



= 100% DIN KOGEBOG





GoCook 100% din ret

Redaktion: Malene Østergaard Loft, Birthe Kyhn og Bente Svane Nielsen

Layout og illustrationer: Ole Steen Pedersen, Pedersen & Pedersen, Aarhus

Printet ind Denmark 2014, 1. udgave, 1. oplag

ISBN: 978-87-642-0546-6

Billeder: GoCook

Tak til: Gorm Wisweh, Katrine Klinken, Thomas Heergaard,
Kirsten Marie Pedersen, Hanne Birkum Petersen og Camilla Pi.

Supplerende materiale

Der er udarbejdet supplerende materiale til undervisningssystemet. GoCook – 100% din kogebog, som er en opskriftsbog til eleverne, som de kan få med hjem. En lærervejledning og en lang række elevark, som ligger på web.

Bestil bogen

Bogen er gratis og kan bestilles på www.skolekontakten.dk.

coop Skolekontakten

Roskildevej 65

2620 Albertslund

web: www.skolekontakten.dk



541

006

Tryksag



INDHOLD

- 3 FORORD
- 4 KARTOFLER
- 10 GRØNTSAGER
- 16 FRUGTER OG NØDDER
- 23 MAD MED KORN: BRØD, GRYN, MYSLI, PASTA OG RIS
- 28 MÆLKEPRODUKTER
- 34 FISK OG SKALDYR
- 40 FJERKRÆ
- 45 ÆG
- 50 KØD OG INDMAD
- 55 FEDTSTOFFER
- 59 STIKORD



GO COOK – 100% DIN KOGEBOG



Mad er sjovt! Mad smager godt! Og du svinger kniven!

I GoCook elsker vi at lave mad. Vores drøm er, at du skal blive bedre til at lave mad end dine forældre. Vi vil give al vores køkkenergi og viden om mad videre til dig sammen med kokken Gorm Wisweh, som vi har lavet tv-programmerne »Gorm og 100 % din ret« sammen med.

Kast dig ud i opskrifterne – smag, hak, snit, riv, steg og bag alt, hvad du kan! Prøv tingene af – du kan ikke fejle. Du bliver faktisk bare bedre til næste gang, du skal i køkkenet.

Overtag køkkenet og lav retterne på din helt egen måde, så det bliver 100% din kokebog. Det er bare med at komme i gang!

Vi håber, du glæder dig og får det ligeså sjovt, som vi har haft det.

GoCook-temaet

Gorm Wisweh er kok og GoCook ambassadør. Prøv opskrifterne her i bogen og gør dem til 100% din egne.



Er du sulten efter mere, så hent GoCook kokkeskole app'en. Der er masser af opskrifter, køkkentips og viden om råvarer, som du kan bruge sammen med kokebogen.



Du kan også lære en masse om råvarer og madlavning i bogen GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab. Ved du hvorfor en chili stærk, og hvordan man kan gøre slatne grøntsager friske?





KARTOFFELSALAT

DU SKAL BRUGE

800 g kartofler
1 1/2 tsk. salt
2 dl ymer
1 dl mayonnaise
2 tsk. sennep
1 løg
1/2 tsk. salt
1 knivspids peber
1 håndfuld persille



Skan koden
og se, hvor-
dan du
skyller
krydderurter.



SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Skrub eller skræl kartoflerne og kom dem i en gryde.
- 4** Kom vand i gryden til det dækker kartoflerne.
- 5** Kom salt i gryden, og læg låg på gryden.
- 6** Kog kartoflerne i 20 minutter ved svag varme til de er møre. Mærk med en lille kniv eller en kødnål. Kartoflerne skal slippe kniven.
- 7** Sæt et dørslag i køkkenvasken og hæld kartoflerne i dørslaget. Lad dem køle af.
- 8** Skær kartoflerne ud i mindre stykker.
- 9** Kom ymer og mayonnaise i en stor skål.
- 10** Kom sennep i skålen og rør rundt.
- 11** Pil løget og riv det på den fine side af et rivejern til du har en 1 spiseske.
- 12** Kom løg i dressingen og rør rundt.
- 13** Smag til med salt og peber.
- 14** Kom koldt vand i en balje.
- 15** Skyl persillen i det kolde vand.
- 16** Lad persillen dryppe godt af på et rent viskestykke.
- 17** Hak persillen fint, også stilkene.
- 18** Bland persillen i dressingen.
- 19** Vend kartoflerne i dressingen.





KARTOFFELPIZZA



DU SKAL BRUGE

Pizzadej:

25 g gær

2 dl lunkent vand

100 g grahamsmel

½ tsk. salt

ca. 200 g hvedemel

fyld:

ca. 350 g faste kartofler som Sava, Folva eller Hansa

4 spsk. olie

½-1 tsk. salt

125 g mild, revet ost

2 håndfulde grønne blade som rucola og basilikumblade

1 knivspids peber

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Læg bagepapir på en bageplade.
- 4 Smuldr gæren i en stor skål.
- 5 Hæld vandet i skålen og rør rundt med en grydeske, til gæren er opløst.
- 6 Hæld grahamsmel og salt i skålen.
- 7 Hæld lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Gem lidt af melet til æltningen. Rør godt rundt.
- 8 Hæld lidt hvedemel på bordet.
- 9 Ælt dejen godt igennem på bordet, til den slipper bordet og er en fast kugle.
- 10 Læg dejen tilbage i skålen, og stil den til hævnning med et rent viskestykke over.
- 11 Tænd ovnen på 225 grader.
- 12 Lad dejen hæve i cirka 20 minutter
- 13 **Pizzafyld:** Vask hænder.
- 14 Mål alle ingredienser af.
- 15 Vask kartoflerne.
- 16 Skræl kartoflerne.
- 17 Riv kartoflerne i helt tynde skiver på siden af et rivejern.
- 18 Læg kartoffelskiverne på et rent viskestykke og dup dem tørre med viskestykket.
- 19 Drys lidt hvedemel på bordet.
- 20 Del dejen i fire portioner.
- 21 Form hver klump dej til en bolle.
- 22 Brug en kagerulle: Rul hver klump dej ud til en flad pizza med en diameter på cirka 20 centimeter.
- 23 Læg pizzabundene på bagepladen med bagepapiret.
- 24 Hæld olie i en kop.
- 25 Pensl pizzabundene med halvdelen af olien.
- 26 Fordel kartoffelskiverne på de fire pizzabunde.
- 27 Drys salt over kartoflerne.
- 28 Hæld resten af olien over kartoflerne.
- 29 Drys ost på pizzaerne.
- 30 Sæt bagepladen med pizzaerne midt i ovnen. Bag dem cirka 15 minutter til de er sprøde og gyldne.
- 31 Tag pizzaerne ud af ovnen.
- 32 Fyld koldt vand i en balje og skyl rucola og/eller krydderurter i vandet.
- 33 Lad bladene dryppe af i et dørsлаг.
- 34 Læg de grønne blade og krydderurter på pizzaerne og servér.



Skan koden og se, hvordan du laver en gærdej.



SPRINGSUPPE

DU SKAL BRUGE

Suppe:

500 g store kartofler (ca. 4 stk)

20 g smør

8 dl vand

1 hønsebouillonterning

2 dl sødmælk

1 citron

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Oksekødsfyld:

300 g oksekød i strimler eller tern

1 tsk. tørret basilikum

1 citron

1 tsk. salt

1 knivspids peber

4 gulerødder

2 spsk. olie



Skan koden
og se, hvor-
dan du blend-
er en suppe.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Skræl kartoflerne og skær dem i tern.
- 4** Put smør i gryden og smelt det ved middel varme.
- 5** Hæld kartoflerne i gryden og svits dem i cirka 3 minutter. Rør rundt imens. De må ikke blive brune.
- 6** Hæld vand og hønsebouillon i gryden. Læg låg på gryden, og kog det i 20 minutter.
- 7** Put oksekød, basilikum, salt og peber i en skål og bland det sammen med en grydeske.
- 8** Skær citronen over i to halve, og pres 2 spiseskeer citronsaft ud af citronen over oksekødsblandingen. Rør rundt.
- 9** Skræl gulerødderne og skær dem ud i tern.
- 10** Hæld olie på en pande og varm den op.
- 11** Læg gulerødderne på panden og steg dem i 2 minutter.
- 12** Put oksekødet på panden og steg videre i 5 minutter. Rør rundt imens.
- 13** Tag panden af varmen. Læg oksekødsfyldet over på en tallerken.
- 14** Tag suppen af varmen og lad den køle lidt af.
- 15** Stil gryden ned i køkkenvasken og blend suppen med en stavblender. Blend i cirka 2 minutter, indtil der ikke er flere klumper i suppen.
- 16** Sæt gryden tilbage på blusset og bring suppen i kog.
- 17** Skær citronen over i to halve. Pres 2 spiseskeer citronsaft ud af citronen, og tilsæt det til suppen.
- 18** Tilsæt sødmælk til suppen. Lad suppen koge i 2 minutter.
- 19 Anret suppen:** Læg oksekødsfyldet i bunden af tallerknerne, og hæld suppen rundt om kødet.



INDISK KRYDREDE KARTOFLER

DU SKAL BRUGE

500 g faste eller melede kartofler
½ dåse hakkede tomater
½ frisk chili
10 g frisk ingefær
1 løg
1 fed hvidløg
½ dåse kokosmælk
½ spsk. olie
1 tsk. karry
1 tsk. salt
250 g frisk spinat eller 125 g hel frossen spinat, optøet

Tilbehør:

Groft brød. Se efter nøglehulsmærket og/eller fuldkornsmærket.



SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Skræl kartoflerne.
- 4** Skær kartoflerne i både.
- 5** Åbn dåsen med tomater.
- 6** Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld tomaterne i dørslaget, og lad dem dryppe af.
- 7** Skyl chilien.
- 8** Skær chilien over på langs, og skrab kernerne ud af chilien.
- 9** Hak chilien fint.
- 10** Skræl ingefæren.
- 11** Riv ingefæren på den fine side af rivejernet.
- 12** Pil løg og hvidløg.
- 13** Hak løg og hvidløg.
- 14** Åbn dåsen med kokosmælk.
- 15** Hæld olie i en gryde, og varm den op.
- 16** Kom hakket løg i gryden.
- 17** Skru ned for varmen, og steg løgene i cirka 3 minutter, indtil de er klare. De må ikke blive brune.
- 18** Kom hvidløg, chili, ingefær og karry i gryden. Rør godt med en grydeske.
- 19** Kom kartoflerne i gryden. Rør godt.
- 20** Kom de afdryppede hakkede tomater, kokosmælk og salt i gryden. Rør godt.
- 21** Læg låg på gryden, og kog ved middelvarme i 15 minutter til kartoflerne er næsten møre. Mærk med en lille kniv. Der skal være lidt modstand i kartofflen.
- 22** Kom koldt vand i en balje. Husk at tjekke gryden med indisk krydrede kartofler.
- 23** Kom spinaten i baljen med vand og skyl den godt. Skift vand hvis det er nødvendigt. Hvis du bruger frossen, optøet spinat, skal du ikke skylle den.
- 24** Læg spinaten i et dørslag, og lad den dryppe af.
- 25** Kom spinaten i gryden, og kog ved svag varme i 2-5 minutter.
- 26** Smag retten til med salt og eventuelt mere karry.
- 27** Spis retten med groft brød til.



Skan koden og se, hvordan du ordner en chili.



Skan koden og se, hvordan du hakker løg.



RUGPAKKER MED FYLD

DU SKAL BRUGE

Dej:

- 2 1/2 dl** lunkent vand
- 1/2** pakke gær
- 1 spsk.** olie
- 2 dl** groft rugmel
- 1 tsk.** groft salt
- 4 dl** hvedemel

Fyld:

- 250 g** kartofler
- 1** løg
- 1 spsk.** olie
- 1 dl** vand
- 2 dl** fine frosne ærter
- 2 tsk.** timian eller rosmarin
- 1 tsk.** fint revet citronskal
- 1/2 tsk.** friskkværnet sort peber
- 1 tsk.** groft salt

Yoghurdip:

- 200 g** yoghurt 10% eller skyr
- 1-2 fed** hvidløg
- 1/2 tsk.** paprika
- 2 spsk.** persille, hakket
- 1 tsk.** groft salt

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 **Dejen:** Smuldr gæren i en stor skål.
- 4 Hæld lunkent vand i skålen og rør rundt til gæren er opløst.
- 5 Put olie, rugmel og salt i skålen og rør rundt.
- 6 Kom hvedemel i skålen lidt efter lidt, indtil dejen er så fast at den kan æltes.
- 7 Drys lidt hvedemel på bordet. Vend dejen ud på bordet og ælt den grundigt.
- 8 Put dejen tilbage i skålen og læg film over. Lad den hæve i 20 minutter. Lav fyldet imens.
- 9 **Fyld:** Pil og hak løget.
- 10 Vask og skræl kartoflerne.
- 11 Riv kartoflerne på den grove side af rivejernet.
- 12 Hæld olie på en stegepande (gerne slip-let) og varm den op.
- 13 Put løgene på panden, og steg dem i 2 minutter. Rør godt rundt, de må ikke blive brune. Skru ned.
- 14 Kom kartoflerne på panden og steg dem i 3 minutter, mens du rører rundt.
- 15 Hæld 1 dl vand på panden. Rør og steg videre i 4 minutter indtil vandet er fordampet.
- 16 Vask og riv skallen af citronen fint.
- 17 Tilsæt citronskal og timian til panden og rør rundt.
- 18 Tilsæt ærterne og rør i 2 minutter.
- 19 Smag til med salt og peber.
- 20 **Saml rugpakkerne:** Tænd ovnen på 185 grader varmluft.
- 21 Drys lidt rugmel på bordet, og hæld dejen ud på bordet.
- 22 Form dejen til en pølse, og del den i 8 stykker.
- 23 Rul hvert stykke ud til en cirkel på cirka 15 centimeter med en kagerulle, og læg dem på bagepladen.
- 24 Læg 2 spiseskefulde fyld på den ene halvdel af dejen, lad 1 centimeter være fri i kanten. Fold den anden halvdel henover fyldet. Tryk kanterne sammen med en gaffel.
- 25 Læg film over rugpakkerne på bagepladen, og lad dem hæve i 15 minutter.
- 26 Sæt bagepladerne i ovnen og bag rugklapperne i 13 minutter, indtil de er lysebrune og sprøde.
- 27 **Yoghurdip:** Hæld yoghurt eller skyr i en skål.
- 28 Pres hvidløget og put det i skålen.
- 29 Kom paprika i skålen.
- 30 Skyl persille og hak det fint. Kom det op i skålen og rør rundt.
- 31 Smag til med salt.



Skan koden og se, hvordan du hakker løg.





PANDETOFLER

DU SKAL BRUGE

Pandetofler:

ca. 250 g melede kartofler (eks. Binje, Estima eller King Edwards)

3 æg

2 spsk. kartoffelmel

100 g grahamsmel

50 g sukker

3 dl mælk eller æblemost

ca. 50 g smør til stegning

2 æbler

evt. lidt vand

Bærsovs:

150 g bær fra frost, eks. hindbær eller solbær

1 dl vand

2 ts. Maizena

1 spsk. koldt vand



Skan koden og se, hvordan du slår æg ud.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Skræl kartoflerne og skyl dem.
- 4 Skær kartoflerne i små tern, og put dem i en gryde.
- 5 Hæld vand i gryden til det lige dækker kartoflerne.
- 6 Kog kartoflerne i cirka 20 minutter.
- 7 Sæt et dørslag i vasken.
- 8 Hæld kartoflerne i dørslaget.
- 9 Hæld kartoflerne i en skål og mos dem med et piskeris.
- 10 Slå æggene ud i en skål.
- 11 Put kartoffelmel, grahamsmel og sukker ned i skålen med æggene. Pisk med et piskeris til dejen er uden klumper.
- 12 Pisk lidt efter lidt mælk eller æblemost i dejen.
- 13 Skyl æblerne.
- 14 Riv æblerne på den grove side af et rivejern.
- 15 Rør kartoffelmos og revet æble i dejen.
- 16 Put 2 teske smør på en slip-let stegepande.
- 17 Varm panden op så smørret smelter.
- 18 Put klatter af dejen på panden med en stor ske, så det bliver små tykke pandekager.
- 19 Bag pandekagerne et par minutter på den ene side, og vend dem så med en paletkniv.
- 20 Tag dem af panden når de er gyldne på begge sider. Tip: Læg et stykke sølvpapir over en tallerken med de færdige pandetofler, så holder de sig varme til resten er færdige.
- 21 **Bærsovs:** Put bær og vand i en gryde.
- 22 Hæld vand og Maizena i en lille kop og rør det godt sammen.
- 23 Bring forsigtigt gryden i kog. Rør rundt imens.
- 24 Rør i maizenablandingen, og hæld den i en stråle i gryden, mens du rører i gryden. Kog bærsovsen ved svag varme i cirka 4 minutter.
- 25 Server de lune pandetofler med den varme bærsovs.



BØNNESALAT MED TOMATER OG RUGBRØDSCROUTONER

DU SKAL BRUGE

Bønnesalat med tomater:

500 g cherrytomater
1 liter vand
2 tsk. groft salt
500 g grønne bønner, friske eller frosne

Dressing:

1 fed hvidløg
1 spsk. honning, gerne akacie-honning
1 tsk. sennep, gerne dijon-sennep
1 spsk. eddike, gerne hvid balsamicoeddike
2 spsk. olie
½ tsk. salt
1/4 tsk. peber

Rugbrødscroutoner:

4 tykke skiver rugbrød
1 spsk. olivenolie
1 tsk. tørret timian
½ tsk. salt

SÅDAN GØR DU

Bønnesalat med tomater:

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Skyl tomaterne, og lad dem tørre på et rent viskestykke.
- 4** Kom vand og salt i en gryde. Tænd for kogepladen, og bring vandet i kog.
- 5** Kom de grønne bønner i vandet. Kog bønnerne ved middel varme uden låg i cirka 3 minutter.
- 6** Sæt et dørslag i køkkenvasken.
- 7** Hæld de kogte bønner ned i dørslaget.
- 8** Lad bønnerne dryppe af i dørslaget.
- 9** Skær tomaterne over i halve.
- 10** Læg bønner og tomater i en skål.
- 11** Pil hvidløgsfeddet, og hak det meget fint.
- 12** Kom hvidløg, honning, sennep, eddike, olie, salt og peber i en skål. Bland godt.
- 13** Hæld dressing over bønnerne og tomaterne. Vend forsigtigt rundt.
- 14** Kom husholdningsfilm over salaten. Sæt salaten i køleskabet i cirka 30 minutter.

Rugbrødscroutoner:

- 15** Vask hænder.
- 16** Mål alle ingredienser af.
- 17** Tænd ovnen på 200 grader.
- 18** Skær rugbrødsskiver ud i 1x1 centimeter tern.
- 19** Kom rugbrødsternene i en frysepose.
- 20** Hæld olivenolie, timian og salt ned i posen.
- 21** Ryst plastikposen, så alle tern får lidt olie på sig.
- 22** Læg bagepapir på bageplade.
- 23** Hæld rugbrødsternene ud på bagepapiret.
- 24** Sæt bagepladen i ovnen i cirka 12 minutter til rugbrødscroutonerne er sprøde. Vend rundt i rugbrødscroutonerne et par gange undervejs.
- 25** Tag rugbrødscroutonerne ud af ovnen, og lad dem køle af.
- 26** Servere bønnesalaten med sprøde rugbrødscroutoner. Rugbrødscroutonerne bliver hurtigt våde og bløde hvis de ligger over salaten.



RODFRITTER MED TIMIAN

DU SKAL BRUGE

250 g gulerødder
250 g pastinak
250 g selleri
1 spsk. olivenolie
1 tsk. tørret timian
1 tsk. salt
1 knivspids peber



Skan koden
og se,
hvordan
du skærer
gulerod.



Skan koden
og se, hvor-
dan du
skærer knold-
selleri.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Læg bagepapir på en bageplade. Tænd ovnen på 180 grader.
- 4** Vask og skræl gulerødder, pastinakker og selleri.
- 5** Skær toppen af rodfrugterne. Skær rodfrugterne ud i stave på 1 cm i tykkelse og kom dem i en skål.
- 6** Hæld olivenolie i skålen og bland rodfrugterne med timian, salt og peber.
- 7** Hæld rodfrugterne ud på bagepladen og fordel dem. Sæt rodfrugterne midt i ovnen. Bag dem i cirka 20 min til de er møre.





GULERODSSALAT MED ÆBLE OG ROSINER

DU SKAL BRUGE

4 gulerødder
1 æble
½ dl rosiner
Saft af en citron

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Skæl gulerødderne. Riv dem på den grove side af rivejernet.
- 4 Skyl æblet og riv det på den grove side af rivejernet.
- 5 Kom gulerod og æble i en skål.
- 6 Kom rosinerne i skålen.
- 7 Skær citronen over, og pres citron saften ned i skålen.
- 8 Bland godt.





SPIDSKÅLSSALAT

DU SKAL BRUGE

Dressing:

2 spsk. olie

1 spsk. æblecidereddike

½ tsk. salt

½ tsk. sukker

1 spidskål

25 g parmesanost

2 æbler

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Kom olie, eddike, salt og sukker i en lille skål. Rør godt.
- 4** Skyl salaten, og snit den i meget tynde strimler.
- 5** Skær parmesanosten i tynde skiver.
- 6** Skyl æblerne, og skær dem i små tern.
- 7** Bland spidskålssalat, parmesanost og æbletern.
- 8** Hæld dressingen over salaten og bland godt.



GULERODSBOLLER

DU SKAL BRUGE

2 gulerødder
25 g gær
2 dl vand
1 dl A38
1 tsk. salt
1 dl grahamsmel
Ca. 5 dl hvedemel

Til pensling:

½ dl vand



Skan koden og se, hvordan du vurderer om brødet er gennembagt.



Skan koden og se, hvordan du laver gærdej.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Læg bagepapir på en bageplade.
- 4** Tænd ovnen på 200 grader.
- 5** Skræl guleroden og riv den på et rivejern.
- 6** Smuldr gæren i en stor skål.
- 7** Hæld vandet i en gryde. Lun vandet til det er lillefinger-varmt.
- 8** Hæld det lune vand over gæren. Rør til gæren er opløst.
- 9** Kom vand, A38 og salt i skålen. Rør godt.
- 10** Kom gulerod og grahamsmel i skålen. Rør godt.
- 11** Kom lidt efter lidt hvedemel i skålen. Rør godt.
- 12** Drys lidt mel på bordet.
- 13** Kom dejen ud på bordet og ælt den godt.
- 14** Læg dejen tilbage i skålen. Læg husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve på i 15 minutter.
- 15** Rul dejen til en pølse og del den i 8 stykker. Form 8 gulerodsboller og sæt dem på bagepladen. Læg husholdningsfilm over gulerodsbollerne. Lad bollerne hæve i 10 minutter.
- 16** Pensl bollerne med vand.
- 17** Sæt bollerne midt i ovnen. Bag bollerne i cirka 15 minutter til de er gennembagte. Bank en bolle under bunden. Hvis det lyder hult er bollen bagt færdig.
- 18** Tag gulerodsbollerne ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.





SQUASHMUFFINS



DU SKAL BRUGE

2 æg
150 g sukker
140 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker
1 dl olie
200 g squash
50 g hasselnødder

Til glasur:

100 g flormelis
1-2 spsk. vand



Skan koden
og se, hvor-
dan du laver
pisket dej.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Kom æg og sukker i en skål. Pisk med en elmixer til massen er luftig og lysegul.
- 4** Kom mel, bagepulver og vaniljesukker i en sigte. Sigt blandingen ned i æggemassen.
- 5** Vend forsigtigt rundt i dejen med en dejskraber.
- 6** Rør olie i.
- 7** Tænd ovnen på 175 grader.
- 8** Skyl squash og riv den på den fine side af rivejernet.
- 9** Kom squash i dejen.
- 10** Hak hasselnødderne og kom dem i dejen.
- 11** Sæt muffins-forme to og to sammen på en bageplade.
- 12** Hæld dejen i muffins-formene. Fyld dem kun $\frac{3}{4}$ op.
- 13** Sæt bagepladen i ovnen og bag kagerne til de er gennembagte, cirka 20 minutter. Stik en lille kniv ned i midten af en kage. Hvis der ikke er dej på kniven, er kagen gennembagt.
- 14** Lad kagerne køle af på en bagerist.
- 15** Kom flormelis i en kop og hæld vandet i. Rør godt.
- 16** Kom glasur på kagerne når de er kølet af.



RØDKÅLSSALAT MED APPELSIN

DU SKAL BRUGE

- 200 g** rødkål
- 1** appelsin
- 1 spsk.** rapsolie
- 1 spsk.** eddike
- 1 spsk.** flydende honning
- 20 g** hasselnødder



Skan koden og se, hvordan du skærer kål.



Skan koden og se, hvordan du hakker nødder.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Skær en tyk skive af toppen af rødkålshovedet.
- 4** Læg kålhovedet med snitfladen nedad.
- 5** Del kålen i fire.
- 6** Skær stokken fra.
- 7** Snit rødkålen i meget tynde skiver, til du har 200 gram. Læg den snittede kål i en stor skål.
- 8** Skræl appelsinen, og skær appelsinbådene i tern.
- 9** Læg appelsinternene i skålen med den snittede kål.
- 10** Kom olie, eddike og honning i en lille skål og bland godt.
- 11** Hæld dressingen over salaten og bland godt.
- 12** Hak nødderne groft, og drys dem over salaten.



COUSCOUSSALAT MED TØRREDE FRUGTER OG NØDDER



Skan koden og se, hvordan du skyller krydderurter.

DU SKAL BRUGE

- 4 dl vand
- ½ tsk. salt
- 4 dl couscous
- 1 agurk
- 1 æble
- 10 tørrede abrikoser
- 50 g mandler
- ½ potte mynte eller persille
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Kom vand i en gryde, kom låg på og bring vandet i kog.
- 4 Kom salt og couscous i gryden.
- 5 Fjern gryden fra kogepladen og læg låg på gryden. Lad gryden stå i 5 minutter.
- 6 Skyl agurken og skær den i tern.
- 7 Skyl æblet, fjern kernehuset og skær æblet i tern.
- 8 Skær tørrede abrikoser i tern.
- 9 Hak mandlerne groft.
- 10 Kom vand i en skål og skyl mynten heri. Lad mynten dryppe af på et rent viskestykke. Hak mynten.
- 11 Kom couscous, agurk, æble, abrikoser og mandler op i stor skål og bland godt.
- 12 Smag salaten til med lidt salt og peber. Du kan servere salaten lun eller kold.





FRUGTSALAT

DU SKAL BRUGE

15 g hasselnødder
25 g mørk chokolade
2 æbler
1 pære
1 appelsin
½ dl piskefløde



Skan koden og se, hvordan du hakker nødder.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Hak nødder og chokolade groft.
- 4** Skyl æbler og pærer. Skær æbler og pærer i kvarte og fjern kernehus.
- 5** Skær æbler og pærer i grove stykker.
- 6** Skræl appelsinen, og skær appelsinbådene i grove stykker.
- 7** Kom frugterne i en skål.
- 8** Kom hasselnødder og chokolade i skålen og vend forsigtigt rundt.
- 9** Kom fløden i en skål og pisk den til flødeskum med et piskeris eller en elmixer.
- 10** Server frugtsalaten med flødeskum til.





HINDBÆRMARMELADE

DU SKAL BRUGE

Rene syltetøjsglas med låg

400 g hindbær

180 g sukker

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Kom vand i en gryde, kom låg på og bring vandet i kog.
- 4 Stil rene, tomme syltetøjsglas ned i køkkenvasken.
- 5 Hæld kogende vand ned i de tomme syltetøjsglas.
- 6 Hæld forsigtigt vandet fra glassene. Glassene er nu skoldede og klar til brug.
- 7 Kom hindbær og sukker i en gryde og bland godt sammen.
- 8 Tænd for kogepladen, og kog marmeladen i cirka 10 minutter ved svag varme. Når der kommer skum i gryden, skal du forsigtigt fjerne det med en ske.
- 9 Hæld marmeladen i de rene syltetøjsglas.



Skan koden og se, hvordan du laver gærdej.



Skan koden og se, hvordan du former boller.



ÆBLEBOLLER

DU SKAL BRUGE

25 g gær
2 dl kærnemælk
1 spsk. rapsolie
1 spsk. sukker
½ tsk. kanel
1 æble
½ æg
½ tsk. salt
1 dl grahamsmel
5 dl hvedemel

Til pensling:

½ æg

Til drys:

1 spsk. perlesukker

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Læg bagepapir på en bageplade.
- 4 Smuldr gæren i skålen.
- 5 Hæld kærnemælken i en gryde og lun den. Mærk med en finger om kærnemælken er lun.
- 6 Hæld kærnemælken i skålen. Rør til gæren er opløst.
- 7 Kom rapsolie, sukker og kanel i skålen og rør.
- 8 Skyl æblet og riv det.
- 9 Kom æblet i skålen og rør.
- 10 Slå ægget ud i en kop og pisk ægget sammen med en gaffel.
- 11 Hæld halvdelen af ægget i skålen og rør. Gem den anden halvdel af det piskede æg til at pensle med.
- 12 Kom salt og grahamsmelen i skålen og rør.
- 13 Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen og rør.
- 14 Slå luft ind i dejen med en grydeske og ælt dejen.
- 15 Drys lidt mel på bordet.
- 16 Kom dejen ud på bordet og ælt den godt.
- 17 Læg dejen tilbage i skålen og kom husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i 15 minutter.
- 18 Tænd ovnen på 200 grader.
- 19 Rul dejen ud til en pølse og del den i 10 stykker.
- 20 Form 10 æbleboller.
- 21 Læg husholdningsfilm over bollerne og lad dem hæve i 10 minutter.
- 22 Pensel bollerne med æg. Drys perlesukker på bollerne.
- 23 Sæt bollerne midt i ovnen og bag dem i 15 minutter til de er gennembagte. Bank en bolle under bunden. Hvis det lyder hult, er bollen bagt færdig.
- 24 Tag bollerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.



COOKIES MED NØDDER

DU SKAL BRUGE

125 g smør, blødt
200 g sukker
2 ts. fintrevet ingefær
100 g hvedemel
50 g grahamsmel
50 g hasselnødder
1 æg
50 g mørk chokolade
2 dl rosiner



Skan koden og se, hvordan du laver rørt dej.



Skan koden og se, hvordan du hakker nødder.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Tænd ovnen på 175 grader.
- 4 Rør blødt smør og sukker med en håndmixer. Rør blandingen luftig.
- 5 Skæl ingefær og riv den på den fine side af rivejernet, til du har 2 teskeer.
- 6 Rør ingefær i smørblandingen.
- 7 Kom hvedemel og grahamsmel i en si. Sigt melet ned i smørblandingen. Rør rundt.
- 8 Hak nødderne og kom dem i dejen. Rør godt.
- 9 Slå ægget ud i en kop og pisk det sammen med en gaffel.
- 10 Hak chokoladen.
- 11 Rør chokolade, rosiner og ægget i dejen.
- 12 Læg bagepapir på to bageplader.
- 13 Form 16 kugler ud af dejen og sæt 8 kugler på hver bageplade.
- 14 Tryk hver kugle lidt flad med fingrene.
- 15 Sæt den første bageplade i ovnen, og bag kagerne i 10-12 minutter til kagerne er svagt brune i kanten. Tag pladen ud af ovnen.
- 16 Sæt den anden bageplade i ovnen, og bag kagerne i 10-12 minutter til kagerne er svagt brune i kanten. Tag pladen ud af ovnen.
- 17 Lad begge plader med cookies køle af i cirka 10 min på bagepladerne, til de er faste.





GRØNTSAGSTÆRTE

DU SKAL BRUGE

Tærtedej:

3 spsk. olie

3 spsk. vand

60 g fuldkornshvedemel

150 g hvedemel

1 knivspids salt

1 æg

1 spsk. smør til smøring af
tærtedefadet

Fyld:

250 g broccoli

4 gulerødder

½ tsk. salt

4 æg

150 g hytteost

½ tsk. salt

1 knivspids peber

100 g revet ost



Skan koden
og se, hvor-
dan du
skærer
gulerødder.



Skan koden
og se, hvor-
dan du slår
æg ud.



SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Kom olie, vand, fuldkornshvedemel, hvedemel og salt i en skål og bland det sammen.
- 4** Slå ægget ud i en kop, og kom ægget ned i skålen. Vask hænder.
- 5** Saml tærtedejen med hænderne.
- 6** Drys lidt mel på bordet, og kom dejen på bordet. Rul dejen ud med en kagerulle.
- 7** Smør et tærtedefad med smør. Tærtedefadet skal være cirka 24 centimeter i diameter.
- 8** Kom dejen i tærtedefadet.
- 9** Skyl broccoli og del den i små buketter.
- 10** Skær stokken i små tern.
- 11** Skæl gulerødderne og skær dem i små tern.
- 12** Kom vand og salt i en gryde. Bring vandet i kog.
- 13** Kog broccoli og gulerødder i cirka 5 minutter.
- 14** Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld broccoli og gulerødder ned i dørslaget og lad dem dryppe af.
- 15** Tænd ovnen på 175 grader varmluft.
- 16** Kom broccoli, gulerødder i en skål.
- 17** Slå et æg ud i en kop, og kom ægget i skålen med broccoli og gulerødder. Fortsæt sådan med alle æggene.
- 18** Kom hytteost, salt og peber i skålen og rør godt.
- 19** Fordel tærtedefyldet i tærten.
- 20** Sæt tærten i ovnen og bag den i cirka 50 minutter til fyldet er fast og tærtedejen er gylden. Efter 30 minutter drysser du den revne ost på toppen af tærten.
- 21** Lad tærten køle lidt af på en bagerist, før du serverer den.





Skan koden og se, hvordan du laver en opbagt sovs.



Skan koden og se, hvordan du steger kylling.

RISTAFFEL

DU SKAL BRUGE

2 kyllingebryster

1 spsk. olie

Karrysovs:

30 g smør

3 spsk. hvedemel

1 spsk. karry

2 ½ dl hønseboullion

2 ½ dl mælk

½ tsk. salt

1 knivspids peber

Ris:

½ tsk. salt

5 dl vand

3 dl ris

Forslag til tilbehør:

Bananer

Kokosmel

Rosiner

Peanuts

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Kom vand og salt i en gryde og kom låg på. Bring vandet i kog.
- 4** Tilsæt risene og læg låg på gryden.
- 5** Kog risene ved svag varme i cirka 12 minutter.
- 6** Dup kyllingebrysterne tørre med køkkenrulle, og skær dem i tern.
- 7** Kom olie på en stegepande, og varm olien op.
- 8** Læg kyllingestykkerne på panden, og steg dem på alle sider til de er gennemstegte. Tag kyllingestykkerne af panden, og læg dem på en ren tallerken.
- 9** Kom smør i en gryde, og varm smørret op.
- 10** Tilsæt hvedemel og karry og pisk godt.
- 11** Kom lidt efter lidt boullion og mælk i sovsen. Pisk godt så der ikke kommer klumper i sovsen.
- 12** Lad sovsen koge et par minutter. Smag til med salt og peber.
- 13** Kom de stegte stykker kylling ned i sovsen.
- 14** Fjern gryden fra kogepladen, og lad risene stå i cirka 12 minutter.
- 15** Kom kokosmel i en skål, skær bananerne i skiver, kom rosiner i en skål, kom peanuts i en skål.



Skan koden og se, hvordan du ordner chili.



Skan koden og se, hvordan du slår æg ud.

PANDEKAGER MED APPELSINSALAT

DU SKAL BRUGE

Pandekager:

3 æg
1 spsk. olie
½ dl grahamsmel
1 ½ dl hvedemel
2 tsb. sukker
1 knivspids salt
Ca. 3 dl mælk
Ca. 20 g smør til bagning

Appelsinsalat:

4-5 appelsiner
400 g yoghurt græsk yoghurt, 10 %
2-3 spsk. flydende honning
½-1 frisk chili

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Slå æggene ud i en skål. Pisk dem sammen med olie, de to slags mel, sukker og salt, til dejen er uden klumper.
- 4** Pisk lidt efter lidt mælk i dejen til dejen er jævn. Stil dejen i køleskabet og lav appelsinsalat.
- 5 Appelsinsalat:** Skræl appelsinerne, og skær dem i mindre stykker.
- 6** Flæk chilien på langs, og skrab kerner og de hvide sidevægge væk.
- 7** Hak chilien fint.
- 8** Vask hænder.
- 9** Rør lidt chili og honning i yoghurten, og smag til om den er tilpas stærk og sød.
- 10 Steg pandekagerne:** Varm en stegepande op.
- 11** Kom ½ teske smør på en slip-let pande, og lad smørret smelte.
- 12** Hæld cirka ½ deciliter pandekagedej på panden, og vip panden rundt, så dejen fordeler sig over hele bunden.
- 13** Bag pandekagerne et par minutter, og vend dem med en paletkniv. Bag dem et par minutter på den anden side.
- 14** Læg de færdigbagte pandekager på en middagstallerken.
- 15** Spis pandekagerne med appelsinsalaten.



HJEMMELAVET MYSLI

DU SKAL BRUGE

500 g grovvalsedede havregryn
100 g kokosmel
100 g græskarkerner
25 g hasselnøddeflager
50 g sesamfrø
½ dl rapsolie
1 dl æblemost eller æblejuice
75 g honning

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Tænd ovnen på 175 grader.
- 4** Læg bagepapir på en bradepande.
- 5** Kom havregryn, kokosmel, græskarkerner, hasselnøddeflager og sesamfrø i en skål. Bland godt.
- 6** Kom olie, æblemost eller æblejuice og honning i skålen. Bland godt.
- 7** Hæld mysli-blandingen i bradepanden.
- 8** Læg et stykke bagepapir over myslien.
- 9** Sæt myslien i ovnen, og bag den i 10 minutter.
- 10** Tag myslien ud og rør i den.
- 11** Læg bagepapiret over myslien igen, og sæt den i ovnen igen. Bag den i cirka 10-15 minutter, indtil den er gylden og sprød.
- 12** Lad myslien køle af.
- 13** Gem myslien i en lufttæt beholder.





LUFTIGE BOLLER

DU SKAL BRUGE

- 1 dl** vand
- 2 dl** mælk
- 25 g** gær
- ½ tsk.** salt
- 1 spsk.** rapsolie
- 1 dl** fuldkornshvedemel
- 5 dl** hvedemel



Skan koden
og se, hvor-
dan du laver
luftige boller.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Læg bagepapir på en bageplade.
- 4** Kom vand i en gryde og bring vandet i kog.
- 5** Hæld vandet i en stor skål.
- 6** Kom mælken ned i skålen med vand og rør rundt. Mærk efter med en finger om væsken er behagelig lun.
- 7** Kom gær i skålen, og rør til gæren er opløst.
- 8** Kom salt og olie i skålen. Rør rundt.
- 9** Kom fuldkornsmælet ned i skålen og rør godt.
- 10** Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Slå luft i dejen med grydeskeen.
- 11** Drys lidt mel på bordet og ælt dejen færdig på bordet.
- 12** Læg dejen tilbage i skålen og læg husholdningsfilm over. Lad dejen hæve i 30 minutter.
- 13** Rul dejen til en pølse og del den i 10 stykker. Form 10 boller og læg dem på bagepladen. Læg husholdningsfilm over bollerne og lad dem hæve i 15 minutter.
- 14** Tænd ovnen på 200 grader.
- 15** Hæld lidt mælk op i en kop, og pensl bollerne med lidt mælk.
- 16** Sæt bollerne i ovnen og bag dem i cirka 12 minutter til de er gennembagte. Bank en bolle under bunden. Hvis det lyder hult, er bollen bagt færdig.
- 17** Lad bollerne køle af på en bagerist.





KNÆKBRØD

DU SKAL BRUGE

100 g hasselnødder
100 g græskarkerner
1 ¾ dl lunkent vand
1 tsb. honning
½ spsk. salt
125 g fuldkornshvedemel
125 g hvedemel



Skan koden
og se, hvor-
dan du hakker
nødder.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Hak hasselnødderne fint.
- 4** Hak græskarkerne groft.
- 5** Kom hasselnødder, græskarkerner, vand, honning, salt, fuldkornshvedemel og hvedemel i en skål og bland godt.
- 6** Saml dejen med hænderne.
- 7** Kom bagepapir på en bageplade.
- 8** Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
- 9** Rul dejen meget tyndt ud med en kagerulle. Læg dejen på bagepladen.
- 10** Skær dejen ud til firkanter med en pizzaskærer eller en kniv.
- 11** Sæt bagepladen i ovnen og bag knækbrødene i cirka 10-15 minutter.
- 12** Lad knækbrødene køle af på en bagerist.



REJECOCKTAIL MED THOUSAND ISLAND DRESSING

DU SKAL BRUGE

Thousand Island dressing:

½ fed hvidløg

3 dl A8 eller yoghurt naturel

4 spsk. ketchup

1 knivspids cayennepeber eller chili

1 knivspids salt

200 g rejer

½ salathoved

1 avocado

2 tomater

1 bundt dild

Tilbehør:

Fuldkornsbrød

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Pil hvidløg og hak det meget fint.
- 4** Kom hvidløg, A38, ketchup og cayennepeber i en skål og rør godt.
- 5** Smag til med lidt salt.
- 6** Hæld rejerne i en si, og lad dem dryppe af.
- 7** Skyl salaten, dup den med et rent viskestykke, og snit den fint.
- 8** Halver avocadoen. Fjern stenen og skrab kødet ud. Skær kødet i tern.
- 9** Skyl tomaterne og hak dem.
- 10** Kom koldt vand i en stor skål. Skyl dild, og dyp den tør med et rent viskestykke.
- 11** Hak dilden fint.
- 12** Kom rejer, salat, avocado og tomat i portionsglas.
- 13** Hæld lidt dressing over rejecocktailen.
- 14** Pynt med dild på toppen af rejecocktailen
- 15** Server med fuldkornsbrød.



Skan koden og se, hvordan du skaller krydderurter.





VARM RUGBRØDSSANDWICH

DU SKAL BRUGE

8 skiver rugbrød
8-12 tsb. sennep
8 skiver ost
4 tomater
Evt. et drys paprika

Tilbehør:

4 stykker frugt skåret i skiver
eller både

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Smør rugbrødsskiverne med sennep. Læg en skive ost på hvert stykke brød. Drys evt. med paprika.
- 4** Vask tomaterne og dup dem tørre med rent køkkenrulle. Skær tomaterne i tynde skiver.
- 5** Læg tomatkiverne mellem de to skiver brød med sennep og ost. Klem brødskiverne sammen til en sandwich.
- 6** Læg sandwichen på en tør slip-let pande og varm brødet ved svag varme 3-4 minutter til osten er smeltet.
- 7** Vend forsigtigt sandwichen med en paletkniv og varm den 2-4 minutter på den anden side. Når brødet bliver sprødt og lunt, er sandwichen klar til servering.



CREMEDE KARTOFLER I FAD

DU SKAL BRUGE

Ca. 600 g melede eller faste kartofler

Sovs

15 g smør

20 g hvedemel

6 dl mælk

Salt

1 knivspids peber

ca. ½ tsk. fintrevet muskatnød

1 spsk. olie



Skan koden og se, hvordan du laver en opbagt sovs.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Skræl kartoflerne.
- 4 Kom koldt vand i en balje.
- 5 Kom kartoflerne i baljen, og skyl dem godt.
- 6 Tænd ovnen på 200 grader.
- 7 Skær kartoflerne med en skarp kniv. Skær kartoflerne over i halve. Læg kartoflerne med skærefladen nedad på et skærebræt. Skær i tynde skiver. Eller riv kartoflerne i tynde skiver med et råkostjern.
- 8 Kom smør i en gryde, og tænd for kogepladen på lav varme.
- 9 Lad smørret smelte.
- 10 Kom mel i gryden med smørret. Rør godt, og lad melet opsuge smørret.
- 11 Tilsæt mælken lidt ad gangen. Rør godt, så alle klumper bliver rørt ud.
- 12 Lad sovsen koge 4-5 minutter og rør godt imens.
- 13 Riv muskatnød på den fine side af rivejernet til du har ½ teske.
- 14 Smag sovsen til med salt, peber og muskatnød.
- 15 Kom kartoffelskiverne ned i sovsen. Bland godt sammen.
- 16 Smør et ovnfast fad med olie.
- 17 Hæld kartofler med sovs i det ovnfaste fad.
- 18 Sæt fadet i ovnen.
- 19 Bag kartoflerne i cirka 30 minutter til kartoflerne er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven. Læg et stykke sølvpapir over fadet, hvis kartoflerne bliver for brune undervejs.



URTEMOS PÅ RISTET RUGBRØD

DU SKAL BRUGE

500 g kartofler
1 selleri (ca. 250 g)
2 gulerødder (ca. 100 g)
100 g flødeost naturel
1 håndfuld persille
1-2 fed hvidløg
1 knivspids salt
1 knivspids peber
8 skiver rugbrød

Pynt:

1 potte purløg



Skan koden og se, hvordan du skyr krydderurter.



Skan koden og se, hvordan du skærer knoldselleri.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Skyl og skræl kartoflerne. Skær dem i grove tern.
- 4** Skær skrællen af sellerien, og skyl sellerien.
- 5** Skær sellerien i 2 x 2 x 2 centimeter tern.
- 6** Skyl og skræl gulerødderne. Skær gulerødderne i grove tern.
- 7** Put grøntsagerne i en gryde.
- 8** Hæld vand i gryden, til grøntsagerne næsten er dækket. Læg låg på gryden og bring vandet i kog.
- 9** Kog grøntsagerne i cirka 20 minutter til de er møre. Mærk med en lille spids kniv. Grøntsagerne skal slippe kniven.
- 10** Få hjælp af en voksen. Hæld kogevandet i en skål og gem det.
- 11** Mos grøntsagerne i gryden med et piskeris. Rør flødeost og lidt kogevand i mosen. Kom mosen i mosen, til mosen har en ensartet konsistens.
- 12** Hæld koldt vand i en balje.
- 13** Skyl persille i det kolde vand, og pil bladene af stilkene.
- 14** Hak persillen.
- 15** Rør persillen i urtemosen.
- 16** Pil hvidløget.
- 17** Kom hvidløget i en hvidløgspresser, og pres det ned i urtemosen.
- 18** Smag urtemosen til med salt og peber.
- 19** Kom rugbrød på en brødrister, og rist på begge sider.
- 20** Skær rugbrødskiverne i trekantede.
- 21** Hæld koldt vand i en balje.
- 22** Skyl purløg i det kolde vand, og lad det dryppe af på et rent viskestykke.
- 23** Klip purløgene i meget fine stykker på en lille tallerken.
- 24** Put den varme urtemos på brødskiverne. Drys purløg over som pynt.





HYTTEOSTSALAT OG BRØDSTÆNGER

DET SKAL DU BRUGE

600 g hytteost
5-6 stilke bladselleri
2 æbler
200 g vindruer
50 g valnødder
1 tsk. salt
1 knivspids friskkværnet peber

Ristede rugbrødsstænger:

4 tykke skiver rugbrød, cirka 2 cm
2 spsk. smør
4 tsk. honning



Skan koden og se, hvordan du hakker nødder.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3 Fyld:** Skyl bladselleri og æbler grundigt.
- 4** Skær æblet over. Fjern kernehuset. Skær æble i små tern og bladselleri i tynde skiver.
- 5** Læg vindruerne i et dørslag og skyl dem grundigt i koldt vand. Lad dem dryppe af.
- 6** Skær vindruerne over på langs og fjern stenene.
- 7** Hak valnødderne.
- 8** Put hytteosten i en skål.
- 9** Tilsæt bladselleri, æble, vindruer og valnødder. Rør godt rundt.
- 10** Smag hytteostsalaten til med salt og peber.
- 11 Ristede rugbrødsstænger:** Skær rugbrødet i stænger på cirka 2 centimeter.
- 12** Kom smør på en stegepande, og varm smørret op.
- 13** Kom honning på panden og rør godt rundt.
- 14** Tilsæt rugbrødsstængerne og rist dem på alle sider indtil de er sprøde.
- 15** Spis hytteostsalaten med ristede rugbrødsstænger.





Skan koden og se, hvordan du laver en opbagt sovs.



BRUN SOVS

DU SKAL BRUGE

20 g smør
2 spsk. hvedemel
4 dl mælk
Kulør
½ tsk. salt
1 knivspids peber

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Kom smørret i en gryde og lad det smelte, til det er brunt.
- 4 Kom mel i gryden og pisk godt med et piskeris, til alt smørret er suget op.
- 5 Kom lidt mælk i gryden og pisk godt. Fortsæt sådan til du har brugt al mælken. Pisk godt så der ikke kommer klumper i sovsen.
- 6 Lad sovsen koge i cirka 5 minutter.
- 7 Tilsæt kulør til du synes sovsen har den helt rigtige, brune farve.
- 8 Smag sovsen til med lidt salt og peber.

Du kan fx servere den brune sovs til kogte kartofler med frikadeller og gulerodssalat.





TORSKEROGNSFRIKADELLER

DU SKAL BRUGE

200 g torskerogn
4 spsk. rasp
4 spsk. mel
1 stk. æg
1 stk. løg
½ tsk. salt
1 knivspids peber
10 g smør



Skan koden
og se, hvor-
dan du steger
frikadeller.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Kom torskerogn, rasp og mel i en stor skål og rør godt.
- 4** Slå ægget ud i en lille skål.
- 5** Kom æg i farsen, og rør godt.
- 6** Pil løget, og riv det på den fine side af rivejernet.
- 7** Kom løg i farsen, og rør godt.
- 8** Kom salt og peber i farsen, og rør godt.
- 9** Sæt en stegepande på en kogeplade, og varm stegepanden op.
- 10** Kom smør på stegepanden, og lad smørret smelte.
- 11** Form farsen til frikadeller med en spiseske, og steg frikadellerne i cirka 5 minutter på den ene side ved lav varme, til de er lysebrune.
- 12** Vend frikadellerne med en paletkniv, og steg dem i cirka 5 minutter på den anden side ved lav varme, til de er lysebrune.
- 13** Sluk for stegepanden, og tag frikadellerne af.

Du kan servere torskerognsfrikadellerne med kogte kartofler og salat.



CAROLINES FODBOLDBURGER

DU SKAL BRUGE

6 fuldkorns burgerboller eller sandwichboller

Til fyld:

4 gulerødder

1 agurk

2 spsk. æbleeddike

1 spsk. honning eller sukker

½ tsk. salt

1 knivspids peber

Laksebøffer:

½ bundt persille

200 g laks uden skind

400 g torskefars

2 spsk. olie

Dressing:

6 spsk. skyr eller græsk yoghurt

1 citron

½ bundt persille

½ tsk. salt

1 knivspids peber



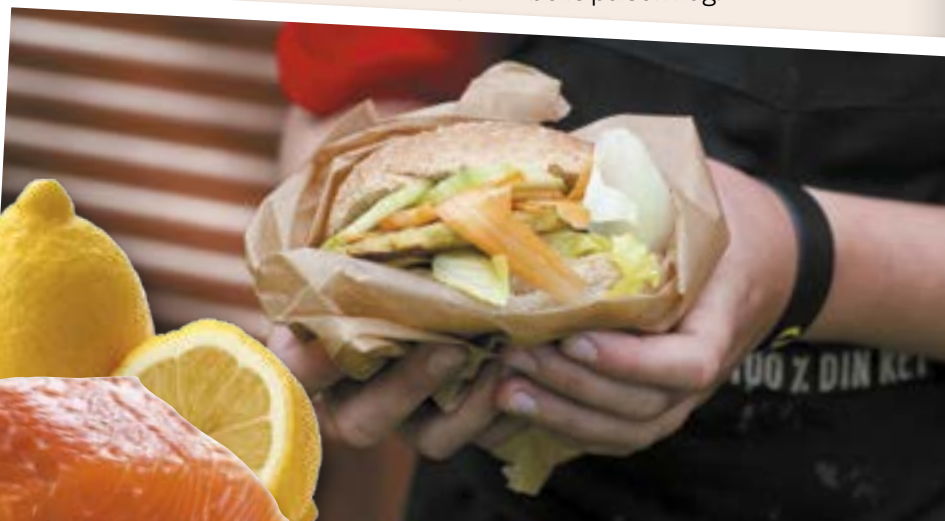
Skan koden og se, hvordan du laver flade bøffer.



Skan koden og se, hvordan du skyller krydderurter.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 **Agurkesalat:** Skyl agurken.
- 4 Skær agurken i tynde skiver.
- 5 Put eddike, honning, salt og peber i en lille skål og rør det sammen med en gaffel til en dressing.
- 6 Put agurkeskiverne ned i dressingen og vend dem rundt i dressingen. Stil skålen i køleskabet.
- 7 **Laksebøffer:** Hæld koldt vand i en balje.
- 8 Skyl persillen i baljen med det kolde vand. Lad den dryppe af på et rent viskestykke.
- 9 Hak persillen groft.
- 10 Tag et nyt skærebræt og en stor kokkekniv. Skær laksen ud i grove tern og hak dem fint med kniven.
- 11 Put halvdelen af persillen, torskefars og lakseternene i en skål og rør det sammen med en ske.
- 12 Form seks flade bøffer af fiskefarsen: Læg en klat af fiskefarsen på en frysepose, læg en anden frysepose ovenpå og pres bøffen flad.
- 13 Hæld olien på en pande og varm olien op.
- 14 Læg bøfferne på panden. Skru ned til middel varme og steg dem i cirka 4 min på den ene side til de er gyldenbrune.
- 15 Vend bøfferne med en paletkniv og steg dem i cirka 4 minutter på den anden side til de er gyldenbrune.
- 16 Tag bøfferne af panden og læg dem på en tallerken. Tip: Hold dem varme ved at lægge et stykke stanniol over tallerkenen eller ved at lægge en tallerken over.
- 17 **Dressing:** Skær citronen over i to halve og pres 1 spiseske citronsaft.
- 18 Hæld skyr, resten af persillen, salt, peber og citronsaft i en skål og rør det sammen.
- 19 Skræl gulerødderne.
- 20 Læg dem på et rent skærebræt. Skræl dem i tynde strimler med kartoffelskrælleren.
- 21 **Saml burgerne:** Flæk bollerne og smør dem med dressing. Læg en laksebøf, strimler af gulerod og syltede agurker i burgerne. Læg den anden burgerballe på som låg.





SALAT MED TUN OG ÆG

DU SKAL BRUGE

2 æg
½ icebergsalat
1 dåse tun
1 rød peberfrugt
3 tomater
½ rødløg

Dressing:

2 spsk. olie
1 spsk. eddike
1 knivspids salt
1 knivspids peber

Tilbehør:

Fuldkornsbrød

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Kom vand i en gryde. Bring vandet i kog.
- 4 Kom forsigtigt æggene i vandet og kog dem i 10 minutter. Så er de hårdkogte.
- 5 Kom æggene i koldt vand, og lad dem køle af.
- 6 Pil æggene, og skær dem i både.
- 7 Skyl salaten, og dyp den tør i et rent viskestykke. Snit salaten.
- 8 Åbn dåsen med tun.
- 9 Skyl peberfrugten, fjern kernerne, og skær peberfrugten i tern.
- 10 Skyl tomaterne, og skær dem i både.
- 11 Pil løget, og hak det fint.
- 12 Bland salat, tun, peberfrugt, tomater og løg.
- 13 Kom olie, eddike, salt og peber i en lille skål. Rør dressingen godt sammen.
- 14 Hæld dressing over salaten og bland godt.
- 15 Kom salaten i et fad og læg æggene ovenpå. Server med brød.



Skan koden og se, hvordan du koger æg.



Skan koden og se, hvordan du skærer peberfrugt.





BAGT LAKS MED PASTA

DU SKAL BRUGE

Kartoffelsalat:

- 1 kg kartofler
- 1 tsk. salt
- 4 stk. forårsløg
- 1 peberfrugt
- 1 agurk
- 3 dl yoghurt naturel
- ½ bundt dild
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Bagt laks:

- ½ dl vand
- 4 stk. laksefilet
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 1 citron
- ½ bundt dild

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Skrub kartoflerne godt og kom dem i en gryde.
- 4 Hæld vand i gryden til det lige dækker kartoflerne. Tilsæt salt.
- 5 Bring vandet i kog og kog kartoflerne i cirka 20 minutter til kartoflerne er møre. Tag en lille kniv, og stik ned i kartoflerne. Hvis kniven slipper let, er kartoflerne færdige.
- 6 Stil et dørslag i håndvasken.
- 7 Hæld vandet fra kartoflerne ved at hælde kartoflerne ned i dørslaget.
- 8 Lad kartoflerne køle af.
- 9 Skyl forårsløgene, skær top og bund væk. Skær forårsløgene i tynde ringe.
- 10 Skyl peberfrugten. Fjern kernerne og de hvide hinder. Skær peberfrugten i tern.
- 11 Skyl agurken og skær den i tern.
- 12 Kom koldt vand i en skål og skyl dild. Hak dilden fint.
- 13 Skær de kogte kartofler i skiver.
- 14 Bland yoghurt naturel med kartofler, forårsløg, peberfrugt, agurk og halvdelen af den hakkede dild. Smag kartoffelsalaten til med salt og peber.
- 15 Tænd ovnen på 170 grader.
- 16 Kom vand i et ovnfast fad og læg laksefileterne heri.
- 17 Vask hænder.
- 18 Drys lidt salt og peber over laksefileterne.
- 19 Skær citronen over, og pres citronsaft over laksefileterne.
- 20 Sæt fadet i ovnen og bag fisken i cirka 20 minutter til den er gennembagt.
- 21 Drys dild over laksefileterne.
- 22 Spis den bagte laks med kartoffelsalaten.



Skan koden og se, hvordan du skyller krydderurter.



STEGT FISK I PITABRØD

DU SKAL BRUGE

2 dl yoghurt naturel

2 spsk. ketchup

1 knivspids salt

1 knivspids peber

1 peberfrugt

4 tomater

1 dl majs

1 dl ærter

500 g rødspættefilet, sej eller torsk

1 tsb. paprika

2 spsk. rasp

1 tsb. salt

1 knivspids peber

2 spsk. olie til stegning

6 fuldkornspitabrød

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Kom yoghurt, ketchup, salt og peber i en skål og rør rundt.
- 4** Skyl peberfrugt og tomater.
- 5** Fjern kernerne og de hvide hinder fra peberfrugten. Skær den i strimler.
- 6** Skær tomaterne i både.
- 7** Skær rødspættefileterne i grove stykker.
- 8** Kom paprika, rasp, salt og peber i en skål og bland sammen.
- 9** Læg fiskestykkerne ned i krydderblandingen og vend godt rundt så der kommer krydderblanding på alle sider af fisken.
- 10** Kom olie på en stegepande og varm olien op. Læg forsigtigt fisken på panden og steg den på alle sider til den er gennemstegt og sprød. Det tager kun et par minutter.
- 11** Læg pitabrødene på en brødrister, og varm dem på begge sider.
- 12** Kom salat, fisk og dressing i pitabrødene.



Skan koden og se, hvordan du skærer peberfrugt.





TUNSAT OG RISTET RUGBRØD

DU SKAL BRUGE

- 1 peberfrugt
- 1 bundt purløg
- 1 dl ærter
- 1 dl creme fraiche 9 %
- 2 dåser tun i vand
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber

6 skiver rugbrød



Skan koden
og se, hvor-
dan du
skærer
peberfrugt.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Skyl peberfrugten og fjern kerner og hvide hinder. Skær peberfrugten i små tern.
- 4 Kom koldt vand i en skål. Skyl purløg, og dup det tørt med et rent viskestykke. Hak purløg helt fint.
- 5 Kom peberfrugt, purløg, ærter og cremefraiche i en skål.
- 6 Åbn dåserne med tun, hæld vandet fra, og kom tunen i skålen.
- 7 Bland godt og smag til med salt og peber.
- 8 Læg rugbrødet på en brødrister og rist på begge sider.
- 9 Skær rugbrødet i trekanter.
- 10 Server tunsalaten med ristet rugbrød til.



Skan koden og se, hvordan du koger kartofler.



GRØN KYLLINGESALAT

DU SKAL BRUGE

Salat:

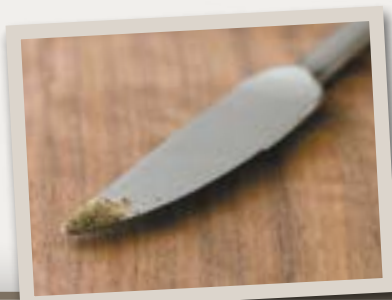
- 500 g** nye kartofler
- 1 l** vand
- 1 tsk.** salt
- 2 stk.** kyllingebryst
- 4 dl** vand
- ½ tsk.** salt
- 1 bundt** grønne asparges
- 1 l** vand
- ½ tsk.** salt
- 1 stk.** grønt salathoved
- ½ stk.** spidskål, ca. 200 g
- 4 stk.** tomater
- Ca. 75 g** fine ærter, frosne

Hvidløgsdressing:

- 2-3 fed** hvidløg
- 2 dl** yoghurt naturel
- 1 tsk.** stærk sennep
- 1 knivspids** salt
- 1 knivspids** peber

Tilbehør:

- 4 skiver** fuldkornsbrød



SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 **Til kartofler:** Skrub kartoflerne grundigt.
- 4 Kom kartofler, vand, og salt i en gryde og kop låg på.
- 5 Kog kartoflerne i cirka 15 minutter til kartoflerne er møre.
- 6 Hæld kogevandet fra kartoflerne, og lad kartoflerne køle lidt af.
- 7 Skær kartoflerne i både.
- 8 **Til kyllingebrystet:** Læg kyllingebrysterne i en gryde.
- 9 Hæld vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden. Kog kødet ved svag varme i 12-15 minutter.
- 10 Sluk for gryden, og lad kyllingekødet stå i gryden i 10 minutter.
- 11 Hæld vandet fra gryden.
- 12 Riv det kogte kyllingekød i mindre stykker med to gafler.
- 13 **Til asparges:** Skyl aspargesene, og bræk den nederste del af.
- 14 Skær aspargesene i stykker på 3-4 centimeter.
- 15 Tag en gryde. Kom en liter vand og salt i, læg låg på gryden, og lad vandet koge.
- 16 Læg aspargesene forsigtigt ned i vandet, så det ikke sprøjter. Lad dem koge et minut.
- 17 Stil et dørslag i køkkenvasken.
- 18 Hæld kogende vand og asparges ned i dørslaget og lad aspargesene dryppe af.
- 19 **Til salat:** Tag bladene af salathovedet og skyl dem grundigt i koldt vand. Lad dem dryppe af på et rent viskestykke. Riv salatbladene i mindre stykker.
- 20 Skyl spidskålen, og skær stokken af. Skær spidskålen i tynde strimler.
- 21 Skyl tomaterne, og skær dem i både.
- 22 Læg de frosne ærter i koldt vand og lad dem tø op.
- 23 Kom kartofler, kyllingekød, asparges, salat, spidskål, tomater og ærter i en skål.
- 24 **Til hvidløgsdressing:** Pil og pres hvidløg.
- 25 Kom yoghurt, sennep og hvidløg i en skål. Rør godt.
- 26 Smag dressing til med salt og peber.
- 27 Hæld dressing i skålen med salat og bland salaten.
- 28 Servér salaten med fuldkornsbrød.



MAWASHIGERI



DU SKAL BRUGE

Kyllingespyd:

3 forårsløg

½ rød chili

1 spsk. frisk ingefær

450 g hakket kyllingekød

1 tsk. salt

1 spsk. olivenolie

Stegte ris:

3 dl vand

1 tsk. salt

2 dl ris

1 squash

1 bundt frisk koriander

300 g cherrytomater

2 æg

½ tsk. salt

1 spsk. olie

1 knivspids peber



Skan koden og se, hvordan du ordner chili.



Skan koden og se, hvordan du steger frikadeller.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Kyllingespyd: Skyl forårsløgene og chilien.
- 4 Skær forårsløgene ud i meget tynde ringe. Tip: hvis du ikke bryder dig om smagen af løg, så brug kun den grønne del af forårsløgene, da denne ikke er så stærk i smagen.
- 5 Skær chilien på langs og fjern kernerne. Hak chilien i meget små stykker.
- 6 Skræl ingefæren. Hak den i små stykker til du har 1 spsk.
- 7 Put kyllingekød, forårsløg, chili, ingefær og salt i en skål og rør det sammen med en grydeske.
- 8 Form 16 kødboller med en spiseske, og læg dem på en tallerken. Husk at vaske hænder når du har rørt ved råt kød.
- 9 Hæld olie på en pande og varm den op.
- 10 Læg kødbollerne på panden, skru ned til middel varme, og steg kødbollerne på alle sider i 10 minutter. Vend dem nogle gange undervejs.
- 11 Sluk for varmen, og tag panden af blusset.
- 12 Lav otte kyllingespyd med to kødboller på hver.
- 13 **Stegte ris:** Hæld vand og salt i en gryde, og varm op til det koger.
- 14 Hæld risene i gryden, læg låg på og kog dem i 12-15 minutter (se hvad der står på posen af den type ris du bruger).
- 15 Sluk for kogepladen, tag låget af, og rør risene løse med en gaffel. Læg låget på og lad risene trække i 10 minutter.
- 16 Skyl squash og cherrytomater.
- 17 Skær squashen ud i 1 x 1 x 1 cm tern.
- 18 Skær cherrytomaterne over i halve.
- 19 Hæld koldt vand i en balje. Skyl den friske koriander i vandet.
- 20 Tag korianderen op af vandet, og lad den dryppe af på et rent viskestykke.
- 21 Hak korianderen groft.
- 22 Slå æggene ud i en skål. Vask hænder når du har rørt ved æg.
- 23 Pisk æggene sammen med en gaffel.
- 24 Hæld olie på en pande og varm den op.
- 25 Hæld squash og tomater på panden, skru ned til middel varme, og svits dem i 2 minutter.
- 26 Hæld risene på panden, og svits dem med grøntsagerne. Rør godt rundt.
- 27 Hæld æggene på panden og rør godt rundt. Steg i 2 minutter.
- 28 Sluk for kogepladen, og tag panden af varmen.
- 29 Put koriander på panden, og vend det rundt i retten.
- 30 Smag til med salt og peber.
- 31 Server kødbollerne med de stegte ris.



Skan koden og se, hvordan du laver en wokret.

Skan koden og se, hvordan du skærer hvidkål.

WOK MED KYLLING OG KÅL

DU SKAL BRUGE

4 dl jasminris

6 dl vand

1 tsk. salt

Wok:

3 pastinakker

3 gulerødder

250 g hvidkål

400 g kyllingebryst eller kalkunbryst

2 spsk. rapsolie

½ dl æbleeddike

1 spsk. flydende honning

Ca. 1 spsk. salt

Drys:

4 spsk. hakket koriander eller purløg

2 spsk. revet peberrod

½ dl vand

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Skyl risene i en si i koldt vand.
- 4** Kom vand i en gryde, læg låg på og bring vandet i kog. Kog risene i 12 minutter under låg.
- 5** Skræl gulerødderne og pastinakkerne. Skær dem i strimler.
- 6** Skyl hvidkål og snit det i strimler.
- 7** Dup kødet tørt med køkkenrulle og skær det i strimler. Vask hænder.
- 8** Kom koldt vand i en skål. Skyl koriander eller purløg heri. Hak krydderurterne fint.
- 9** Varm wokken op. Den skal være så varm, at du ikke kan holde hånden over den i mere end 10 sekunder.
- 10** Kom olien i wokken og steg halvdelen af kødet i 5 minutter. Rør rundt.
- 11** Tag kødet op af wokken.
- 12** Steg den sidste halvdel af kødet i 5 minutter.
- 13** Kom al kødet i wokken, og tilsæt grøntsagerne. Steg grøntsagerne i 2-3 minutter. Rør rundt.
- 14** Tilsæt æbleeddike, flydende honning og salt.
- 15** Vend krydderurterne i wokblandingen lige før servering.
- 16** Kom den revne peberrod i en skål, så man selv kan drysse den på maden.
- 17** Server risene sammen med wokretten.



KYLLINGEFRIKADELLER MED BAGTE KARTOFLER OG GRØNTSAGER

DU SKAL BRUGE

Kyllingefrikadeller

450 g hakket kyllingekød

½ løg

1 tsk. salt

1 knivspids peber

1 æg

3 spsk. havregryn

1 dl mælk

1 spsk. olie til stegning

1 kg små kartofler

½ dl olie

1 ½ tsk. groft salt

2 squash

6 tomater

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Tænd ovnen på 180 grader.
- 4 Vask de små kartofler. Skær kartoflerne over i halve.
- 5 Kom kartoflerne i et ovnfast fad.
- 6 Hæld olie over kartoflerne, krydr med salt og vend rundt.
- 7 Skyl squash og skær dem i grove tern. Kom squash i fadet med kartofler.
- 8 Skyl tomaterne og skær dem i både. Kom dem i fadet med kartofler.
- 9 Sæt fadet i ovnen og bag kartoflerne i cirka 30 minutter, til de er møre.
- 10 10. Pil og hak løget.
- 11 Kom kød og salt i en stor skål og rør godt rundt.
- 12 Kom løg og peber i skålen. Rør godt.
- 13 Slå ægget ud i en kop og hæld det i skålen. Rør godt.
- 14 Kom havregryn i skålen og rør rundt.
- 15 Kom lidt efter lidt mælken i skålen. Rør til farsen er tilpas, den må ikke være for blød.
- 16 Form cirka 6 kyllingefrikadeller med en dessertske og læg dem på en tallerken.
- 17 Kom olie på en pande og varm olien op.
- 18 Kom kyllingefrikadellerne på panden, og brun dem på alle sider.
- 19 Skru ned og steg kyllingefrikadellerne i 15-20 minutter, til de er gennemstegte.
- 20 Tag kyllingefrikadellerne af panden og læg dem i et fad.
- 21 Server kyllingefrikadellerne med ovnbagte kartofler, squash og tomater.



Skan koden og se, hvordan du skyller krydderurter.



Skan koden og se, hvordan du steger frikadeller.



PASTASALAT MED KALKUN

DU SKAL BRUGE

200 g grønne bønner
2 l vand
1 tsk. salt
300 g pasta, gerne fuldkorn
1 fed hvidløg
1 rød peberfrugt
500 g kalkunbryst
2 spsk. olie
15 g smør
200 g cherrytomater

Dressing:

1 bundt persille
2 dl cremefraiche 18 %
1 knivspids salt
1 knivspids peber



Skan koden og se, hvordan du koger pasta.



Skan koden og se, hvordan du skærer peberfrugt.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Skyl bønnerne, og skær dem i 3 centimeter lange stykker.
- 4 Hæld vand og salt i en stor gryde og læg låg på. Bring vandet i kog.
- 5 Kom pastaen i det kogende vand, og kog pastaen efter anvisningen på pakken. 4 minutter før pastaen er kogt færdig, kommer du de grønne bønner i gryden.
- 6 Stil en dørslag ned i køkkenvasken. Hæld pasta og bønner ned i dørslaget.
- 7 Hæld koldt vand over pastaen og bønnerne.
- 8 Pil og hak hvidløget.
- 9 Skyl peberfrugten, og skær den over på langs.
- 10 Skrab kernerne og det hvide inden i peberfrugten væk.
- 11 Skær peberfrugten ud i 2x2 centimeter tern.
- 12 Tag et rent skærebræt til kalkunbrystet.
- 13 Skær kalkunbrystet i stykker på 2x2 centimeter. Vask fingre efter du har rørt ved råt kød.
- 14 Hæld olien og smørret i en gryde, og varm gryden godt op.
- 15 Kom kalkunstykkerne i gryden, og steg dem i 10 minutter, til de er gyldne. Rør rundt i gryden.
- 16 Kom hvidløg og peberfrugt i gryden, og steg i 2 minutter.
- 17 Vask cherrytomaterne, og skær dem i kvarte.
- 18 Kom koldt vand i en skål. Skyl persillen, og lad den dryppe af på et rent viskestykke.
- 19 Kom persille og cremefraiche i en blender. Blend i cirka 1 minut, til persillen er finthakket.
- 20 Kom dressing i en skål og smag til med salt og peber.
- 21 Vend dressing med pastaen, de grønne bønner, og pynt med cherrytomater.





Skan koden og se, hvordan du hakker løg.

OMELET MED KARTOFLER



Skan koden og se, hvordan du slår æg ud.

DU SKAL BRUGE

500 g små kartofler
½ tsk. salt
½ løg
5 store æg
1 dl vand
1/4 tsk. salt
1 knivspids peber
2 spsk. olivenolie
2 spsk. revet parmesanost
4 tomater
4 skiver rugbrød

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Skrub kartoflerne godt og kom dem i en gryde. Hæld vand over så det lige dækker dem. Kom salt i gryden.
- 4 Kom låg på gryden og kog kartoflerne i cirka 20 minutter til de er møre.
- 5 Hæld vandet fra kartoflerne og pil dem. Skær kartoflerne i skiver.
- 6 Pil løget og hak det.
- 7 Slå æggene ud i en kop, kom dem derefter op i en skål. Pisk dem sammen.
- 8 Kom vand, salt og peber op i skålen og pisk det sammen.
- 9 Kom olien på en pande, og varm den op.
- 10 Kom løg og kartofler på panden. Rør rundt med en paletkniv.
- 11 Hæld æggemassen på panden. Skru ned for varmen, og skub æggemassen sammen. Læg låg over panden og steg til æggemassen er helt stiv.
- 12 Riv parmesanost på et rivejern.
- 13 Skyl tomaterne og skær dem i både.
- 14 Server omeletten med revet parmesanost, tomatbåde og rugbrød.



GRØN SUPPE MED ÆG

DU SKAL BRUGE

Suppe:

250 g spinat

2 løg

2 spsk. olie

4 dl gule flækærter eller røde linser

Ca. 1 ½ l grøntsags-bouillon

Lidt salt

Lidt peber

Lidt muskatnød

Hårdkogte æg:

5 dl vand

2 æg

Ristede rugbrødsterninger:

3 skiver rugbrød

45 g smør



Skan koden og se, hvordan du blander suppe.



Skan koden og se, hvordan du rister brød på en pande.



SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Hvis spinaten er frisk, pil da de grove stilke af spinaten, og skyl den grundigt, så der ikke er jord på den. Læg spinaten i en si, og lad den dryppe af. Hvis spinaten er frossen kan du springe dette trin over.
- 4 Pil og hak løgene.
- 5 Få hjælp af en voksen med at hælde det kogende vand fra.
- 6 Hæld olien i en gryde, og varm den op.
- 7 Hæld flækærter eller linser i en si, og skyl dem godt.
- 8 Kom flækærter eller linser og bouillon i gryden.
- 9 Læg låg på gryden, og kog i cirka 15 minutter.
- 10 Kom spinaten i gryden, og kog i et par minutter.
- 11 Blend suppen, så den får en cremet konsistens. Er suppen for tyk, kan du tilsætte lidt mere bouillon eller vand.
- 12 Smag suppen til med salt, peber og muskatnød.
- 13 **Til hårdkogte æg:** Kom vand i en gryde, og læg låg på. Bring vandet i kog.
- 14 Kom forsigtigt æggene i vandet og kog dem 10 minutter. Så er de hårdkogte.
- 15 Få hjælp af en voksen med at hælde det kogende vand fra.
- 16 Kom koldt vand på æggene og pil dem.
- 17 Skær æggene midt over.
- 18 **Til ristede rugbrødsterninger:** Skær rugbrødet i tern.
- 19 Kom smør på en pande, og lad den smelte.
- 20 Kom rugbrødsterningerne på panden, og steg dem, til de er gyldne og sprøde.
- 21 Hæld suppen i tallerkener og læg et ½ æg i hver tallerken.
- 22 Drys rugbrødsterninger over suppen.





AMAGERSANDWICH

DU SKAL BRUGE

- 4 skiver** rugbrød
- 4 skiver** fuldkornsbrød
- 8 dl** vand
- 4 æg**
- 2 avocadoer**
- 2 spsk.** citronsaft
- 2 spsk.** yoghurt naturel
- 2 fed** hvidløg
- 1 tsk.** salt
- 1 knivspids** peber
- 4 små** tomater



Skan koden
og se, hvor-
dan du koger
æg.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Kom vand i gryden, læg låg på, og bring vandet i kog.
- 4** Læg forsigtigt æggene i vandet, og kog dem i 10 minutter. Så er de hårdkogte.
- 5** Kom koldt vand på æggene. Pil æggene.
- 6** Hak æggene fint.
- 7** Skær avocadoerne over på langs. Fjern stenene.
- 8** Tag avocadokødet ud med en ske, og kom det i en skål.
- 9** Mos avocadokødet med en gaffel.
- 10** Skær citronen over, og pres saften ud til du har 2 spiseske.
- 11** Kom citronsaft og yoghurt i skålen. Bland det godt sammen.
- 12** Pil og pres hvidløget med en hvidløgspresser.
- 13** Kom de hakkede æg og hvidløg i skålen. Bland godt.
- 14** Smag æggesalaten til med salt og peber.
- 15** Skyl tomaterne og skær dem i skiver.
- 16** Smør æggesalaten på rugbrødsskiverne.
- 17** Læg tomat-skiver på æggesalaten, og læg fuldkornsbrødet ovenpå.
- 18** Klem sammen, og skær hver sandwich over, så du får to trekanter.



FULDKORNSMUFFINS MED OST

DU SKAL BRUGE

- 3 æg**
- 2 ½ dl** hvedemel
- 1 ¼ dl** grahamsmel
- 1 ½ dl** havregryn
- 1 tsk.** salt
- 1 tsk.** bagepulver
- 1 spsk.** sesamfrø
- ½ dl** olivenolie
- 50 g** gulerod
- 50 g** pastinak
- 50 g** revet ost



Skan koden
og se, hvor-
dan du slår
æg ud.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Læg bagepapir på en bageplade. Sæt 12 muffinsforme på bagepladen.
- 4** Tænd ovnen på 185 grader.
- 5** Bland hvedemel, grahamsmel og bagepulver i en skål.
- 6** Tag en stor røreskål frem. Slå et æg ud i en kop, og hæld det derefter op i røreskålen. Fortsæt sådan med alle æggene.
- 7** Pisk æggene med en håndmixer, indtil de er skummende. Dette tager cirka 5 minutter.
- 8** Tag en si og drys melblandingen gennem sien og ned i æggeskummet. Vend melblandingen forsigtig rundt i æggeskummet med en dejskraber.
- 9** Tilsæt olien lidt ad gangen, og bland det i dejen.
- 10** Tilsæt havregryn, salt og sesamfrø, og vend det i dejen.
- 11** Skyl og skræl gulerod og pastinak.
- 12** Riv gulerod, pastinak og ost, og vend det i dejen. Rør dejen til den er ensartet.
- 13** Drys lidt mel på bordet, og vend dejen ud på bordet.
- 14** Del dejen i 12 lige store stykker. Tril hvert stykke til en kugle, og læg en dejkugle i hver muffinsform.
- 15** Sæt bagepladen med muffinformene midt i ovnen. Bag i cirka 20 minutter til de er gennembagte.
- 16** Tag bagepladen ud. Stik en lille kniv ned i midten af en muffin. Hvis der ikke er dej på træspyddet, når du tager den op, er den gennembagt.



BANAN=CHOKOLADEMUFFINS

DU SKAL BRUGE

175 g smør
125 g sukker
3 æg
175 g hvedemel
2 tsk. bagepulver
50 g mørk chokolade
1 stor banan
1 tsk. fintrevet økologisk limeskal
eller citronskal
½ dl limesaft eller citronsaft
½ dl vand
Papirmuffinformene



Skan koden
og se, hvor-
dan du laver
en rørt dej.



Skan koden
og se, hvor-
dan du slår
æg ud.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Stil smørret lunt så det kan blive blødt.
- 4** Tænd ovnen på 175 grader.
- 5** Læg papirmuffinformene sammen to og to, så du i alt får 12 muffinforme. Sæt de 12 dobbelte muffinforme på en bageplade.
- 6** Put smør og sukker i en skål og pisk i cirka 5 minutter med en håndmixer, til det bliver hvidt og tykt.
- 7** Slå et æg ud i en kop, og hæld det derefter op i dejen. Pisk grundigt med håndmixeren. Fortsæt på samme måde med resten af æggene. Pisk godt mellem hvert æg.
- 8** Bland hvedemel og bagepulver i en lille skål.
- 9** Hold en si over skålen med dej og drys melblandingen igennem sien og ned i dejen. Bland dejen sammen med en dejskraber.
- 10** Hak chokoladen.
- 11** Skræl bananen. Skær den i små stykker og put dem i en lille skål. Riv lime- eller citronskal på et rivejern og bland den med banan og citron- eller limesaft. Rør rundt.
- 12** Kom vand i dejen og tilsæt chokolade og bananmassen. Rør, indtil det hele er godt blandet.
- 13** Fyld muffinformene 3/4 op med dej. Brug to spiseskeer. Bank eventuelt bagepladen let i bordet, så dejen flader ud i formene.
- 14** Sæt pladen ind midt i ovnen og bag kagerne i 20-30 minutter.
- 15** Tag kagerne ud af ovnen. Stik et lille træspyd eller en kniv i midten af en muffin. Hvis der hænger dej på, skal kagerne bage lidt endnu.
- 16** Lad kagerne køle af på en bagerist.





FRIKADELLER

DU SKAL BRUGE

- 1 lille** løg
- 300 g** hakket kalv og flæsk
(max 10 % fedt)
- ½ tsk.** salt
- 1 knivspids** peber
- 1 æg**
- 2 spsk.** hvedemel
- 4 spsk.** minimælk
- 15 g** smør
- 1 spsk.** rapsolie



Skan koden
og se, hvor-
dan du rører
en fars.



Skan koden
og se, hvor-
dan du steger
frikadeller.

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Pil og hak løget.
- 4** Kom kød og løg i en stor skål og rør rundt.
- 5** Kom salt og peber i skålen. Rør godt.
- 6** Slå ægget ud i en kop og hæld det i skålen. Rør herefter godt rundt.
- 7** Kom hvedemelet i skålen og rør rundt.
- 8** Kom lidt efter lidt mælken i skålen. Rør til farsen er tilpas, den må ikke være for blød.
- 9** Form 12 frikadeller med en dessertsk.e, og læg dem på en tallerken.
- 10** Kom olie og smør på en pande og varm det op.
- 11** Kom frikadellerne på panden, og brun dem på alle sider.
- 12** Skru ned og steg frikadellerne i 15-20 minutter til de er gennemstegte.
- 13** Tag frikadellerne af panden, og læg dem i et fad.

Du kan fx servere frikadellerne med kartofler og en salat.



BOLLER I KARRY



DU SKAL BRUGE

Kødboller:

400 g hakket oksekød

2 tsk. salt

1 æg

1 dl hvedemel

1 knivspids peber

Ca. 2 dl mælk

Karrysovs:

2 store løg

1 æble

1 spsk. olie

1-2 spsk. karry

½ l kogevand fra bollerne eller grøntsagsbouillon

2 spsk. Maizena

2 spsk. koldt vand

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Fyld:

400 g grønne ærter

Ris:

4 dl vand

½ tsk. salt

2 dl ris



Skan koden og se, hvordan du rører en fars.



Skan koden og se, hvordan du jævner en sovs.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Hæld vand og salt i en gryde og læg låg på. Bring vandet i kog.
- 4 Hæld risene i gryden og kog dem i cirka 12-15 minutter.
- 5 Rør risene løse med en gaffel. Læg låg på gryden og lad risene trække i cirka 10 minutter.
- 6 Kom kød og salt i en skål. Stil skålen i vasken eller læg en karklud under den, så den står fast. Rør kødet med en grydeske eller håndmixer, til det bliver en sammenhængende masse. Det kaldes at røre kødet sejt.
- 7 Slå ægget ud i en kop. Hæld derefter ægget op i skålen med kødet.
- 8 Tilsæt hvedemel og peber. Rør det godt sammen.
- 9 Tilsæt mælken til farsen lidt ad gangen. Rør godt rundt, til farsen er tilpas. Den må ikke være for blød.
- 10 Kom 3 liter vand og 2 spiseskeer salt i en gryde. Bring vandet i kog.
- 11 Form 12 kødboller i hånden med en spiseske og læg dem på en tallerken.
- 12 Vask hænder, når du har rørt ved råt kød.
- 13 Læg forsigtigt farsbollerne ned i det kogende vand, en ad gangen. Brug en ske og pas på, du ikke brænder dig!
- 14 Skru ned på svag varme. Vandet må ikke længere bulderkoge, når bollerne er kommet i.
- 15 Lad kødbollerne koge i cirka 15 minutter. Kødbollerne er færdige, når de stiger op til overfladen.
- 16 Sluk for kogepladen og lad bollerne blive i kogevandet.
- 17 Pil løgene og hak dem.
- 18 Skræl æblet og skær kernehus, stilk og blomst væk. Skær æblet i små tern.
- 19 Hæld olie i en gryde og varm olien op.
- 20 Kom løgene i gryden og skru op på middel varme. Steg løgene i cirka 5 minutter. Rør hele tiden. De må ikke blive brune.
- 21 Tilsæt karry og rør det godt sammen med løgene.
- 22 Tilsæt æbletern og rør rundt.
- 23 Kom kogevand fra kødbollerne eller bouillon i gryden og bring sovsen i kog.
- 24 Smag sovsen til med karry, salt og peber.
- 25 Kom Maizena i en lille skål og bland det med koldt vand. Rør godt, der må ikke være klumper.
- 26 Pisk i sovsen med et piskeris, mens du hælder jævningen i. Pisk godt rundt i sovsen.
- 27 Kog sovsen ved svag varme i cirka 3 minutter. Tilsæt ærterne og sluk for varmen.
- 28 Tag kødbollerne op af det varme kogevand med en hulske og kom dem i den varme karrysovs.
- 29 Spis ris til boller i karry med ærter.



Skan koden og se, hvordan du laver lasagne.



Skan koden og se, hvordan du skærer knoldselleri.

LASAGNE MED KØDSOVS

DU SKAL BRUGE

200 g fuldkornslasagneplader

Kødsovs:

2 spsk. olie

400 g hakket oksekød

1 løg

2-3 fed hvidløg

½ knoldselleri

3-4 gulerødder

1 dåse hakkede tomater (400 g)

2 tsk. tørret oregano

1 dl vand (eventuelt)

1 spsk. eddike

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Behamelsovs:

25 g smør

60 g hvedemel

1 l minimælk

½ tsk. revet muskatnød

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Drys:

ca. 5 g smør til smøring

50 g revet ost, evt. parmesanost

Tilbehør:

500 g kogte eller dampede bønner og gulerødder, grøn salat og groft brød

SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3 Kødsovs:** Pil løget og hak det fint.
- 4** Skræl knoldselleri og gulerødderne og skær enderne af gulerødderne.
- 5** Riv selleri og gulerod fint.
- 6** Pil og pres hvidløget med en hvidløgspresser.
- 7** Sæt et dørslag i en skål. Åbn dåsen med tomater og hæld dem i dørslaget.
- 8** Kom olie i en gryde og varm olien op. Kom kødet i gryden. Rør godt rundt.
- 9** Kom løg og hvidløg i gryden, og steg 2-3 minutter.
- 10** Kom oregano i gryden.
- 11** Kom knoldselleri og gulerod i gryden, og rør godt.
- 12** Tilsæt de hakkede tomater. Tilsæt lidt vand, hvis du synes at sovsen er for tør.
- 13** Læg låg på gryden, og kog ved svag varme i 15-20 minutter.
- 14** Smag kødsovsen til med eddike, salt og peber.
- 15 Bechamelsovs:** Kom mælk i en lille gryde og lun mælken.
- 16** Kom smørret i en ny gryde, og smelt det.
- 17** Kom mel i det smeltede smør og pisk godt med et piskeris i cirka 3 minutter.
- 18** Hæld den lune mælk i gryden lidt efter lidt. Pisk godt. Der må ikke komme klumper i sovsen.
- 19** Lad sovsen koge i cirka 4-5 minutter. Rør godt.
- 20** Smag sovsen til med salt, peber og muskatnød.
- 21** Tænd for ovnen på 200 grader.
- 22 Saml lasagnen:** Smør et ovnfast fad med smør. Husk også at smøre godt op ad siderne.
- 23** Kom et lag kødsovs på 1-2 centimeter i bunden. Sørg for at sprede sovsen ud over bunden.
- 24** Hæld cirka 2 deciliter af bechamelsovsen over kødet.
- 25** Læg 1/3 af lasagneplader på sovsen i ét lag.
- 26** Gentag med at lægge 'kødsovs - bechamelsovs - lasagneplader' to gange.
- 27** Hæld det sidste bechamelsovs hen over lasagnen.
- 28** Riv osten, og drys den oven på lasagnen.
- 29** Sæt en bagerist midt i ovnen. Sæt fadet med lasagne på bageristen.
- 30** Bag lasagnen i cirka 45 minutter. Stik en gaffel ned i lasagnen og mærk om pladerne er bløde.
- 31** Servér lasagnen med grøntsager, salat og brød til.



LAMME-DELLER OG RATATOUILLE

DU SKAL BRUGE

8 pitabrød
2 dl cremefraiche

Lammedeller:

1 fed hvidløg
½ løg
400 g hakket lammekød
1 tsk. salt
1 æg
½ tsk. kanel
½ tsk. paprika
½ tsk. spidskommen
1 knivspids peber
2 spsk. olie

Ratatouille:

2 løg
6 store tomater
3 fed hvidløg
½ tsk. salt
1 knivspids peber
2 spsk. eddike, gerne æbleeddike
1 spsk. flydende honning
1 aubergine
2 squash
1 knivspids peber
2 spsk. olie

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Pil løg og hvidløg, og riv dem på den fine side af rivejernet.
- 4 Put lammekødet i en stor skål. Tilsæt salt og rør godt rundt med en grydeske.
- 5 Slå ægget ud i en kop, og hæld det ned i farsen. Rør godt.
- 6 Tilsæt kanel, paprika, spidskommen og peber. Rør godt.
- 7 Læg et stykke husholdningsfilm over skålen, og stil skålen i køleskabet.
- 8 Nu laves ratatouille: Pil løgene og skær dem i både.
- 9 Skyl tomaterne, og skær dem i både.
- 10 Pil hvidløgene og hak dem fint.
- 11 Put løg, tomater og hvidløg i en mellem skål. Tilsæt salt, peber, eddike og honning. Rør godt.
- 12 Læg bagepapir på de to bageplader. Tænd for ovnen på 200 grader varmluft.
- 13 Fordel løg og tomater på en bageplade.
- 14 Skyl aubergine og squash, og skær dem i tynde skiver. Kom skiverne i en skål, og tilsæt peber og olie. Vend dem godt rundt.
- 15 Fordel aubergine og squash på den anden bageplade. Det er vigtigt at de ikke ligger i lag.
- 16 Sæt begge bageplader i ovnen. Bag grøntsagerne i cirka 20 minutter.
- 17 Tag bagepladerne ud af ovnen. Put alle grøntsagerne i en stor skål, og bland dem godt.
- 18 Form små lamme-deller af farsen med en teske, og læg dem på en tallerken.
- 19 Hæld olie på en stegepande og varm den op.
- 20 Steg lamme-dellerne ved middel varme på begge sider, til de er gyldne. Skru ned for varmen, og steg lamme-dellerne i cirka 15 minutter, til de er gennemstegte. Husk at vende dem.
- 21 Varm pitabrødene. Fyld cremefraiche i en skål.
- 22 Server de lune pitabrød med lamme-deller, ratatouille og cremefraiche.



Skan koden og se, hvordan du steger frikadeller.





KOTELETTER MED GRØNT

DU SKAL BRUGE

Ris:

6 dl vand

1 tsk. salt

3 dl basmatiris eller paraboiled ris

Grøntsager:

1 spidskål

4 porrer

4 store gulerødder

1 spsk. olie

2-3 tsk. karry

1 lille dåse kokosmælk

1 spsk. citronsaft

2 tsk. salt

Koteletter:

4 svinekoteletter

1 spsk. smør

1 spsk. olie

1 tsk. salt

1 knivspids peber



Skan koden og se, hvordan du steger en kotelet.



Skan koden og se, hvordan du skyller porre.

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Hæld vand og salt i en gryde og bring vandet i kog. Hæld risene i gryden og kog dem i 12-15 minutter.
- 4 Løs risene med en gaffel. Sæt låg på gryden og lad risene trække i 10 minutter.
- 5 Fjern de grove blade fra kålen. Skær stokken væk. Skyl kålen og skær den i mindre stykker. Lad kålen dryppe af i et dørslag.
- 6 Skær roden og toppen af hver porre og skyl og rens dem grundigt. Skær porrerne i skiver.
- 7 Skyl og skræl gulerødderne. Skær roden af hver gulerod. Skær derefter gulerødderne i skiver.
- 8 Kom olien i en gryde og varm det op. Kom kål, gulerødder og porrer i gryden og krydr med karry. Rør rundt og svits det hele i 3-4 minutter uden at det bliver brunt.
- 9 Åben dåsen med kokosmælk og hæld det i gryden. Kog grøntsager og kokosmælk i 3-4 minutter.
- 10 Pres saften ud af citronen. Smag grøntsagsblandingen til med citron og salt.
- 11 Dup koteletterne med køkkenrulle.
- 12 Kom smør og olie på en pande. Varm panden op til smørret er gyldent.
- 13 Krydr koteletterne med salt og peber på begge sider.
- 14 Læg koteletterne på panden, og steg dem i 1 minutter på den ene side.
- 15 Vend koteletterne, og steg dem 1 minutter på den anden side.
- 16 Skru ned for varmen, og vend koteletterne. Steg i 3 minutter.
- 17 Vend koteletterne, og steg dem færdige i 3 minutter.
- 18 Tjek om koteletterne er færdige. Tag koteletterne af panden og kassér pandefedt.
- 19 Server koteletterne sammen med grøntsagerne i karry og ris.





Skann koden og se, hvordan du skyller krydderurter.



HJEMMELAVET PESTO

DU SKAL BRUGE

- 1 bundt** basilikum
- 15 g** pinjekerner
- 1 ¼ dl** olivenolie
- 1 fed** hvidløg
- 20 g** parmesanost
- 1 knivspids** salt



SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienserne af.
- 3 Kom koldt vand i en skål. Skyl basilikum. Dup den tør i et rent viskestykke.
- 4 Kom pinjekernerne på en tør stegepande, tænd for kogeplade, og rist pinjekernerne, til de er gyldne.
- 5 Pil hvidløget.
- 6 Riv parmesanosten.
- 7 Kom basilikum, pinjekerner, hvidløg og olie i en blender. Blend, til massen er lind og uden klumper.
- 8 Tilsæt parmesanost og smag til med lidt salt.

Du kan bruge pestoen som dip til brød eller i en sandwich. Pesto smager også skønt vendt sammen med nykogt pasta.



PESTOSNEGLE

DU SKAL BRUGE

- 25 g** gær
- 1 dl** lunkent vand
- 1 dl** kærnemælk
- ½ tsk.** salt
- 1 spsk.** olivenolie
- 1 dl** grahamsmel
- 4 ½ dl** hvedemel

Til fyld:

- 50 g** pesto – lavet af basilikum, persille eller rucola (Se opskrift på hjemmelavet pesto side 55)
- 2 spsk.** parmesan til pynt



Skan koden og se, hvordan du laver en gærdej.



SÅDAN GØR DU

- 1** Vask hænder.
- 2** Mål alle ingredienser af.
- 3** Varm en stegepande op.
- 4** Læg bagepapir på en bageplade. Tænd oven på 225 grader.
- 5** Smuldr gæren i en skål.
- 6** Hæld vand og kærnemælk i skålen. Rør godt.
- 7** Hæld salt og olie i skålen. Rør godt.
- 8** Kom grahamsmel i skålen. Bland godt.
- 9** Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå luft i dejen med grydeskeen.
- 10** Kom lidt mel på bordet. Ælt dejen færdig på bordet med hænderne.
- 11** Kom dejen i skålen og læg husholdningsfilm over. Lad dejen hæve i 15 minutter.
- 12** Kom lidt mel på køkkenbordet. Rul dejen ud til en firkant på 20x40 centimeter.
- 13** Kom pesto på dejen, og smør den ud.
- 14** Rul dejen sammen til en 40 cm lang pølse, og klem kanterne sammen. Skær pølsen i 12 skiver.
- 15** Læg pestosneglene på bagepladen, og tryk dem lidt flade. Drys medrevet parmesanost.
- 16** Læg husholdningsfilm over pestosneglene, og lad dem hæve i 12-15 minutter.
- 17** Tag filmen af og sæt pestosneglene midt i ovnen. Bag dem i 12-15 minutter.
- 18** Tag pestosneglene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.



AVOCADO-KIKÆRTESALAT

DU SKAL BRUGE

2 skiver bacon
1 dåse kikærter
1 avocado
2 tomater

Dressing:

2 spsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
1 tsk. tørret oregano
1 knivspids salt

Til pynt:

1 forårsløg

Tilbehør

4 skiver fuldkornsbrød

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Læg baconskiverne på en pande og steg dem sprøde på begge sider.
- 4 Tag baconstykkerne af panden og læg dem på et stykke køkkenrulle.
- 5 Åbn dåsen med kikærter og hæld dem i en si. Skyl kikærterne i koldt vand og lad dem dryppe af. Hæld dem i en skål.
- 6 Skær avocadoen over. Fjern stenen.
- 7 Skræl avocadoen og skær kødet i tynde bånd. Kom avocado i skålen med kikærterne.
- 8 Skyl tomaterne og skær dem i bånd. Kom dem i skålen med kikærterne og avocadoen.
- 9 Kom citronsaften i en lille skål.
- 10 Kom olie, oregano og salt i skålen med citronsaften. Pisk dressing sammen.
- 11 Hæld dressing over salaten. Bland salaten godt.
- 12 Skyl forårsløg og skær i tynde ringe.
- 13 Læg bacon over salaten og pynt med forårsløg.
- 14 Spis salaten med fuldkornsbrød.





KARTOFFEL-SVAMPESALAT

DU SKAL BRUGE

Ca. 500 g »nemme kartofler«
(kartofler der er rensset og klar til brug)

1 tsb. salt

125 g champignoner

1 spsk. olivenolie

Dressing:

3 spsk. olivenolie

1 spsk. dijonsennep eller anden stærk sennep

1 spsk. eddike, gerne æble- eller hvidvinseddike

1 knivspids peber

½ tsb. salt

½ bundt persille

25 g hasselnødder

SÅDAN GØR DU

- 1 Vask hænder.
- 2 Mål alle ingredienser af.
- 3 Vask kartoflerne.
- 4 Put kartoflerne i en gryde.
- 5 Hæld vand i gryden så det dækker kartoflerne.
- 6 Put salt i, og læg låg på gryden.
- 7 Kog kartoflerne i cirka 20 minutter, til de er møre. Mærk efter ved at stikke en lille kniv i kartoflerne. Slipper kniven let kartoflerne, er de færdige.
- 8 Sæt et dørslog i køkkenvasken.
- 9 Hæld kartoflerne i dørsloget. Pas på du ikke brænder dig.
- 10 Lad kartoflerne køle af.
- 11 Skyl svampene med koldt vand, så de er helt fri for jord.
- 12 Skær den nederste del af svampenes stok af med en lille kniv.
- 13 Skær svampene i skiver.
- 14 Put olie på en stegepande. Varm olien godt op.
- 15 Put svampene på panden og steg dem, til de er gyldne.
- 16 Læg svampene på en tallerken, og lad dem køle af.
- 17 **Dressing:** Hæld olie, sennep og eddike i en stor skål. Rør godt rundt.
- 18 Put salt og peber i skålen. Rør godt.
- 19 Hæld koldt vand i en balje.
- 20 Skyl persillen i baljen med det kolde vand.
- 21 Hak persillen fint. Hak også stilkene. Put persillen i skålen med dressing.
- 22 Hak nødderne med en brødkniv.
- 23 Skær kartoflerne i terninger.
- 24 Put kartoflerne i skålen med dressing.
- 25 Put svampene i skålen. Rør rundt med en grydeske.
- 26 Put nødderne i skålen og smag til med salt.
- 27 Servér med groft brød til.



Skan koden og se, hvordan du koger kartofler.



Skan koden og se, hvordan du hakker nødder.

STIKORD

- Amagersandwich **47**
Avocado-kikærtesalat **57**
Banan-chokolademuffins **48**
Boller i karri **51**
Brun sovs **33**
Bønnesalat med tomater og rugbrøds croutoner **10**
Cookies med nødder **21**
Couscoussalat med tørrede frugter og nødder **17**
Fodboldburger, Carolines **35**
Frikadeller **55**
Frugtsalat **18**
Fuldkornsmuffins med ost **49**
Grøntsagstærte **22**
Gulerodsboller **14**
Gulerodssalat med æbler og rosiner **12**
Hindbærmarmelade **19**
Hjemmelavet mysli **25**
- Hytteostsalat og brødstænger **32**
Kartoffelpizza **5**
Kartoffelsalat **4**
Kartoffel-svampesalat **58**
Kartofler, cremede, i fad **30**
Kartofler, Indisk krydrede **7**
Knækbrød **27**
Koteletter med grønt **54**
Kyllingefrikadeller med bagte kartofler og grøntsager **43**
Kyllingesalat, grøn **40**
laks med pasta, bagt **37**
Lamme-deller og ratatouille **53**
Lasagne med kødsovs **52**
Luftige boller **26**
Mawashigeri **41**
Omelet med kartofler **45**
Pandekager med appelsinsalat **24**
Pandetofler **9**
Pastasalat med kalkun **44**
- Pesto, hjemmelavet **55**
Pestosnegle **56**
Rejecocktail med thousand island dressing **28**
Ristaffel **23**
Rodfritter med timian **11**
Rugbrødssandwich, varm **29**
Rugpakker med fyld **8**
Rødkålssalat med appelsin **16**
Salat med tun og æg **36**
Spidskålssalat **13**
Springsuppe **6**
Squashmuffins **15**
Stegt fisk i pitabrød **38**
Suppe med æg, grøn **46**
Torskerognsfrikadeller **34**
Tunsalat og ristet rugbrød **39**
Urtemos på ristet rugbrød **31**
Wok med kylling og kål **42**
Æbleboller **20**







INSPIRATION

GoCook! Angrib gryderne. Lav den mad, du kan lide. Og gør det på din egen måde. Det er 100 % din ret.

100 % din kokebog er fyldt med opskrifter, du kan tage med hjem. Fortæl dine forældre, at køkkenet er dit. Så kan de tage opvasken!

Du får hjælp af mere end 50 opskrifter, der trin for trin viser dig, hvad du skal gøre. Undervejs kan du også få hjælp af bogens mange små film. Bogen er bygget op efter de mest almindelige råvarer fra madpyramiden. Du bestemmer selv, om det skal være fugl, fisk eller frugt i dag!

Hvis du er sulten efter mere, kan du også hente GoCook kokkeskole app'en. Der er masser af opskrifter, køkkentips og viden om råvarer, som du kan bruge sammen med bogen.

GoCook – 100 % din kokebog indeholder opskrifter, som børn og unge selv kan lave, når de har arbejdet med **GoCook – 100 % din ret. Bogen til madkundskab.** Opskrifterne er målrettet hjemmet, men ved at halvere portionerne kan nogle af dem også bruges i madkundskab.

GoCook har en mission om at skabe en generation af børn, der er bedre til at lave mad end deres forældre! GoCook er et af mange initiativer under overskriften Coop & Co, der skal sætte gang i de danske madværksteder og skabe flere og bedre madoplevelser. Læs mere på gocook.dk



**Skan koden,
og download
GoCook app'en.**

COOP & CO.
**SAMMEN OM
BEDRE MAD**