



# MÅLTIDET

Fællesskab, hygge,  
madlavning, læring og  
frirum for børnefamilier



Mødrehjælpen



# INDHOLD

VELKOMMEN	SIDE 5
KOGEBogens OPBYGNING	SIDE 6
BASISVARER OG HOLDBARHED	SIDE 8
OPSKRIFTER OG INDKØB:	
→ FORÅR	SIDE 12
→ SOMMER	SIDE 24
→ EFTERÅR	SIDE 36
→ VINTER	SIDE 48
MADPAKKEIDÉER	SIDE 60
BRUNCHIDÉER	SIDE 64
TANKER BAG OPSKRIFTERNE	SIDE 68



# VELKOMMEN TIL MÅLTIDETS KOGEBOG!

Hos Mødrehjælpen anser vi madlavning og spisning som et naturligt samlingspunkt for samvær i børnefamilier. Med de rigtige redskaber og rammer, kan det blive en hyggelig og lærerig måde at være sammen på som familie.

Derfor har Mødrehjælpen i samarbejde med VELUX FONDEN startet aktiviteten Måltidet, hvor børnefamilier og Mødrehjælpens frivillige mødes om at tilberede og dele et måltid sammen.

Vores vision er at skabe et frirum for børnefamilier, hvor Mødrehjælpens trygge rammer skaber grund for leg, læring og samvær.

Måltidets kokebog indeholder retter, som er nemme at gå til for både børn og voksne. Vores ønske er, at familierne kan tage læringen fra Måltidet med hjem i deres egne køkkener og dermed blive inspireret til nye måder at være sammen på som familie.

Kokebogen er blevet til i samarbejde med kokken Rikke Juel. Vi har sammen forsøgt at skabe en kokebog, der tager udgangspunkt i familiens hverdag, som kan være medvirkende til nye kulinariske oplevelser i mange børnefamiliers køkkener.

Rigtig god fornøjelse med at udforske Måltidets glæder.



Mads Roke Clausen  
Direktør Mødrehjælpen

# KOGEBOGENS OPBYGNING

Kogebogen er inddelt i de fire årstider med fokus på, at råvarerne inden for hver periode kan anvendes til en eller flere retter, så madspild derved undgås.

Opskrifter i kogebogen er baseret på fire personer, medmindre andet er angivet under den enkle opskrift. Efter hver opskrift er der indsat en indkøbsseddel.

Forrest i kogebogen finder du en liste over basisvarer. Basisvarer er varer, som indgår i en eller flere retter, og som med fordel kan indkøbes til lager.

Øvrige varer købes enten i poser eller pakker. Antallet eller mængden er angivet i opskrifterne. Varer, som er tilovers, kan med fordel indgå i andre retter i løbet af ugen.

De fleste varer kan fryses ned for at holde sig i længere tid. Efter listen med basisvarer finder du en liste, som viser holdbarheden for forskellige varer, når de fryses ned.

Sidst i bogen finder du ideer og forslag til madpakker samt inspiration til at sammensætte en brunch.

Opskrifterne er som udgangspunkt angivet i gram (g) og deciliter (dl). Hvis der skal bruges mere end 1.000 g af en vare angives det i stedet i kilo (kg). Hvis der skal bruges mere end 10 dl af en vare angives det i stedet i liter (l). Omregningsstabellen nedenfor hjælper dig med at omregne til gram eller deciliter.

## **Omregningstabel:**

**1 kg = 1000 gram**

**F.eks. 0,050 kg = 50 gram**

**1 l = 10 dl**

**F.eks. 0,200 l = 2 dl**

## **RIGTIG GOD FORNØJELSE!**



# BASISVARER

SUKKER  
SALT  
PEBERKORN  
HVEDEMEL  
VANILJESUKKER  
BAGEPULVER  
KAKAOPULVER  
HJORTETAKSALT



NATRON  
POTASKE  
HONNING  
ÆBLEDDIKE  
(HILIPULVER  
GROV SENNEP  
GURKEMEJE  
KARRY  
RAPSOLIE  
SESAMFRØ  
SOJASAUCE  
HVID BALSAMICO  
HVIDVINSEDDIKE



STØDT FENNIKEL  
STØDT INGEFÆR  
STØDT KARDEMOMME  
STØDT KANEL  
STØDT MUSKATNØD  
STØDT NELLIKE  
STØDT PAPRIKA  
STØDT PEBER  
STØDT SPIDSKOMMEN  
TØRRET OREGANO  
TØRRET BASILIKUM  
TØRRET DILD  
TØRRET MERIAN  
TØRRET ROSMARIN  
TØRRET SALVIE



## DIVERSE

BAGEPAPIR  
ELASTIKKER  
FRYSEPOSER  
(4-8 LITER)  
STANNIOL

# HOLDBARHED

De fleste madvarer kan fryses ned for at holde sig i længere tid. Det er dog forskelligt, hvor lang tid en vare kan holde sig, selvom den fryses ned. Her er en oversigt over, hvor lang tid forskellige produkter kan holde sig i fryseren.

## KØD:

Fars	2 mdr.
Fjerkræ, magert	8-10 mdr.
Fjerkræ, fedt	5 mdr.
Hakket kød	4 mdr.
Kalvekød	6-8 mdr.
Lam- og fårekød	10 mdr.
Oksekød	10 mdr.
Pølser, bayerske	2-3 mdr.
Svinekød, magert	6 mdr.
Svinekød, fedt	3 mdr.
Færdige middagsretter	1-3 mdr.

## MÆLKEPRODUKTER OG ÆG:

Drikkemælk	4 mdr.
Fløde	3 mdr.
Flødeis	2 mdr.
Friskost	Uegnet
Ost, fed (over 45+)	3-4 mdr.
Ost, mager (under 45+)	Uegnet
Ost, reven	3-4 mdr.
Parmesan	3-4 mdr.
Smør og andre fedtstoffer	3 mdr.
Syrnede (fx yoghurt, A38)	Uegnet
Æggehvider	8 mdr.





## FISK:

Gravet	1 mdr.
Fed fisk	2-3 mdr.
Mager fisk	3-6 mdr.
Røget	1 mdr.
Torskerogn	6 mdr.

## FRUGT OG GRØNT:

Frugt	10-12 mdr.
Frugtprodukter	10-12 mdr.
Grøntsager	6-12 mdr.

## BRØD OG KAGER:

Bagværk, magert	4-5 mdr.
Bagværk, fedt	2-3 mdr.
Lyst brød	6 mdr.

## DESSERTER:

Babymos	1-2 mdr.
Fromage, mousse og lign.	3 mdr.





FORÅRS-  
OPSKRIFTER



# BAGT KARTOFFEL MED SKINKE-GRØNTSAGSFYLD OG VRTEDIP → TIL 4 PERSONER

Tænd ovnen på 220 grader.

## Bagt kartoffel



### DU SKAL BRUGE:

- 4 bagekartofler vaskede og med skræl
- 80 g smør
- Salt, peber
- Stanniol



### SÅDAN GØR DU:

1. Tag 4 stykker stanniol og læg en kartoffel på hvert stykke.
2. Læg et stykke smør på toppen og drys med salt og peber.
3. Pakkes godt ind i stanniolen og lægges i et fad.
4. Bages indtil de er møre og slipper på en gaffel, ca. 1-2 timer afhængig af størrelsen. (For at være sikker på, kartoflerne er færdige til tiden, kan du evt. tilberede dem i god tid og lune dem ved 80 grader inden servering, hvis det er nødvendigt).

## Skinke-grøntsagsfyld



### DU SKAL BRUGE:

- 300 g skinkepålæg i mindre tern (andet stegt kød kan også bruges)
- 2 løg skæres i mindre stykker
- 2 peberfrugter i mindre stykker
- 2 fed finthakkede hvidløg
- ¼ stk. fintsnittet kål (der er forskellige slags)
- 1 teske med tørret timian, oregano, basilikum, rosmarin, merian eller salvie
- 3 spiseskeer olie
- 1 dl mandler



### SÅDAN GØR DU:

1. Svits løg, hvidløg, skinke, kål, og krydderier i olien, indtil kålen er blød.
2. Tilsæt peberfrugterne (der må gerne være lidt bid i).
3. Kan evt. lunes i ovnen inden servering.
4. 1 dl grofthakkede mandler stegt på en tør og varm pande.
5. Mandlerne afkøles og pyntes på kartofflen og fyldet inden servering.



### BASISVARER:

Salt, peber, olie,  
tørret timian, oregano,  
basilikum, rosmarin,  
merian eller salvie,  
stanniol



### INDKØBSLISTE:

- 300 g skinkepålæg
- 3 dl græsk yoghurt, skyr eller creme fraiche
- 80 g Smør
- 4 bagekartofler
- 2 løg
- 2 peberfrugter
- 4 fed hvidløg
- 1/4 kål
- 1 dl mandler
- Evt. citronsaft
- Evt. en lille håndfuld purløg
- Evt. en lille håndfuld frisk krydderurt af en art

### Urte­dip



#### DU SKAL BRUGE:

- 3 dl græsk yoghurt, skyr, eller creme fraiche
- 2 fed finthakket hvidløg
- 1 håndfuld hakket purløg/2 teskeer tørret krydderi kan også bruges
- Salt og peber
- Evt. citronsaft



#### SÅDAN GØR DU:

1. Bland alle ingredienser sammen.
2. Smages til med salt og peber.
3. Stilles på køl.





# GRØNTSAGSMOUSSAKA MED FALAFEL OG MYNTEDIP

↪ TIL 4 PERSONER

Tænd ovnen på 200 grader.

## Grøntsagsmoussaka



### DU SKAL BRUGE:

- 4 skrællede bagekartofler skåret i tynde skiver
- 1 squash skåret i tykke skiver
- 2 løg skåret i skiver
- 1 rød peberfrugt skåret i mellemstore stykker
- 3 fed hakket hvidløg
- 1 kvist rosmarin hakket fint (stængelen bruges ikke)
- 2 æg
- 100 g revet ost
- 2½ dl piskefløde
- Salt og peber
- Rapsolie til stegning



### SÅDAN GØR DU:

1. Svits olie, løg, hvidløg, rosmarin og peberfrugt på en pande.
2. Læg kartofler og squash i og vend med de stegte grøntsager i et ovnfast fad.
3. Tilsæt salt og peber og drys halvdelen af osten på.
4. Bland æg og fløde sammen og hæld over grøntsagerne.
5. Drys med den sidste ost.
6. Bages i ovnen i ca. 1-1½ time eller indtil kartoflerne er møre og ikke hænger fast på en gaffel.



## Falafel

### DU SKAL BRUGE:

- 2 dåser sigtede kikærter
- 5 fed hakkede hvidløg
- 1 teske salt (uden top)
- ½ teske friskkværnet peber
- 1 teske spidskommen
- 2 revne løg
- 4 teskeer hvedemel
- 2 håndfulde friskhakket persille
- Rapsolie til stegning



### SÅDAN GØR DU:

1. Blend alle ingredienserne sammen med en stavblender til en fast masse.
2. Form dem til små flade kager af ca. 1 cm højde og 3 cm brede. Hænger massen ikke sammen, tilsæt lidt mel.
3. Steges på en varm pande med en god sjat olie på til de er sprøde og gyldne.
4. Lægges i et ovnfast fad og varmes 10 min. inden servering sammen med moussakaen eller indtil de er færdige.



## Myntedip

### DU SKAL BRUGE:

- 5 dl yoghurt naturel
- 2 spiseskeer frisk og finthakkede mynteblade
- 1 finthakket løg
- ½ groftrevet agurk (indmaden/ kernerne fjernes inden)
- ¼ teske chilipulver/½ frisk chili skåret i små stykker
- Smages til med salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

Bland alle ingredienserne sammen, smages til med salt og peber.

Server lune pitabrød til retten.



### INDKØBSLISTE:

- 5 dl yoghurt neutral
- 2½ dl piskefløde
- 2 æg
- 100 g revet ost
- 4 bagekartofler
- 1 squash
- 5 løg
- 1 rød peberfrugt
- 8 fed hvidløg
- 1 kvist rosmarin
- 2 håndfulde persille
- 2 spiseske mynteblade
- ½ agurk
- 2 dåser kikærter
- 1 pakke pitabrød

### BASISVARER:

Salt, peber, chilipulver, rapsolie, hvedemel, spidskommen



# HVID FISK I MASALA - HERTIL PUNJAB-KÅL OG POORI

TIL 4 PERSONER

Tænd ovnen på 180 grader.

## Fisk og Masala sauce



### DU SKAL BRUGE:

- 400 g hvid klargjort fisk af en art (skæres ud i mellemstykker)
- 20 g smør
- 3 fed finthakket hvidløg
- 1 chili skåret i tynde skiver (halvdelen bruges til pynt inden servering)
- 2 teskeer stødt spidskommen
- 3 teskeer paprika
- ½ teske stødt kanel
- 1 teske revet ingefær
- ½ citron (saften bruges)
- 200 g hakkede dåsetomater
- 3 spiseskeer tomatpure
- 2 dl piskefløde
- Smages til med salt og peber
- 2 spiseskeer friskhakket koriander bruges til pynt inden servering sammen med chili



### SÅDAN GØR DU:

1. Rist krydderierne på en tykbundet pande
2. Tilsæt smør, hvidløg, chili, ingefær, citronsaft, hakkede tomater, pure og til sidst fløden.
3. Koges i 10 min. under omrøring.
4. Blendes med en stavblender.
5. Læg fisken i et ovnfast fad og hæld saucen over. Bages i ovnen i 20 min. ved 180 grader.



## Punjab-kål

### DU SKAL BRUGE:

- 30 g smør
- 500 g kål (gerne savoykål eller hvidkål skåret i fine og tynde strimler)
- 2 finthakkede løg
- 2 teskeer fintrevet ingefær
- 2 fed finthakket hvidløg
- 1 chili skåret i lange tynde strimler på langs
- 1 teske stødt spidskommen
- 1 spiseske karry
- 1 spiseske frisk finthakket koriander
- Salt og peber
- Rapsolie til stegning
- Evt. 1 teske gurkemeje



### SÅDAN GØR DU:

1. Svits krydderierne på en varm pande.
2. Tilsæt olie, løg, hvidløg, ingefær og chili og svitses til løgene er bløde.
3. Tilsæt kål og rør rundt i ca. 10 min. til kålen er mør.
4. Skru ned for varmen og dæk panden til med låg/stanniol.
5. Smages til med salt og peber.
6. Smørret tilsættes inden servering.



## BASISVARER:

Salt, peber, rapsolie, karry, stødt spidskommen, stødt kanel, paprika, evt. gurkemeje



## INDKØBSLISTE:

- 400 g hvid klargjort fisk af en art
- 70 g smør
- 2 dl piskefløde
- 5 fed hvidløg
- 2 chilier
- 3 teskeer frisk ingefær
- 1 citron
- 500 g kål (gerne savoykål eller hvidkål)
- 2 løg
- 1 lille håndfuld frisk koriander
- 250 g fuldkornsmel
- 200 g hakkede dåse tomater
- 3 spiseskeer tomatpure



## Poori/brød



### DU SKAL BRUGE:

- 250 g fuldkornsmel
- ¼ teske fint salt
- 20 g smeltet smør
- Rapsolie til stegning



### SÅDAN GØR DU:

1. Bland mel og salt i en skål
2. Tilsæt smørret og en smule vand, så dejen bliver stiv.
3. Stilles på køl med et fugtigt klæde over i 30 min.
4. Del dejen i 20 portioner og form hver til en lille kugle.
5. Rulles ud i tynde skiver på ca. 10 cm med en kagerulle på et bord drysset med mel, så de ikke hænger fast.
6. Fyld en mindre gryde med 3 dl rapsolie og varm olien til 180 grader eller til når du tager (forsigtigt, for det er meget varmt) en dejskive ned i olien, at det syder og bliver brunt inden for 10 sekunder.
7. Hvert brød steges i 1-2 min. på hver side eller indtil de er gyldne og opsvulmede.
8. Tag dem forsigtigt op på et stykke køkkenrulle og lad dem dryppe af. Spises straks.



# VEGETARBURGER MED AIOLI, HUMMUS OG GRØNT

→  
TIL 4 PERSONER

## Vegetarbøf



### DU SKAL BRUGE:

- 3 skrællede og groftrevne bagekartofler
- 1 stort revet løg
- 400 g revet knoldselleri, rødbede, jord-skokker, skorzonerrødder eller anden rodfrugt (evt. blanding)
- 80 g revet ost
- 2 æg
- Evt. lidt friskhakkede krydderurter
- Salt og peber
- Rapsolie til stegning



### SÅDAN GØR DU:

1. De revne grøntsager blandes sammen i en skål.
2. Pres væden ud af grøntsagerne med hænderne.
3. Kasser væden.
4. Tilsæt i samme skål som grøntsagerne: æg, ost, salt og peber og bland godt sammen.
5. Tilsæt rapsolie på en varm pande (har du en blinis pande/lille portionspande, kan du lave bøfferne på den) og form bøffer af massen (pres evt. mere væde ud, så bøfferne bliver en fast masse, som ikke smuldrer).
6. Steg til de er gyldne på hver side og hænger sammen.
7. Bøfferne lægges i et ovnfast fad, og bages i ovnen indtil servering ved 70 grader (er bøfferne tykke og ikke færdigbagte, bages de ved 150 grader i 10 min. ekstra).

## Hummus



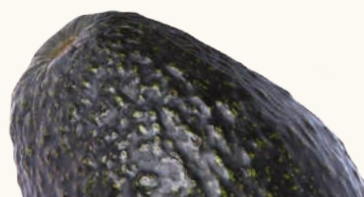
### DU SKAL BRUGE:

- 1 dåse kikærter (sigtede)
- 2 fed hakket hvidløg
- ½ teske stødt spidskommen
- ½ teske cayennepeber/paprika
- ½ teske karry
- Salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Rist krydderierne på en varm pande.
2. Put kikærterne i en skål med 1 dl vand.
3. Tilsæt krydderierne og blend med en stavblender.
4. Smag til med salt og peber.
5. Stilles på køl





## INDKØBSLISTE:

- 2 æg
- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 80 g revet ost
- 3 bagekartofler
- 1 stort løg
- 400 g knoldselleri, rødbede, jordskokker, skorzonerrødder eller anden rodfrugt (evt. blanding)
- 3 fed hvidløg
- 2 små hjertesalat
- 2 tomater
- ¼ agurk
- 1 rødløg
- 1 avocado
- 1 dåse kikærter
- 1 pakke (gode, grove) burgerboller
- Evt. lidt friskhakkede krydderurter



## Aioli



### DU SKAL BRUGE:

- 2 æggeblommer pasteuriserede (piskes tykke med en håndmikser)
- 1 teske grov sennep
- 1½ dl rapsolie
- 1 fed finthakket/presset hvidløg
- salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Når blommerne er pisket tykke, tilsættes olien lidt ad gangen, mens du pisker (kommer olien for hurtigt i, skiller den).
2. Tilsæt hvidløg og sennep.
3. Smages til med salt og peber.
4. Stilles på køl.

## Tilbehør til burgeren



### DU SKAL BRUGE:

- 2 små hjertesalater (skylles godt, og skæres i store stykker)
- 2 tomater skæres i skiver
- ¼ stk. agurk skæres i skiver
- 1 rødløg skæres i fine skiver
- 1 avocado skåret i skiver



### SÅDAN GØR DU:

Anrettes særskilt på et fad.  
Bag eller køb nogle lækre grove burgerboller til som lunes i ovnen.

### BASISVARER:

Salt, peber, rapsolie, grov sennep, stødt spidskommen, stødt cayennepeber eller paprika, karry

# KOLDSKÅL (MED CITRON OG VANILJE), OG FRISKE BÆR OG (HOKO-)JUNKERE

→ TIL 4 PERSONER

## Koldskål



### DU SKAL BRUGE:

- 2 l kærnemælk (gem 1 dl kærnemælk til choko-junkerne)
- 5 pasteuriserede æggeblommer
- 100 g sukker
- 1 økologisk citron (skallen rives fint og saften presses)
- 1 stang vanilje, hvor kornene tages ud og bruges. (Gem resterne og vend i 1 dl sukker = hjemmelavet vaniljesukker)
- Evt. friske bær eller melon, appelsin, æble, pære, blomme eller anden frugt skåret i mindre stykker til at putte i koldskålen ved servering.

### BASISVARER:

Vaniljesukker,  
bagepulver,  
kardemomme,  
kakaopulver,  
bagepapir



### SÅDAN GØR DU:

1. Blommerne piskes cremede med sukker.
2. Tilsæt kærnemælk, citronsaft og revet skal og vanilje.
3. Stilles på køl.





## Choko-junkere



### DU SKAL BRUGE:

Tænd ovnen på 220 grader.

- 300 g hvedemel
- 125 g blødt smør
- 100 g sukker
- 1 pisket æg
- ½-1 dl kærnemælk
- 1½ teske bagepulver
- ½ teske stødt kardemomme
- 1 teske vaniljesukker
- 4 spiseskeer kakaopulver (eller lidt mere, hvis du er en chokolade-elsker)
- Bageplader med bagepapir
- Tilsæt evt. revet skal fra en økologisk appelsin og saften herfra. Smager godt sammen med chokolade.



### INDKØBSLISTE:

- 2 l kærnemælk
- 5 pasteuriserede æggeblommer
- 1 æg
- 200 g sukker
- 1 stang vanilje
- 300 g hvedemel
- 125 g smør
- 1 økologisk citron
- Evt. 1 økologisk appelsin
- Evt. friske bær (eller melon, appelsin, æble, pære, blomme)



### SÅDAN GØR DU:

1. Pisk æg og sukker cremet.
2. Bland mel, bagepulver, vaniljesukker, kakaopulver og stødt kardemomme (evt. appelsinen) sammen med smørret og vend i æggemassen.
3. Tilsæt kærnemælken.
4. Lav små ens kugler på bagepladen, og tryk dem flade.
5. Bages i ca. 10 min. indtil de er gyldne (kan være svært at se for kakaopulveret).
6. Afkøles til de er sprøde.





# SOMMER- OPSKRIFTER

# INDISK KYLLING MED SMØRDAMPET BLOMKÅL

TIL 4 PERSONER



## Urtepuré



### DU SKAL BRUGE:

- 2 chilier skæres i stykker
- 6 fed hakkede hvidløg
- 4 små håndfulde frisk persille hakkes groft
- 1 håndfuld frisk mynte hakkes groft
- 1 teske stødt kanel
- 2 teskeer sukker
- 3 teskeer Worcestershire sauce
- 2 teskeer revet frisk ingefær
- 2 lime (saften presses ud og bruges)
- Smages til med salt og peber
- 1 dl hakkede pandestegte mandler (vendes til sidst med kyllingen og puréen)

## Kylling



### DU SKAL BRUGE:

- 500 g kyllingebryst (skåret i strimler) eller kyllingeinderfilet
- Rapsolie til stegning
- Salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Steg kødet i olien på en varm pande i ca. 5-7 min. under omrøring.
2. Tilsæt urtepuréen.
3. Smages til med salt og peber.
4. Lad det simre ved svag varme i minimum 10 min. inden servering.



### SÅDAN GØR DU:

Blend alle ingredienser samt 1 dl vand til en grov masse med en stavblender eller blender.





## Smørdampet blomkål



### DU SKAL BRUGE:

- 1 helt skyllet blomkål uden blade
- 120 g blødt smør
- Salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Læg den hele blomkål i en gryde og tilsæt 3 dl vand
2. Fordel smørret på toppen af blomkålen og drys med salt og peber.
3. Læg låg på eller dæk med sølvpapir, så dampen bliver i gryden.
4. Damp derefter blomkålen ved middel varme til den er mør (stik en gaffel i, hvis den slipper let, er den færdig).
5. Serveres helt på fad.

## Tilbehør



### DU SKAL BRUGE:

- 250 g boghvede, hvedekerner, speltkerner eller ris (du kan evt. lave en blanding)



### INDKØBSLISTE:

- 500 g kyllingebryst eller kyllinge-inderfilet
- 120 g smør
- 1 blomkål
- 2 chilier
- 6 fed hvidløg
- 4 små håndfulde frisk persille
- 1 håndfuld frisk mynte
- 2 teskeer frisk ingefær
- 2 lime
- 3 teskeer Worcestershire sauce
- 1 dl mandler
- 250 g boghvede, hvedekerner, speltkerner eller ris (eller en blanding)

### BASISVARER:

Stødt kanel, sukker, salt, peber, rapsolie

# KOLD GAZPACHOSUPPE MED HJEMMELAVEDE GRISSINI

↙  
TIL 4 PERSONER



## Grissini



### DU SKAL BRUGE:

- 25 g gær
- 2½ dl lunkent vand
- 600 g hvedemel (eller halvt pizzamel/ speltmel)
- 2 teskeer fint salt
- 5 spiseskeer rapsolie
- 1 spiseske tørret oregano, basilikum, timian eller dild

## Pynt

- 3 spiseskeer rapsolie
- 1 spiseske tørret oregano, basilikum, timian eller dild
- ½ teske salt



### SÅDAN GØR DU:

1. Tag gær, salt, olie, urter og rør det sammen i en skål.
2. Tilsæt melet lidt ad gangen, mens du rører rundt til dejen er fast.
3. Stil dejen et lunt sted, og lad den hæve i 30 min. (i den tid, kan du lave gazpacho suppen).
4. Tænd ovnen på 220 grader
5. Kom mel på bordet og rul dejen ud til en firkant (20 x 20 cm) på bordet.
6. Skær ca. ½-1 cm tynde grissini.
7. Læg dem på bagepladen med bagepapir på.
8. Pensl dem med olie og drys med urter og lidt salt.
9. Hæver i 20 min.
10. Bages i ovnen til de er helt sprøde og gyldne (ca. 15-20 min.)





## Kold gazpachosuppe



### DU SKAL BRUGE:

(Opskriften er beregnet til forret. Er det til hovedret, lav da en dobbelt portion).

- 1 dåse hakkede tomater
- 5 tomater skåret i mindre stykker (uden indmad)
- 1 agurk skåret i mindre stykker (uden indmad)
- 1 rød peberfrugt skåret i mindre stykker (uden indmad)
- 1 mellemstort rødløg skåret i mindre stykker
- ½ presset lime (skallen smides ud)
- 4 spiseskeer olie
- 1 fed hakket hvidløg
- Evt. ½-1 chili skåret i mindre stykker (kan undværes, hvis man ikke vil have suppen stærk)
- salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Tag alle ingredienserne op i en skål (gem ½ agurk i mindre stykker til at pynte med inden servering).
2. Blendes groft med en stavblender. Smages til med salt og peber. Tilsæt evt. lidt vand, hvis du vil have suppen tyndere.
3. Sættes på køl, serveres kold og pyntes med agurk på toppen til slut.



### INDKØBSLISTE:

Beregnet som forret. Vil du lave det som hovedret, laves der dobbelt portion.

- 25 g gær
- 5 tomater
- 1 agurk
- 1 rød peberfrugt
- 1 mellemstort rødløg
- ½ lime
- 1 fed hvidløg
- 600 g hvedemel, pizzamel eller speltmel
- 1 dåse hakkede tomater
- Evt. 1 chili (kan undværes, hvis du ikke vil have suppen stærk)

### BASISVARER:

Rapsolie, salt, peber, tørret oregano, basilikum, timian eller dild

# STEGT KYLLING MED FENNIKEL, HONNING OG SENNEP

- HERTIL KOGTE BOGHVEDEKERNER MED  
ÅRSTIDENS GRØNT, MELONSALAT MED PERSILLE  
OG FETA SAMT RAITADRESSING → TIL 4 PERSONER

## Stegt kylling med fennikel, honning og sennep



### DU SKAL BRUGE:

- 500 g kylling (bryst eller inderfilet)
- 1 spiseske sennep
- 2 spiseskeer honning
- 2 fed finthakket hvidløg
- ½ teske finthakket fennikel
- Salt og peber
- Rapsolie til stegning



### SÅDAN GØR DU:

1. Bland sennep, honning, hvidløg og fennikel. Skær kyllingen i mindre stykker og vend det med blandingen. Lad det trække på køl i mindst 1 time.
2. Kødet og marinaden steges i olie 10 minutter inden servering.

## Kogte boghvedekerner med årstidens grønt



### DU SKAL BRUGE:

- 600 g boghvedekerner (koges som anvist på pakken)
- 1 peberfrugt skåret i små stykker
- 1 stort løg skåret i små stykker eller rives
- 1 finthakket hvidløg
- 1 dl finthakket persille
- Rapsolie til stegning
- Salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

Boghvedekernerne koges og sigtes. Svits grøntsagerne i en gryde med lidt rapsolie og vend boghvedekernerne i. Smages til med salt og peber. Kan serveres både varm og kold.



## Melonsalat med persille og feta



### DU SKAL BRUGE:

- 2 mindre meloner/1 stor (tag dem der er i sæson og billigst) skæres i mindre stykker
- 1 dl hakket persille
- 100 g feta i tern
- Peber (friskkværnet)
- (kan toppes med forårsløg)



### SÅDAN GØR DU:

Vend persillen i melonerne, tilsæt lidt friskkværnet peber og vend forsigtigt fetaen i/ eller anret fetaen på toppen af melonsalaten. Kan pyntes med forårsløg.

## Raitadressing



### DU SKAL BRUGE:

- 5 dl yoghurt neutral
- Smages til med koriander (friskhakket eller tørret)
- Smages til med friskhakket mynte
- ½ revet agurk (uden indmad)
- Smages til med salt og peber
- Tilsæt evt. hakket chili, hvis dressingen skal være stærk



### SÅDAN GØR DU:

Bland ingredienserne sammen og smages til efter lyst.



### BASISVARER:

stødt fennikel,  
sennep, honning,  
rapsolie, salt og peber



### INDKØBSLISTE:

- 500 g kylling (bryst eller inderfilet)
- 100 g feta i tern
- 5 dl yoghurt neutral
- 3 fed hvidløg
- 1 peberfrugt
- 1 stort løg
- ½ agurk
- 2 mindre meloner/1 stor (tag dem, der er i sæson og billigst)
- ¼ dl friskhakket koriander eller 1 teske tørret koriander
- ½ dl frisk mynte
- 2 dl frisk persille
- 600 g boghvedekerner
- Evt. 1 chili
- Evt. 1 bundt forårsløg

# PANDESTEGT LAKS MED TOMAT OG SESAMFRØ

- HERTIL BAGTE RODFRUGTER  
MED ROSMARIN OG DILDSAUCE  
SAMT FRISK SPINATSALAT MED KERNER

TIL 4 PERSONER



## Laks med tomat og sesam



### DU SKAL BRUGE:

- 4 stk. laks (eller anden fisk eller kylling, ca. 500 g)
- 1 lille dåse tomat pure
- 1 dl sesamfrø
- Lidt rapsolie til panden
- 1 lille teske salt, ½ lille teske peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Varm en pande og tilsæt olie.
2. Smør fisken/kyllingen ind i tomatpure, salt og peber.
3. Vend fisken/kyllingen i sesamfrøene.
4. Steges på panden.



## Bagte rodfrugter

### DU SKAL BRUGE:

- 500 g skrællede rodfrugter skåret i store stænger (ca. 1 cm tykkelse, 5 cm lang)
- 1 fed hakket hvidløg
- ½ kvist hakket rosmarin (Ikke stænglerne)
- 1 teske rapsolie
- ½ (lille) teske salt og lidt peber



### SÅDAN GØR DU:

Alle ingredienserne blandes sammen i en bradepande/ovnfast fad og bages i ovnen på 175 grader ca. 30 minutter (det kommer an på størrelsen, tjek med en gaffel. Når rodfrugterne slipper gafflen, er de færdige).



## Dildsauce



### DU SKAL BRUGE:

- 1 finthakket løg
- ½ dl æbleeddike (eller hvidvin)
- ½ presset økologisk citron og citronskal (først rives, så presses)
- 5 dl piskefløde
- 125 g blødt smør i tern
- 1 lille håndfuld hakket dild
- salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Kom løg, eddike (hvidvin), citronsaft og revet citronskal i en gryde og lad det koge ind til ca. 1 spiseske væde.
2. Tag gryden af varmen og pisk fløden i.
3. Tilsæt smørret lidt ad gangen. Sæt den evt. lidt på varmen, imens du pisker. Konsistensen skal være cremet.
4. Smag til med salt og peber.
5. Tilsæt dilden inden servering.



### INDKØBSLISTE:

- 4 stk. laks (eller anden fisk eller kylling, ca. 500 g)
- 5 dl piskefløde
- 125 g smør
- 500 g rodfrugter
- 1 fed hvidløg
- ½ kvist rosmarin
- 1 løg
- ½ økologisk citron
- 1 lille potte dild
- 100 g spinat
- 2 æbler
- ½ dl nødder/kerner
- 1 lille dåse tomat pure

## Spinatsalat med kerner



### DU SKAL BRUGE:

- 100 g friskskylllet spinat
- 2 æbler skåret i stykker
- ½ dl nødder/kerner



### SÅDAN GØR DU:

1. Rist nødderne/kernerne på en varm pande.
2. Tilsæt evt. en smule soya eller honning/salt.
3. Køles af i en skål.

## Dressing



### DU SKAL BRUGE:

- 1 spiseske grov sennep
- 2 spiseskeer hvid balsamico
- 1 spiseske flydende honning
- 2 spiseskeer rapsolie
- Salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Bland sennep, balsamico og honning sammen, tilsæt lidt olie ad gangen til slut.
2. Vendes i salaten ved anretning og nødderne/kernerne drysses over.
3. Smages til med lidt salt og peber.

### BASISVARER:

Rapsolie, salt, peber, sesamfrø, honning, hvid balsamico, æbleeddike, grov sennep



# HURTIG

TIL 8 PERSONER

# FØDSELSDAGSKAGE



## DU SKAL BRUGE:

- 1 pose groft knuste makroner
- 12 flødeboller
- 2,5 dl piskefløde (pisket til flødeskum)
- 2,5 dl creme fraiche 18 %
- ½-1 pakke jordbær skåret i kvarte
- 200 g grofthakket chokolade
- Flormelis
- Vaniljesukker



## SÅDAN GØR DU:

1. Læg de knuste makroner i bunden af et mellemstort fad
2. Knus flødebollerne ovenpå med bunden i vejret
3. Vend flødeskum og creme fraiche sammen (tilsæt lidt flormelis og vaniljesukker efter smag).
4. Smør det forsigtigt ud over flødebollerne/makronerne.
5. Pynt med de skårne jordbær og den grofthakkede chokolade.
6. Stilles på køl. (Kan evt. stilles på frys 1-2 timer inden servering, men så pyntes først med jordbær og chokolade inden servering).



**BASISVARER:**  
vaniljesukker



**INDKØBSLISTE:**

- 1 pose makroner
- 12 flødeboller
- 2,5 dl piskefløde
- 2,5 dl creme fraiche 18 %
- ½-1 pakke jordbær
- 200 g chokolade (lys, mørk eller orangechokolade er godt hertil)
- 80 g flormelis





A close-up photograph of a person wearing a white and purple striped t-shirt. They are holding a small, clear plastic jar with a white lid, pouring a white powdery substance (likely salt or sugar) onto a wooden spoon. The person's hands are in focus, and the background is blurred, showing a kitchen setting with a blue pot on a stove.

# EFTERÅRS- OPSKRIFTER

# FYLDTE TORTILLAS MED OKSEKØD OG GRØNT

TIL 4 PERSONER

## Kødsauce



### DU SKAL BRUGE:

- 500 g hakket oksekød
- 2 hakkede eller revet løg
- 2 fed hakket hvidløg
- Lille håndfuld hakket frisk basilikum (eller 2 teskefuld tørret basilikum)
- ½ teske paprika
- ½ teske karry
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse kidney-bønner (uden væde)
- Salt og peber
- Rapsolie til stegning
- 4 dl. grove ris eller linser



### SÅDAN GØR DU:

1. Kød, løg og hvidløg svitses på panden i lidt olie til det er brunt.
2. Tilsæt karry, paprika, dåsen med tomater, dåsen med bønnerne og basilikum.
3. Kog op, mens du rører rundt.
4. Skru lidt ned for varmen, så det simrer.
5. Smages til med salt og peber.

Kog (grov) ris eller linser til. Se opskrift på pakken med ris/linser.

## Guacamole



### DU SKAL BRUGE:

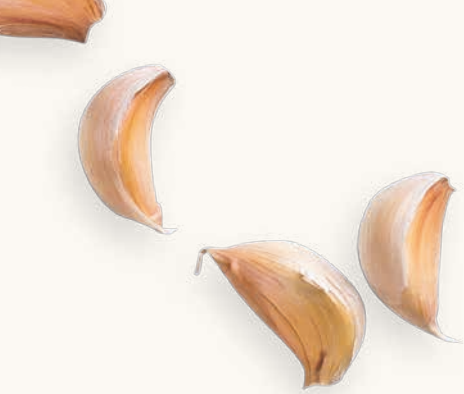
- 3 modne/mellemløde avocadoer
- 1 fed hvidløg
- 1 teske citronsaft
- salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Tre modne/mellemløde avocadoer skæres over, stenen fjernes, og kødet tages ud med en ske og lægges i en skål
2. 1 fed hakket hvidløg tilsættes
3. 1 teske citronsaft eller saften fra ½ citron tilsættes
4. Mos avocadoerne, hvidløg og citronsaft med en gaffel eller blend med en stavblender.
5. Smages til med salt og peber.





### Tilbehør



#### DU SKAL BRUGE:

- 100 g skyllet salat
- 4 tomater skåret i både
- ½ agurk skåret i tern
- 1 skåret rød/gul peberfrugt skåret i tern
- 1 dl majs (er de frosne, hældes de i lidt kogende vand i 5 min.)
- 1 dl ærter (er de frosne, hældes de i lidt kogende vand i 5 min.)
- 1 løg/3 forårsløg skåret i tynde skiver



#### SÅDAN GØR DU:

Grøntsagerne anrettes delt op på et fad.  
Lun pandekagerne/tortillaerne i ovnen ved 80 grader i 5 min.



#### INDKØBSLISTE:

- 500 g hakket oksekød
- 2 løg
- 3 forårsløg eller 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 3 modne/mellemløbe avocadoer
- 1 citron
- 100 g salat
- 4 tomater
- ½ agurk
- 1 rød/gul peberfrugt
- 1 dl majs, f.eks. frosne
- 1 dl ærter, f.eks. frosne
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse kidney-bønner
- 4 dl grove ris eller lins



#### BASISVARER:

Rapsolie, salt,  
peber, karry, paprika,  
tørret basilikum

# KRYDRET TOMATSUPPE



TIL 4 PERSONER



## DU SKAL BRUGE:

- 1 porre skåret i mindre stykker
- 2 løg skåret i mindre stykker
- 5 fed hakket hvidløg
- ¼ knoldselleri skræillet og skåret i mindre stykker
- Evt. ¼-½ rød chili skåret i mindre stykker.
- 3-4 grene hakket timian (fjern den grove gren)
- 3 dåser hakkede tomat
- 2 små dåser tomatpasta
- 80 g smør
- 5 dl fløde
- 5-10 dl sødmælk
- Salt, peber
- 1 dl hakket persille
- Evt. 1 pakke stegte baconern (fedtet kan hældes i suppen)



## SÅDAN GØR DU:

1. Grøntsagerne og timian hakkes og svitses i gryden med halvdelen af smørret. Skal simre i ca. 10 min.
2. Herefter tilsættes tomatpastaen og de hakkede tomater. Lad det simre i mindst 20 min.
3. Suppen tages af varmen og fløden tilsættes.
4. Blendes godt med en stavblender.
5. Mælk tilsættes efter behov og evt. lidt vand.
6. Sættes over på svag varme.
7. Smages til med salt og peber.
8. Inden servering skal suppen i kog under omrøring og til sidst tilsættes det kolde smør.

Pyntes evt. med sprødstegt baconern og toppes med persille ved servering.



## INDKØBSLISTE:

- 80 g smør
- 5 dl fløde
- 5-10 dl sødmælk
- 1 porre
- 2 løg
- 5 fed hvidløg
- ¼ knoldselleri
- 3-4 grene timian
- 1 lille potte med persille
- 3 dåser hakkede tomat
- 2 små dåser tomatpasta
- Evt. 1 pakke bacontern
- Evt. ½ chili

## BASISVARER:

Salt og peber



# KØDBOLLER I TOMATSAUCE MED VILDE RIS OG LINSER OG BLANDET SALAT



TIL 4 PERSONER

## Kødboller



### DU SKAL BRUGE:

- 500 g hakket kød (kyllingekød, svinekød eller oksekød)
- 1 revet løg
- 3 hakkede timiankviste
- 1 teske salt
- ½ teske peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Sæt en gryde på komfuret med vand og få det i kog
2. Tilsæt 1 teskefuld salt
3. Tilsæt alle ingredienserne i en skål og rør godt rundt i farsen.
4. Lav små boller af farsen og læg dem forsigtigt i det kogende vand.
5. Når kødbollerne flyder ovenpå, er de færdige (tag evt. en op og skær over for at se, om den er gennemkogt).
6. Tag kødbollerne op på en tallerken.
7. Gem vandet til at koge risene og linserne i, da der er god smag i vandet.

## Sauce



### DU SKAL BRUGE:

- 1 hakket løg
- 3 fed hakket hvidløg
- Ca. 2 dl hakket gulerod/knoldselleri/ eller andre grøntsager
- 4 hakkede timiankviste
- 1 dåse hakkede tomater + 1 dåse med vand
- 3 spisesker rapsolie
- Ca. 3 dl linser
- Ca. 4 dl. vilde ris



### SÅDAN GØR DU:

1. Sæt en pande på komfuret og tilsæt rapsolien.
2. Tilsæt alle grøntsagerne og steg i minutter, mens du rører rundt.
3. Tilsæt til sidst de hakkede tomater og vandet.
4. Har du mindre børn, eller ønsker du en jævn sauce, kan du bruge en stavblender, til alt er blendet godt igennem.
5. Tilføj kødbollerne og smag til med salt og peber.
6. Kog ris og linser i samme gryde (se tilberedning på pakken og læg mærke til evt. forskel i tilberedningstid).



## INDKØBSLISTE:

- 500 g hakket kød (kyllingekød, svinekød eller oksekød)
- 1 dl feta/salatost
- 2 løg
- 7 kviste timian
- 4 fed hakket hvidløg
- 200 g gulerod, knoldselleri eller andre grøntsager/rodfrugter
- 3 tomater
- ½ agurk
- ½ peberfrugt
- 50 g grøn salat
- Ca. 3 dl linser
- Ca. 4 dl. vilde ris
- 1 dåse hakkede tomater

## Salat



## DU SKAL BRUGE:

- 3 tomater
- ½ agurk
- ½ peberfrugt
- 1 dl feta/salatost
- 50 g grøn salat
- 2 spiseskeer balsamico
- ½ fed fint hakket hvidløg
- Lidt salt og peber

## BASISVARER:

Rapsolie, salt, peber, balsamico/ hvidvins- eller æbleeddike



## SÅDAN GØR DU:

1. Skyl grøntsagerne og skær dem i mindre stykker.
2. Vend balsamico, hvidløg, salt og peber sammen med tomaterne, agurkerne, peberfrugten og osten.
3. Blandingen anrettes på salaten.
4. Tilsæt evt. hakkede nødder og kerner (små børn må ikke få nødder, da de kan kvæles i dem).

# LAKSELASAGNE MED SPINAT

TIL 4 PERSONER ←

Tænd ovnen på 175 grader.



## DU SKAL BRUGE:

- 500 g fersk laks (skæres i 1x1 cm stykker og overhældes med soja. Stilles på køl i 20 min.)
- 1 dl sojasauce
- 3 røde/gule peberfrugter skåret i små stykker
- 3 løg skåret i små stykker/rives
- 1 kg froset spinat i kugler (optøet)
- 2 fed hakket hvidløg
- 1-1½ l sødmælk
- 1 lille pakke grove lasagneplader
- 100 g smør
- 300 g revet ost
- Evt. frisk chili skåret i små stykker
- Salt og peber



## SÅDAN GØR DU:

1. Løg, hvidløg og evt. chili svitses i en gryde med smørret i 5 min.,
2. Herefter tilsættes spinat og mælken
3. Står ved svag varme i 15 min. (husk at røre lidt rundt).
4. Smages til med salt og peber.
5. Derefter hældes lidt af spinatsaucen ned i et ovnfast fad. Et lag lasagneplader lægges på. Så lidt mere sauce, halvdelen af laksen og peberfrugterne kommes i. Sådan bliver ved til kanten af fadet, eller der ikke er mere sauce tilbage (2-3 lag lasagneplader).
6. Drysses med ost og kommes i ovnen ved 175 grader i 30 min.

Serveres evt. med brød og/eller salat.





## INDKØBSLISTE:

- 500 g fersk laks
- 1 dl sojasauce
- 3 røde/gule peberfrugter
- 3 løg
- 1 kg frosent spinat i kugler
- 2 fed hvidløg
- 1-1½ l sødmælk
- 1 lille pakke grove lasagneplader
- 100 g smør
- 300 g revet ost
- Evt. frisk chili
- Evt. grøn salat og/eller brød

## BASISVARER:

Salt og peber



# AMERIKANSKE (OO)KIES

→ (A. 24 STK.)

Tænd ovnen på 175 grader.



## DU SKAL BRUGE:

- 125 g blødt smør
- 100 g sukker
- 1 stort pisket æg
- 75 g mel
- ¼ teske salt
- 3 teskeer vaniljesukker
- 125 g havregryn
- 200 g mørkt groft hakket chokolade, M&M's eller Smarties
- 2 teskeer bagepulver
- Flere bageplader med bagepapir



## SÅDAN GØR DU:

1. Rør smørret og sukker med en elpisker
2. Rør ægget i lidt af gangen
3. Kom mel, bagepulver, vaniljesukker havregryn og salt i.
4. Tilsæt chokoladen.
5. Lav små runde kager på pladen med mellemrum mellem hver kage og tryk dem flade.
6. Bages ved 175 grader i 12-15 min.
7. Drysses med sukker og afkøles.





## INDKØBSLISTE:

- 125 g smør
- 100 g sukker
- 1 æg
- 75 g hvedemel
- 125 g havregryn
- 200 g mørkt groft hakket chokolade, M&M's eller Smarties

## BASISVARER:

Bagepulver,  
vaniljesukker, salt,  
bagepapir





A young woman with light brown, wavy hair is smiling as she whisks ingredients in a clear glass bowl. She is wearing a grey long-sleeved top. The background is a bright, slightly blurred kitchen. A dark blue circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the text 'VINTER-OPSKRIFTER' in white, handwritten-style capital letters.

VINTER-  
OPSKRIFTER

# KARTOFFEL-PORRE-SELLERI-SUPPE MED BACON OG PURLØG ↗

4 PERSONER

## Suppe



### DU SKAL BRUGE:

- 250 g skrællede kartofler skåret i mindre stykker
- 300 g vaskede porrer skåret i ringe (1 porre skåret i tynde ringe kommer i suppen, når den er blendet)
- 250 g skrællet knoldselleri skåret i mindre stykker
- 3 fed hakket hvidløg
- 2 hakkede løg
- 4 kviste finthakket timian
- 50 g smør
- 2 dl piskefløde (tilsættes først til sidst)
- Salt og peber
- 200 g sprødstegte baconern (bruges til pynt inden servering)
- 1 lille håndfuld hakket purløg (bruges til pynt inden servering)



### SÅDAN GØR DU:

1. Smør, kartofler, selleri, porrer, løg, hvidløg og timian kommer i en gryde og svitses i smørret under omrøring.
2. Derefter dækkes grøntsagerne lige akkurat med vand.
3. Grøntsagerne koges møre under omrøring.
4. Blendes helt fint med en stavblender/ blender.
5. Fløden tilsættes.
6. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis du vil have suppen tyndere.
7. Smag til med salt og peber og tilsæt så porrerne.
8. Bacon og purløg kommer på som topping.



## BASISVARER:

Tørret oregano,  
timian, merian eller  
basilikum, rapsolie,  
salt, peber, bagepapir



## INDKØBSLISTE:

- 200 g bacontern
- 50 g smør
- 2 dl piskefløde
- 250 g kartofler (ca. 2 bagekartofler)
- 300 g porrer (ca. 2 porrer)
- 250 g knoldselleri (ca. ½ knoldselleri)
- 3 fed hvidløg
- 2 løg
- 4 kviste timian
- 1 lille håndfuld purløg
- Ca. 6 skiver toastbrød



## Croutoner

### DU SKAL BRUGE:

Tænd ovnen på 175 grader.

- 6 skiver toastbrød uden sider, skåret i små firkanter (1 cm x 1 cm)
- 2 spiseskeer rapsolie
- ¼ teske tørret oregano, timian, merian eller basilikum
- Bageplade med bagepapir



### SÅDAN GØR DU:

1. Vend brød, olie og krydderi forsigtigt sammen på en bageplade.
2. Bages til de er gyldne og sprøde.
3. Husk at røre rundt i ny og næ.
4. Bruges som topping på suppen ved servering.



# PANDESTEGT MØRT KØD MED SVAMPESAUCE, SELLERIPURÉ OG GRØN SALAT

TIL 4 PERSONER

## Knoldselleripuré



### DU SKAL BRUGE:

- 1 knoldselleri skrælles, vaskes og skæres i mindre stykker
- 80 g smør (+ ca. 30 g)
- ½ dl fløde
- Salt og peber
- Friskhakket persille



### SÅDAN GØR DU:

1. Smørret smeltes i en gryde
2. Tilsæt sellerien og lad den simre i ca. 30 min. under omrøring
3. Tilsæt fløde og blend med en stavblender til det er blødt og har konsistens som kartoffelmos.
4. Tilsæt evt. lidt mere fløde/mælk og lidt smør.
5. Smages til med salt og peber.
6. Drysses med friskhakket persille

Man kan lave det samme med gulerødder, jordskokker, kartofler, ærter (tilsæt dog ikke fløde her). Og så kan man med en rund form lægge hver puré i lag.

## Kød



### DU SKAL BRUGE:

- 500 g steaks, kyllingebryst, skinke-schnitzel, svinemørbrad el. lign.
- 300 g champignon skåret i skiver
- 2 finthakkede skalotteløg
- 2 fed finthakket hvidløg
- 1 spiseske hakket frisk timian
- 1 dl fløde
- ½ dl creme fraiche
- 50 g smør
- 1 spiseske rapsolie til stegning
- evt. ½ finthakket chili
- ½ dl vand



### SÅDAN GØR DU:

1. Skalotteløg, hvidløg, timian og champignon steges i smøret på en pande.
2. Smag til med salt og peber og evt. lidt chili.
3. Steg derefter kødet på hver side i en blanding af olie og smør.
4. Drys med salt og peber.
5. Hold kødet varmt ved at lægge sølvpapir over eller stil det i ovnen ved 50 grader indtil servering.
6. Tilsæt ½ dl vand, 1 dl fløde og creme fraiche på panden (som ikke er vasket af efter kødet er stegt).
7. Tilsæt champignonblandingen og lad det hele koge lidt ind.

## Salat



### DU SKAL BRUGE:

- 5 tomater skåret i skiver/grove stykker
- 1 finthakket skalotteløg
- 1 fed finthakket hvidløg
- 1 teske tørret oregano, basilikum, dild eller merian
- Salt og peber
- 50 g blandet skyllet salat



### SÅDAN GØR DU:

1. Vend tomater, løg og krydderi forsigtigt sammen og anret på salaten.
2. Tilsæt evt. lidt balsamico i tomaterne.
3. Smages til med salt og peber

### BASISVARER:

Salt, peber,  
tørret oregano,  
basilikum, dild eller  
merian, rapsolie



### INDKØBSLISTE:

- 500 g steaks, kyllingebryst, skinke-schnitzel, svinemørbrad el.lign.
- ½ dl creme fraiche
- 180 g smør
- 1½ dl fløde
- 1 knoldselleri
- en lille håndfuld persille
- 300 g champignon
- 3 skalotteløg
- 3 fed hvidløg
- 4 kviste timian
- 5 tomater
- ca. 50 g blandet salat
- Evt. ½-1 chili



# SPRØDE TORTILLAS MED KRYDDEROKSE OG TOMATTOPPING

TILHØRENDE GRØN SALAT

MED CITRONDRESSING ↗

TIL 4 PERSONER

Forvarm ovnen på grill/høj varme.

## Krydderokse



### DU SKAL BRUGE:

- 400 g hakket oksekød
- 4 fed finthakket hvidløg
- 1 teske paprika
- 1 teske stødt spidskommen
- 1 teske stødt kanel
- 1 presset citron (saften bruges)
- Rapsolie til stegning
- Salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Varm panden og tilsæt rapsolie, derefter kød og hvidløg.
2. Svits det gyldent.
3. Tilsæt krydderierne og citronsaften under omrøring.
4. Smages til med salt, peber og evt. lidt mere af de andre krydderier efter smag.
5. Lad det simre ved svag varme.

## Topping



### DU SKAL BRUGE:

- 3 stk. tomater skåret i mindre tern (kernerne fjernes først)
- 5 spiseskeer finthakkede semi dried tomater
- 1 lille håndfuld friskhakket mynte
- 1 lille håndfuld friskhakket persille



### SÅDAN GØR DU:

1. De to slags tomater blandes godt og stilles på køl.
2. Ved anretning lægges kødet på et fad, tomatblandingen kommer på toppen.
3. Til sidst pyntes det med de friske krydderurter.



## Romainesalat med citrondressing



### DU SKAL BRUGE:

- 1 stort romainesalathoved skæres ud i store stykker
- 2 citroner (riv den ene citronskal, og skær derefter citronerne i både)
- ½ dl creme fraiche
- 1 fed finthakket hvidløg
- 2 teskeer sennep
- 4 spiseskeer rapsolie
- Salt og peber



### SÅDAN GØR DU:

1. Svits rapsolie og citronbådene på panden indtil de er gyldne.
2. Hak den revne citronskræl fint og bland med creme fraiche.
3. Smages til med sennep, hvidløg, salt og peber.
4. Til sidst presses saften af de svitsede citroner ud i dressingen og olie røres forsigtig i.
5. Stilles på køl.
6. Inden servering vendes dressingen forsigtigt i salaten (Resten af de semi dried tomater fra glasset kan vendes i salaten).
7. Anrettes på fad.

## 1 pakke tortillas



### SÅDAN GØR DU:

1. Hver tortilla skæres ud i 4 stykker.
2. Pensl dem med lidt rapsolie.
3. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag dem i ovnen til de er sprøde og gyldne. Cirka 2-5 min. (de kan både spises varme eller kolde).
4. Anrettes i et fad ved siden af fadet med kødet og skålen med salaten.



### BASISVARER:

Stødt kanel, paprika, stødt spidskommen, salt, peber, rapsolie, sennep



### INDKØBSLISTE:

- 400 g hakket oksekød
- ½ dl creme fraiche
- 5 fed hvidløg
- 3 citroner
- 3 stk. tomater
- 1 lille håndfuld mynte
- 1 lille håndfuld persille
- 1 stort romainesalathoved
- 1 glas med semi dried tomater
- 1 pakke tortilla (gerne grov)

# HONNINGKAGER

→ (A. 20 KAGER)

Tænd ovnen på 180 grader.

## Honningkagedej



### DU SKAL BRUGE:

- 500 g honning
- 500 g hvedemel
- 2 æggeblommer
- 10 g potaske (1 spiseske)
- 5 g stødt kanel (1½ teske)
- 5 g stødt ingefær (1½ teske)
- 5 g stødt nellike (1½ teske)
- 10 g hjortetaksalt (1 spiseske)
- (Man kan bruge 2 x honningkageblanding, hvor de fleste krydderier er i. Se på pakken).

## Æble-blomme kompot



### DU SKAL BRUGE:

- 200 g skrællede æbler skåret i mindre stykker
- 100 g blommer uden sten, skåret i mindre stykker
- 100 g sukker
- 2 spiseskeer æbleeddike



### SÅDAN GØR DU:

1. Æble og blommostykker, sukker og eddike kommes op i en gryde og koges møre deri (tilsæt evt. et par spiseskeer vand).
2. Blendes derefter fint med en stavblender.
3. Afkøles.



### SÅDAN GØR DU:

1. Bland krydderierne og æggeblommerne godt sammen, så der ingen klumper er.
2. Tilsæt honning og mel og røres i ca. 6 min. med en røremaskine.
3. Lav 1 dyb bageplade med bagepapir.
4. Tag lidt mel på bordet, eller rul dejen ud på bagepladen til det er en stor firkant på 2-4 cm tykkelse.
5. Bages i ca. 12 min. ved 180 grader. Derefter afkøles de helt.
6. Du kan nu stikke dejen ud i mindre portionsforme (hjerter- firkanter- runde) og halvere dem vandrette. Eller evt. lave lange kagestænger og halvere dem.





### Smørcreme



#### DU SKAL BRUGE:

- 200 g blødt smør
- 200 g flormelis



#### SÅDAN GØR DU:

Pisk smør og flormelis hvidt og luftigt med en håndmixer.

### Pynt



#### DU SKAL BRUGE:

- 200 g smeltet mørkt chokolade (smager godt med f.eks. appelsinsmag)



#### SÅDAN GØR DU:

1. Smør forsigtigt smørcremen på den ene halvdel af kagerne
2. Kompotten smøres på den anden.
3. Sættes derefter sammen.
4. Smør kagen med smeltet chokolade.
5. Man kan evt. drysse med lidt reven appelsinskræl på toppen eller sætte et glansbillede på.
6. Afkøles.



#### INDKØBSLISTE:

- 200 g smør
- 2 æggeblommer (både blommer fra hele æg eller pasteuriserede blommer kan bruges)
- 500 g honning
- 500 g hvedemel
- 3-4 æbler
- 5 blommer
- 100 g sukker
- 200 g flormelis
- 200 g mørk chokolade med f.eks. appelsinsmag

#### BASISVARER:

Bagepapir, æbleeddike, potaske, stødt kanel, stødt ingefær, stødt nellike, hjortetaksalt (eller 2 x honningkagekrydderi)

# ÆBLEKAGER MED KANEL OG BUTTERDEJ

→ 6 KAGER

Tænd ovnen på 200 grader.



## DU SKAL BRUGE:

- 25 g smør
- 100 g sukker (30 g bruges til at drysse med inden bagning)
- 2 store skrællede æbler skåret i tern
- ¼ teske muskatnød (revet eller stødt)
- ½ teske stødt kanel
- ½ teske stødt kardemomme
- 1 økologisk appelsin (skallen rives fint og saften presses og gemmes)
- 400 g butterdej (optøet/blødt)
- 1 æggeblomme (piskes sammen med 1 spiseske mælk)
- Lidt mel
- Bageplade med bagepapir



## SÅDAN GØR DU:

1. Smelt smør i en gryde.
2. Tilsæt æbler, sukker, muskatnød, kanel, kardemomme og appelsin skal/soft.
3. Rør rundt, indtil det er blevet til mos.
4. Køl af.
5. Rul butterdejen ud med en kagerulle på bordet med lidt mel på, så dejen ikke hænger fast. Tykkelsen skal være ca. ½ cm.
6. Tag en skål (ca. 6 cm x 10 cm) og pres ned på dejen, så du får en rund cirkel eller skær en firkant.
7. Læg en spiseske mos på hver dejstykke, smør kanterne med æggemassen og fold dejen sammen, så enderne mødes.
8. Tryk kanterne godt sammen med en gaffel, eller brug fingrene.
9. Snit i toppen 4 gange med en skarp kniv, så dampen fra mosen kan komme ud ved bagning og dejen blive sprød.
10. Læg kagerne på bagepladen og pensl med æggemassen. Drys til sidst resten af sukkeret på toppen af kagerne.
11. Bages i ca. 20 min. til de er sprøde og gyldne. Kan spises både kolde og varme.





## INDKØBSLISTE:

- 25 g smør
- 100 g sukker
- 2 store æbler
- 1 økologisk appelsin
- 400 g butterdej
- 1 æg
- 1 spiseske mælk

## BASISVARER:

Mel, bagepapir,  
kanel, kardemomme,  
stødt muskatnød

# MADPAKKEIDÉER

## GROVBRØD MED INDBAGT KØDSAUCE

### Dej

- 50 g gær
- 5 dl mælk (evt. kærnemælk)
- 2 spiseskeer olie
- 1 teske salt
- 3 spiseskeer flydende honning
- 250 g neutral flødeost, (frugt) yoghurt kan også bruges)
- 3 dl havreklid/havregryn
- 700 g hvedemel (evt. 200 g grovmel).  
Hav gerne ekstra mel til æltning

1. Opløs gær, honning, salt og olie i lunken mælk.
2. Tilsæt ost/yoghurten og rør godt rundt.
3. Tilsæt de øvrige ingredienser og ælt godt sammen.
4. Dejen stilles et lunt sted og hæves til det dobbelte. Kan evt. koldhæves på køl natten over.
5. Lav kødet imens dejen hæver.
6. Rul derefter dejen ud til en stor firkant på et meldækket bord, så dejen ikke hænger fast, og skær firkanter ud ca. 8x8 cm.
7. Læg kødfyld i midten af hver firkant, og luk sammen i enderne. Lægges på en plade med bagepapir.
8. Pensles med æg/mælk
9. Hæves i ca. 20 min.
10. Bages ved 175 grader, indtil de er gyldne.
11. Kan spises kolde og varme.

### Kødfyld

- 200 g hakket okse- eller kyllingekød
- salt og peber
- 100 g majs, ærter, kidney- eller edamame-bønner
- 2 fed hakket hvidløg
- 1 lille tomatpure
- Evt. 1 revet løg
- Olie til stegning
- salt og peber

1. Steg kødet, hvidløg og tomatpureen på en varm pande med olie.
2. Tilsæt grøntsagerne.
3. Smages til med salt og peber.
4. Afkøles lidt, inden det kommes på dejen.





## PASTASALAT MED EDAMAME-BØNNER

- 1 kg kogte kolde pastaskruer
- 1½ dl creme fraiche
- 1 fed hakket/presset hvidløg
- 1 teske karrypulver (varmes på panden, så smagen rigtig kommer frem. Afkøles)
- 200 g edamame-bønner uden skræl
- ½ dl ristede mandler/nødder
- Salt og peber
- Evt. kylling/skinkepålæg skåret i mindre stykker

1. Bland creme fraiche med karry, hvidløg og evt. kød
2. Smages til med salt og peber
3. Vendes i pastaen og bønnerne
4. Toppes med de ristede mandler/nødder



## MINIRUGBRØD (40 STK.)

- 100 g knækkede rugkerner
- 150 g hakkede mandler, sesam, birkes, tørret frugt, chiafrø, havregryn, hørfrø, solsikke- eller græskarkerner
- 3 dl kogende vand
- 1 flaske mørk hvidtøl (33 cl)
- 50 g gær
- 3½ dl kærnemælk
- 200 g hvedemel
- 1 spiseske salt
- 1 kg groft rugmel
- Smeltet smør til pensling

1. Kom rugkernerne og de andre frø/kerner i en stor skål.
2. Hæld kogende vand over og lad kernerne trække i ca. 1 time.
3. Tilsæt øl og rør gæren ud heri.
4. Tilsæt kærnemælk, hvedemel og salt.
5. Ælt blandingen godt med en håndmixer (brug dejkrogene).
6. Ælt rugmel i lidt efter lidt (dejen er ret fast - så brug hænderne).
7. Dæk skålen med f.eks. et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time. (eller koldhæv i 1-2 døgn).
8. Beklæd en bradepande (ca. 34 x 40 cm) med bagepapir og fordel dejen heri.
9. Glat dejen med en træspatel dyppet i koldt vand. Lad dejen efterhæve tildækket et lunt sted i ca. 1 time.
10. Skær dejen igennem 4 gange på den korte led og 7 gange på den lange - i alt 40 minirugbrød.
11. Pensl med smør og bag minirugbrødene nederst i ovnen. Sæt rugbrødene i en kold ovn, indstil på 200 grader og bag i ca. 40 min.
12. Sluk ovnen og lad brødene stå ved eftervarmen i ca. 10 min.
13. Bræk de afkølede brød fra hinanden.

# FLERE MADPAKKEIDÉER

## MÜSLIBARER 12-14 STK.

- 50 g mandler
- 50 g hasselnødder
- 200 g grovvalsede havregryn
- 6 spiseskeer honning
- 1 spiseske kanel
- 5 spiseskeer rosiner eller anden tørret yndlingsfrugt
- 100 g. mørk hakket chokolade med orange (kan undlades)
- ¼ teske fint salt

1. Hak mandlerne og hasselnødder groft.
2. Rist mandler, hasselnødder og havregryn på en tør pande til det dufter og har fået lidt gylden farve.
3. Tilsæt honning, kanel og salt og vend det hele godt sammen på panden.
4. Kom havregrynsmassen i en skål og afkøl.
5. Vend rosiner og hakket chokolade i.
6. Kom massen i en bradepande (20x20 cm) beklædt med bagepapir, og pres det godt sammen.
7. Lad det afkøle ved stuetemperatur til dagen efter.
8. Skær ensartede aflange eller kvadratiske firkanter af müsli-massen.
9. Pak müslibarer i pergamentpapir.
10. Opbevar müslibarerne i en lufttæt dåse.

## FRUGTSPYD MED MOZZARELLA VENDT I PESTO

- 4 nektariner skæres fri fra stenen og i ca. 4 stykker (anden frugt som f.eks. melon kan også bruges)
- 1 bøffelmozzarella skæres i 12 stykker (feta kan også bruges, men smuldrer let)

### Pesto

- 1 lille håndfuld persille/basilikum
- 1 fed presset hvidløg
- ½ dl finthakkede ristede mandler, pinjekerner eller solsikkefrø
- 1 dl neutral olie
- Smages til med salt og peber
- Evt. finthakket chili og revet parmesanost

1. Finhak/blend alle ingredienserne til en fin masse.
2. Smages til med salt og peber.
3. Tag 4 træspyd og sæt ost og frugt på. Vendes i pestoen.





## PITABRØD MED ÆRTER OG SKINKE

- 150 g ærter (kidney- eller edamame-bønner kan også bruges)
- 1 æble skåret i små tern
- ¼ finthakket løg
- 4 skiver grofthakket røget skinke
- 200 g smøreost efter smag
- ¼ teske groft salt
- friskkværnet peber
- 4 fuldkornspitabrød
- Evt. 50 g ærteskud eller hakket purløg

1. Mos ærterne groft og bland dem sammen med æble, løg skinke, ost, salt og peber.
2. Rist pitabrødene og åbn dem.
3. Fordel fyldet i pitabrødene og afslut med de friske ærteskud.

## RAWKUGLER

- 200 g dadler
- 100 g mandler
- 40 g kokosolie
- 45 g kokosmel
- 30 g kakao
- Evt. 50 g hakket mørk chokolade
- Evt. ½ teske vaniljepulver
- Lidt æblesaft til at samle massen med

1. Blend det med en stavblender/blender, indtil massen er lind og sammenhængende.
2. Trilles til kugler og vendes i kokosmel.
3. Stilles i køleskab nogle timer indtil servering.

## ÆBLE-GULERODSPANDEKAGER MED ORANGE

- 150 g hvedemel (evt. halvt groft mel)
- 4½ dl mælk
- 3 æg
- ½ teske salt
- 50 g smeltet smør
- 2 revne gulerødder
- 2 revne æbler
- ½ teske vaniljepulver
- Revet skral og saft fra 1 økologisk appelsin
- Smør til stegning

1. Bland først alle de tørre ingredienser, gulerødder, æbler og æg i en skål.
2. Rør godt sammen.
3. Hæld mælken i lidt ad gangen under omrøring, så klumperne bliver rørt ud/eller brug en håndmikser.
4. Lad dejen hvile i minimum 1 time.
5. Tilsæt smør på en varm pande (evt. en blinispande), og lav små madpakkepandekager.

# BRUNCHIDEER

## HAVREGRØD MED ÆBLER

- 100 g havregryn
- 2½ dl sødmælk  
(anden mælk kan også bruges)
- 2½ dl vand
- ¼ teske salt
- 2 skrællede æbler/pærer skåret i tern
- ½ dl rosiner
- 3 spiseskeer honning/sukker
- 2 spiseskeer smør

1. Kom vand, mælk, salt, honning/sukker og havregryn i en gryde.
2. Kommes i kog ved middel varme og under konstant omrøring.
3. Skru ned for varmen og tilsæt æbler, rosiner og smør.
4. Lad den trække i 5 min. under låg.
5. Er grøden for tyk, tilsættes lidt ekstra mælk/vand. Er den for tynd, lad den trække lidt mere.

## Pynt

Kan pyntes med friske brombær, hindbær, jordbær eller ristede hakkede mandler. Drysses med kannelsukker.

## YOGHURT MED MÜSLI

- 1 l græsk yoghurt/skyr
- ½ dl flormelis
- 1 teske vaniljesukker

1. Blandes godt sammen i en skål.
2. Stilles på køl.

## Kompot

- 250 g (frosent) frugt efter smag
- 4 spiseskeer sukker
- 1 teske vaniljesukker
- ½ dl vand

1. Koges op og blendes fint.
2. Afkøles.

## Müsli

Tænd ovnen på 140 grader.

- 2 spiseskeer honning
- 1 spiseske sukker
- 2 dl havregryn
- ½ dl hakkede nødder
- Evt. 50 g hakket mørk chokolade
- Evt. 50 g tørret frugt

1. Rist havregryn og nødder på en varm og tør pande.
2. Tag bagepapir på en bageplade og hæld den ristede blanding ud på den.
3. Vend honning og sukker godt sammen med blandingen og fordel det på bagepladen.
4. Bages i ca. 15-20 min.
5. Afkøles helt inden chokoladen og det tørrede frugt vendes i.

Yoghurten kan anrettes i portionsglas, hvor der er lag på lag (yoghurt, frugtkompot, yoghurt og frugtkompot) toppet med müsli på toppen og evt. friske bær.



## LANGTIDSBAGTE TOMATER

Tænd ovnen på 70 grader.

- 4 tomater som halveres
- 2 fed presset hvidløg
- 1 teske tørret basilikum eller oregano
- 3 spiseskeer olie
- 1 teske sukker
- ½ teske salt
- ¼ teske peber

1. Bland olie og hvidløg.
2. Læg de halverede tomater i et ovnfast fad og hæld olieblandingen over.
3. Drysses med salt, peber, sukker og basilikum eller oregano.
4. Bages i ovnen i 2-3 timer. Kan spises lune (giv dem evt. 5 min. ved 120 grader inden servering) eller kolde.



## MINI FRITTATAS MED SVAMPE (EN SLAGS ÆGGEKAGE)

Tænd ovnen på 180 grader.

- 50 g revet parmesanost
- 300 g champignon skåret i skiver (andre svampe kan også bruges)
- 50 g smør
- 2 finthakkede løg
- 2 fed pressede hvidløg
- 2 kviste finthakket timian
- 8 æg
- Salt og peber
- Evt. brøndkarse/hakket purløg til pynt
- Muffinforme (brug gerne hårde forme eller sæt flere papirforme sammen)

1. Smør formene med lidt smør/olie og drys med halvdelen af parmesanosten.
2. Tilsæt på en varm pande smør, løg, hvidløg, svampe og timian, lidt salt og peber.
3. Rør æggene sammen i en skål sammen med salt og peber og tilsæt den stegte grønsagsblanding i skålen.
4. Massen kommes i formene og drysses med parmesanost.
5. Bages i ca. 15-20 min. eller indtil de er faste.
6. Pyntes inden servering med brøndkarse eller purløg.

# FLERE BRUNCH IDÉER



## SMOOTHIE

- 2 skrællede bananer skåret i mindre stykker
- 2 spiseskeer honning
- 1 dl sødmælksyoghurt neutral
- 1½ dl mælk
- 1 teske vaniljesukker
- 1 spiseske shiafrø, hvedekim eller hvedeklid (resten kan man efterfølgende bage boller af)

Blend alle ingredienserne sammen i en blender. Tilsæt evt. mere honning efter smag.

## HINDBÆRMUFFINS 12 STK.

Tænd ovnen på 170 grader.

- 375 g hvedemel
- 3 teskeer bagepulver
- 1 teske natron
- 150 g sukker (gerne rørsukker)
- ½ teske fint salt
- 2 piskede æg
- 125 g smeltet smør
- 2 dl creme fraiche
- ½ dl sødmælk
- 200 g hindbær (frosne kan bruges)
- Muffinforme (brug gerne hårde forme, eller sæt flere papirforme sammen)

1. Bland først de tørre ingredienser godt sammen.
2. Tilsæt derefter æg, smør, creme fraiche og mælk under omrøring, så der ingen klumper er.
3. Vend forsigtigt hindbærerne i dejen.
4. Fordel dejen i formene og fyld dem helt op. Tilsæt forsigtigt pynten på toppen.
5. Bages i ovnen i ca. 20-25 min.
6. Afkøles.

## Pynt

- 100 g hvedemel
- 75 g blødt smør i tern
- 30 g sukker (gerne rørsukker)
- 30 g hakkede mandler/andre nødder

Bland smør, sukker, hvedemel og de hakkede nødder godt sammen (du må godt bruge hænderne).





## HJEMMELAVET (HOKO-PEANUT-BUTTER)

Tænd ovnen på 160 grader.

- 500 g usaltede peanuts
- ½ lille teske fint salt
- 4 spiseskeer kakaopulver
- 1 teske vaniljesukker
- 3 spiseskeer neutral olie/kokosolie

1. Fordel nødderne på en bageplade og bag dem i ovnen i ca. 15 minutter (rør lige rundt et par gange undervejs).
2. Blendes i en blender sammen med de andre ingredienser, til dejen er jævn og blød.
3. Smages evt. til med mere kakao eller lidt sukker efter smag.
4. Serveres afkølet.



## LÆKKERT TILBEHØR TIL BRUNCH:

- Sprødstegt bacon
- Pandestegte minipølser
- Røræg
- Hjemmebagte grovboller (se madpakkeideer)
- Hjemmebagte minirugbrød (se madpakkeideer)
- Frugtfad
- Frugtskyd (se madpakkeideer)
- Jordbær dyppet i mørkt orange-chokolade/hvid chokolade
- Pandekager (se madpakkeideer)



# RIKKE JUEL

## - TANKER BAG OPSKRIFTERNE

Som kok, underviser i kost og motion, life coach og kropsbehandler, ser jeg kosten som den allervigtigste ingrediens for et sundt og langt liv med energi og overskud. Når kosten er solid, sund og varieret, er din krop ladet op med 'god benzin' og kan køre langt og klare de bump, som kan komme i løbet af sådan en dag.

Er din krop fyldt med 'dårlig benzin' vil den hoste sig træt og uoplagt gennem en dag, og de bump, der kan forekomme, vil føles som store uoverskuelige bjerge at bestige. Så pas godt på din krop som en dyrebar skat, den skal bære dig gennem hele livet.

Sammen med Mødrehjælpen har jeg en vision om at give travle småbørnsfamilier, som måske ikke har større interesse i madlavning, nogle overskuelige, lette og billige hverdagsopskrifter rige på de vitaminer og mineraler, vi dagligt har brug for.



Formålet med kokebogen er at videregive erfaring, råd og viden på en let, brugbar og tilgængelig måde, hvorpå både voksne og børn kan være sammen omkring madlavningen uden at have større kendskab til det til tider uoverskuelige gastronomiske univers.

Tankerne bag disse opskrifter er, at de kan varieres på kryds og tværs, de kan afprøves med forskelligt kød og grønt, hvad der nu er på tilbud og tilgængeligt. Dette er bare skabeloner, en inspiration til at du selv kan prøve dig frem, så retterne passer netop til dig og din familie.

Du kan med fordel købe ind efter årstidens grønt og frugt. På den måde vil du få de bedste produkter med mest smag, til bedste pris og samtidig skåne miljøet.



Friske krydderurter kan give selv en hverdagskød-sauce en helt ny smag samt et lækkert og friskt udseende. Hav evt. nogle pletter stående i vindueskarmen, altanen eller haven, derved kan du spare penge.

Økologi er noget jeg personligt brænder for. Som kok prøver jeg, så vidt muligt, at anvende økologisk frugt, grønt, mejeri og frost, idet at det ikke er meget dyrere end ikke-økologisk (konventionel). Kød derimod kan være noget dyrere. Derfor kan mange af retterne serveres uden kød også. En idé kunne også være at undlade kød 1-2 dage om ugen, da vores kroppe slet ikke har behov for så meget kød.



God fornøjelse!

De bedste hilsner  
Rikke Juel

Læs mere på [www.rikkejuel.com](http://www.rikkejuel.com)



**Måltidet er finansieret af VELUX FONDEN:**

VELUX FONDEN er en almennyttig fond, der støtter videnskabelige, kulturelle, sociale og miljømæssige formål for at fremme et videnbaseret, oplyst, rummeligt, inkluderende og bæredygtigt samfund.

I 2015 uddelte VELUX FONDEN 221 mio. kr. til almennyttige formål.