



Madpakker!

Smag og energi til hele dagen

Hej!

MADPAKKE!



Smører du selv din madpakke? Eller hjælper du med at pakke en sund og lækker frokost til skoletasken? Din frokost kan give dig både smag og energi til hele dagen. Dit humør er også bedst, når du har spist og er mæt. Hver dag bliver der i Danmark smurt 600.000 madpakker, som børn får med i skole. En af de madpakker er din. Gør den til noget særligt. Opskrifterne her i hæftet er en del af projektet GoCook, som du har arbejdet med i hjemkundskab. Det er FDB, der tilbyder projektet til skolen. Tag hæftet – og måske dine forældre – med i køkkenet.

Velbekomme!

FDB – gør hverdagen bedre

I FDB arbejder vi for, at du skal blive bedre til at lave mad end dine forældre – og det skal alle andre børn i Danmark også. Vi kalder det GoCook.

Læs mere om projektet på www.gocook.dk. Her kan du også finde flere opskrifter, som gør det lettere at lave mad. På www.fdb.dk kan du læse om vores øvrige projekter om sundhed, klima, miljø og etisk handel.



Madpakken skal passe til din dag. Hvis du har travlt til frokost, så smør en mad, der er let at spise. Skal du til sport, kan du pakke ekstra mad og en stor drikkedunk. Tænk dagen igennem, inden du pakker maden.



Jacob laver maden – også til frokost

”Det er fedt at lave mad. Jeg har selv lavet mad, siden jeg var seks år gammel. Og jeg har altid ment, at jeg kunne det samme som de voksne. Så jeg gik bare i gang.

I starten troede min mor og far ikke, at jeg kunne finde ud af det. Men lidt efter lidt fik jeg bevist, at jeg kunne. Det er sjovt at se resultatet og spise sammen med min familie og mine venner.

Jeg elsker at stå i køkkenet og smage på alt muligt”.



Se side 8



Se side 12

”Rugpakkerne og de engelske sausage rolls fra opskriftshæftet ser lækre ud. Dem vil jeg gerne bage til min madpakke”.



Læs mere på www.madpyramiden.dk

Madpyramiden kan hjælpe dig til at vælge, hvad der skal med i din sunde madpakke

ALLE LAG

Vælg noget fra alle tre lag i madpyramiden. Mest fra bunden, hvor det grove brød og de grove grøntsager ligger. De mætter og holder din energi oppe i lang tid. Spis mindre fra midten, hvor du finder frugt og pasta. Du skal spise mindst fra toppen, hvor kødpålægget hører til.

HUSK DET GRØNNE

Brød med kødpålæg er en klassisk madpakke. Husk også at få noget grønt til rugbrødet.

Grøntsagsstave og frugt er en nem måde at pakke det grønne på.

FISK ER TOPPEN

Du skal have mindst fra toppen af madpyramiden. Prøv fisk som afveksling. Hvad med lækre fiskefrikadeller, rejer i sandwich eller laks i salaten? Du har brug for at få fisk både til aftensmad og frokost i løbet af ugen.

Læs mere om madpyramiden på madpyramiden.dk

Ny mad - samme pakke...

Prøv at skifte en af dine sædvanlige madder ud. Måske kan du få nye favoritter? Du kan finde alle opskrifterne på www.gocook.dk

SANDWICHBOLLE MED KYLLING, KÅL OG ÆBLE
Smør bollen, så din sandwich får smag og ikke bliver tør. Se opskriften side 20.

PIZZASNEGL
Se opskriften på gocook.dk

RUGBRØDSMAD MED LAKSE-SALAT.
Se opskriften side 22.

MADPANDEKAGE
Spis pakken! En madpandekage holder sammen på salaten, så du kan spise den uden gaffel. Se opskriften side 18.

BULGURSALAT MED RODFRUGTER, KARRY OG ÆBLER
En salat, der mætter. Se opskriften side 10.

RUGPAKKER MED KARTOFFELFYLD
Du kan lave rugpakker til aftensmad og spise salat til. Gem et par stykker til madpakken. Se opskrift side 8.

RUGBRØD MED LEVERPOSTEJ
Den mest almindelige mad i madpakken er rugbrød med leverpostej. Det er den hurtige madpakke.

TOMATSUPPE
På en kold dag er det lækkert at have en varm suppe med i termoflasken. Se opskriften på gocook.dk

AMAGERSANDWICH MED GRØN ÆGGESALAT
En med det hele! Se opskrift side 26.

og pak
maden
ind...

Skær frugten i mindre stykker og pak den ind i husholdningsfilm. Du kan spise lidt af frugten, når du har lyst.

Pak madpandekager eller sandwich godt ind i madpapir, så fyldet ikke falder ud.

Pak hver mad ind for sig selv, eller læg papir imellem.

Pak grøntsagerne ind for sig selv og spis dem til maden.

Hold maden kold. Hvis du har mulighed for det, så læg din madpakke i et køleskab, indtil du skal spise den.

Kom salaten i en stor bøtte og hold brødet for sig.

Tjek at låget til bøtten slutter tæt, så yoghurt ikke løber ud i tasken. Kom evt. bøtten i en frysepose.

Du kan lægge madpakken i en madkasse, når den er pakket ind.

Du kan hælde suppen på en termoflaske og drikke den af koppen. Pak brødet i en pose ved siden af.

Rugpakker med kartoffelfyld

Du skal bruge

Dej

- ½ pakke gær
- 2 ½ dl lunkent vand (evt. halvdelen kærnemælk)
- 1 tsk. groft salt
- 2 dl groft rugmel (125 g)
- 4 dl hvedemel (250 g)

Til fyld

- 1 løg
- 250 g kartofler, skrællet vægt
- 1 spsk. olie
- 1 dl vand
- 2 dl frosne ærter
- 2 tsk. tørret eller frisk rosmarin
- skal af ½ økologisk citron
- ¼ tsk peber
- 1 tsk. groft salt

Tilbehør

- yoghurt (se side 12)

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 vand og kærnemælk i skålen og rør.
6. Kom salt i skålen og rør.
7. Kom rugmelet i skålen og rør.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
9. Slå luft ind i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg husholdningsfilm over dejen, og lad den hæve i ca. 20 minutter.
12. Lav fyldet imens.

Fyld

13. Pil og hak løget fint.
14. Vask og skræl kartoflerne.

15. Riv kartoflerne på den side af rivejernet, hvor hullerne er størst.
16. Hæld olie på en slip-let pande, og varm den op.
17. Kom løgene på panden, og steg dem, indtil de er klare. Skru ned til midterste varme.
18. Kom kartoflerne på panden og steg dem sammen med løgene i 3 minutter, mens du rører.
19. Hæld ½ dl vand på panden og rør.
20. Steg kartoflerne og løgene i 3 minutter, mens du rører.
21. Kom endnu ½ dl vand på panden. Rør og steg i 2 minutter, indtil vandet er fordampet.
22. Sluk for varmen. Vask og riv citronen.
23. Kom citronskal og rosmarin på panden. Rør.
24. Kom ærterne på panden og rør i 2 minutter.
25. Smag til med salt og peber.

Tip!

Du kan også bruge andre krydderier i rugpakkerne: fx timian, karry eller chili.

Rugpakker

26. Tænd ovnen på 225 grader.
27. Drys lidt mel på bordet, og hæld dejen ud på bordet.
28. Form dejen til en pølse, og del den i 8 stykker.
29. Rul hvert stykke ud til en cirkel på ca. 15 cm og læg dem på bagepladen.
30. Læg 2 spsk. fyld på den ene halvdel af dejen, og lad 1 cm af kanten være fri for fyld.
31. Fold den anden halvdel over, og tryk kanten sammen med en gaffel.
32. Læg husholdningsfilm over rugpakkerne, og lad dem hæve i ca. 15 minutter.
33. Sæt rugpakkerne øverst i ovnen og bag dem i 12 – 15 minutter, indtil de er lysebrune og sprøde.



Sådan lukker du rugpakken



Rugmel



Kartoffel



Rosmarin



Hvor mange kokkehuer skal madpakken ha'?

Bulgursalat med rodfrugter, karry og æble

Du skal bruge

Til bulgur

- 3 dl vand
- ¼ tsk. salt
- 2 dl bulgur (100 g)

Til fyld

- 3-4 gulerødder (250 g)
- 2-3 pastinakker (250 g)
- 1 porre
- 2 spsk. olie
- ca. 2 tsk. karry
- ca. ½ dl vand
- 2 spsk. æbleeddike eller 1 spsk. citron
- 2 æbler

Tilbehør

- 100 g groft brød
- Yoghurdip (se næste side)

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld vand i en gryde. Kog vandet.
4. Hæld bulgur og salt i det kogende vand. Læg låg på, fjern gryden fra varmen og lad den stå og trække i 15 minutter.
5. Rør i bulguren med en gaffel, og lad den blive kold.
6. Vask og skræl gulerødder og pastinakker, og skær dem i små tern.
7. Skyl og rens porren. Skær et snit på langs i den grønne del og skyl porren grundigt. Sørg for, at blade ne bliver skilt fra hinanden, mens du skyller. Skær porren i tynde ringe. (Se foto)
8. Hæld olie i en gryde og varm den op.
9. Kom gulerødder, pastinakker og porrer i gryden. Rør og svits i et minut.
10. Tilsæt karry og steg et par minutter. Rør rundt.
11. Kom vand i gryden. Læg låg på og kog i ca. 5 minutter, indtil grøntsagerne er næsten møre.
12. Kom grøntsager og bulgur i en stor skål, og bland godt. Lad salaten køle af.
13. Vask æblet. Fjern kernehuset, og skær det i terninger.
14. Vask citronen og pres saften ud af den, og bland med æbleterningerne. Du kan også bruge æbleeddike.
15. Bland æbleterningerne med bulgursalaten.
16. Smag bulgursalaten til med salt.



Få alt jord væk fra porrerne



Hvor mange kokkehuer skal madpakken ha'?



Bulgur



Gulerødder



Pastinak



Porre



Olie



Æbler

Energi per person: 2694 KJ. Energifordeling: Protein: 9 %, Kulhydrat: 65 % og Fedt: 26 %.

Yoghurtdip

Du skal bruge

- 200 g græsk yoghurt 10 % eller fromage frais
- 1-2 fed hvidløg
- ½ tsk. paprika
- 1 håndfuld persille (20 stilke) eller 1 tsk. tørret.
- ½ tsk. groft salt

Sådan gør du

1. Hæld yoghurt eller skyr i en skål.
2. Pres hvidløget og kom det ned i skålen.
3. Kom paprika i skålen.
4. Skyl persillen, og hak den fint med en kniv på et skærebræt.
5. Kom den hakkede persille op i skålen og rør rundt.
6. Smag til med lidt salt.

Karrydip

Du skal bruge

- 200 g yoghurt 10 % eller skyr
- 2 tsk. karry
- 2 syltede agurker
- ½ tsk. groft salt

Sådan gør du

1. Hæld yoghurt eller skyr i en skål.
2. Kom karry i skålen.
3. Hak agurkerne fint, og kom dem i skålen.
4. Rør rundt.
5. Smag til med lidt salt.



Græsk yoghurt



Paprika



Syltede agurk



Tomatsalsa

Du skal bruge

- 4 tomater eller ½ dåse hakkede tomater
- 1 lille rødløg eller 2-3 forårsløg
- 2 fed hvidløg
- ½ frisk rød chili
- 1 tsk. honning
- ½ tsk. groft salt
- 1 knivspids peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Vask tomaterne eller åben dåsen, skær dem i små terninger, og kom dem i en skål.
4. Pil løget, og hak det meget fint.
5. Pil og knus hvidløget.
6. Skyl chilien, og skær den over på langs.
7. Skrab kernerne og de hvide sidevægge ud. Smid dem ud med det samme.
8. Hak chilien fint.
9. Kom løg, hvidløg og chili i tomaterne.
10. Kom honning, salt og peber i tomaterne. Bland det hele godt sammen.
11. Smag tomatsalsaen til med salt og peber.



Dyp i dippen

Dyp alle slags grønt i dippen. Det kan fx være gulerødder i stave, peberfrugter i stænger eller buketter af blomkål.

Engelske sausage rolls

Du skal bruge

Dej

- 25 g gær
- 2 ½ dl lunkent vand (evt. halvdelen kærnemælk)
- 2 dl grahamsmel (120 g)
- 1 tsk. groft salt
- ca. 3 ½ dl hvedemel (200 g)

Til fyld

- 400 g hakket oksekød
- ½ løg
- 1 tsk. sennep
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Tilbehør

- Tomatsalsa (se forrige side)

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.

Dej

4. Smuldr gæren i en stor skål.
5. Hæld vand (og kærnemælk) i skålen, og rør godt med en grydeske.
6. Kom grahamsmelet i skålen og rør.
7. Kom salt i skålen og rør.
8. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Rør godt.
9. Drys lidt mel på bordet, og ælt dejen færdig på bordet.
10. Læg dejen tilbage i skålen, og læg husholdningsfilm over.
11. Lad dejen hæve i ca. 20 minutter.

Fyld

12. Læg kødet i en skål
13. Pil løget, og riv det meget fint. Kom løget i kødet.
14. Kom sennep, salt og peber i kødet. Rør det hele godt sammen.

15. Kom lidt mel på hænderne og form farsen til 16 aflange tynde pølser på 7-8 cm.
16. Læg farspølserne på en tallerken.
17. Vask hænderne.
18. Tænd ovnen på 225 grader.
19. Rul dejen ud til en firkant på 30x40 cm med en kagerulle. Skær dejen ud i 16 firkanter.
20. Læg en farspølse på hvert stykke dej, og tril dejen omkring hver pølse.
21. Luk dejen godt til med fingrene.
22. Læg de færdige ruller på bagepladen.
23. Vask hænder igen, når du har rørt ved rå kød.
24. Læg et viskestykke over rullerne, og lad dem hæve i ca. 15 minutter.
25. Sæt bagepladen midt i oven, og bag rullerne i 15-20 minutter, indtil de er gennembagte.
26. Lad rullerne køle af på en bagerist.



Sådan ruller du farspølserne



Kærnemælk



Grahamsmel



Hvedemel



Hakket oksekød



Løg



Sennep



Hvor mange kokkehuer
skal madpakken ha'?



Æg



Grahamsmel



Hvedemel



Gulerødder



Pastinak



Ost

Fuldkornsmuffins med ost

Du skal bruge

Dej

- 2½ dl hvedemel (150 g)
- 1¼ dl grahamsmel (75 g)
- 1½ dl havregryn (50 g)
- salt
- 1 tsk. bagepulver
- 3 æg
- 1 spsk. sesamfrø
- ½ dl olie
- 50 g gulerod
- 50 g pastinak
- 50 g mild ost
- 12 muffinsforme (af papir)

Tilbehør til 2 fuldkornsmuffins

- 1 appelsin
- 1-2 gulerødder

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Sæt 12 muffinsforme på bagepladen.
5. Tænd ovnen på 185 grader.
6. Bland hvedemel, grahamsmel, havregryn, sesamfrø, salt og bagepulver i en skål.
7. Slå hvert æg ud i en kop, og kom æggene i en stor skål.
8. Pisk æggene med en håndmixer i ca. 5 minutter, indtil de er skummende.
9. Tilsæt olie lidt ad gangen i æggeskummet.
10. Drys melblandingen i æggeskummet.
11. Skyl og skræl gulerod og pastinak. Riv gulerod, pastinak og ost.
12. Vend revet gulerod, pastinak og ost i dejen. Rør dejen ensartet.
13. Drys lidt mel på bordet og hæld dejen ud på bordet. Del dejen i 12 stykker.
14. Tril hvert stykke dej til en kugle, og læg en dejkugle i hver muffinform på bagepladen.
15. Sæt bagepladen midt i ovnen, og bag de 12 fuldkornsmuffins i ca. 20 minutter.
16. Stik spidsen af en lille kniv i en muffin. Den er gennembagt, hvis der ikke er dej på.
17. Frys eventuelt muffins, mens de er lune. Kom dem i fryseposer i passende portioner.

Tilbehør

18. Skrub eller skræl guleroden. Skær den i stave.
19. Skyl appelsinen. Skær den i både lige til at spise.

Energi per person: 1685 KJ. Energifordeling: Protein: 14 %, Kulhydrat: 55 % og Fedt: 32 %.

Madpandekage med råkostsalat

Du skal bruge

Til madpandekager (ca. 8 stk.)

- 3 æg
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. grahamsmel
- 1½ dl hvedemel (100 g)
- 2 spsk. sesamfrø
- 1 tsk. salt
- ca. 3½ dl mælk
- ca. 1 spsk. olie til stegning

Til råkostsalat (ca. 2 stk.)

- 2 gulerødder (150 g)
- 1 pastinak (125 g)

Til dressing

- 2 tsk. fintrevet frisk ingefær
- Saft og skal af ½ citron
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 1 tsk. sukker

Tilbehør

- 1 stk frugt fx en appelsin

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Slå hvert æg ud i en kop, og kom æggene i en stor skål.
4. Pisk æggene sammen med et piskeris eller en håndmixer.
5. Kom olie, grahamsmel, hvedemel, sesamfrø og salt i skålen. Pisk godt, indtil dejen er uden klumper.
6. Hæld mælken i dejen lidt efter lidt. Pisk hele tiden, så du får en fin glat dej uden klumper.

Bag pandekagerne

7. Varm en slip-let pande godt op.
8. Hæld lidt olie på panden, og vip den rundt for at fordele olien på hele panden.
9. Hæld ½ dl dej på panden. Vip igen panden rundt, indtil dejen er fordelt på hele pandens bund.
10. Skru lidt ned og bag pandekagen i ca. 2 minutter. Vend pandekagen og bag den på den anden side.

11. Tag pandekagen af, og læg den på en tallerken.
12. Forsat på denne måde, indtil al dejen er brugt.
13. Læg et stykke madpapir imellem pandekagerne, så er de lettere at skille fra hinanden.

Råkostsalat

14. Vask og skræl gulerødder og pastinak.
15. Riv gulerødder og pastinak fint, og kom dem i en skål.

Dressing

16. Skræl og riv ingefæren fint og kom det i en lille skål
17. Vask citronen og riv lidt af citronskrællen ned i en skål. Pres citronsaften i og bland sammen med ingefæren.
18. Rør dressing sammen.
19. Hæld dressing over gulerødder og pastinak. Bland godt, og smag til med salt og peber.



Sådan fylder du pandekagen

Fyld to pandekager

20. Læg halvdelen af råkostsalaten på midten af pandekagen, og spred det lidt ud til siderne. Tril pandekagen sammen, så fyldet er pakket ind i pandekagen. Fyld den anden pandekage.



Æg



Grahamsmel



Sesamfrø



Gulerødder



Pastinak



Ingefær



Hvor mange kokkehuer skal madpakken ha'?



Sandwichbolle med kylling, kål og æble

Du skal bruge

Til kylling

- ½ løg
- ½ persillerod
- 2 dl vand
- 1 tsk. groft salt
- 1-2 stykker kyllingebryst (ca. 175 g)

Til sandwich

- 2 store sandwichboller eller andre grovboller
- 3 spsk. mangochutney
- 50 g blade af hvidkål
- ½ æble
- ½ citron

Tilbehør

- 1/2 agurk
- 1 håndfuld vindruer

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil løget og skær det i stykker.
4. Vask og skræl persilleroden.
5. Skær persilleroden i terninger.
- Kogning af kyllingebryst*
6. Kom vand og salt i en gryde.
7. Kom løg og persillerod i gryden, og kog i 5 minutter.
8. Kom kyllingebrysterne i samme gryde, og læg låg på. Kog i 10 min. ved svag varme.
9. Sluk, og lad kyllingebrysterne stå og trække i kogevandet i 10 minutter.
10. Tag kyllingebryster og grøntsager op, og læg det på en tallerken.

11. Stil det i køleskabet, indtil det er helt koldt.
12. Skær kyllingebrystet i mindre stykker, og bland det med de kogte grøntsager.

Læg to sandwich sammen

13. Skær sandwichbollerne over, og smør dem med mangochutney.
14. Skyl kålen, og skær den i tynde strimler
15. Vask æblet, og fjern kernehuset.
16. Skær æblet i tynde skiver.
17. Vask og pres citronen. Hæld citronsaft over æbleskiverne.
18. Læg kyllingekød, kål og æbleskiver på sandwichbollerne, og læg bollerne sammen til 2 sandwich.

Sandwich og brød med pålæg



Hvor mange kokkehuer skal madpakken ha'?



Løg



Persillerod



Kyllingebryst



Sandwichboller



Mangochutney



Hvidkål

Energi per person: 1850 KJ. Energifordeling: Protein: 24 %, Kulhydrat: 58 % og Fedt: 17 %.

Rugbrødsmad med laksesalat

Du skal bruge

- 2 skiver rugbrød

Til laksesalat

- 1½ dl vand
- 1 ts. salt
- 1-2 laksesteaks eller laksefilet
- 2 spsk. mayonnaise
- ½ agurk
- ca. 2 spsk. fint revet peberrod eller 1 spsk. sennep

Til pynt

- 1 tomat

Tilbehør

- 1 gulerod
- 1 blomme eller 1 håndfuld blåbær

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld vand og salt i en gryde.
4. Læg laksen i gryden, og læg låg på.
5. Tænd for gryden ved svag varme.
6. Kog laksen i ca. 8 minutter, indtil den er fast og har skiftet farve.
7. Tag laksen op, og læg den i en skål. Sæt laksen i køleskabet, og lad den blive helt kold.
8. Skyl agurken, og skær den over på langs.
9. Skrab kernerne ud med en teske, og skær agurken i små terninger.
10. Skræl peberroden og riv den fint.

Laksesalat

11. Kom agurk, peberrod og mayonnaise i en skål. Du kan også bruge sennep i stedet for peberrod. Bland godt.
12. Del laksen i små stykker (se foto), og bland stykkerne i dressingen. Rør godt sammen med en gaffel.
13. Vask og pres citronen.
14. Kom citronsaft, salt og peber i og bland laksesalaten godt.
15. Smag laksesalaten til med salt og peber.
16. Kom laksesalaten på rugbrødsskiverne.
17. Skyl tomaten og skær den i skiver. Læg tomatskiverne på maden, lige før du skal spise den.



Sådan deler du en laksesteak



Rugbrød



Laksesteak



Mayonnaise



Agurk



Peberrod



Tomat



Foccacia med avokado,pølse, kål og fennikel

Du skal bruge

- 2 stk. foccacia-brød eller andre brød.

Avokadocreme

- 1 avokado
- 2 spsk. fromage frais
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 1 knivspids paprika

Pynt

- 2-3 hvidkålsblade
- ½ fennikel
- 1 spsk. citronsaft
- 6-8 skiver chorizo eller spegepølse

Tilbehør

- 5 cherrytomater
- 1 æble

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
- Avokadocreme*
3. Skyl avokadoen, og skær den over på langs. Fjern stenen.
4. Tag avokadokødet ud med en ske, og kom det i en skål. (Se foto)
5. Mos avokadokødet med en gaffel.
6. Kom fromage frais i skålen og bland sammen.
7. Smag til med salt, peber og paprika. Bland godt.

Læg to sandwich sammen

8. Vask fenniklen, og skær den i meget tynde strimler.
9. Læg fennikelstrimlerne i en skål.
10. Vask og pres citronen. Hæld citronsaft over fenniklen.
11. Skyl kålen, og skær den i tynde strimler.
12. Skær foccacia-brødene over, og smør avokadocreme på dem.
13. Læg fennikel, kål og pølse på de to brød. Læg de andre to brød over.

Sandwich og brød med pålæg



Sådan deler du en avokado



Hvor mange kokkehuer skal madpakken ha'?



Avokado



Fromage frais



Hvidkål



Fennikel



Citron



Chorizo

Energi per person: 1576 KJ Energifordeling: Protein: 12 %, Kulhydrat: 54 % og Fedt: 34 %.

Amagersandwich med grøn æggesalat

Du skal bruge

- 2 skiver groft rugbrød
- 2 skiver groft brød

Til grøn æggesalat

- 5 dl vand
- 2 æg
- 2 avokadoer
- 2 spsk. citronsaft
- 2 spsk. fromage frais
- 1 fed hvidløg
- ½ tsk. groft salt
- 1 knivspids peber
- 1 tomat

Tilbehør

- En kiwi skåret over

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
- Grøn æggesalat
3. Kom vand og æg i en gryde.
4. Kog æggene i 10 minutter, indtil de er hårdkogte.
5. Skyl æggene i koldt vand, og pil dem.
6. Hak æggene fint.
7. Skyl avokadoerne og skær dem over på langs. Fjern stenene.
8. Tag avokadokødet ud med en ske, og kom det i en skål.
9. Mos avokadokødet med en gaffel.
10. Vask og pres citronen.
11. Kom citronsaft og yoghurt i skålen. Bland godt.
12. Pil og pres hvidløget.
13. Kom hvidløg og de hakkede æg i skålen. Bland godt.
14. Kom salt og peber i skålen. Bland, og smag æggesalaten til med salt og peber.

- Læg to sandwich sammen
15. Skyl tomaten og skær den i skiver.
 16. Smør æggesalaten på rugbrødsskiverne.
 17. Læg tomatkiven på æggesalaten, og læg brødet over.
 18. Klem sammen til en sandwich.
 19. Skær hver sandwich over til i 2 trekanter.



Læg din sandwich sammen om morgenen, inden du tager i skole



					
Æg	Avokado	Citron	Fromage frais	Hvidløg	Tomat


Hvor mange kokkehuer skal madpakken ha'?



Hvor mange kokkehuer
skal madpakken ha'?



Hytteost



Bladselleri



Æble



Vindruer



Valnødder



Honning

Hytteostsalat og brødstænger

Du skal bruge

Til salat

- 300 g hytteost
- 2-3 stilke bladselleri (150 g)
- 1 æble
- 100 g vindruer
- 25 g valnøddekerner
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Til rugbrødsstænger

- 2 tykke skiver groft rugbrød, ca. 2 cm
- 1 spsk. smør
- 2 tsk. honning

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
- Fyld*
3. Skyl bladselleri, æble og vindruer grundigt.
4. Skær bladselleri i små stykker.
5. Skær æblet over, og fjern kernehuset.
6. Skær æblet i terninger.
7. Skær vindruerne over på langs. Tag stenene ud.
8. Hak valnødderne.
9. Kom hytteosten i en skål.
10. Kom bladselleri, æble, vindruer og valnødder i skålen. Bland.
11. Smag hytteostsalaten til med salt og peber.
12. Kom den i en beholder og husk at tage en ske med til salaten.

Ristede rugbrødsstænger

13. Skær rugbrødet i stænger på ca. 2 cm.
14. Varm smørret på en slip-let pande.
15. Kom honningen på panden, og bland smør og honning.
16. Kom rugbrødet på panden, og rist det på alle sider, indtil det er sprødt.
17. Lad rugbrødsstængerne køle af, inden du pakker dem ind i madpapir.

Energi per person: 2631 KJ. Energifordeling: Protein: 17 %, Kulhydrat: 49 % og Fedt: 34 %.

Vil du lave mere mad?

Både på CoCook.dk og i app'en får du hjælp til at blive familiens stjernekok. Du kan finde alt fra små, lækre mellemmåltider til opskrifter på aftensmad for hele familien.

Se også film med tips og tricks i kokkeskolen, steg melorm i 'det gale køkken' eller pynt kager i 'det blærede køkken'.



Sådan pynter du cupcakes i 'det blærede køkken'.



Sådan steger du melorm i 'det gale køkken'.



Sådan laver du din egen lasagne helt fra bunden.

GoCook

Du kan sagtens bruge din smart-phone eller iPad i køkkenet. Pak skærmen ind i husholdningsfilm, så det ligger stramt over skærmen. Du kan også bruge en bærbar computer, hvis du pakker tastaturet ind i husholdningsfilm.



Scan koden og hent GoCook app'en til din iPod, iPhone eller Android telefon. Du kan også hente app'en på Gocook.dk/app.





GoCook

Mere end 135.000 børn lavede sund mad til madpakken i november 2012. I hjemkundskab har din klasse været med i GoCook Smagekassen. Du har fået opskrifthæftet med hjem, så du kan fortsætte med at lave lækre madpakker. Råvarer og undervisningsmaterialer har din skole fået gratis af FDB. Din lærer har hentet råvarerne i en Kvickly, SuperBrugsen eller Dagli' Brugsen.

Hent Gocook app'en
til smartphones på
gocook.dk/app



Duedal & Co