomme på hvert led; er de for små, moser de ud, og er de for store, egner de sig bedre til bagekartofler. De blancheres i 2-3 minutter i kogende saltet vand og drænes i et dørslag, hvor de skal dampe af i 5-10 minutter. Salt dem let, og steg dem under middelhøj varme i for eksempel oliven- eller rapsolie indtil de er sprøde og gyldne, cirka 15 minutter.

Lige før servering kan man hurtigt svinge dem i lidt finthakket skalotteløg, hvidløg og persille samt en anelse smør. Dog bør man holde igen med persillen, da fugten deri kan gøre de ellers sprøde kartofler bløde igen.

*Note: Med stegte kartofler handler det ikke om at varmen er høj, da man så får brankede, bløde kartofler. Holdes varmen medium til medium høj, får man en jævn stegeflade, og kartoflen kan ligge længere på panden uden at branke, så den smider mere fugt og bliver sprøde udenpå. Det er vigtigt, at man ikke har for mange kartofler på panden. Laver man mad til flere, er det derfor bedre at lave ovnkartofler.*

## Kartoffelmos

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

7 store bagekartofler

250-350 ml sødmælk

70-90 gram smør

Salt

Peber

**Opskrift**

Skær bagekartofler i ensartede store stykker, og kog i usaltet vand indtil de er meget møre. Dræn i et dørslag, og lad kartoflerne dampe af i 10-15 minutter. Varm i mellemtiden sødmælk og smør op. Mos kartoflerne med enten en moser eller purépresse, og tilsæt mælk og smør samt et stort nip salt. Fold mosen sammen med en dejskraber, uden at røre for meget i den, og justér tilsmagningen – kartoffelmos skal have en god mængde salt før det smager af noget.

*Note: Udfordringen med kartoffelmos er at gøre den klumpfri uden at røre for meget rundt i den, hvilket får stivelsen i kartoflerne til at blive “lang” og giver en klistret og elastisk konsistens. Derfor kan det anbefales at købe en purépresse eller kartoffelmoser, hvis man virkelig holder af kartoffelmos. Selve tilberedningen er både nem og simpel; her er givet en opskrift på mos med kogte kartofler. Det er også muligt at bage dem og skrabe det lune kød ud. En sidste kommentar om kartoffelmos er den famøse 50/50-regel, hvor sagnet siger, at en rigtig kartoffelmos består af lige dele smør og kartofler. Gør man det, bliver mosen et meget fedt tilbehør, der i de fleste tilfælde vil være regulært over-kill – og ikke på den gode måde. Til specielle lejligheder kan det dog være en god måde at gøre en mos til noget lidt mere specielt. Man skal bare sørge for at det, man spiser mosen til, kan stå imod et så fedt tilbehør.*

## Kartoffelfondant

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

2 store bagekartofler

200-300 ml mørk hønsefond

30 gram smør

2 fed hvidløg, knuste

4 kviste timian eller rosmarin

Salt

Peber

**Opskrift**

Skræl kartoflerne, og skær dem over på midten. Dæk med koldt vand i en stor skål, og lad det stå en halv til en hel time, gerne hvor vandet skiftes halvvejs. Forvarm en ovn til 180 grader varmluft. Dub kartoflerne tørre på køkkenrulle, og krydr grundigt med salt og peber på alle sider. Brun kartoflerne med skærefladen nedad i smør tilsat hvidløg og krydderurter over middelhøj varme indtil de er dybt karamelliserede. Brug en ovnfast gryde eller pande, hvor kartoflerne har plads imellem sig, men næsten fylder bunden ud. Når kartoflerne er grundigt brunet, vendes de med skærefladen op, og hønsefond kommes ved indtil kartoflerne næsten er dækkede. Dæk gryden med et låg sat lidt på klem, og bag kartoflerne færdige i ovnen indtil fonden er kogt væk og kartoflerne er møre. Glasér kartoflerne i det resterende fedtstof i bunden af panden, og servér.

# Rodfrugter og græskar

Rodfrugter og græskar har ikke meget andet tilfælles end at de begge er grupper af grøntsager, der er meget alsidige og egner sig til at blive tilberedt på et utal af måder. Begge grupper er velegnede i supper, puréer, risottoer samt bare stegte eller bagte. Rodfrugter har en lang sæson fra slutningen af sommeren til starten af foråret; græskar derimod har en kortere sæson og er bedst i efteråret.

## Sellerifondant

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

½ hoved knoldselleri

2 fed hvidløg, knuste

2-3 laurbærblade

3-4 kviste frisk timian

Salt

Peber

**Opskrift**

Et renset og halveret hoved af knoldselleri skæres over på midten, så man har to kvarte, og derefter i skiver på langs i en tykkelse på omkring 2 centimeter. Skiverne krydres grundigt med salt og peber på alle sider og brunes i en blanding af smør og olivenolie over medium varme, cirka 7-8 minutter. Brug en gryde eller pande, der passer i størrelsen, så selleriskiverne fylder panden ud uden at ligge for tæt. Når skiverne er gyldne på den ene side, vendes de. Hvidløg, timian og laurbærblade kommes ved, og skiverne steges videre indtil de også er gyldne på den anden side. Derefter kommes vand på, så skiverne knapt er dækket. Kog roligt med låg sat på klem indtil alt vandet er kogt væk og sellerien er mør.

*Note: En fondant er et sted mellem stegt og dampet. Det er en vigtig del af tilberedningen at al væden koges væk igen, så sellerien bliver glaseret i en emulsion af fedtstoffet og en smule af væden, hvor begge dele har taget smag fra hvidløgene, laurbærbladene og timianen.*

## Saltbagt selleri

*Til 6-8 personer*

**Ingredienser**

1 hoved selleri

80 gram æggehvider/2 bægre pasteuriserede æggehvider

200 gram fint salt

**Opskrift**

Forvarm ovnen til 200 grader. Et helt hoved af selleri skrælles og renses hvorefter det sættes til side. Pisk æggehvider luftige, og tilsæt fint salt løbende når hviderne begynder at blive pisket op. Pisk nu æggehviderne helt stive, og smør en cirkel lidt større end sellerien ud på en bageplade med bagepapir eller en silikonemåtte. Sæt sellerien på bagepladen, og dæk den tæt med æggehviderne. Bag i ovn 2 til 2½ time afhængigt af selleriens størrelse. Lad sellerien køle ned, pil æggehviderne af, og rens den for salt med en tør børste eller pensel. Skær sellerien ud i portioner, og steg den på skærefladen inden servering.

*Note: Der er flere metoder til at saltbage: rent salt, æggehvider med salt eller en saltdej. Rent salt kan blive en anelse for salt, og jeg foretrækker derfor æggehviderne. Saltdej bruges primært for udseendets skyld ved bordservering. For saltbagning med æggehvider bruges cirka 3 gram salt per 1 gram æggehvide.*

## Selleripuré

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

½ hoved selleri

30 gram smør

Salt

**Opskrift**

Skræl sellerien, og skær den i meget tynde skiver. Sautér i smør med et nip salt uden at sellerien tager farve. Når sellerien begynder at blive blød, kommes låg på, der skrues ned for varmen, og sellerien dampes meget mør. Herefter blendes sellerien til puré. Hæld en anelse vand eller fløde ved, hvis puréen er for fast til at blende. Justér smagen med salt, peber og citronsaft.

*Note: De fleste opskrifter på selleripuré koger sellerien i mælk. Det er lidt lettere, men giver også en mere grynet mos end hvis man damper sellerien i smør.*

## Græskarpuré

*Til 6-8 personer*

**Ingredienser**

1 butternutsquash

2 spsk. olivenolie

1 fed hvidløg

Citronsaft

Salt

Peber

**Opskrift**

Sautér store tern af butternutsquash i olivenolie med et upillet fed hvidløg samt lidt salt. Når ternene begynder at tage farve, lægges der låg på panden, og de bages møre i en 200 grader ovn. Fjern hvidløget, og kør til en glat puré i en blender, eventuelt med en anelse vand, hvis den er for tyk. Smag til med citronsaft, salt og peber. Græskar har en mild smag, så det er en god idé at være forsigtig i tilsmagningen. Vil man have en mere lind puré, kan man tilsætte lidt olivenolie mens puréen blendes.

## Ovnbagte rodfrugter

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 kilo blandede rodfrugter

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

De fleste rodfrugter egner sig godt til at blive tilberedt i ovn med blot olivenolie og salt i cirka 45 minutter på 180 grader varmluft. Her kan især pastinakker, gulerødder, persillerod og knoldselleri fremhæves. Ved knoldselleri kan man dog med fordel stege stykkerne gyldne på en pande først og så færdigbage dem i ovnen.

Når en kødnål nemt kan stikkes igennem, er rodfrugterne færdige. Ønskes de mere gyldne, kan man eventuelt skrue op for temperaturen de sidste 10 minutter af tilberedningen.

## Ovnbagte stykker knoldselleri

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 lille knoldselleri

Salt

Peber

2-3 fed hvidløg

Olivenolie

**Opskrift**

Skræl knoldsellerien, halvér og skær i både. Krydr rundhåndet med salt og peber, og stegt bådene let gyldne i en pande med rigeligt olivenolie samt 2-3 fed upillede hvidløg. Når hver side af bådene har taget en gylden farve, rejses de op på bunden og bages møre i en ovn med 175 grader varmluft.

# Kål

Kål egner sig godt til en lidt hård tilberedning, og derfor skal man ikke være bange for at stege kål så det tager meget farve. Det skal selvfølgelig ikke brænde på eller blive sort, men en dyb og mørk stegeskorpe giver kål en stor velsmag. Kål egner sig også godt til at bliver serveret råt som salat, eller blot dampet kortvarigt i en emulsion af smør og vand.

Generelt skal man undgå at give kål for lang en tilberedning. Det gør sig naturligvis ikke gældende for braiserede kålretter såsom grønlangkål, men ved kogning, dampning eller stegning kan overtilberedning af kål ændre smagen markant og til det værre.

## Broccolipuré

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 hoved broccoli

Smør

Citronsaft

Salt

Peber

**Opskrift**

Et stort hoved broccoli deles i små buketter og koges møre i saltet vand. Når en urtekniv kan glide igennem uden modstand, kommes de i en blender med lidt af kogevandet. Læg et foldet viskestykke over blenderens top, og puls-blend indtil en grov mos formes, hvorefter puréen køres glat ved høj hastighed. Justér konsistensen med kogevandet, og smag til med salt, peber og citronsaft.

*Note: Broccolipuré er både velegnet som tilbehør til fisk og kød. Tilsætter man mere kogevand, kan man også lave en simpel og velsmagende broccolisuppe på samme måde.*

## Blomkål med citronskal

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

½ hoved blomkål

1 økologisk citron

Smør

Salt

Peber

**Opskrift**

Blomkålen deles i buketter, krydres med salt og brunes kraftigt i olie. Når kålen er sprød og gylden, tilsættes revet citronskal samt smør og en anelse friskkværnet peber. Sautér i yderligere 1-2 minutter, og tilsæt eventuelt lidt grofthakket bredbladet persille.

## Stegt spidskål

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 lille spidskål

Neutral olie

Salt

Peber

**Opskrift**

Spidskål deles i kvarte eller halve afhængigt af kålens størrelse. Krydr med salt, og steg i olie på skæresiden indtil denne er kraftigt brunet og kålen er mør. Ryst eventuelt panden let fra tid til anden, så man bruner skæresiden jævnt og undgår at enkelte områder begynder at blive for mørke.

*Note: Laver man dette til mange, kan man også brune spidskålen hårdt af på pande og bage den færdigt i ovnen på 175 grader varmluft.*

## Stegt grønkål

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

½ bundt grønkål, ribbet

Neutral olie

Salt

Peber

**Opskrift**

Det ribbede grønkål tørres grundigt og sauteres over meget høj varme i olie krydret kun med salt. Her skal man undgå at bevæge kålen for ofte, da den helst skal brune kraftigt der, hvor den er i kontakt med panden. Man kan eventuelt presse kålen let mod panden for at branke den enkelte steder. Kålen er serveringsklar, når den får en dyb mørkegrøn farve og er mør.

*Note: Dette er velegnet som tilbehør, men fungerer også som en ret i sig selv med lidt godt brød, vinaigrette og eventuelt et pocheret æg til.*

## Stegt rosenkål

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

200 gram rosenkål

2-3 spsk. olivenolie (eller koldpresset rapsolie)

Salt

Peber

**Opskrift**

Skær bunden af rosenkålen, og pil de yderste blade af. Skyl de ordnede rosenkål, og tør i et rent klæde eller dryp af i et dørslag. Halvér rosenkålene, og krydr skæresiden med salt og peber. Kom olien på en kold slip-let-pande, og fordel den på pandens overflade. Læg de halverede rosenkål på med skæresiden nedad. Sæt panden over middelhøj varme, og steg rosenkålene under låg i 4-5 minutter indtil de er gyldne, brune på undersiden og let møre.

## Smørdampet spidskål

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

½ spidskål

1 spsk. smør

2 spsk. vand

Salt

**Opskrift**

Spidskålen deles i blade, der efterfølgende deles i 2-3 stykker afhængigt af deres størrelse. I bunden af en gryde bringes en anelse vand i kog med en smule smør og salt, så det danner en emulsion. Når emulsionen er i kog, tilsættes kålen, der herefter dampes under låg på høj varme i nogle få minutter indtil mør. Ryst eventuelt gryden forsigtigt for at være sikker på at kålen er dækket af emulsionen.

*Note: Andre grøntsager såsom grønne bønner og asparges kan også tilberedes på samme måde.*

## Frikassé af grønkål og svampe

**Ingredienser**

½ bakke økologiske champignon

½ bundt grønkål, ribbet

100 ml piskefløde

1 økologisk citron

Salt

Peber

**Opskrift**

Rensede champignon halveres, krydres med salt og brunes på skærefladen uden omrøring indtil de er gyldne, hvorefter de sættes til side og panden skrues ned på medium varme. Sautér grønkål i smør uden farve indtil bladene bliver dybt mørkegrønne. Tilsæt da svampe, fløde og citronskal, og reducér i nogle minutter indtil fløden tykner en anelse. Smag til med salt, peber og anelse citronsaft.

# Andet grønt

## Puré af hvide bønner

*Til 4-6 personer*

**Ingredienser**

500 gram hvide bønner

2 fed hvidløg

2 små laurbærblade

Salt

Citronsaft

**Opskrift**

Udblød hvide bønner natten over i koldt vand. Forvent, at de dobler i volumen mens de ligger i blød. Kog bønnerne roligt indtil møre, cirka en time til halvanden. Start med usaltet vand. Efter 30 minutter tilsættes lidt salt, laurbærblade og hele fed hvidløg. Når bønnerne er møre, tages hvidløg og laurbær fra. Blend bønnerne med noget af kogevandet indtil det er en glat og lind puré. Smag til med salt og citronsaft.

*Note: Gem eventuelt overskydende kogevand, og brug det som grøntsagsfond*.

## Grillede bagte løg

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram løg, medium størrelse

Groft salt

Neutral olie

Salt

**Opskrift**

Skær et kryds i bunden af de upillede løg – blot nogle få millimeter, så fugten kan slippe ud under bagningen. Løgene lægges på et leje af groft salt med roden nedad. Bag indtil møre, cirka 15-20 minutter ved 180 grader uden varmluft. Tag ud, og sæt til afkøling indtil løgene er kølet til stuetemperatur.

Når løgene er kølet, skæres de i halve med en meget skarp kniv, skrællen fjernes og roden skæres af. Inden servering krydres løgene med salt og steges på en varm pande med neutral olie med skæresiden nedad indtil de er meget karamelliserede.

*Note: Salatløg og skalotteløg har en mild smag og er derfor meget velegnede til at bage. Bagte løg er nemt tilbehør til både kød- og vegetarretter.*

## Stegt aubergine

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 lille aubergine

Salt

Peber

Olivenolie

**Opskrift**

Trim bunden samt eventuelle blade i toppen af auberginen, og halvér den. Lav et diamantmønster i hver halve aubergine ved at skære diagonalt i hver retning med en urtekniv, ca. 2-3 mm dybt. Krydr grundigt med salt, og lad stå i 10 minutter.

Forvarm ovnen på 175 varmluft, og sæt en pande over medium varme. Skyl saltet af auberginerne, dub dem tørre med køkkenrulle, og steg med skærefladen nedad i varm olivenolie. Når bunden begynder at tage farve, sættes panden i ovnen og auberginen færdigristes indtil en kniv kan stikkes igennem uden modstand.

## Kastanjer

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

600 gram spisekastanjer

Smør

Havsalt

**Opskrift**

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft. Med en tournierkniv eller kastanjekniv skæres et snit halvvejs rundt langs hver kastanje, cirka 2 mm dybt. Hvis man ikke har en egnet kniv, kan man også skære et snit langs toppen. Læg kastanjerne på et ovnfast fad, og bag dem i 30-40 minutter. Vend kastanjerne rundt et par gange under bagningen. Lad kastanjerne dampe af i 5 minutter, men pil dem, mens de er varme – på den måde er det nemmere at få det indre skind af.

Servér med smør og havsalt.

*Note: Spisekastanjer bør ikke forveksles med hestekastanjer, som er den kastanje, man som regel finder i naturen i Danmark. Vær opmærksom på at kastanjer er tilbøjelige til råd, så sørg for at købe kastanjer, der ikke lugter muggent eller er for bløde.*

## Grønne asparges

Grønne asparges kommer i sæson i løbet af foråret og er som regel gode indtil midten af sommeren. Når man køber asparges, skal de være tykke og meget faste. Bunden af grønne asparges kan være hård og træagtig. Knækker man imidlertid bunden af dem, vil man ofte miste betydeligt mere af aspargesen end nødvendigt. I stedet kan man med en kniv fjerne de nederste 2 cm, og så ellers skære et stykke af for at se om aspargesen er mør. Hvis ikke, kan man tage yderligere en centimeter af. Ved meget tynde asparges er det ikke nødvendigt at fjerne bunden.

Koges asparges, tager det kun 2-3 minutter i saltet vand afhængigt af størrelse. Skal de bruges senere i en ret eller salat, kan de køles af i rigeligt koldt vand og sættes til afdrypning. Spises de varme, dryppes de kortvarigt af på et rent viskestykke.

Grønne asparges kan også steges hele, bruges rå, grilles samt meget mere. Det kan især anbefales at grille grønne asparges kortvarigt over høj varme og servere dem med græskarkernemayonnaise.

*Note: De afskårne aspargesbunde kan gemmes på frys og bruges til at lave suppe på.*

## Hvide asparges

Hvide asparges kommer i sæson i midten til slutningen af foråret og er gode indtil midten af sommeren. Når man køber hvide asparges, skal de være tykke og meget faste. Ligesom ved grønne asparges kan bunden være træagtig, og man må prøve sig frem for at finde ud af hvor meget, der skal skæres af, før aspargesen begynder at blive mør. Modsat grønne asparges skal nogle hvide asparges også skrælles. Dette gøres ved at lægge aspargesen fladt på et skærebræt og skrælle fra hovedet og ned. Som regel skal der kun tages et tyndt lag af; en hvid asparges vil se blank og perlemorsagtigt ud, når den skrællet.

Hvide asparges er bedst kogt eller stegt. De koges i saltet vand i 4-7 minutter afhængigt af størrelsen og sættes til afdrypning på et rent viskestykke før de serveres, så man får fjernet det resterende kogevand.

Hvide asparges er også velegnede til at blive stegt gyldne på panden i for eksempel smør, men egner sig modsat grønne asparges mindre godt til at blive grillet.

*Note: De afskårne aspargesbunde kan gemmes på frys og bruges til at lave suppe på.*

# 

# Æg

Æg er en basisvare i både det salte og søde køkken, da æg er både næringsrige og velsmagende i sig selv, men også kan bruges til at binde fedtstof, tykne saucer og creme eller binde en fars sammen. I dette afsnit gennemgås de mest gængse måder at tilberede æg på.

## Kogte æg

**Ingredienser**

Æg

**Opskrift**

Bring en gryde med usaltet vand i kog, og kom forsigtigt æggene i når vandet begynder at koge. Undgå at vandet koger kraftigt. Æggene koges 5-6 minutter for blødkogte æg, 7-8 minutter for smilende æg og 9-10 minutter for hårdkogte æg. Stop kogningen ved komme æggene i rigeligt koldt vand. Når æggene skal pilles, kan det med fordel gøres i vandet, således at man arbejder vådt-i-vådt.

## Spejlæg

**Ingredienser**

Æg

Salt

Peber

Smør

**Opskrift**

En slip-let-pande varmes over middelhøj varme. Smelt smør så bunden af panden er let dækket, og lad det bruse op. Når smørret er bruset af, slås æggene ud i panden og krydres med salt og peber. Steg æggene over middel varme, så bunden bliver gylden uden at hviden bliver overtilberedt og hård. Har man meget friske æg, vil æggehviden stadig binde sig til blommen. Er det tilfældet, og vil man gerne have gennemtilberedt sin æggehvide, men stadig have en løbende blomme, kan man sprede hviden omkring æggeblommen let med en paletkniv.

## Scrambled eggs

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

6 æg

3-4 tsk. smør

Salt

Peber

**Opskrift**

Kom æggene i en slip-let-gryde eller sauteuse sammen med 10 gram smør. Tilbered over medium varme og med konstant omrøring med en varmefast dejskraber, sådan æggene langsomt koagulerer. Hvis æggene begynder at danne en fast masse på bunden af gryden, tages denne af varmen under stadig omrøring indtil temperaturen falder en anelse. Tilbered æggene 10-15 minutter afhængigt af hvor gennemtilberedte, de ønskes. Smag til med salt, peber og eventuelt en anelse creme fraiche og fintsnittede purløg.

Man kan alternativt tilberede æggene over et vandbad: En skål, der tåler varme, sættes oven i en gryde med vand bragt i kog, uden at skålen har kontakt med vandet. Dette minimerer risikoen for at overtilberede æggene, der desuden holdes varme over vandbadet inden servering. Dog tager det cirka 30-35 minutter at lave scrambled eggs på den måde.

*Note: Hele tricket med at lave scrambled eggs er at gøre det langsomt over medium til lav varme. Smider man nogle æg på en meget varm pande og begynder at røre rundt, vil man skille vandet fra æggene, der vil have tendens til at tage en grå farve og blive tørre og grynede.* *Vil man lave hurtige scrambled eggs, er det bedst at gøre det over middelhøj varme, bruge rigeligt med fedtstof og kun vende æggene sporadisk.*

## Omelet

*Til 1-2 personer*

**Ingredienser**

3 æg

1 tsk. smør

Salt

Peber

Neutral olie

**Opskrift**

Slå 3 æg ud i en skål, krydr med salt og peber samt et lille nip cayennepeber, og pisk sammen så hvider og blommer blandes til en homogen masse. Det kan nemt gøres med en gaffel og tager ikke mere end et halvt minuts tid. Æggene er klar, når de løber frit fra en gaffel, der hæves over skålen.

Tag en slip-let-pande på omkring 20 centimeter i diameter, og sæt den over middel varme sammen med smørret og nogle dråber neutral olie. Når panden er varm og smørret er bruset af, men før det bruner, kommes æggene i panden og arbejdes roligt rundt med en varmefast dejskraber. Når æggemassen begynder at sætte sig, bruges dejskraberen til at fordele massen jævnt ud over panden, hvor den med nogle lette tryk presses sammen. Bunden, der er i kontakt med varmen, vil hurtigt sætte sig, hvorefter man kan folde omeletten til en “cigar” ved at rulle den omkring sig selv fra bunden og op. Herefter kan man så – ved at kontrollere både temperatur og tid – styre hvor blød/gennemtilberedt, omeletten skal være i midten, samt hvor meget farve, man vil have på ydersiden. Ønsker man at komme fyld i sin omelet, kommes det i før omeletten foldes omkring sig selv.

*Note: Som så mange andre ting, virker en omelet svær på skrift, men er nem i virkeligheden, da man meget kortfattet bare pisker nogle æg sammen, tilbereder dem i lidt smør og folder omeletten omkring sig selv.*

# Pasta

Skal man virkelig forstå pasta, må man dykke dybt ned i den italienske kulturarv, hvor man så kan prøve at forstå, hvornår man skal bruge tørret eller frisk pasta, eller til hvilke saucer, de bestemte former og typer egner sig bedst.

Ved de fleste pastaretter er det vigtigt at tilberede pastaen i den tilhørende sauce de sidste 1-2 minutters af pastaens vejledende kogetid, eventuelt sammen med en anelse at pastaens kogevand. Det har den simple funktion at pastaen absorberer saucen, der samtidig jævnes let af det stivelsesholdige pastavand.

Et andet godt tip er at undgå at drukne sin pasta i sauce. Selvom saucen er den egentlige smagsgiver, er selve smagen af pastaen en vigtig del af det italienske køkken, og man vil opleve at en simpel ret, såsom pasta med tomatsovs, smager markant bedre, hvis man kan smage både pastaen og saucen.

Til sidst må man sige, at en grundsten i meget af det italienske køkken er god olivenolie – og rigeligt af den.

## Hjemmelavet pasta uden maskine

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

2 æg

160-170 gram tipo 00 mel

1 stort nip salt

**Opskrift**

Lav en brønd af mel, og kom æg og salt i midten. Pisk langsomt melet ind i ægget med en gaffel indtil det ikke længere er flydende. Skrab gaflen ren med fingrene, og ælt resten af melet og æggemassen sammen. Da det er en meget tør dej, kan den være hård at ælte; brug eventuelt én hånd til at skubbe dejen væk med håndfladerne, og træk den tilbage med fingrene uden at dejen slipper køkkenbordet. Når dejen er elastisk, glat og blank i overfladen, pakkes den ind i køkkenfilm og sættes på køl inden brug, mindst 30 minutter.

Når pastaen skal rulles ud, drysses køkkenbordet rundhåndet med mel. Pastaen tages ud af filmen og drysses ligeledes med mel. Med en kagerulle rulle den ud på langs og foldes tilbage over sig selv i tredjedele. Rotér dejen 90 grader, og gentag indtil den er foldet og rullet 3 gange i alt.

Rul derefter pastaen ud til en passende tykkelse. Vær opmærksom på at der er plads nok til at rulle pastaen ud. Hvis det ikke er tilfældet, må man dele pastaen i mindre stykker og gøre det over flere omgange. Når pastaen er cirka 1,5 mm tyk, skæres den ud i den bredde, man ønsker, og drysses let med mel, så pastaen ikke klistrer sammen.

*Note: Dejen vil virke våd i starten, men hold igen med melet, da den bliver mere tør efterhånden som æggene absorberer melet. Virker den for tør, kan man fugte sine hænder med koldt vand og ælte videre indtil vandet er inkorporeret.*

## Pasta med muslinger og chorizo

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 kg muslinger

60-80 gram tørret chorizo

500 gram tørret linguine

1 stort skalotteløg

½ fed hvidløg, kernen fjernet

125 ml tør hvidvin

**Opskrift**

Sautér tern af chorizo over medium varme. Samtidig koges tørret pasta i saltet vand. Når chorizoen begynder at smide sit fedt, kommes fintsnittede skalotteløg og hvidløg ved og sauteres indtil bløde. Kom de rensede muslingerne ned i gryden, og tilsæt hvidvin. Justér varmen, så vinen kommer i kog, og lad muslingerne dampe i 2 minutter. Dræn så pastaen helt, da der er nok væde fra muslingerne til at danne sauce. Tilføj pastaen til gryden med de dampede muslinger, tilsæt olivenolie, og lad retten simre i 1 minut før servering.

*Note: Muslinger skal være friske og levende; det vil sige at de skal være tæt lukkede før tilberedning og vidt åbne efter tilberedning. Selv muslinger, der købes klar til brug, bør tjekkes igennem for døde eller ødelagte muslinger samt rensens for “skæg”, som er de tråde, der til tider findes på ydersiden af muslinger.*

## Pasta med tomatsovs

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram tørret pasta

Tomatsovs (se side 125)

Basilikum

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Kog 500 gram god tørret pasta i rigeligt saltet vand. Når pastaen har 1-2 tilbage af den vejledende kogetid, tages en kop kogevand fra, og pastaen drænes, hvorefter den kommes tilbage i gryden. Tilsæt nok tomatsovs til at pastaen er godt dækket uden at drukne i sovs, og tilsæt også halvdelen af kogevandet. Kog pastaen sammen med saucen 1-2 minutter. Justér smagen med salt, peber og sukker, og justér konsistensen med kogevandet, så pastaen er løs uden at være våd. Servér med revne totter af frisk basilikum og nogle gode dryp olivenolie.

## Pasta med fennikel, tomat og rucola

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram tørret pasta

1 stort hoved fennikel

80-100 gram vasket rucola

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Skær et hoved fennikel i både med roden intakt, krydr med salt og peber, og steg gyldne og møre i olivenolie. Mens bådene af fennikel steger, koges pasta i saltet vand. Dræn pastaen, og tilsæt tomatsovs. Lad pastaen simre yderligere et minut før rucola og olivenolie tilsættes. Smag til med salt, peber, citronsaft og eventuelt et nip tørret chili. Servér med bådene af stegt fennikel.

## Pasta bolognese

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram hakket oksekød 9-15 %

1 stort løg

1 stor gulerod

1½ stængel blegselleri

1 fed hvidløg

2½ spsk. tomatpuré

½ tsk. tørret timian

3 laurbærblade

4½ dl sødmælk

1½ dl tør vermouth (eller hvidvin)

½ dl grøntsagsfond/hønsefond

Salt

Peber

Olivenolie

**Opskrift**

Hak løget fint, skær sellerien i tynde skiver, riv guleroden groft og sautér grøntsagerne i 4-5 spsk. olivenolie indtil grøntsagerne er faldet sammen, men uden at de tager farve. Når grøntsagerne er tilberedt, kommes det hakkede kød i og brunes. Krydr med salt, peber og tørret timian. Når kødet har taget farve, tilsættes koncentreret tomatpuré og sauteres i 5-10 minutter indtil tomatpuréen er stegt igennem. Tilsæt fond, vermouth og sødmælk, samt laurbærblade, og lad retten simre i 1-1½ time med låg på klem indtil kødsovsen er jævnet og cremet. Tag laurbærbladene fra, og smag til med salt og peber – som regel en god del af begge.

## Pasta med spinat i fløde

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram god tørret pasta

250 gram frisk spinat/optøet spinat fra frost

1 lille løg

½ fed hvidløg

¼ liter piskefløde

Salt

Peber

Muskatnød

**Opskrift**

Blanchér spinatbladene i saltet vand, og køl dem derefter i rigeligt koldt vand. Klem spinaten tør, og hak groft. Kog pastaen i rigelig saltet vand, 1-2 minutter kortere end den vejledende kogetid. Hak løg og hvidløg fint, og sautér begge dele i smør. Kom det hakkede spinat ved, og krydr med salt, peber og muskatnød. Kom piskefløde ved, og reducér med to tiendedele før pastaen kommes ved sammen med en anelse af kogevandet. Lad retten simre yderligere et minut, og smag til med salt og citronsaft.

Velegnet som tilbehør til laks sammen med friske cherrytomater.

## Pasta med tomat og spinat

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram god tørret pasta

250-350 gram optøet spinat fra frost

15-20 cherrytomater

3 forårsløg

½ fed hvidløg, kernen fjernet

Tørrede chiliflager

1 lille bæger 38 % creme fraiche

Olivenolie

Salt

Peber

Citronsaft

**Opskrift**

Kog pasta i saltet vand. Når der er 5 minutter tilbage af kogetiden, klemmes det optøede spinat fri for vand og kommes ned i det kogende vand sammen med pastaen. Når spinaten har kogt i 3-4 minutter, og derved er kogt igennem, tages en kop kogevand fra, hvorefter pasta og spinat drænes i et dørslag. Sæt gryden tilbage på medium-høj varme, og kom forårsløg, hvidløg og tørret chili ved. Sautér kortvarigt, kom halve cherrytomater ved, og sautér i 5-10 minutter indtil smagene har samlet sig og noget af væsken fra tomaterne er kogt væk. Kom spinat og pasta tilbage i gryden med creme fraiche og lidt olivenolie. Kog sammen 2-3 minutter, og justér smagen med salt, peber og citronsaft.

## Pasta med svampe og græskar

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram god tørret fuldkornspasta

1 lille bakke markchampignon

250 gram græskarpuré (se side 37)

2-3 håndfulde solsikkekerner

80 gram rucola

Vinaigrette

**Opskrift**

Kog pastaen i saltet vand. Imens renses svampene og skæres i kvarte, salaten skylles og solsikkekernerne ristes gyldne og sættes til afkøling. Når pastaen er 3-4 minutter fra at være færdig, drænes den for det meste af kogevandet (lad cirka 1 kop være tilbage), og puréen tilsættes og bringes i kog. Lad pastaen simre med puréen indtil den er kogt ind til en cremet sauce og pastaen er mør. Mens puréen koger ind, sauteres svampene i en anelse neutral olie under høj varme indtil de er gyldne, men stadig har bid.

Servér pastaen drysset rundhåndet med ristede solsikkekerner, svampe og en stor håndfuld rucola, vendt i en mild vinaigrette.

## Pasta med linseragout

Til 4 personer

**Ingredienser**

200 gram Puy-linser (også solgt som delikatesselinser)

125 ml tør vermouth

1 stort løg

1 stor gulerod

2 stængler blegselleri

2 fed hvidløg

2 spsk. tomatpuré

1 dåse flåede tomater

Olivenolie

Grøntsagsfond

Sherryeddike

Cayennepeber

Salt

Peber

Sukker

**Opskrift**

Snit løg, hvidløg og blegselleri fint, skyl linserne under koldt vand, og riv guleroden groft. Sautér løg, hvidløg og blegselleri i olivenolie med et nip salt og peber over moderat varme indtil klare. Kom tomatpuré ved, og sautér indtil puréen begynder at tage en rustrød farve og dufte sødt. Kog gryden af med den tørre vermouth, og reducér med en tiendedel. Kom linser, gulerod og flået tomat ved sammen med en stor kop grøntsagsfond. Dæk gryden med et låg sat på klem, og lad retten simre 30-35 minutter indtil linserne er møre, men stadig faste, og spæd til med mere grøntsagsfond hvis linserne begynder at koge tørre. Smag til med salt, peber, cayennepeber og sukker samt eventuelt en anelse sherryeddike.

## Pasta med squash og ærter

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 portion hjemmelavet pasta skåret til pappardelle

1 lille økologisk squash

2 håndfulde ærter, gerne friske

125 ml tør vermouth

1 spsk. smør

Citronsaft

Salt

Peber

**Opskrift**

Bring en gryde med rigeligt saltet vand i kog. Sæt en pande over medium varme, kom vermouth ved, og reducér til det halve. Trim top og bund af squashen, og halvér den. Skær hver af de halve squash i skiver, gerne nogle millimeter tykke. Når vermouthen er reduceret, kommes smørret ved sammen med ærterne og skiverne af squash. Krydr med salt og peber, og øg varmen, så panden kommer i kog. Kom samtidig pastaen i det kogende vand. Kog pastaen i 2 minutter mens grøntsagerne dampes i blanding af smør og vermouth. Efter 2 minutter tages pastaen op og blandes med grøntsagerne i panden sammen med noget af pastakogevandet. Kog det hele sammen 1-2 minutter, og smag til med salt, peber og citronsaft.

*Note: Denne ret er et eksempel på hvordan en ret kan fungere med nogle få gode ingredienser. Derfor er det vigtigt at pastaen er af god kvalitet, hvis ikke hjemlavet, samt at squashen er lille og økologisk, så den forbliver fast efter tilberedning.*

# 

# Risotto

Her gives to måder at lave risotto på: den traditionelle metode og en nemmere version, der er velegnet til hverdagsmad. Derudover er der nogle eksempler på variationer af risotto, selvom retten selvfølgelig kan varieres i det uendelige.

## Den traditionelle metode

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 skalotteløg

3-4 håndfulde carnaroli- eller arborio-ris

1-1¼ liter lys hønsefond, eller efter behov

1 lille glas hvidvin

1 tsk. smør

2 håndfulde friskrevet ægte parmesan

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Sautér finthakkede skalotteløg i olivenolie uden at de tager farve. Når løgene er klare, tilsættes ris af arborio-sorten, som sauteres indtil deres gennemsigtighed forsvinder. Dette er vigtigt for at holde risenes form under tilberedningen. Kog af med hvidvin, og reducér vinen væk. Kog risene under omrøring i lys hønefond, der tilsættes over 3-4 omgange. Når risene er al dente, tages de af varmen og færdiggøres med koldt smør og revet parmesan samt salt, peber og citronsaft efter smag. Den færdige konsistens skal være cremet og løs; hverken en grød eller en suppe.

## Den nemme metode

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 lille løg

3-4 håndfulde carnaroli- eller arborio-ris

1-1¼ liter hønefond

1 tsk. smør

1 lille glas tør vermouth (kan erstattes med 1 spsk. hvidvinseddike)

2 håndfulde friskrevet parmesan

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Finthakkede løg sauteres i olivenolie, hvorefter risene tilsættes og steges af. Kog af med hvidvinseddike eller vermouth, og reducér væsken helt væk. Dette er især vigtigt med eddike for at minimere eddikens skarphed. Tilsæt halvdelen af fonden, og lad risene simre de første 8-10 minutter under låg på lavt blus uden omrøring. Når risene er halvt tilberedte, begyndes omrøringen og den gradvise tilsætning af fond. Dette er vigtigt i slutningen for at undgå at den nu tyknede masse brænder på, såvel som for at arbejde risenes stivelse ud i risottoen og derved jævne retten. Når risene er al dente, eller som man nu kan lide dem, færdiggøres retten med smør og parmesan samt eventuelt citronsaft.

*Note: Der er nogle enkelte udfordringer i at lave risotto på hverdagsplan. Den første er vin, da man ikke altid, eller nogensinde, lige har en sjat hvidvin stående i køleskabet. Dernæst er der konsistensen af risen, hvor mange foretrækker at man tager risen lidt forbi al dente. Til sidst er der den konstante omrøring, hvor det kan tænkes, at det ikke altid lader sig gøre at give sin risotto udelt opmærksomhed i 20-25 minutter. Derfor kan man skrue lidt ned for ambitionerne og lave en nemmere udgave af risotto. Denne metode giver også et rigtig godt produkt, omend man bør undgå at servere det for eventuelle italienske gæster eller andre, der er dogmatiske omkring italiensk madlavning.*

## Variationer af risotto

### Risotto med svampe

En risotto startes som normalt. Når risene er ristet af, kommes kvarte champignon ved og steges med indtil al væde er fordampet. Kog af med ekstra tør vermouth, og fortsæt risottoen som normalt. Tilsæt eventuelt tør eller frisk timian. Servér risottoen med smørristede svampe på toppen og en bitter salat som rucola, frisee eller radicchio. Har man tørrede svampe, kan de udblødes, hvorefter væden kan bruges som fond i risottoen og de udblødte svampe kan steges op som tilbehør.

### Risotto med knoldselleri

En risotto startes som normalt. Når risene er halvt møre, tilsættes puré af knoldselleri og koges med. Konsistensen justeres med fond og risottoen færdiggøres med citronskal, rucola samt en smule parmesan og smør. Servér til smørristede stykker knoldselleri.

### Risotto med ærter, squash og citronskal

En risotto startes som normalt. Når risene er næsten møre, kommes ærter og små tern af squash ved og tilberedes let. Færdiggør enten klassisk med smør og parmesan, eller færdiggør med en skefuld god flødeost eller en fed creme fraiche.

## Arancini

*Til 2 personer som hovedret/4 personer som forret*

**Ingredienser**

900 gram kold risotto

1 æg

3-4 håndfulde rasp

500-600 ml neutral olie

Tørret salvie

Cayennepeber

Salt

Peber

**Opskrift**

Rør æg og den kolde risotto sammen, og form til små kugler på størrelse med en golfbold. Sæt eventuelt de formede kugler på køl en halv time, så er de nemmere at håndtere. Kom rasp i et fad eller en dyb tallerken, og smag til med salt, peber, cayennepeber og tørret salvie. Dæk hver risottokugle grundigt i rasp, og sæt til side.

Har man en friteuse, kan man stege sine arancini i 6-8 minutter på 180 grader, eller indtil gyldne og sprøde, og derefter sætte dem på køl på en bagerist sat over køkkenrulle. Ellers kan man dække en stålgryde eller pande med 2-3 cm olie og varme op til 180 grader. Steg 4-5 minutter på hver side, og kontrollér løbende at olien er 180 grader varm. I starten kan man med fordel hælde den varme olie over toppen af sine arancini for at forme en sprød skal hele vejen rundt, der holder sammen på kuglen under stegning. Men vær forsigtig med den varme olie. Når de er gyldne og sprøde, sættes de ligeledes på køl på en bagerist over køkkenrulle.

De friterede arancini kan holdes på en bagerist i 30-45 minutter ved stuetemperatur, og sprødes op 10 minutter i ovnen, på 175 grader varmluft. Servér med creme fraiche smagt til med havsalt samt eventuelt krydderurter.

*Note: Denne ret kan varieres i det uendelige. Risottoen, raspen og dippen kan smages forskelligt til, og man kan forme arancini omkring små stykker mozzarella. Som ved al fritering – især uden en friteuse med termostat – skal man være opmærksom på den varme olie. Hav eventuelt et opvredet viskestykke klar, og undlad naturligvis at komme vand i den varme olie.*

# Grøntretter

## Tærte med spinat og peberfrugter

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 portion tærtedej (side 169)

500 gram optøet spinat fra frost eller blancheret frisk spinat

2 peberfrugter

80-100 gram feta

8 æg

1 fed hvidløg

Salt

Peber

½ dl olivenolie

**Opskrift**

Drys et bord let med mel, og rul tærtedejen ud så den er 2-3 mm tyk. Drys dejen let med mel efter behov, men undlad at bruge for meget. Børst eventuelt overskydende mel af før dejen bages. Kom den udrullede dej i et smurt 26 cm tærtefad, og form dejen i fadet. Klip eventuelt den overskydende dej af, men sørg for at have en ekstra centimeter langs kanten, da den vil skrumpe under bagning. Dejen skal først bages blindt: Dette gøres ved at dække den med et stykke bagepapir og lægge noget vægt oven på, for eksempel tørrede kikærter eller bønner. Krøller man først bagepapiret sammen og folder det ud igen, er det nemt at få det til at tage form efter tærtefadet. Tærten bages nu cirka 15-20 minutter ved 160 grader varmluft indtil gennemtilberedt. Fjern bagevægten og papir, og bag tærten i yderligere 5 minutter for at sikre at bunden også er bagt igennem.

Mens tærten bager kan man forberede fyldet. Peberfrugterne skæres i skiver og sauteres i olivenolien sammen med hvidløgsfeddet, der pilles og deles i halve. Krydr let med salt og peber. Steg peberfrugterne indtil de begynder at tage farve, og kassér da hvidløget. Mens peberfrugterne steger, klemmes spinaten fri for vand og hakkes groft. Når peberfrugterne har taget farve, kommes spinaten ved og sauteres igennem. Smag til med salt og peber. Slå æggene ud i en skål, smag til med en lille tsk. salt og rigeligt peber, og pisk sammen. Skær til sidst fetaosten i grove tern, og sæt til side.

Når tærtebunden er bagt af, spredes fyldet over bunden, æggemassen hældes over og fetaen spredes over toppen. Bag cirka 45 minutter på 150 grader varmluft eller indtil æggemassen er fast og toppen gylden.

*Note: Gem de bønner, kikærter eller andet, der bruges som bagevægte, da disse kan genbruges. Sørg dog for at de kølet helt af før de pakkes væk.*

## Squashtærte

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

*Til fyldet*

3 store økologiske squash

2 forårsløg

3 æg

Rasp

Salt

Peber

Olivenolie

Cayennepeber

*Til dejen*

400 gram hvedemel

100 gram olivenolie

80-120 gram koldt vand

Salt

**Opskrift**

Sigt hvedemelet ud på et rent bord, kom et nip salt ved, og hæld langsomt olien ned i midten af melet mens massen blandes sammen med fingerspidserne. Når olivenolien er blandet jævnt ud i melet, kommes vand ved indtil dejen netop kan samles til en kugle. Undgå at overarbejde dejen; den skal kun samles, ikke æltes. Pak ind i køkkenfilm, og sæt på køl i mindst 2 timer. Når dejen har hvilet, rulles to tredjedele ud til tærtebunden, og den resterede tredjedel sættes til side til toppen.

Form og bag tærten blindt (se afsnit om teknik) en 180 grader varmluftsovn indtil dejen er helt gennembagt, cirka 20 minutter. Imens rives squashene groft, saltes let og sættes til side i 10 minutter før de klemmes frie for vand. Snit forårsløgene fint, og sautér dem i en anelse olivenolie før de revne squash tilsættes og steges med i 5-10 minutter indtil blandingen begynder at falde sammen. Kom til afkøling i en skål, bland med en stor håndfuld rasp, og smag til med salt og peber.

Rul den sidste del af tærtedejen ud til et låg, slå æggene ud, og pisk dem sammen med salt og en knivspids cayennepeber før de blandes med resten af tærtefyldet. Kom fyldet i tærtebunden, læg låget over, og klem siderne af tærten sammen. Lav et hul i midten, så damp kan slippe ud, og bag 25-30 minutter på 190 grader varmluft indtil toppen er sprød og fyldet sat.

Lad tærten køle 20-30 minutter på en bagerist før den skæres ud.

*Note: I stedet for en traditionel tærte kan denne opskrift også laves som pirogger, hvor stykker af dejen foldes omkring fyldet og samles langs kanten.*

## Orientalsk hokkaidosuppe

*Til 6 personer*

**Ingredienser**

1 hokkaidogræskar

8-10 cm ingefær

3 fed hvidløg

1 stjerneanis

Hønsefond

2 laurbærblade

1-1½ spsk. sambal oelek (kan erstattes med en anden form for chili)

Fiskesauce

**Opskrift**

Skær græsskaret i ensartede tern, og sautér over høj varme med et stort nip salt. Tilsæt grove skiver ingefær, hel stjerneanis samt 3 grofthakkede fed hvidløg. Sautér indtil hvidløgene er aromatiske, tilsæt sambal oelek, dæk med hønsefond, og lad simre under låg i 1 time. Fjern stjerneanis, ingefær og laurbærbladene. Blend indtil suppen har en fin og glat konsistens, og smag til med fiskesauce, salt, peber og sambal oelek. Servér med brød, fed creme fraiche og ristede græskarkerner.

## Stegt polenta med porre og svampe

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 dl polenta

Hønsefond (kan erstattes af grøntsagsfond eller vand)

250 gram champignon

1 porre

1 fed hvidløg

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Rens porren for sand ved at skære den i fjerdedele med roden holdt intakt, hvorefter den skylles grundigt under rindende vand. Rens champignonerne ved at skylle dem kortvarigt i rigeligt vand, hvorefter de tørres grundigt umiddelbart efter. Knus hvidløget, fjern skrællen, og hak fint.

Kog polentaen med 4 dl hønsefond i 30-40 minutter under låg. Rør ofte, så den ikke brænder på. Skær svampene i kvarte, og sautér i olivenolie under middelhøj varme. Imens snittes porren fint. Når svampene har smidt deres vand og dette er kogt væk igen, kommes porre og det hele hvidløg ved og sauteres sammen med svampene indtil porren har mistet sin rå smag og falder sammen.

Når polentaen er gennemtilberedt, kommes blandingen af svampe og porre ved, og det hele smages til med salt og peber. Kom blandingen i et velsmurt fad, og lad det køle ned til stuetemperatur før det dækkes med plastfilm og sættes i køleskabet nogle timer eller natten over.

Når polentaen er kølet ned, kan den vippes ud af formen og skæres i portioner. Ved servering steges polentaen gylden på en pande og varmes igennem i en moderat ovn.

*Note: Polenta på denne måde kan laves i et utal af variationer og fungerer både som en ret i sig selv og som tilbehør. Fordi det er noget omstændigt at lave, kan man med fordel lave en stor portion og løsfryse det i mindre portioner.*

## Linsesuppe med røget paprika

*Til 6 personer*

**Ingredienser**

½ dl olivenolie

4 fed hvidløg

5 gulerødder

5 kartofler

½ spidskål

2 dl Puy-linser

3 spsk. tomatpuré

1 dåse hakkede tomater

**¼** tsk. røget paprika

½ tsk. cayennepeber

1½ dl tør vermouth

4-5 dl hønsefond

Salt

Peber

Sukker

Balsamico

**Opskrift**

Hak hvidløget fint, og kom i en stor gryde sammen med olivenolien. Sæt over lav varme, så hvidløgene trækker smag ud i olien. Imens skrælles gulerødder og kartofler og skæres i grove tern. Når hvidløgene begynder at syde i olien, kommes tomatpuré ved og steges i nogle minutter før de hakkede tomater, vermouth, den røgede paprika og cayennepeberet tilsættes. Reducér blandingen en tredjedel før gulerødder, linser og kartoflerne tilsættes. Dæk med hønsefond, og lad simre under låg i 30-35 minutter eller indtil alt er mørt. Rens spidskålet, og hak det groft. Kom kål i, og kog retten uden låg i nogle minutter. Smag til med salt, peber, sukker og balsamico. Servér eventuelt med creme fraiche.

*Note: Dette er en god restesuppe, og stort set alle grøntsager vil fungere i den.*

## Vilde ris i tomatsovs med stegt selleri

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

4 dl vilde røde ris

2 spsk. tomatpuré

1 løg

2 fed hvidløg

2 dåser flåede tomater

125 ml tør vermouth

¼ tsk. røget paprika

½ knoldselleri

Salt

Peber

Olivenolie

Smør

**Opskrift**

Sautér løg og hvidløg i olivenolien med et nip salt. Undgå at løgene tager farve. Kom tomatpuré ved, og steg videre i nogle minutter indtil tomatpuréens rå duft aftager. Kom ris og røget paprika ved sammen med vermouth, og kog en tiendedel ind før de flåede tomater kommes ved og risene til sidst dækkes af grøntsagsfond eller vand. Kom et stort nip salt, friskkværnet peber samt et nip sukker ved, og lad risene simre 45 minutter under hyppig omrøring. Kom mere vand ved, hvis risene begynder at koge tørre.

Mens risene koger, forvarmes en ovn på 200 grader varmluft og sellerien skrælles og skæres i tykke både. Når risene er 15 minutter fra at være færdige, steges sellerien gyldne i en blanding af olivenolie og smør, krydres med salt og peber og tilberedes færdige i den varme ovn.

*Note: Hvis det er i sæson, kan man vende noget ribbet grøntål i risene de sidste 5 minutter af kogetiden.*

## Sød kartoffel med Cajun-krydderi og coleslaw

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 stor sød kartoffel (cirka 600 gram)

Cajun-krydderi

Neutral olie

Coleslaw

**Opskrift**

Skær kartoflen i store både, dæk bådene let i olie, og krydr rundhåndet med Cajun-krydderi. Købes dette færdigt, er det værd at gå efter et kvalitetsmærke inden for krydderier. Bag i en varmluftsovn på 220 grader indtil møre og let brankede i kanterne, så kartoflerne får en let bitterhed.

Servér med en coleslaw smagt til med æbletern og ristede græskarkerner.

*Note: Retten fungerer da søde kartofler spiller godt sammen med Cajun-krydderi, og sammen med coleslaw får retten et præg af sydamerikansk comfort food.*

## Vegetarkarry med peanutbutter og tomat

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 lille hoved blomkål

2 dåser gode flåede tomater

1 dåse kikærter

2-3 spsk. cremet 100 % peanutbutter

1-2 spsk. stærk rød karrypasta

Soyasauce

Risvineddike

Sambal oelek/chilisauce

Salt

Peber

**Opskrift**

I en gryde over medium varme ristes rød karry pasta af indtil det afgiver sin smag, hvorefter gryden koges af med risvineddike. Når eddiken er fordampet, tilsættes drænede forkogte kikærter, flåede tomater og peanutbutter. Lad retten simre en halv times tid mens blomkålen hakkes groft. Efter en halv time tilsættes blomkålen. Retten skal simre yderligere en halv times tid indtil blomkålen er mør. Smag til med soyasauce, risvineddike, chili og sukker.

Serveres med ris.

## Linsebøffer

**Ingredienser**

2 dl Puy-linser

5 dl vand

1 æg

½ dl finvalsede havregryn

1 tsk. hvidvinseddike

1 tsk. tørret salvie

1 spsk. vand

1 spsk. olivenolie

1 knivspids cayennepeber

2 fed hvidløg

3 laurbærblade

Worcestershire sauce

Salt

Peber

**Opskrift**

Kog linserne i vandet med hele fed hvidløg og laurbærblade i 15-20 minutter eller indtil møre. Sigt kogevandet fra, og pulsér linserne i en minihakker 10-15 gange eller indtil hakkede, men ikke moste. Smag linserne til med salt, peber, hvidvinseddike, tørret salvie og cayennepeber – sørg for de er smagt godt til, da linser nemt smager fadt, hvis ikke de får nok salt og syre. Bland linserne sammen med æg og havregryn, og sæt på køl i 30 minutter. Form til bøffer på 1 stor centimeter i højden, og bag 15 minutter på 220 grader varmluft. Ved servering kan de steges gyldne på en pande og holdes lune i en varm ovn.

## Ratatouille

*Til 4 personer som tilbehør/2 personer som hovedret*

1 squash

1 aubergine

2 røde peberfrugter

100-150 ml tomatsovs (se side 125)

2 løg

3 fed hvidløg

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Forvarm en ovn på 175 grader varmluft. Skær auberginen i store stykker, salt let, og sæt til side i 10 minutter. Skær squash, løg og peberfrugter i store stykker, og knus hvidløgene let med den flade side af en kniv. Dæk bunden af et stort ovnfast fad med tomatsaucen, krydr løg, squash og peberfrugter let med salt, og fordel alle grøntsagerne jævnt i fadet. Kværn rigeligt groft peber over, tilsæt et rundhåndet stænk olivenolie på toppen, og bag i ovnen i 1-1¼ time eller indtil grøntsagerne er meget gyldne og møre. Vend grøntsagerne en gang eller to mens de steger, og skrab gerne siderne af fadet med en træske, så den karamelliserede tomatsovs i kanten bringes tilbage i retten. Kom lidt vand ved, hvis ratatouillen begynder at stege tør. Krydr ratatouillen med groft peber og groft havsalt efter behov, når den er færdig.

## Tatar af tørrede rødbeder

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

8 rødbeder

2 tsk. kapers

1 tsk. ketchup

3 tsk. finthakkede skalotteløg

½ tsk. dijonsennep

3 dråber Tabasco

4 tsk. Worcestershire

2 tsk. cornichoner

Groft salt

Salt

Peber

**Opskrift**

Rødbeder skylles, tørres, sættes på et leje af groft salt og bages indtil møre i en 200 grader ovn uden varmluft. Rødbederne børstes herefter fri for salt og sættes i en 60 grader ovn uden varmluft natten over. Efterfølgende skrælles de, skæres i små tern og smages til på klassisk tatar-manér.

Det er svært at sætte mål på tatar, da det en balance mellem de forskellige smage samt ens egen præference. Dog skal man være opmærksom på ikke at overdøve smagen af selve rødbeden, da de fleste smagsgivere i tatar er meget kraftigt smagende.

*Note: Denne opskrift tager lidt tid, men er for så vidt ikke særlig svær. Til gengæld får man en vegetarisk version af en klassisk tatar med en enorm fin smagsdybde, noget man ellers ofte kan savne i vegetariske tatarer.*

# 

# Salater

Med salater er det lidt forskelligt, hvornår det er bedst at komme sin dressing eller vinaigrette på. Generelt kan man sige, at man for bladsalater bør komme dressing på lige før servering, da bladene bliver nedbrudt af dressingen – især en syreholdig dressing som en vinaigrette. Kålsalater med dressing er derimod mere robuste, og vil i nogle tilfælde kunne holde sig friske til dagen efter; coleslaw vil endda kun blive bedre, hvis den får lov at stå nogle timer før servering.

## Salat med sød kartoffel og dild

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 stor sød kartoffel

10 cherrytomater

100 gram frisk spinat

Frisk eller tørret dild

Sennepsvinaigrette

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Skræl kartoflen, og skær den i 1 cm skiver. Krydr med salt og peber, og vend i en anelse olivenolie. Steg på en varm grillpande eller på en bageplade i en ovn med grillen tændt. Når de søde kartofler er møre, tages de ud og køles af.

Vask tomater og halvér dem. Skyl og tør spinaten. Når skiverne af sød kartoffel er kølet, samles salat og smages til med sennepsvinaigrette, salt, peber og en stor håndfuld frisk dild eller ½ tsk. tørret dild.

## Gulerodssalat med spidskommen

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

4-5 store gulerødder

4-5 spsk. 2 % græsk yoghurt

1-2 håndfulde græskarkerner

½ tsk. spidskommen

¼ tsk. sukker

Salt

Peber

**Opskrift**

Rist solsikkekernerne på en tør pande, og sæt til afkøling. Riv gulerødder groft på et råkostjern, og vend dem sammen med den græske yoghurt og solsikkekerner. Smag til med spidskommen, salt, sukker og peber.

## Coleslaw med spidskål og gulerødder

*Til 2-personer*

**Ingredienser**

3 spsk. neutral mayonnaise

4 spsk. 2 % græsk yoghurt eller mager creme fraiche

1 tsk. dijonsennep

2 store gulerødder

½ spidskål eller hvidkål

**Opskrift**

En neutral mayonnaise lettes med lidt creme fraiche og smages yderligere til med dijonsennep. Hakket hvidkål eller spidskål og revne gulerødder samles med dressingen og sættes i køleskabet i nogle timer. Herefter smages til med salt, peber og citronsaft.

*Note: Man kan smage salaten til med æbler, rosiner eller andre tørrede bær eller frugter for lidt sødme. Friske krydderurter, især persille, kan også vendes i til sidst for at gøre salaten lidt friskere i smagen.*

## Kål i mormor-dressing

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

½ spidskål eller hvidkål

100 ml piskefløde

1 økologisk citron

Sukker

**Opskrift**

Fløde syrnes med citronsaft og smages til med sukker. Pisk dressingen igennem så sukkeret opløses, men uden at danne flødeskum. Let den eventuelt med lidt vand eller mælk, hvis den bliver for tyk. Bland med finthakket hvidkål eller spidskål.

## Kålsalat med linser og solsikkekerner

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

2 dl Puy-linser

1½ dl solsikkekerner

1 lille spidskål

1 økologisk citron

Olivenolie

Æbleeddike

**Opskrift**

*Forberedelse*

Kog linserne med 5 dl vand i 20-25 minutter. Imens ristes solsikkekernerne gyldne og sættes til afkøling. Dræn linserne, og smag til med salt, peber, æbleeddike, fintrevet citronskal og en god slat olivenolie. Køl ned til stuetemperatur, og sæt derefter i køleskabet.

*Servering*

Kassér de yderste blade af spidskålet, og hak resten groft. Skyl og tør eventuelt det hakkede kål, før det blandes med de afkølede græskarkerner og linser. Smag til med citronsaft, olivenolie, salt og peber.

## Kålsalat med dild og ærter

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1 lille hoved spidskål

½ bundt dild

100 gram fine ærter (eventuelt fra frost)

Vinaigrette på koldpresset rapsolie og æblecidereddike

**Opskrift**

Kom ærterne i kogende saltet vand, og blanchér i 1-2 minutter. Køl dem i koldt vand, og sæt dem til afdrypning. Fjern de yderste blade fra spidskålen, og snit resten groft. Skyl og tør eventuelt det hakkede kål. Skyl og tør dilden, og hak fint. Bland salaten, og smag til med vinaigrette.

## Grønkålssalat med sennepsvinaigrette

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

150 gram grønkål

1 håndfuld ristede solsikkekerner

2 æbler

10-12 grønne asparges

Sennepsvinaigrette

Parmesan

**Opskrift**

Befri bladene på grønkålen fra de grove stilke, og kassér stilkene. Skyl bladene, og tør dem. Skær den nederste del af de grønne asparges af, og skyl dem grundigt. Sæt eventuelt i vand med hovederne nedad i 10-15 minutter for at fjerne sand. Tør aspargesene, og skær i stykker. Brug en kartoffelskræller til at lave lange flager af parmesan, saml salaten i en skål, og smag til med en sennepsvinaigrette.

## Kartoffelsalat

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

1,5 kg nedkølede kogte kartofler

4 spsk. neutral mayonnaise

5-6 spsk. 18 % creme fraiche

3 forårsløg

Salt

Peber

Sherryvineddike

**Opskrift**

Skær kartoflerne i ens stykker. Rens forårsløgene, og snit dem fint. Bland alle ingredienser i en stor skål, og fold forsigtigt salaten sammen med en dejskraber. Smag til med salt, peber og et stænk eddike, hvis kartoffelsalaten er for fad. Sæt på køl 1-2 timer før servering.

# Retter med kød, fisk og æg

## Laks med sauté af røde peberfrugter, fennikel, løg og rucola

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

2 portioner laksefilet

1 stort løg

1 lille fennikel

1 rød peberfrugt

80-100 gram vasket og tørret rucola

Olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

*Til laksen*

Forvarm en ovn på 180 grader uden varmluft. Tjek laksen for ben, og dup den tør med køkkenrulle. Varm en slip-let-pande, der kan gå i ovnen, over medium varme. Når panden er varm, uden dog at være rygende, kommes neutral olie ved. Laksen krydres på alle sider med salt og peber og steges med skindsiden nedad. Efter 2 minutters stegning kommes panden i ovnen og fiskes steges videre her i 7-8 minutter, hvis man stadig vil have den en smule rosa i midten.

*Til tilbehøret*

Snit løg og fennikel i fine strimler, og skær peberfrugterne i ensartede tern. Varm neutral olie op til det næsten ryger, og tilsæt ternene af rød peber. Lad dem stege i olien uden omrøring indtil brankede. Tilsæt fennikel og løg, og krydr med salt. Sautér med enkelte omrøringer indtil løg og fennikel er møre og brankede enkelte steder – uden dog at blive brune og sødlige. Kom rucola og olivenolie ved, og smag til med salt og peber.

## Spansk tortilla

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

8 æg

300 gram små forkogte kartofler

3 store løg

2 fed hvidløg

¼ tsk. cayennepeber

¼-½ tsk. røget paprika

Salt

Peber

**Opskrift**

Steg løg og hvidløg indtil let karamelliserede, og krydr med salt og peber. Det er vigtigt, at grøntsagerne steges så længe at de frigiver deres væske, så det ikke trækker ud i æggemassen når tortillaen bages. Tilsæt cayennepeber og røget paprika, steg yderligere i nogle minutter, og kom derefter varme, halverede forkogte kartofler ved. Har man kartofler fra dagen forinden, kan de lunes i en mikroovn eller i kogende vand. Dæk med en æggemasse af sammenpiskede æg, salt og peber, og bag ved 150 grader indtil æggemassen er gennemtilberedt, cirka 25 minutter.

Tortillaen kan eventuelt gratineres med revet cheddar under en grill (ovn sat på grill program) før servering.

## Wraps med æg og spidskål

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

4 madpandekager/tortillas

4 æg

1 lille spidskål

2 forårsløg

½-1 spsk. fiskesauce

½-1 spsk. risvineddike

Sesamfrø

Chiliflager

Sriracha eller anden chilisauce

Neutral olie

Salt

**Opskrift**

Fjern de yderste blade fra spidskålet, og hak det groft. Varm en pande med høje sider over middel varme, og kom en anelse neutral olie ved. Krydr det grofthakkede kål med et nip salt, og steg det under låg med hyppig omrøring indtil det begynder at falde sammen. Imens skylles forårsløgene og hakkes groft. Rist også en håndfuld sesamfrø gyldne, og dem sæt til side. Når kålen er faldet sammen, tilsættes forårsløgene med et nip chiliflager og steges videre uden låg. Skru eventuelt en anelse op for varmen; det gør ikke noget, hvis kål og løg tager en lille smule farve. Når al væden er fordampet og kålen er færdigtilberedt, smages det til med fiskesauce, risvineddike, salt, ristede sesamfrø og chiliflager efter smag. Hold blandingen varm i en lun ovn, pisk æggene sammen med salt og peber, og steg over middelhøj varme i neutral olie under omrøring. Æggene skal ikke nødvendigvis blive til cremede røræg, men må gerne steges hårdt, så de får lidt bid.

Lun tortilla/madpandekager i ovnen, og lav wraps med kålblandingen, æg og Sriracha.

## Kyllingebryst med polenta

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

1 stort kyllingebryst

1¼ dl polenta

1 tsk. smør

1 stor håndfuld revet parmesan

Hønsefond

Salt

Peber

**Opskrift**

Kog polentaen efter anvisning på posen, som regel 1:4 polenta til fond i omkring 30-40 minutter. Når polentaen har kogt halvdelen af den anviste kogetid, startes tilberedningen af kyllingebrystet.

Kyllingebrystet trimmes for blod, sener og fedt, og duppes af med køkkenrulle mens en pande forvarmer over medium varme. Når panden er varm, kommes der fedtstof på, og kødet krydres med salt og peber og steges gyldent – cirka 6-8 minutter på hver side mens varmen reguleres, så kødet steger roligt. Når kødet er gennemstegt, tages panden af varmen og kødet stilles til hvile i 5-10 minutter, gerne i en lun ovn. Dette gør kødet mere mørt og saftigt.

Når polentaen er kogt mør og cremet, smages til den med en smule smør, friskrevet parmesan samt salt og rigeligt peber.

*Note: Det mest populære stykke kød på en kylling er nok brystkødet. Det er magert, og steger derfor meget nemt tørt, hvilket gør at man bør være varsom med at overtilberede det, da det i så fald vil blive tørt og trevlet. Stegning af et kyllingebryst er ikke meget anderledes end stegning af andet kød, og er man helt på bar bund, kan man tjekke afsnittet om stegning generelt.*

## Tarteletter

*Til 6 personer*

**Ingredienser**

1 hel høne

2 løg

1 stor gulerod

2 stænger blegselleri

Peberkorn

Tørret timian

Laurbærblade  
Tarteletskaller

Salt

**Opskrift**

I en stor gryde sauteres grofthakket løg, hvidløg, gulerødder og blegselleri i en anelse olie eller smør. Kom en hel høne i en gryde, og dæk med vand. Tilsæt hele peberkorn, laurbærblade, tørret timian og et nip salt. Lad kyllingen simre cirka halvanden time. Afskum løbende. Når kyllingen er kogt mør, tages den op, og suppen sies og reduceres med cirka 1/3 mens kyllingen køler ned. Åbn i mellemtiden hvide asparges på dåse, og si væsken fra, uden dog at smide den væk. Når kyllingen er kold nok til at håndtere, pilles kødet fra. I en sauterpande eller gryde laves en blond opbagning af mel og smør, og den nu reducerede suppe sies over i opbagningen under omrøring. Kom kød og aspargessnitter i sovsen, og justér konsistensen med aspargesvand. Fyldet skal være et sted mellem en sovs og en stuvning. Smag til med salt og peber, og servér i varme tarteletskaller.

## Cæsarsalat med røget kylling

*Til 6 personer*

**Ingredienser**

1 hel røget kylling

3-4 hoveder hjertesalat

100 ml Cæsar-dressing (side 144)

100 gram cherrytomater

Brød til croutoner

Salt

Peber

**Opskrift**

Varm kyllingen i en 160 grader ovn uden varmluft en halv times tid. Skru ovnen op til 200 varmluft i 5-10 minutter, så skindet bliver sprødt. Mens kyllingen lunes igennem, renses og tørres salaten, tomaterne renses og halveres, og croutoner forberedes.

Til croutonerne skæres brød med en tør krumme i grove tern. Imens forvarmes en slip-let-pande over middelhøj varme. Kom olie på panden (croutoner kan suge meget fedtstof, men kommes for lidt på, bliver de ikke sprøde), og steg croutoner under omrøring, krydret med en anelse salt og peber. Skru ned for panden, så croutonerne bruner, men uden at brænde i kanterne. En god crouton tager tid, så start på disse så snart kyllingen er i ovnen. Når croutonerne er gyldne og sprøde, køles de på køkkenrulle. Efterfølgende kan de holdes ved stuetemperatur i en tæt bøtte beklædt med køkkenrulle i bunden.

Lad kyllingen hvile i 5 minutter, når den er kommet ud af ovnen. Imens anrettes salaten. Servér kyllingen ved siden af salaten, så varmen ikke gør salatbladene bløde.

## Chorizo piperade

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

6 peberfrugter, gerne forskellige farver

1 bundt forårsløg

1½ spsk. tomatpuré

80-100 gram tørret chorizo

Cayennepeber

Sherryeddike

Salt

Peber

**Opskrift**

Pil skindet af chorizoen, og skær i fine tern. Smelt langsomt fedtet fra i en pande over middel varme. Skær peberfrugterne i tern. Når chorizoen har smidt olien, tages ternene af panden, og peberfrugterne sauteres i den tilbageværende chorizoolie. Når peberfrugterne har taget farve, tilsættes tomatpuré, som brunes let. Kog derefter panden af med sherryeddike, som reduceres væk. Tilsæt derefter chorizoternene og vand, så det næsten dækker. Simr uden låg i ½-1 time. Når der er cirka 5 minutter tilbage, tilsættes finthakkede forårsløg. Smag til med salt, sherryeddike og cayennepeber.

Velegnet med godt brød og en simpel salat.

## Chorizo med bønner og tomat

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

2 løg

2 fed hvidløg

1 dåse forkogte hvide bønner/butterbeans, skyllede

80 gram tørret chorizo

1½ spsk. tomatpuré

125 ml tør vermouth

Cayennepeber

Sherryeddike

Salt

Peber

**Opskrift**

Skær chorizoen i tern, og sautér over medium varme indtil fedtet er smeltet fra. Kom fintsnittet løg og hvidløg på, og sautér uden at det tager farve. Chorizoen krydrer retten, og man behøver ikke at salte før den sidste justering af smagen. Når løgene er blevet bløde, kommes tomatpuré ved og ristes af indtil det får en rustrød farve. Vær opmærksom, da det let brænder på. Kog panden af med den tørre vermouth, og reducér til halvdelen. Kom bønnerne ved, og justér konsistensen med vand efter smag. Simr i 10-15 minutter, og smag til med salt, peber, sherryeddike og et nip cayennepeber.

*Note: Kom eventuelt tern af knoldselleri i, eller vend til slut nogle håndfulde ribbet grønkål i.*

## Farsbrød

*Til 6 personer*

**Ingredienser**

500 gram hakket oksekød

2 løg

2 fed hvidløg

1 æg

1 kop sødmælk

2 håndfulde rasp

80 gram pistacienødder

Muskatnød

Salt

Peber

**Opskrift**

Udblød rasp i sødmælk en halv time. Imens steges et fintsnittet løg og et fed hvidløg indtil klaret, hvorefter de afkøles. Når raspen har trukket med mælken, røres det sammen med et æg og samles med det hakkede oksekød sammen med pistacienødder, salt, peber, muskatnød og den nedkølede løgmasse.

Sæt på køl en lille halv time, og form efterfølgende til et farsbrød. Bag ved 180 grader uden varmluft indtil gennemstegt, cirka en lille time. Lad farsbrødet hvile et kvarter før det serveres.

Velegnet sammen med smørdampet spidskål og syltede tyttebær.

*Note: Ligesom til hakkebøffer er tricket til et godt farsbrød at undgå at overarbejde kødet, så det bliver sejt. Traditionelt brugte man brødkrummer til at strække kødet mængdemæssigt, men det er også med til at gøre et farsbrød mørt.*

## Rejer med hvide asparges og dild-beurre blanc

*Forret til 4*

**Ingredienser**

170-200 gram forkogte rejer i så god kvalitet som kan findes

8 store hvide asparges, gerne danske eller tyske

300-350 ml beurre blanc (side 135)

1 bund dild

1 økologisk citron

Sukker

Salt

Peber

**Opskrift**

Det er vigtigt at rejerne er af meget høj kvalitet og smager frisk og let sødmefuldt. Dræn rejerne for lage, og smag til, hvis nødvendigt, med salt, peber og citronsaft. Nogle rejer har også godt af et meget lille nip sukker for at fremhæve deres naturlige sødme. Sæt på køl i en si over en skål.

Lav en beurre blanc ved at reducere hvidvinseddike og hvidvin med finthakkede skalotteløg, en kvist timian og et laurbærblad. Når vinen er kogt ind til en essens, kommes en anelse fløde ved og reduceres til det halve, hvorefter koldt smør emulgeres ind i sovsen. Si, smag til med salt, peber og citronsaft, og hold varm på lavt blus. Kom finthakket dild i lige før servering.

Skræl de hvide asparges, og kog dem i saltet vand i 3-5 minutter afhængigt af størrelse. Dryp af på et rent viskestykke, og servér med rejerne og dild-saucen.

## Smørdampede porrer med bacon

*Forret til 4*

**Ingredienser**

4 porrer

8 skiver økologisk bacon (cirka 100 gram)

7-8 spsk. rasp

Smør

Salt

Peber

Citronsaft

**Opskrift**

Skær de grønne toppe af porrerne, og gem til anden brug. Fjern det yderste lag af bunden, og rens porrerne ved at sætte dem med toppen nedad i vand 45 minutter, hvorefter de rystes. Tjek, at der ikke sidder rester af skidt i toppen. Skær nu bunden af porrerne, og halvér sådan, at hver porre bliver til to hele stykker af cirka 10 centimeter. Sæt til side.

Hak tørsaltet bacon meget fint, og kom i en kold slip-let-pande, der sættes på medium varme indtil baconen smider sit fedt og bliver sprød. Tilsæt tørret rasp, og rist gyldent og sprødt. Sæt til side i en skål beklædt med fedtsugende papir.

Bring en gryde med cirka 2 spsk. smør, 8 spsk. vand og 1½ tsk. salt i kog. Kom porrerne i, læg låg på, og damp porrerne indtil møre, cirka 8-10 minutter. Kom en anelse citronsaft ved, og ryst gryden, så porrerne dækkes af emulsionen af vand, smør og citronsaft.

*Note: Retten egner sig godt som forret, men kan også bruges som tilbehør til andre retter. Hvis man vil, kan man også servere den med en fed creme fraiche smagt til med salt og krydderurter samt en salat ved siden af.*

## Confiteret andelår

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

4 andelår

Andefedt/neutral olie

Krydderurter (gerne friske)

2-3 enebær

Salt

**Opskrift**

I en minihakker eller morter køres salt, peber, timian, rosmarin, laurbærblade og enebær til et groft pulver. Andelår saltes let med krydderblandingen og sættes på køl natten over i en ren bøtte med låg.

Dagen efter skylles og duppes lårene grundigt af med køkkenrulle. Derefter kommes de i et ovnfast fad med høj kant og dækkes af andefedt; en neutral olie kan til nød også bruges. Det er en god idé at bruge et fad, hvis størrelse passer til mængden af andelår, da man derved behøver mindre fedtstof for at dække dem. Kom fadet i en 120 grader varm ovn uden varmluft, og bag indtil kødet er meget mørt, typisk 3-5 timer, afhængigt af hvor stort et fad, man bruger – og dermed hvor længe, der går før det kommer op i temperatur.

Andelårene køles ned i deres fedtstof og holdes dækket af fedt i køleskabet, hvis de bruges inden for kort tid. Ellers kan de holdes på frys, hvor de dog ikke skal være dækkede af fedtstof, da det så bliver meget svært at tage et lår fra.

Ved servering steges andelårene sprøde på skindsiden og varmes igennem i en lun ovn.

*Note: Kan også laves med hønselår i stedet. Vær opmærksom på at det er vigtigt, at den bøtte, man bruger til at salte sine andelår i, er meget ren.*

## Boeuf Bourguignon

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

500 gram trimmet skulder eller kæbe fra en okse

2 gulerødder

1 løg

2 fed hvidløg

2 stængler blegselleri

2 laurbærblade

Frisk timian (kan erstattes af tørret timian, men brug da kun en anelse)

1 flaske kraftig rødvin i fornuftig kvalitet

200 ml kalvefond

Hvedemel

Smør

Salt

Peber

**Opskrift**

Rens grøntsagerne. Skær løgene i kvarte, gulerødderne og sellerien i store stykker, og knus hvidløgene let med bagsiden af en kniv. Skær oksekødet ud i store stykker. Er stykkerne for små, bliver de tørre under den lange tilberedning. Kødet kommes i en meget ren bøtte med tætsluttende låg sammen med grøntsager og krydderurter og dækkes med rødvin. Læg et stykke køkkenfilm ned på marinaden, så der er kontakt mellem kødets overside og marinade. Marinér kødet natten over.

Dagen efter sies marinaden fra i et dørslag sat over en stor skål. Kødet duppes tørt med køkkenrulle, hvorefter det vendes let i hvedemel krydret med salt og peber. I en stor, tykbundet ovnfast gryde (gerne en emaljeret støbejernsgryde) brunes kødet ad flere omgange i neutral olie over middelhøj varme. Når alt kødet er brunet, hældes fedtstoffet fra, og en spiseskefuld smør kommes ved sammen med grøntsagerne, der sauteres indtil de falder sammen, cirka 10 minutter. Kom rødvinen fra marinaden, samt eventuel resterende rødvin, i gryden, og kog ind til en tredjedel, mens bunden af gryden skrabes med en grydeske, så stegeskyen opløses. Når vinen er kogt ind, kommes kødet tilbage i gryden sammen med kalvefonden. Bring gryden i kog, kom et tætsluttende låg på, og braisér i en ovn på 150 grader uden varmluft indtil kødet er mørt. Det tager formentligt ikke mindre end 3 timer, omend det afhænger af kødet og størrelsen på stykkerne. Brug sølvpapir til at forsegle gryden, hvis låget ikke er helt tætsluttende.

Når kødet er braiseret færdigt, kan opskriften stoppes og fortsættes dagen efter. I så fald bør man lade kødet køle ned i braiseringslagen og sætte det i køleskabet natten over. Hvis retten fortsættes med det samme, tages det møre kød tages fra, grøntsagerne kasseres, og saucen passeres igennem en finmasket si, hvorefter den reduceres indtil den smager intenst og gerne begynder at tykne. Mens saucen reducerer, fjernes skum og overskydende fedt ved at køre en ske langs kanten. Synes man, at der er for lidt sauce, kan man spæde op med mere fond.

Mens sovsen reduceres, steges bacon sprødt på medium varme og drænes herefter. I baconfedtet steges champignon gyldne. I en separat gryde glaseres perleløg i vand, sukker, salt og smør.

Ved servering lunes kødet i en varm ovn, og den nedkogte sovs monteres med smør og smages til med salt, peber og eventuelt nogle dråber citronsaft. Det er vigtigt, at saucen ikke koger efter smørret er tilsat, da den ellers vil skille.

Servér med bacon, champignon, perleløg, godt brød og en salat.

*Note: Boeuf Bourguignon er ikke en særlig svær ret, men den tager lidt tid og forberedelse. Det er værd at påpege, at braisering er en speciel tilberedningsform, hvor man traditionelt tilbereder kød i en tykbundet gryde, hvor kødet kun er dækket delvist af væde, og med lav/moderat varme fra både under- og oversiden af gryden. Kødet tørrer ikke ud, for gryden holder på fugten, og man får en meget kraftig sauce, fordi man har relativt meget “smag” til en lille mængde væde, hvorpå smagen, lidt forsimplet sagt, koncentreres. Imidlertid vælger mange at dække kødet helt, og i stedet reducere saucen mere efter kødet er færdigtilberedt. Det giver en lidt anderledes sauce, men minimerer risikoen for at kødet tørrer ud under tilberedning. I så fald skal bare man reducere sin rødvin mindre før kødet tilsættes. Braiserer man over et blus med kødet helt dækket, koges kødet egentlig mere, end det decideret braiseres. Det er der ikke noget i vejen med, man får bare et anderledes slutresultat.*

# Saucer og sovs

Opskrifterne her er både saucer og sovser, og termerne bruges ærligt talt usystematisk og uden større tanke. For mig er en sovs generelt tykkere end en sauce, og en sauce er tykkere end en *jus*. Opskrifterne i dette afsnit vil muligvis virke lidt utilgængelige i forhold til den tid, det tager, mængden af trin, eller ingredienserne, der skal bruges. Grunden til dette er, at det drejer sig om nogle sovse, som jeg selv synes, det er værd at gemme på, og som man ikke lige selv finder på.

Derudover er der selvfølgelig også basisopskrifter, som for eksempel på tomatsovs og hollandaise, hvor ideen bare er at have en reference for “hvordan det nu lige er”.

## Tomatsovs

**Ingredienser**

1 løg

1 fed hvidløg

3 spsk. kraftig olivenolie

1 spsk. tomatpuré

400 gram gode flåede tomater på dåse

Tørret oregano (kan udelades)

Salt

Peber

Sukker

**Opskrift**

Sautér løg og hvidløg i olivenolie i en gryde, krydret med salt, peber og en smule tørret oregano. Når løgene er klaret, uden dog at have taget farve, tilsættes tomatpuréen, der sauteres igennem indtil den får en rustrød farve, hvorefter flåede tomater tilsættes. Lad tomatsovsen simre en halv til en hel time efter smag.

Kvaliteten af tomatsovsen vil i det store og hele være afgjort af hvor gode flåede tomater, man køber.

## Bechamel

**Ingredienser**

50 gram smør

50 gram hvedemel

500-600 gram kold sødmælk

Salt

Peber

Muskatnød

**Opskrift**

Smelt smør i en gryde over medium varme. Når smørret er bruset op, men før det tager farve, kommes hvedemelet ved. Steg blandingen af smør og mel i nogle minutter over medium varme under omrøring. Melet skal ikke tage farve, men ved at riste det af, undgår man en smag af råt mel i saucen. Mælken kommes nu i saucen over flere omgange. Med et kraftigt piskeris eller en træske arbejdes mælken ind i blandingen lidt ad gangen, indtil en glat og tyk masse formes. Derefter spædes resten af mælken til, mens man med et piskeris fortsat arbejder mælken ind i jævningen. Når alt mælken er tilsat, rives frisk muskatnød i. Lad saucen simre over medium varme mens der fortsat piskes, cirka 8-10 minutter. Smag til med salt og peber.

*Note: I det klassiske franske køkken snakker man om modersaucer eller grundsaucer. Dette omfatter bechamelsauce samt den beslægtede velouté. En velouté laves efter samme fremgangsmåde som bachemel, bare med fond i stedet for mælk. I moderne madlavning bruges velouté imidlertid også om saucer, der er legeret med fløde, uden dog at være jævnet med roux. På den måde er forvirringen komplet.*

## Sennepssovs

**Ingredienser**

1 lille skalotteløg

½ fed hvidløg, stiklen fjernet

1 tsk. dijonsennep

1 tsk. grovkornet sennep

2 spsk. cognac

250 ml. 38 % creme fraiche

½ bundt blandet persille og estragon

Salt

Peber

Smør

**Opskrift**

Sautér finthakkede skalotteløg og hvidløg i lidt smør. Når løgene er bløde, men ikke har farve, tilsættes dijon- og grovkornet sennep. Deglacér med cognac, og reducér indtil alkoholen er kogt væk. Tilsæt fed creme fraiche, og reducér en anelse til saucen dækker bagsiden af en ske. Færdiggør med finthakket persille eller estragon, og justér tilsmagningen.

## Gastrique-sauce med korianderfrø

**Ingredienser**

60 gram brun farin

280 gram hvidvin

1 gram peber

4 gram Worcestershire sauce

10 gram hele korianderfrø

100 gram æbleeddike

1-1¼ liter kalvefond

½ fed hvidløg, kernen fjernet

**Opskrift**

Hvidløg, farin og koriander karamelliseres. Når ¼ af farinen er smeltet, tilsættes Worcestershire og reduceres væk. Eddiken tilsættes og reduceres til sirup, hvorefter hvidvinen tilsættes og reduceres til en sirup. Fond tilsættes, og saucen reduceres indtil den dækker bagsiden af en ske, hvorefter den passeres igennem en spidssigte eller etamine.

*Note: Når denne sauce startes, skal man virkelig være over den, da den brune farin let brænder på og dermed bliver meget bitter. Sker dette, bør man starte på ny. Det er på papiret en lidt kompleks sauce, men de fleste vil have succes med at lave den, så længe man har forberedt sig godt og kan tage det et trin ad gangen. Saucen er fantastisk til lam, vildt og oksekød.*

## Nortons kærnemælkssauce

**Ingredienser**

1 liter kærnemælk

2 pakker smør

Salt

**Opskrift**

Varm kærnemælken over moderat varme indtil den skiller, og lad den simre i 10 minutter. Brun smørret indtil det har en nøddebrun farve, og lad vallen bundfælle. Sigt gennem en etamine mens smørret stadig er varmt, men ikke brændende, da det kan smelte etaminen. Når mælken har simret, sigtes den ligeledes gennem etaminen, og reduceres indtil den begynder at karamellisere, hvorefter den fortyndes med lidt vand indtil den har konsistens som piskede æggeblommer. Emulgér med det brunede smør, og kom eventuelt en knivspids xanthan ved for at holde saucen samlet. Har man ikke xanthan, skal man bare være meget opmærksom på at saucen ikke bliver for varm.

*Note: Selvom denne sauce kun har to ingredienser, er den utroligt velsmagende og meget velegnet til fisk. Det er muligvis også den sværeste opskrift i bogen, da man modsat en ægte sauce ikke har æggeblommer til at binde smørret, og saucen vil derfor rigtig gerne skille. Har man xanthan, kan dette gøre livet en anelse nemmere, omend man skal være varsom med ikke at overdosere – en knivspids er rigeligt. Har man ikke xanthan, kan saucen alligevel sagtens laves. Så skal man bare sørge for at holde den varm på lavt blus, så den ikke kommer i kog og skiller.*

## MPW-tomatsauce

**Ingredienser**

100-150 gram søde cherrytomater

30-50 gram koldt smør i tern

Salt

Sukker

Citronsaft

**Opskrift**

Blend søde cherrytomater i en blender, og passér igennem en finmasket sigte. Bring op i temperatur, cirka 60-70 grader, og pisk koldt smør i saucen indtil den dækker bagsiden af en ske. Smag til med salt, sukker og citronsaft.

*Note: Det er vigtigt at saucen aldrig kommer op at koge, da den så vil skille. Saucen kan, blandt andet, smages til med friskhakkede krydderurter eller små tern af tomatkød befriet for skind og kerner.*

## Hollandaise

**Ingredienser**

5-7 sorte eller hvide peberkorn, knuste

2 spsk. hvidvinseddike

2 spsk. koldt vand

2 bægre pasteuriserede æggeblommer

250 gram usaltet smør

1 økologisk citron

Salt

**Opskrift**

Smørret klares i en gryde over lav varme indtil mælkeproteinerne og vallen bundfælder. Når man snakker klaret smør, menes der det rene fedtstof, der flyder ovenpå. Si dette over i en anden gryde, der holdes varm på lavt blus. Knus peberkorn groft i en morter eller med undersiden af en lille gryde. Kom i en gryde med hvidvinseddike og en anelse vand, og reducér til en essens, svarende cirka til en tredjedel af den oprindelige volumen. Sigt over i en glas- eller metalskål, der tåler varme, og sæt skålen over en gryde med simrende vand. Alternativt kan en sauteuse sættes direkte på medium-lav varme, omend man derved har en større risiko for at ens æg koagulerer.

I skålen/sauteusen tilsættes æggeblommerne, der piskes konstant over varmen indtil tyknede og luftige. Æggeblommerne skal tages op lidt under 80 grader. Dette kaldes *the ribbon stage* efter den måde, hvorpå æggene danner bånd, når man lader dem falde fra piskeriset ned i æggemassen. Føler man, at æggene stiger for voldsomt i temperatur, kan de køles ned med lidt koldt vand og legeres videre på et lavere blus. Når æggene er legerede, kan man tage sin skål eller sauteuse af blusset og sætte på en opvredet karklud, eventuelt sat oven på et skærebræt, der tåler varme. Dette giver et stabilt underlag, når der skal piskes smør ind i saucen. Emulgér med lunt klaret smør indtil saucen ikke længere smager “ægget”. Som ved alle emulsioner, er det vigtigt at smørret ikke er for varmt, og at man tilsætter det langsomt – især i starten.

Smag til med salt og peber samt citronsaft. Let med vand, hvis konsistensens er for tyk.

*Note: Hollandaise er den mest simple ægte sauce – det vil sige en sauce med smør pisket ind i æggeblommer. Derfor er det også basis for mange andre afledte saucer som sauce mousseline eller bearnaise. Kort sagt; kan man lave en hollandaise, kan man sikkert også lave de andre.*

## Bearnaise

**Ingredienser**

1 skalotteløg

5-7 sorte peberkorn, knuste

2 spsk. hvidvinseddike/sherry- eddike

1 laurbærblad

2 spsk. vand

2 bægre pasteuriserede æggeblommer

250 gram usaltet smør

1 lille bundt estragon adskilt i stilke og blade

Salt

**Opskrift**

En bearnaisesauce er en videreudvikling af en hollandaise. Her laves en essens på skalotteløg, hvidvinseddike eller sherryeddike, knuste peberkorn, et laurbærblad, estragonstilke samt vand. Dette koges ind til en essens svarene til en tredjedel af den oprindelige volumen, og sies over i en sauteuse eller en skål sat over et vandbad. Herfra er proceduren den samme som ved en hollandaise. Essensen samles med æggeblommerne, der legeres før saucen emulgeres med klaret smør. Til sidst tilsættes de hakkede estragonblade, og saucen smages til med salt, peber og citronsaft og lettes eventuelt med vand.

### Redning af skilte ægte saucer

Skiller en ægte sauce, betyder det, at vand- og fedtfaserne er blevet adskilte. En emulsion er netop en blanding af disse to faser, så løsningen er at starte en ny emulsion. I en ny skål tages en æggeblomme – eller flere, hvis man laver en stor portion – og piskes sammen med lidt eddike, som ved starten til en mayonnaise. Når æggeblommen og eddiken er pisket sammen, kommes den varme skilte sauce langsomt ved, mens der konstant piskes.

## Beurre Blanc

**Ingredienser**

½ skalotteløg

1 kvist timian

½ laurbærblad

2 spsk. hvidvinseddike

3 spsk. hvidvin/tør vermouth

2 spsk. piskefløde

100 gram koldt smør i tern

1 økologisk citron

Salt

Peber

**Opskrift**

Hak skalotteløget fint, og kom i en lille gryde med timianen, laurbærbladet, eddiken og hvidvinen. Reducér til en tredjedel, og kom piskefløden ved. Reducér yderligere i 1-2 minutter, og sigt essensen over i en lille gryde/sauteuse. Pisk det kolde smør ind i den nedkogte essens lidt ad gangen over et svagt blus. Pisk nok smør i saucen til den har en god, fyldig smag, og dækker bagsiden af en ske. Justér smagen med salt, peber og citronsaft.

## Vildtsauce med Creme de Cassis

**Ingredienser**

50-100 gram afpuds fra vildt (kan erstattes af en smule god vildtfond)

1 løg

1 fed hvidløg

2 enebær

2 kviste timian

1 laurbærblad

1 tsk. brun farin

150 ml kraftig rødvin

50 ml cognac eller armagnac

50 ml Creme de Cassis

100 ml Ruby portvin

3 spsk. piskefløde

½ tsk. dijonsennep

Salt

Peber

**Opskrift**

Afpuds fra vildkød brunes i neutral olie med grofthakket løg og et fed upillet hvidløg. Tilsæt to enebær samt timian og laurbærblade. Når kødet er karamelliseret, kommes en anelse brun farin ved, før panden deglaceres med rødvin. Lad rødvinen simre i en halv time, og spæd til med vand for at holde kødet dækket af væske. Hæld derefter igennem en fin si eller etamine, og sæt på køl.

Resten af saucen laves efter stegningen af det pågældende stykke vildt.

Mens det stegte vildtkød hviler, forsættes saucen i panden hvori vildtkødet blev tilberedt. Deglacér panden med cognac, portvin og Creme de Cassis, der reduceres til en sirup. Efterfølgende tilsættes det reducerede rødvin fra afpudset, og reduceres indtil saucen kan dække bagsiden af en ske. Tilsæt en anelse fløde og dijonsennep, kog igennem 1-2 minutter, og passér saucen igennem en sigte før smagen justeres med salt, peber og citronsaft.

*Note: Ønsker man mere sauce, kan man komme mørk hønsefond eller kalvefond i sammen med den reducerede rødvin. For en lettere sauce kan fløde og sennep udelades.*

## Svampesauce

**Ingredienser**

1 bakke økologiske champignon

125 gram brunet afkølet smør

Balsamisk æbleeddike

1 kvist timian

1 laurbærblad

1 enebær

**Opskrift**

Skyl svampe og krydderurter grundigt. Del champignonerne i kvarte, og læg i en gryde sammen med krydderurterne, og dæk med vand. Træk smagen ud af svampene, eventuelt i en varm ovn natten over, eller over svag varme i 1-2 timer. Sigt svampebouillonen igennem en etamine, og reducér svampefonden til den har en intens smag. Montér med koldt brunet smør efter smag, og justér syren med balsamisk æbleeddike.

Hold saucen på et lavt blus indtil servering. Skiller den, kan den samles med en anelse maizena.

# 

# Mayonnaiser

Mayonnaise er et fantastisk grundstof, og det er både velsmagende, nemt og billigt at lave sin egen. Derudover holder en mayonnaise sig godt i køleskabet, hvis man ellers passer på den – eller nærmere, passer på hygiejnen.

Frygten for, at den skiller, bør man reservere til de ægte saucer. Skulle det imidlertid ske, er det typisk, fordi man hælder olie på for hurtigt. Man kan redde en skilt mayonnaise ved at piske en æggeblomme med lidt eddike og derefter emulgere med den skilte mayonnaise.

## Neutral mayonnaise

**Ingredienser**

1 bæger pasteuriserede æggeblommer

1 tsk. sherryeddike (kan erstattes med hvidvinseddike eller citronsaft)

2 dl neutral olie

Salt

**Opskrift**

De pasteuriserede æggeblommer piskes hvide og luftige med salt og sherryeddike. Når blommerne er hvide, emulgeres de med en neutral olie, der langsomt spædes til mens der piskes. Mayonnaisen smages til med salt og sherryeddike.

## Klassisk fransk mayonnaise

**Ingredienser**

1 bæger pasteuriserede æggeblommer

1 økologisk citron

½ tsk. dijonsennep

1½ dl neutral olie

Salt

Peber

**Opskrift**

Pasteuriserede æggeblommer piskes sammen med salt, peber, dijonsennep og citronsaft. Modsat den neutrale mayonnaise, skal blommerne ikke piskes hvide. Mayonnaisen emulgeres med en neutral olie og smages til med salt, peber og citronsaft.

## Græskarkernemayonnaise

**Ingredienser**

1 bæger pasteuriserede

æggeblommer

1 tsk. sherryeddike

50 ml. græskarkerneolie

100 ml. neutral olie

Salt

Peber

**Opskrift**

De pasteuriserede æggeblommer piskes hvide og luftige med salt og sherryeddike. Når blommerne er hvide, emulgeres de med en neutral olie samt græskarkerneolie. Smag til med salt og sherryeddike. Græskarolien giver mayonnaisen en mild, nøddeagtig smag, der er velegnet til grillede grønne asparges.

## Karl Johan-mayonnaise

**Ingredienser**

1 bæger pasteuriserede æggeblommer

½ tsk. dijonsennep

1 tsk. hvidvinseddike

1 håndfuld tørrede Karl Johan-svampe

1½-2 dl neutral olie

Salt

Peber

**Opskrift**

Kom de tørrede Karl Johan-svampe ned i lille gryde med 100 ml. neutral olie, og lad dem trække over svag varme en stor times tid. Sig olien fra, og køl ned.

Rør mayonnaisen ligesom ved en klassisk fransk mayonnaise, men med en blanding af neutral olie og Karl Johan-olien. Selvom noget af smagen nu er trukket ud af svampene, vil de stadig være meget velsmagende, og kan nemt steges op som tilbehør eller bruges i en risotto.

## Cæsardressing

**Ingredienser**

2 bægre pasteuriserede æggeblommer

250 ml. neutral olie

2 fed hvidløg, kernen fjernet

40 gram parmesan

1½ tsk. sherryeddike

10 stænk Worcestershire sauce

1 knivspids cayennepeber

20 ml. koldt vand

Salt

Peber

**Opskrift**

Saml alle ingredienserne, undtagen olie og vand, i et blenderglas, og kør glat med en stavblender. Tilføj olien og vandet, og blend dressingen sammen – hold eventuelt en hånd over blenderglasset, da det kan sprøjte op i starten, men pas på fingrene. Smag til med salt, peber, sherryeddike og Worcestershire sauce. Hvis dressingen er for tyk, kan den lettes med lidt vand eller sødmælk; den skal cirka have konsistens som piskefløde.

*Note: Cæsardressing kan få det meste til at smage godt, og kan nemt bruges til andet en cæsarsalat; undlader man parmesanen, har man dybest set en traditionel carpaccio-dressing.*

# Vinaigrette

En vinaigrette er en blanding af olie og eddike eller citrussaft, der kan bruges både som dressing til salater, men også til at løfte smagen af andre retter, såsom sauteret fennikel eller grillet squash. Blandingen er som regel 1 del eddike til 3 dele olie, men det afhænger af eddikens skarphed. Når man bruger vinaigrette, skal man ikke bruge mere, end hvad der blot understøtter smagen af det, man smager til – man skal med andre ord prøve at undgå at drukne ting i dressing.

Smag altid grønne salater til med vinaigrette lige før servering, så bladene ikke falder sammen.

## Klassisk citronvinaigrette

**Ingredienser**

1 økologisk citron

4-6 spsk. olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

Pres saften fra en citron, og bland med lidt under 3 gange så meget olivenolie samt salt og peber. Ryst sammen i enten en dressingflaske eller et rent syltetøjsglas, og justér med olie, så vinaigretten er frisk uden at være skarpt syrlig. Justér til sidst smagen med salt og peber. Det er svært at sige præcis, hvordan en vinaigrette skal smage; derfor kan det anbefales at man kommer lidt på et salatblad, hvis man usikker på, om den sidder i skabet. Selvom en vinaigrette ikke skal være salt, skal den alligevel have noget salt under tilsmagningen, på grund af det høje indhold af olie.

*Note: Denne vinaigrette er ikke en fast emulgering, og skal rystes sammen før brug. Det er imidlertid meningen, at den skiller, da en skilt vinaigrette dækker salaten lettere end en emulgeret dressing.*

## Balsamicodressing med sennep og honning

**Ingredienser**

1 tsk. akaciehonning

1 tsk. dijonsennep

3 spsk. balsamico

5-7 spsk. olivenolie

Salt

Peber

**Opskrift**

I en skål blandes akaciehonning, dijonsennep, salt, peber og balsamico. Pisk sammen til en homogen masse, og hæld langsomt olivenolie i under konstant omrøring, så dressingen emulgerer. Synes man, at olivenoliens bitterhed bliver for gennemtrængende, kan man bruge halv olivenolie og halv neutral olie. Justér til sidst smagen.

*Note: Modsat den klassiske citronvinaigrette, er dette en emulgeret vinaigrette, der er mere tyk og cremet i konsistensen.*

## Sennepsvinaigrette

**Ingredienser**

1-1½ tsk. dijonsennep eller grovkornet sennep

1 tsk. honning

2 spsk. hvidvinseddike

2 spsk. olivenolie

3-4 spsk. neutral olie

Salt

Peber

**Opskrift**

Kom alle ingredienser i en ren dressingflaske eller et rent syltetøjsglas, ryst sammen, og justér smagen. Ønsker man en emulgeret vinaigrette, piskes alt, undtagen olien, sammen, hvorefter olien langsomt piskes i.

## Kolbecks vinaigrette

**Ingredienser**

2 gram hvidløg

13,5 gram grov sennep

1 gram cayennepeber

1,8 gram karry

2 dråber tabasco

50 gram æbleeddike

35,5 gram hvidvinseddike

8,5 gram ketchup

2,5 gram soya

20 gram koldpresset rapsolie

200 gram rapsolie

**Opskrift**

Blend alt, undtagen olierne, sammen med en stavblender. Tilsæt derefter gradvist olien mens der blendes, så blandingen emulgerer. Smag til med salt, sukker og æbleeddike. Lad gerne vinaigretten trække natten over før den bruges.

*Note: Om dette rent faktisk er en opskrift fra Kolbeck, ved jeg ikke, men sådan er den blevet givet til mig. Uanset set hvad, er det både en velsmagende og alsidig vinaigrette, der er besværet værd. Fordi opskriften er taget fra en restaurantopskrift, er alt i gram – og det kan betale sig at følge den efter bedste evne, selvom det ikke er en ulykke, hvis det ikke er præcis 2 gram hvidløg, der kommer i.*

# Andet tilbehør

## Rørt smør

**Ingredienser**

1 del brunet smør

3 dele tempereret smør

Kærnemælk

**Opskrift**

En fjerdedel af smørret brunes kraftigt, hvorefter det nedkøles mens vallen bundfælder. Det brunede smør sigtes nu gennem en etamine, og piskes luftigt med det tempererede smør. Smages til med salt og kærnemælk.

*Note: Servér med brød, enten for sig selv eller som tilbehør til en hovedret; smørret egner sig mindre godt som smør under for eksempel pålæg.*

## Solsikkekerne- og tomatpistou

**Ingredienser**

2 store og faste tomater

2 håndfulde solsikkekerner

1-2 tsk. sambal oelek

Salt

Sukker

Citronsaft/limesaft

Olivenolie

Frisk koriander (kan udelades)

**Opskrift**

Rist kernerne gyldne på en tør pande, og sæt til side. Skær tomaterne, befriet for kerner og eventuelt pillet, i tern på omkring en halv centimeter på hver led. Bland med solsikkekernerne, og smag til med olie, citronsaft, sambal oelek og eventuelt lidt sukker. Kom friskhakkede korianderblade ved før servering.

*Note: Dette er et sted mellem en pesto og salsa, og vinder meget på at være surt, salt og stærkt med en masse tekstur fra de ristede kerner. Det fungerer skønt som tilbehør til grillet kød eller grøntsager.*

## Persillepesto med solsikkekerner

**Ingredienser**

1 stort bundt persille (stilkene kan bruges eller gemmes til anden brug)

1 håndfuld solsikkekerner

1 økologisk citron

20 gram parmesan

½-1 dl olivenolie

**Opskrift**

Rist kernerne gyldne på en tør pande, og sæt til side. Blanchér persillen i spilkogende saltet vand, og stop kogningen i rigeligt koldt vand. Klem vandet ud af den afkølede persille, og kør i en minihakker sammen med resten af ingredienserne indtil pestoen er så grov, eller glat, som man ønsker den. Smag til med salt, peber og citronsaft.

*Note: Dette er et lidt billigere modsvar til den klassiske pesto med pinjekerner og basilikum. Dog slipper man ikke udenom den lidt dyre parmesanost, der er en forudsætning for at lave en pesto med god og fyldig smag. Andre lagrede og umamirige oste kan dog sagtens bruges i stedet.*

# 

# 

# Bagværk

Det er enormt nemt at bage godt brød, men tilsvarende svært at bage rigtig godt brød. Derfor bør man også læse dedikerede bagværksbøger, hvis man virkelig vil gå i dybden med dét håndværk.

Dog skal det siges, at der er et godt argument for at bage selv. Det er simpelthen sundere, billigere og mere velsmagende end det meste købte brød. Og brød holder sig fint i fryseren.

Princippet i at bage et brød er relativt simpelt. En dej af vand og mel gøres luftig ved at lade gær nedbryde sukkerstoffer til kuldioxid. For at undgå at dejen kollapser, og for at give den struktur, strækker man, via æltning, proteinet gluten som findes i de fleste melsorter, og som fungerer som gitter til at holde på brødets “luft”. Ellers skal der ikke andet til, end at give dejen lidt salt for at fremhæve den naturlige smag af korn. Brød skal efter min overbevisning ikke saltes så hårdt, at det decideret smager af salt, men undersaltet brød vil imidlertid have en meget flad og kedelig smag.

## Hævning og koldhævning

Nogle af opskrifterne i denne bog angiver, at dejen først skal hæve ved stuetemperatur og efterfølgende efterhæve i køleskab. Man kan lige så vel lade dejen koldhæve natten over og efterhæve ved stuetemperatur, eller kun hæve i køleskabet/ved stuetemperatur. Dette er primært et spørgsmål om fleksibilitet i forhold til at være hjemme til bagningen. Fordelen ved kold efterhævning er, at man har et større tidsrum, hvor dejen vil være klar til at bage, da hævningen foregår langsomt. Efterhæver man ved stuetemperatur, skal man være mere opmærksom på at dejen ikke overhæver og derfor kollapser.

Der er dog en række fordele ved at lade sit brød koldhæve; ikke mindst at det vil smage bedre, men nogle oplever også, at langtidshævet brød fordøjes nemmere.

## Brød og hydrering

Et brøds hydrering er forholdet mellem brødets våde og tørre bestanddele. I et helt simpelt brød vil det være mel og vand. Et brød med 70 % hydrering er altså 70 gram vand per 100 gram mel i dejen. Et brøds hydrering har betydning for brødets krumme. Når man køber et surdejsbrød ved en god bager med en blank, blød og luftig krumme, er det oftest et brød, hvor dejen har en høj hydrering. Bagsiden ved disse deje er, at de kan være besværlige at arbejde med, da de er meget bløde og klistrer let. Man kommer derfor nemt til at indarbejde for meget mel, når brødet skal formes og bages. Derfor er opskrifterne her givet med en moderat hydrering, som giver et fint brød, og som kræver mindre arbejde at forme end våde deje. Begynder man at eksperimentere med forskellige melsorter, skal man blot være opmærksom på, at melsorter optager væske forskelligt.

## Formning af brød

Når et brød er hævet første gang, tages dejen forsigtigt ud af hæveskålen og lægges på et bord, der er let drysset med mel. Dejen falder naturligt lidt sammen. Generelt bør man arbejde så lidt med dejen som muligt, da det bare vil slå yderligere luft ud af den. Med lidt mel på hænderne strækkes dejen lidt ud til oval form, og foldes over sig selv i tredjedele. Det strækker dejen, og hjælper med at give hold på formen, når den efterhæver.

Derefter formes dejen ved at bruge kanten af hænderne til at rotere den, mens den trækkes ind under sig selv, så man får en glat, rund kugle. Alternativt kan man bruge en bred bordskraber til et skubbe dejen ind under sig selv, indtil den får samme facon som en amerikansk fodbold. Med lidt mel på hånden, holdes der imod dejen, mens skraberen trækkes fri. Dette gentages fra skiftende sider, indtil dejen er formet som en glat, rund kugle. Den sidstnævnte teknik bruges oftest til våde deje.

Generelt for begge metoder er, at de giver mere mening, når man ser det gjort, og derfor kan man med fordel søge videoer eller få teknikken vist, så man har en reference for, hvordan det skal se ud.

## Surdej og gær

Surdej og gær er to måder at opnå det samme, nemlig en fermentering af brødet. Surdeje er imidlertid en videnskab i sig selv, og et område med mange sandheder. Derfor er der her kun en meget overordnet beskrivelse af, hvordan surdej og gær kan bruges, både hver for sig, og i sammenspil med hinanden. Vil man gå dybere, er der et væld af bøger skrevet om blandt andet surdejsbrød.

En forsimplet måde at tænke på forskellen mellem gær og surdej er, at surdej primært bidrager til smag og tekstur, og sekundært bidrager til hævning af brødet. Derimod vil gær primært bidrage til at brødet hæver, men vil, hvis man giver det tid nok, også bidrage til at brødet udvikler en dybere og mere syrlig smag.

Af samme grund bruges gær ofte sammen med surdej for at hjælpe hævningen på vej, selvom man i og for sig sagtens kan nøjes med surdej. I så fald skal man bare være indstillet på en lang efterhævning. Modsat kan man sagtens bage godt brød bare med gær, og det vil for nogle passe bedre, da der er lidt arbejde forbundet med at bruge en surdej, og da surdej er bedst egnet, hvis man bager nogenlunde regelmæssigt.

## Surdejsbrød

**Ingredienser**

300 gram lunket vand

1,5 spsk. surdej

3 gram gær

260 gram hvedemel

50 gram rugmel

80 gram durummel

10 gram salt

**Opskrift**

Bland vand, surdej og gær. Tilsæt mel og salt, og ælt indtil elastisk, cirka 15-20 minutter på middellav hastighed i en røremaskine. Lad dejen hæve i 5-6 timer ved stuetemperatur. Bank luften ud, og spred i brødform. Koldhæv natten over. Hvis ikke brødet er hævet til dobbelt størrelse, efterhæves det videre ved stuetemperatur. Bag 30 minutter ved 220 grader uden varmluft.

*Note: Når man bruger lunkent vand i bagning, er det for at holde temperaturen på dejen oppe, så gæren/surdejen hurtigere bliver aktiveret. Undlad at bruge varmt vand fra hanen, men varm i stedet koldt vand op til det er håndvarmt.*

## Surdejsboller

**Ingredienser**

700 gram koldt vand

4 spsk. surdej

7 gram gær

400 gram hvedemel

100 gram rugmel

400 gram fuldkornsmel (for eksempel durummel)

100 gram finvalsede havregryn

22 gram salt

**Opskrift**

Bland vand, surdej og gær. Tilsæt mel og salt, og ælt indtil elastisk, cirka 15-20 minutter på middellav hastighed i en røremaskine. Lad dejen koldhæve natten over i en skål smurt med neutral olie. Kom dejen ud på en ren bordplade uden mel, og del i 16 lige store dele med en bordskraber. Form til boller ved at rulle dejklumperne i cirkler på bordet med en hånd omkring, så den samme side af bollen hele tiden vender ned mod bordpladen. Hvis dejen er for våd, kan man fugte sine hænder med lidt neutral olie. Kom boller på bageplader dækket med bagepapir, og dæk med et viskestykke indtil de er hævet til det dobbelte.

Forvarm en ovn til 225 grader varmluft, og kom en dyb bradepande i bunden. Når ovnen er varm, kommes 100 ml. kogende vand i den dybe bradepande i bunden af ovnen. Lad ovnen komme tilbage i temperatur. Imens kan bollerne drysses let med enten rismel eller hvedemel, og et tyndt snit skæres langs toppen af hver bolle med en meget skarp kniv. Kom bollerne i ovnen – vær opmærksom på ikke at brænde dig på den varme vanddamp, der kommer ud, når ovnen åbnes – og bag 10-12 minutter før pladerne byttes rundt, så den nederste plade nu kommer i toppen af ovnen, og derved får den direkte strålevarme. Fortsæt med at bage bollerne yderligere i 10-12 minutter eller indtil de lyder hule, når man slår på undersiden, og skorpen er dyb mørkebrun.

Sæt til afkøling på en bagerist.

*Note: Det er ikke sjovt at forme boller af en meget våd dej. Derfor er det vigtigt at bruge både havregryn og fuldkornsmel som anvist, da de suger meget vand under hævningen. Ændres meltyperne, kan man eventuelt reducere vandmængden med 50 gram. Modsat surdejsbrødet, bruges her koldt vandt fremfor lunkent. Det skyldes, at den første hævning foregår i køleskabet, og det derfor ikke er nødvendigt at fremskynde gæren/surdejen med en højere udgangstemperatur på dejen.*

## Lyst brød

**Ingredienser**

400 gram koldt vand

80 gram kefir eller kærnemælk

6 gram gær

425 gram hvedemel

100 gram rugmel

100 gram speltmel

10 gram salt

**Opskrift**

Bland vand, kefir og gær. Tilsæt mel og salt, og ælt indtil elastisk, cirka 15-20 minutter på middellav hastighed i en røremaskine. Lad dejen hæve 3-4 timer ved stuetemperatur indtil den er doblet i størrelse. Bank luften ud, og spred dejen i en brødform. Lad den koldhæve natten over. Hvis ikke brødet er hævet til dobbelt størrelse, efterhæves det videre ved stuetemperatur. Bag i 35-40 minutter ved 220 grader uden varmluft.

## Landbrød med kefir bagt i støbejernsgryde

**Ingredienser**

400 gram koldt vand

40 gram kefir eller kærnemælk

6 gram gær

220 gram hvedemel

200 gram tipo 00 hvedemel

200 gram rugmel

12 gram salt

**Opskrift**

Rør 200 gram koldt vand, kefiren og rugmelet sammen til en fordej, og sæt på køl natten over. Dagen efter startes den egentlige brøddej ved at røre fordejen, 200 gram koldt vand og gæren sammen. Tilsæt mel og salt, og ælt på middelhastighed indtil dejen er samlet og let elastisk, omkring 5-10 minutter. I starten vil dejen muligvis sætte sig på siderne af skålen og skal skrabes ned med en dejskraber, men efterhånden som den bliver elastisk, vil den holde sammen under æltningen. Lad dejen hæve natten over i en smurt skål med låg.

Dagen efter formes dejen til en blank, rund kugle. Drys bagepapir med rismel, sæt det formede brød på bagepapiret, og drys yderligere med rismel før brødet dækkes af et tørt, rent viskestykke. Når brødet næsten er doblet i størrelse, varmes en stor emaljeret støbejernsgryde i ovnen på 250 grader uden varmluft. Når ovnen er grundigt forvarmet, klippes bagepapiret til, så det er nogle centimeter større end brødet. Brug papiret til forsigtigt at løfte brødet ned i den varme gryde – her er det vigtigt at have klippet bagepapiret stort nok til, at man ikke brænder fingrene. Dæk gryden med låg, og bag på 250 grader i 20 minutter, hvorefter låget fjernes, og brødet bages i yderligere 15 minutter.

*Note: Syrnede mælkeprodukter i brød er en smule kontroversielt, da det kan gøre krummen mindre fin, end hvis brødet havde været bagt uden. Dog giver det en god smag, og er derfor i sidste ende et spørgsmål om præference. Vil man bage et landbrød uden kefir, gives en opskrift på næste side.*

## Landbrød bagt i støbejernsgryde

**Ingredienser**

440 gram koldt vand

8 gram gær

320 gram hvedemel

300 gram fuldkornsrugmel

14 gram salt

**Opskrift**

Rær gæren ud i det kolde vand, og bland efterfølgende med resten af melet. Lad gerne dejen stå 30 minutter, kom så saltet i, og ælt på medium hastighed i 5-10 minutter indtil dejen er let elastisk. I starten vil dejen muligvis sætte sig på siderne af skålen og skal skrabes ned med en dejskraber, men efterhånden som den bliver elastisk, vil den holde sammen under æltningen. Lad dejen hæve natten over i en smurt skål med låg.

Dagen efter formes dejen til en blank, rund kugle. Drys bagepapir med rismel, sæt det formede brød på bagepapiret, og drys yderligere med rismel før brødet dækkes af et tørt, rent hviskestykke. Når brødet næsten er doblet i størrelse, varmes en stor emaljeret støbejernsgryde i ovnen på 250 grader uden varmluft. Når ovnen er grundigt forvarmet, klippes bagepapiret til, så det er nogle centimeter større end brødet. Brug papiret til forsigtigt at løfte brødet ned i den varme gryde – her er det vigtigt at have klippet bagepapiret stort nok til, at man ikke brænder fingrene. Dæk gryden med låg, og bag på 250 grader i 20 minutter, hvorefter låget fjernes, og brødet bages i yderligere 15 minutter.

*Note: Dette er simpelthen bare en lidt hurtigere version af landbrødet med kefir. Man kan derfor også sagtens lave det med en fordej, hvor man så blot udelader kefiren. Ved at udelade kefir i opskriften, får man en lidt lettere krumme.*

## Stort fuldkornsbrød

**Ingredienser**

660 gram koldt vand

600 gram stenkværnet fuldkornshvedemel

320 gram hvedemel

10 gram gær

20 gram salt

**Opskrift**

Rør gæren ud i vandet, og bland derefter med de resterende ingredienser. Rør på maskine i 15-20 minutter på medium hastighed, og lad dejen koldhæve natten over i en skål smurt let med olie. Dagen efter formes dejen på et bord drysset let med mel, og lægges på en kold bradepande. Drys med rismel, og dæk med et rent hviskestykke. Lad brødet efterhæve indtil det er doblet i størrelse, og bag det på 220 grader uden varmluft i cirka 40 minutter.

*Note: Dette brød er ikke det mest raffinerede, men det er en god go-to-opskrift, hvis man bare skal bage til at have noget godt brød i fryseren, der giver en god mæthed. Derfor er brødet her velegnet som hverdagsbrød.*

## Pizzadej

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

300-320 gram tipo 00 hvedemel

5 gram gær

6 gram salt

1½ spsk. olivenolie

180 gram koldt vand

**Opskrift**

Rør gæren ud i det kolde vand, og bland efterfølgende med 300 gram mel samt salt og olivenolie. Rør på medium hastighed, eller ælt, indtil det er en smidig og elastisk dej, der er blød uden at være klistret. Hvis dejen efter 5 minutters æltning virker en smule våd, kommes de resterende 20 gram mel ved. Kom dejen i en skål smurt let med neutral olie, dæk med et låg eller en tallerken, og lad den hæve til dobbelt størrelse. Dette kan med fordel gøres i køleskabet natten over; det vil både udvikle smag og gøre at dejen bruner bedre, når den bages.

Når dejen er hævet, kommes den ud på et bord drysset let med mel. Del dejen i to, og rul ud til pizza. Det kan være svært at få dejen tynd nok alene ved at rulle den ud, og derfor kan man til sidst strække den ved at rotere pizzaen over sine hænder, mens man presser ud med oversiden af hånden. Her skal man sørge for at have lidt mel på sine hænder.

Kommer der huller i pizzadejen, kan man redde den ved at strække lidt dej over hullet og presse dejen sammen. Går det helt galt, kan man rulle dejen tilbage til en kugle, pakke den i film, lade den hvile i 10-15 minutter ved stuetemperatur og så prøve igen.

## Tærtedej

**Ingredienser**

250 gram hvedemel

125 gram smør i tern, halvt blødt

40 ml. koldt vand

1 æg

½ tsk. salt

1 tsk. sukker

**Opskrift**

Rør mel, sukker og salt sammen i skål, og hæld blandingen ud på en ren bordplade. Lav en brønd i midten af melet, og kom smørternene i midten. Lad smørret blive en anelse blødt før det gnides sammen med melet med fingrene. Når smør og mel begynder at være blandet, kommes ægget ved, og blandingen gnides fortsat sammen indtil den har en sandet tekstur. Kom ¾ af vandet ved, og saml blandingen til en sammenhængende dej ved først at gnide vandet ud i dejen, og derefter presse den sammen med bunden af hånden ned mod bordpladen. Dejen skal ikke æltes, men bare trykkes sammen til en sammenhængende masse. Hvis den er for tør til at hænge sammen, tilsættes resten af vandet.

Skrab dejen fri af bordpladen med en bordskraber, form den som en disk, pak ind i køkkenfilm, og lad den hvile i køleskabet en halv time før den rulles ud.

*Note: Man kan også bruge 80-100 gram smør og så 1-2 spsk. creme fraiche for en lettere dej. Har man en foodprocessor, kan alle ingredienserne kommes i den og pulses sammen, før dejen presses sammen på bordpladen.*

# 

# Desserter

## Pocheret pære med karamel og creme fraiche

*Til 4 personer*

**Ingredienser**

2 Conference-pærer

70 gram mørk muscovadosukker

45 gram usaltet smør

80 gram piskefløde

Smør til stegning

Balsamisk æbleeddike, cirka 2 tsk.

Godt havsalt i flager, cirka 1 tsk.

Sukker

**Opskrift**

Denne dessert kan i det store og hele laves en dag i forvejen og holdes på køl. Selve anretningen ved servering tager kun 5-10 minutter.

Skræl pærerne, og pochér dem i en sukkerlage bestående af 2 dele vand til en del sukker – cirka 10-15 minutter i vand, der simrer omkring 90 grader. Mangler pærerne naturlig sødme, kan man i stedet pochere dem i en lage bestående af lige dele sukker og vand. Pærerne er klar, når en kødnål går igennem med kun en anelse modstand. Når pærerne er færdige, tages de op, halveres og kernehuset fjernes med en teske, mens de stadig er varme. Sæt til afkøling i pocheringslagen.

Smelt mørk muscovadosukker og smør, og tilsæt derefter fløde, der koges ind indtil den rå flødesmag aftager og saucen får en lind, men ikke tynd, konsistens. Lad karamellen køle en anelse, og smag så til med havsalt samt balsamisk æbleeddike. Smag til over flere omgange, men vær ikke bange for at smage godt til med både salt og syre. Hæld den færdige karamel på et rent syltetøjsglas, og sæt på køl.

Ved servering ristes pærerne gyldne i smør på skæresiden, og holdes lune i en varm ovn. Hæld nogle spiseskeer lun karamelsauce i bunden af en tallerken, og sæt en halv pære oven på karamellen. Kom en stor spiseske 38 % creme fraiche ved siden af pæren, og pynt med citronmelisse eller rød syre.

## Æbler i smør med mandler og saltkaramel

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

*Til karamelsaucen*

4 spsk. sukker

1 dl. piskefløde

½ tsk. fintreven citronskal

1-2 tsk. smør

½-1 tsk. Maldon-salt

½ spsk. citronsaft

*Til resten af retten*

½ syrligt æble (for eksempel Granny Smith)

1 stort fast og let sødligt æble (for eksempel Ingrid Marie)

1 håndfuld mandler

1 spsk. smør

Citronsaft

**Opskrift**

Smelt sukkeret i en tykbundet pande over medium varme indtil det bliver til en gylden karamel. Pisk gradvist piskefløden i, dernæst smørret, og smag til sidst til med citronskal, Maldon-salt og citronsaft. Kog i 4-5 minutter indtil konsistensen er som en tynd yoghurt, og sæt til afkøling. Hak mandlerne groft, så nogle stykker er små og andre store, og rist på tør pande indtil mandlerne dufter ristet og er let gyldne. Sæt til afkøling. Både mandler og karamelsauce kan laves dagen i forvejen. Hold de afkølede mandler i en lukket bøtte ved stuetemperatur og den afkølede karamel i en lukket bøtte på køl.

Umiddelbart før servering skæres det sødlige æble i tern på omkring 2 cm på hver led. Smelt smørret i en gryde indtil det er varmt uden at syde. Tilbered æbleternene i smørret under rolig omrøring og over medium varme indtil næsten møre. Mens ternene mørner i smørret, skæres det syrlige æble i små tern og smages til med en anelse citronsaft. Lun karamellen, så den er let varm. Ved servering sættes et par skefulde af karamellen midt i en dyb tallerken. Læg derefter de store, sødlige æblestykker på karamellen, og pynt med tern af syrligt æble og stykker af mandel.

*Note: Dette er en perfekt billig og nem dessert. Det kan virke underligt, at man tilbereder æblerne i smør, men den moderate fedme og lette syre fra smørret går godt sammen med æblerne – dog er det vigtigt at holde temperaturen nede, så man ikke steger æblerne.*

## Vandbakkelser

*20-30 stk. afhængigt af størrelse*

**Ingredienser**

125 ml. mælk

125 ml. vand

100 gram smør

150 gram sigtet mel

3-4 mellemstore æg

Nip salt

Stort nip sukker

**Opskrift**

Smørret smeltes over moderat varme med sukker, salt, vand og mælk. Når blandingen når kogepunktet, samles den med melet. Denne masse bages af iet minuts tid over medium varme under omrøring for at frigive fugten i dejen. Dejen sættes derefter til side cirka 5 minutter. Når dejen har kølet en anelse, men stadig er varm, piskes æggene sammen. Æggemassen tilsættes dejen i portioner, der cirka svarer til et lille æg, under omrøring.

Dejen vil skille, når æggene tilsættes, og det er vigtigt, at den bliver rørt kraftigt, så den samles, før mere æg kommes ved. Man kan komme ud for at skulle tilsætte lidt mindre eller mere æg end skrevet i opskriften, afhængigt af æggenes størrelse. Når dejen er blank og glat i konsistensen, og hverken tør eller flydende, er den færdig, og den kommes i en sprøjteposte.

Dejen kan nu sprøjtes i forskellige former, afhængigt af, hvad de skal bruges til. Til eclair bruges en tylle med en åbning på cirka 15 mm. Vandbakkelserne bages i cirka 20-25 minutter på 180 grader varmluft indtil gyldne, grænsende til let brune. Ovnen må ikke åbnes under bagningen, da vandbakkelserne i så fald vil falde sammen. Når de er færdige, sættes de til afkøling på en bagerist.

*Note: Kan for eksempel serveres fyldt med flødeskum smagt til med flormelis og citronskal.*

## Kagecreme

**Ingredienser**

5 dl sødmælk

6 æggeblommer

160 sukker (hvoraf noget kan erstattes af vaniljesukker)

30 gram majsmel/majsstivelse

**Opskrift**

Bring mælken i kog mens blommer og sukker piskes hvide. Hvis massen skal smages til med fx kakao, samles dette med de færdigpiskede blommer. Hæld majsstivelsen over de hvide blommer, og pisk den varme mælk ind i massen. Hæld æggemassen tilbage i en gryde, og kog under omrøring indtil cremen er tyknet og kogt igennem. Passér eventuelt gennem en sigte, og sæt på køl med film lagt på cremen, så der ikke dannes skind.

## Chokolademousse

*Til 2-3 personer*

**Ingredienser**

75 gram chokolade (70-80 %)

2 bægre pasteuriserede æggehvider

2 strøgne spsk. sukker

75 gram piskefløde

Citronsaft

**Opskrift**

Smelt chokoladen i en varmefast skål sat over en gryde med simrende vand. Imens piskes æggehviderne til en fransk marengsmasse, ved først at piske hviderne let luftige med nogle dråber citronsaft. Citronsaften hjælper til at holde hviderne samlet mens de piskes. Når hviderne begynder at blive luftige, kommes sukkeret i gradvist, mens der fortsat piskes. Pisk indtil hviderne er stive og blanke. Sæt til side. Når chokoladen er smeltet, tages den af varmen, og køles ned til mellem 35 og 40 grader. Imens piskes fløden indtil den tykner let, uden dog at danne skum. Når chokoladen er kølet, blandes den med piskefløden til en ganache. Kom derefter en tredjedel af æggehviderne i ganachen, og bland sammen. Fold forsigtigt resten af æggehviderne i for at bevare så meget luft i moussen som muligt. Dette gøres ved at køre en dejskraber i halvcirkler langs skålens kant og ind under moussen, mens skålens roteres med den anden hånd. Kom moussen i serveringsglas, og derefter på køl i 3-6 timer, dækket af køkkenfilm.

*Note: Kvaliteten af moussen vil i det store og hele afhænge af kvaliteten af den chokolade, der bruges.*

## Clafoutis

*Til 8 personer*

**Ingredienser**

400-450 gram udstenede kirsebær

2 æg

70-80 gram mel

50 gram sukker

10 gram vaniljesukker

300 ml. sødmælk

20 gram smør, plus ekstra til smøring

**Opskrift**

Smelt smørret over lav varme. Pisk æg og sukker sammen, og bland med melet. Pisk gradvist mælken i dejen for at undgå klumper, og tilsæt til sidst det smeltede smør. Lad dejen hvile på køl en halv time. Smør en 26 cm tærteform, og dæk med udstenede kirsebær i ét lag. Hæld dejen over kirsebærrene, og ryst tærteformen let for at sikre at dejen dækker formen jævnt. Bag i 45-60 minutter ved 180 grader varmluft, med tærtefadet sat midt i ovnen, indtil clafoutisen er gylden. Servér lun, eventuelt drysset let med sukker.

*Note: Clafoutis kan også laves med andre frugter, såsom udstenede blommer og mirabeller. Justér mængden af mel afhængigt af, hvor saftholdig frugten er.*

## Pandekager

*Til 2 personer*

**Ingredienser**

40 gram hvedemel

2 æg

2-3 tsk. smør

330 ml. sødmælk

Sukker

Salt

**Opskrift**

Halvdelen af smørret kommes på en pande over medium varme, hvor det brunes til en nøddebrun farve. Dernæst tages panden af varmen, og det resterende smør kommes ved, så det smelter. Pisk æggene sammen i en skål, kom hvedemelet ved, og pisk det sammen med æggene. Kom så mælken i gradvist, mens der fortsat røres. Det er vigtigt, at mælken kommes i gradvist, så dejen røres glat og fri for klumper, før den bliver for tynd. Hæld til sidst det varme smør i under fortsat omrøring, og kom et lille nip salt og et stort nip sukker ved. Lad dejen stå på køl en halv times tid før den bruges.

Når al mælken er tilsat, kan dejen umiddelbart virke meget tynd. Den vil tykne op mens hviler på køl, men hvis man er usikker på konsistensen, kan man holde igen med mælken og justere konsistensen, når dejen har hvilet.

Fordi der er smør i dejen, kan pandekagerne laves direkte på en slip-let-pande (med intakt belægning) uden brug af yderligere fedtstof. Varm panden op over medium varme, og hæld dejen på med en kop eller ske, hvor mængden akkurat dækker panden i et tyndt lag. Steg pandekagen indtil oversiden begynder at virke tilberedt, vend, og steg yderligere i et halvt minuts tid indtil begge sider er gyldenbrune. Sæt pandekagen til side på en tallerken med et stykke folie lagt løst over.

## Chokoladekage

*Til 8 personer*

**Ingredienser**

100 gram blødt usaltet smør

160 gram sukker

160 gram 70-80 % chokolade

133 gram marcipan

4 æg

**Opskrift**

Tag en 18 cm springform, beklæd bunden med et tilskåret stykke madpapir, og smør hele formen grundigt med smør. Forvarm en ovn til 180 grader uden varmluft. Smelt chokoladen i en varmefast skål sat i en gryde med simrende vand, uden at skålen er i kontakt med vandet. Bland det bløde smør, sukkeret og marcipanen i en røremaskine på medium hastighed indtil blandingen er cremet. Kom den smeltede chokolade ved, og øg hastigheden en anelse, før æggene kommes i ét ad gangen. Når blandingen er en glat og homogen masse, kommes den i en smurt springform, og bages i cirka 50 minutter i midten af den forvarmede ovn. Kagen er færdig, når en kagetester eller kødnål kan stikkes gennem midten af kagen uden at kagedej hænger ved. Lad kagen køle i springformen, før den tages ud.

*Note: Kagen er meget rig, så servér den gerne med noget frisk, eventuelt frisk frugt eller en sorbet.*

## Bananbrød

*Til 8 personer*

**Ingredienser**

285 gram mel

130 gram sukker

110 gram smør

1 tsk. natron

¼ tsk. salt

1 tsk. vaniljesukker

2 æg

4 modne bananer

90 gram kærnemælk eller kefir

**Opskrift**

Forvarm en ovn på 160 grader varmluft. Tag halvdelen af smørret fra, og brun det på en pande over medium varme. Hæld det i en skål, og lad det køle ned til stuetemperatur. Lad ligeledes det resterende smør komme op til stuetemperatur. Mos bananerne til en glat mos. Rør smør og sukker sammen til en ensartet masse, og pisk derefter sammen med æggene, banamosen og kærnemælken. I en skål blandes mel, vaniljesukker, salt og natron. Bland gradvist de tørre ingredienser med de våde under omrøring, eventuelt på maskine på medium hastighed. Miks dejen indtil den netop er samlet, kom i en smurt form, og bag cirka i en time i midten af ovnen, eller indtil den er gylden og en kagetester kommer ren ud, når den stikkes i. Hvis toppen er gylden før brødet er færdigtilberedt, bages det færdigt uden varmluft.

## Apple crumble

*Til 8 personer*

**Ingredienser**

6 store, let syrlige og faste æbler

100 gram hvedemel

50 gram sukker

40 gram brun farin

75 gram saltet smør

¼ tsk. vaniljesukker

¼ tsk. kanel

Citronsaft

Sukker

Koldt vand

**Opskrift**

Formvarm en ovn til 175 grader varmluft. Skær æblerne i ensartede små stykker, og smag til med vaniljesukker, sukker, citronsaft og kanel efter behov. Hvis æblerne er søde i sig selv, kan sukkeret med fordel udelades, men en anelse citronsaft er godt for at løfte smagen, samt for at undgå oxidering. Skær smørret i tern, og sæt det på frys i 10 minutters tid. Bland mel, sukker og farin i en røreskål. Pisk de tørre ingredienser sammen for at undgå klumper, og gnid så det kolde smør ud i melet med fingerspidserne, indtil der ikke længere er synlige klumper af smør. Blandingen skal være tør, men stadig hænge sammen. Hvis blandingen er for sandet i teksturen, kan den samles med lidt koldt vand. Dæk bunden af et lille ovnfast fad med æblerne, og kom derefter crumblen ovenpå. For at få mere tekstur i crumblen, kan man tage en lille håndfuld op og klemme sammen, før den brækkes op i uens stykker og fordeles over æblerne. Bag i midten af ovnen indtil toppen er gylden og sprød, cirka 1 time.

*Note: Ved meget bagværk er det vigtigt at følge opskriften nøjagtigt. Ved en crumble kan man imidlertid improvisere meget og stadig få et godt resultat. Man kan for eksempel tilføje 50 gram havregryn, og så bare justere konsistensen med lidt vand, hvis blandingen bliver for tør.*