

LIVRETTER 2

OG DØDSRETTER!



100% DIN RET

BLIV 100% DIN EGEN KØKKENCHEF! SVING KØKKEKNIVEN, OG LÆR AT LAVE MAD

Jeg hedder Gorm Wisweh, og jeg er kok. Jeg elsker at lave mad. Jeg vil også rigtig gerne lære dig at lave mad.

Det er bare med at komme i gang! Brug opskrifterne her i hæftet eller opfind 100% din ret. Prøv dig frem. Det er dig, der bestemmer.

Husk! Hvis maden ikke bliver, som du forventer, er det ikke jordens undergang. Du bliver faktisk bare klogere til næste gang, du skal lave mad.



LIVRETTER!

Hvad er din livret? Hvad er det bedste, du ved? Her får du opskrifterne på 12 retter. Måske bliver en af dem din livret?



5 livretter/dødsretter

Mød fem unge mennesker, som har vilde interesser. De rykker ind i GoCook-mobilen til Gorm, og laver mad, der passer til netop deres smag og interesse.

Se side 4-7.



DØDSRETTER

Er der en ret, en grøntsag eller noget helt tredje, du bare ikke kan lide? Er det smagen? Fornemmelsen i munden? Eller lugten? Hvad nu, hvis din dødsret blev din nye livret? Udfordr dig selv og prøv noget nyt.



Køkken-træningslejr

Gå i køkkentræningslejr og lær en masse seje fif og tricks til, hvordan du bliver bedre til at lave mad.

Se side 8-9.

100% DIN RET!

Jeg har mødt en flok cool unge mennesker, som brænder for det, de laver. De udfordrer mig med til deres fritidsinteresser. Og de går bagefter med i køkkenet, som er min hjemmebane.

I tv-programmerne 'Gorm og 100% din ret' på TV 2 tryller vi dødsretter om til livretter.

Vi smager os frem og prøver noget nyt. Og sammen opfinder vi nye opskrifter.



Skan koden og se alle tv-programmerne på gocook.dk



NAVN Steffen

INTERESSE Tambour

LIVRET Lasagne

DØDSRET Stegt flæsk med persillesovs, tomat, majs og ærter



PERSILLE

Jeg spiller trommer i garden, og det har jeg gjort i seks år. Jeg kan nok mindst tyve numre udenad. Mit yndlingsnummer er "Let Me Entertain You".



Vi spiser altid sammen, inden vi skal spille. Alle i garden kan lide kylling og bacon. Derfor skal 100% min ret være med kylling og bacon.

PRØV STEFFENS GARSAGNE PÅ SIDE 10 OG 11



NAVN Simon

INTERESSE Skate

LIVRET Burger, pizza og lasagne

DØDSRET Bønner



BØNNER

Jeg skater rigtig meget. Nu har jeg skatet i 5 år. Det bedste ved at skate, er at være sammen med alle vennerne, og lære nogle nye tricks.



Min ret er inspireret af skating. Gorm fik meget mere smag i bønnerne, så nu kan jeg faktisk godt lide bønner.

PRØV SIMONS
DANSKE SKATE SLIDES PÅ SIDE 12 OG 13





NAVN Ida-Marie
INTERESSE Show-dans
LIVRET Risengrød, kød og mexicanske pandekager
DØDSRET Spinat



SPINAT

Jeg går til show-dans. En god danser er meget bevægelig, har god rytme og kan tælle takten. Jeg kan bedst lide at danse til pop og hip-hop.



Min livret er risengrød, fordi hver eneste bid smager godt. Min ret skal være teknisk og have udstråling som show-dans.

**PRØV IDA-MARIES
SHOWRISENGRØD PÅ SIDE 14 OG 15**

NAVN Noah
INTERESSE Håndbold
LIVRET Spareribs og barbecue
DØDSRET Ost, broccoli og sovs



OST

Jeg spiller håndbold mandag, onsdag og fredag, og kamp om søndagen. Jeg spiller streg, hvor man skal tage alle slåskampene. Jeg hjælper ikke med at lave mad derhjemme, for jeg kommer altid sent hjem fra håndbold.



100% min ret er tortilla med kød, grøntsager og guacamole. Husk, at den skal spises med fingrene!

PRØV NOAHS HÅNDBOLD-SPECIAL PÅ SIDE 16 OG 17

NAVN Carl
INTERESSE Spejder
LIVRET Sushi, forårsruller og omelet
DØDSRET Chili con carne og svampe



SVAMPE

Til spejder kan man ikke bare gå ind og tænde for komfuret. Man skal først finde brænde og tænde et bål. Det synes jeg er meget federe end bare at skrue op for blusset. Til spejder kan jeg bedst lide at lave brændenælde-pandekager, det synes jeg er sjovt.



Min mad smager af skoven, og så kan den laves derhjemme på komfuret og til spejder over bål.

PRØV CARLS SKOVOMELET PÅ SIDE 18 OG 19



KØKKEN- TRÆNINGSLÆJR



PIL OG HAK HVIDLØG

Et hvidløg indeholder mange fed hvidløg. Del hvidløget i fed. Tag ét fed hvidløg, og mas det med en kniv eller din hånd. Pil skrællen af hvidløget. Hak hvidløget med en kokkekniv.



Skan koden,
og se filmen:
**Sådan piller og
hakker du hvidløg**



BJØRNEKLOEN

Kniven kan godt smutte, når du skal skære grøntsager i stykker. Fold hånden, som en bjørneklo, med fingerspidserne lodret og væk fra kniven. Så undgår du at skære fingrene af!



Skan koden,
og se filmen:
**Sådan undgår du at
skære dig i fingrene**



SKYL SALAT OG SPINAT

Fyld en stor skål eller balje med koldt vand. Kom salaten ned i vandet, og skyl den. Tag salaten op af vandet, og kom den over i et dørslag, og lad salaten dryppe af.



Skan koden,
og se filmen:
**Sådan skyller
du salat**



RENS SVAMPE

Der kan være lidt rester af jord på svampe. Det skal du børste af. Brug en stiv børste, f.eks. en ren opvaskebørste, og børst jorden af svampene. Børst forsigtigt, så du ikke ødelægger svampen.



Skan koden,
og se filmen:
**Sådan renser
du svampe**



STABILT SKÆREBRÆT

Undgå at dit skærebræt glider rundt. Tag et stykke køkkenrulle, og gør det vådt under vandhanen. Læg det våde stykke køkkenrulle fladt på bordpladen under dit skærebræt.



Skan koden,
og se filmen:
**Sådan får du skære-
brættet til at ligge fast**

GÅ I DIGITAL KOKKESKOLE

Så har du altid nemme opskrifter, små videoer og et kæmpe leksikon med madvarer med i lommen. Måske opdager du en ny livret?



Skan koden, og
hent GoCook-app'en
til iPad, iPod, iPhone
eller Andriod telefon.



STEFFENS GARSAGNE

4 PERSONER

Du skal bruge

Grøn bechamelsovs:

½ tsk. muskatnød

1 dl persille

40 g. smør

4 spsk. hvedemel

1 l mælk

100 g. revet ost

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Lasagnefyld:

2 spsk. olie

500 g. kyllingebryst

1 knivspids salt

1 knivspids peber

2 røde peberfrugter

12-14 lasagneplader, gerne fuldkorn

50 g. revet ost

Tilbehør:

Grøntsagsstave af gulerod eller agurk

→



Skan koden,
og se filmen:
**Sådan laver du
bechamelsovs.**

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Grøn bechamelsovs:

3. Riv muskatnød på den fine side af rivejernet.
4. Kom koldt vand i en balje.
5. Skyl persillen i baljen med vand, og dup den tør i et rent viskestykke.
6. Hak persillen meget fint.
7. Sæt en gryde på en kogeplade og tænd for kogepladen.
8. Kom smørret i gryden, og lad det smelte.
9. Drys melet ned i gryden.
10. Pisk godt i gryden med et piskeris, til smørret har optaget alt melet.
11. Kom ca. 1 dl mælk i gryden, og pisk godt, til der ikke er nogen klumper.
12. Hæld ca. 2 dl mælk i gryden. Pisk godt, og lad sovsen koge op.
13. Kom mælk lidt efter lidt i gryden. Pisk godt, til der ikke er nogen klumper. Lad sovsen koge 2 minutter, så sovsen bliver cremet.
14. Tilsæt revet ost og muskatnød. Rør rundt, og sluk for kogepladen.
15. Kom persille i sovsen, og rør rundt.
16. Smag sovsen til med salt og peber.

Lasagnefyld:

17. Hæld olien på en stegepande og varm op.
18. Læg kyllingebrysterne på stegepanden, når stegepanden er varm. Det skal syde, når du lægger kyllingebrysterne på stegepanden.
19. Drys salt og peber ud over kyllingebrysterne.
20. Steg kyllingebrysterne i ca. 3-5 minutter, til de er gyldne.
21. Vend kyllingebrysterne, og steg dem i 3-5 minutter på den anden side, til de er gyldne. Kyllingebrysterne skal ikke være gennemstegte.
22. Læg kyllingebrysterne over på et skærebræt.
23. Skær kyllingebrysterne ud i tynde strimler.
24. Skyl peberfrugterne. Fjern top og kerner.
25. Skær peberfrugterne i små tern.

TIP!

Server Steffens garsagne med gulerodsstave og agurkestave til.



Samle lasagnen:

26. Tænd ovnen på 200 grader.
27. Kom et tyndt lag bechamelsovs i bunden af et ildfast fad.
28. Kom lasagneplader oven på bechamelsovsen.
29. Kom stykker af kylling, stykker af peberfrugt og bechamelsovsen ovenpå lasagnepladerne, og slut med lasagneplader. Gentag med at lægge kylling, peberfrugt, bechamelsovs og lasagneplader.
30. Slut af med et tyndt lag bechamelsovs.
31. Drys ost over lasagnen.
32. Sæt lasagnen i ovnen, og bag den i ca. 45 minutter, til lasagnepladerne er bløde.
33. Tag lasagnen ud af ovnen.

MIN RET ER VIRKELIG
FED, OG DEN SMAGER
HERRE GODT!



**Steffen: Min ret hedder garsagne,
fordi den er grøn ligesom
min garderuniform.**



DET VIGTIGSTE I EN BURGER ER KØDET



**Simon: Sliders er små burgere.
Når burgerne er små, kan man
spise mere end én!**



**Skan koden,
og se filmen:
Sådan laver du
burgerboller**

SIMONS DANSKE SKATE SLIDERS

4 PERSONER



Du skal bruge

Bønnecreme:

2 l vand
250 g grønne, frosne bønner
1 lime
4 spsk. creme fraiche, 18 %
¼ tsk. salt

Fyld:

300 g spidskål

Bøf:

1 rødbede
2 fed hvidløg
½ bdt. persille
400 g hakket oksekød
½ tsk. salt
1 knivspids peber
4 spsk. olie

8 små burgerboller, gerne fuldkorn

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Bønnecreme:

3. Kom 2 liter vand i en gryde.
4. Sæt gryden på en kogeplade, tænd for varmen, og læg låg på gryden. Bring vandet i kog.
5. Kom bønnerne i gryden, og lad dem koge i 2 minutter.
6. Sluk for kogepladen. Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld bønner og vand ned i dørslaget.
7. Lad bønnerne køle af. Kom bønnerne i en skål.
8. Pres saften ud af 1 lime.
9. Kom limesaft, bønner og creme fraiche i blenderen.
10. Start blenderen, og blend, indtil du har en grøn creme uden klumper.
11. Smag bønnecremen til med salt.

Fyld:

12. Pil de yderste blade af spidskålen.
13. Skær spidskålen over på langs. Skær stokken af, og skær spidskålen i meget tynde strimler, indtil du har 300 g. Kom strimlerne i en skål, og gem dem til senere.

Bøf:

14. Skyl rødbeden, skræl den, og riv den på den fine side af rivejernet.
15. Pil hvidløg, og hak dem fint.
16. Kom koldt vand i en balje. Skyl persillen, og dup den tør i et rent viskestykke.
17. Hak persillen fint.
18. Kom rødbede, hvidløg, persille, oksekød og salt i en skål. Rør det sammen med en grydeske.
19. Del farsen i 8 lige store portioner, og form dem til flade bøffer.
20. Hæld olie i en stegepande, og varm den op.
21. Kom bøfferne på stegepanden. Steg bøfferne i ca. 5 minutter, til de er gyldne.
22. Vend bøfferne, og steg dem i 5 minutter på den anden side, til de er gyldne og gennemstegte.
23. Sluk for kogepladen, og tag bøfferne af stegepanden. Læg dem på en tallerken.
24. Lun burgerbollerne, og flæk dem.
25. Kom ca. 2 spiseskeer bønnecreme på bollens nederste del.
26. Læg bøffen ovenpå.
27. Fordel spidskål på bøffen.
28. Saml burgeren med den øverste del af bollen.



IDA=MARIES SHOWRISENGRØD

4 PERSONER

Du skal bruge

150 g. knoldselleri (ca. ¼ knoldselleri)

1 fennikel

3 fed hvidløg

250 g. røget mørbrad

45 g. parmesanost

100 g. frisk spinat

1 hønsebouillonterning eller grøntsags-
bouillonterning

2 spsk. olivenolie

3 dl grødris eller risottoris

1 tsk. salt

1 knivspids peber

Tilbehør:

Fuldkornsbrød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skær toppen af knoldsellerien. Læg sellerien på skærepladen, og skær skrællen af sellerien med en skarp kniv, til den er helt hvid alle steder.
4. Skær knoldsellerien i skiver, og derefter i små tern. Du skal bruge 150 g.
5. Skyl fenniklen og skær bunden af. Skær fenniklen i tynde skriver, og derefter i små tern.
6. Pil hvidløg, og hak dem fint.
7. Skær den røgede mørbrad i små tern.
8. Riv parmesanosten på den fine side af rivejernet.
9. Kom kold vand i en balje. Skyl spinaten i det kolde vand. Lad spinaten dryppe af på et rent viskestykke.
10. Kom 7 dl vand i en gryde, læg låg på, og bring vandet i kog.
11. Kom en hønsebouillonterning ned i gryden, og rør til bouillonterningen er helt opløst. Sluk for kogepladen.
12. Kom olie i en gryde, og varm det op.
13. Kom røget mørbrad ned i gryden. Steg et par minutter. Tag kødet op, og læg det på en tallerken.
14. Kom knoldselleri, fennikel og hvidløg i gryden, og steg dem i ca. 2 minutter. Rør rundt. De må ikke tage farve.
15. Kom risene i gryden. Rør rundt.
16. Kom ca. 2 dl bouillon i gryden. Rør rundt.
17. Hver gang bouillon er ved at være kogt væk, tilsætter du 1 dl bouillon. Rør rundt imens.
18. Tilsæt bouillon, til risene er bløde, men stadig har lidt bid, når du tygger på dem.
19. Kom kødet tilbage i gryden.
20. Kom de friske spinatblade i gryden, og rør rundt.
21. Kom parmesanost i gryden, og rør rundt.
22. Smag retten til med salt og peber.
23. Server retten i dybe tallerkener.



Skan koden,
og se filmen:
Sådan undgår
du at skære dig
i fingrene.



**Ida-Marie: Min livret er
risengrød. Jeg er den i familien,
der kan lide det allermost.
Jeg kan sagtens spise
det hele året.**





DEN ER MERE END GODKENDT



Noah: Jeg spiser ikke ost.
Det eneste ost jeg kan lide,
er det, der er ovenpå pizza.
Eller på lasagne.

TIP!

I midten af avocadoen sidder en stor sten. Fjern den ved at slå en skarp kniv ned i stenen. Rok let fra side til side med kniven, til stenen slipper.

NOAHS HÅNDBOLD=SPECIAL

4 PERSONER



Du skal bruge

Guacamole:

2 stk. avocado

1 dl cremefraiche, 9%

½ fed hvidløg

½ chili

1 lime

1 tomat

1 knivspids salt

Tilbehør:

3 tomater

1 agurk

½ salathoved, f.eks. iceberg

½ rødløg

Kød:

1 spsk. olie

500 g. svinekød i strimler eller tern

2 tsk. paprika

8 tortillas, gerne fuldkorn

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Guacamole:

3. Halver avocadoerne. Fjern stenen, og skrab kødet ud med en ske. Kom avocadokødet i en skål.
4. Mos avocadokødet med en gaffel.
5. Kom cremefraichen i skålen, og rør det sammen med avocadoen.
6. Pil hvidløget, og hak det fint. Du kan også brug en hvidløgspresser. Kom det i skålen, og rør rundt.
7. Skyl chilien, og skær den over på langs.
8. Fjern kernerne og de hvide sidevægge fra chilien. Hak chili meget fint. Kom chili i skålen, og rør rundt. Vask hænder.
9. Skær limen over i to halve.
10. Pres saften af limen, til du har 2 spiseskeer. Kom saften i skålen, og rør rundt.
11. Skyl tomaterne, og skær dem ud i små stykker. Vend de hakkede tomater i guacamolen.
12. Smag guacamolen til med salt og limesaft.
13. Læg husholdningsfilm helt ned på guacamolen og sæt den i køleskabet, til du skal bruge den.

Tilbehør:

14. Skyl tomaterne, agurken og salaten.
15. Skær tomaterne i skiver, og kom dem i en skål.
16. Skær agurken i tern, og kom dem i en skål.
17. Skær salaten ud i strimler, og kom dem i en skål.
18. Pil løg, og skær det i tynde ringe. Kom ringene i en skål.

Kød:

19. Hæld olie på en stegepande, og varm den op.
20. Kom kødet på stegepanden, og steg det, til det er gennemstegt. Det tager ca. 10 minutter. Drys paprika på kødet. Vend rundt i kødet, mens det steger.
21. Sluk for kogepladen, og tag stegepanden af kogepladen. Kom kødet i en skål.
22. Læg tortillapandekagerne på en brødrister, og varm dem kort tid på begge sider, til de er lune. De skal ikke blive sprøde.
23. Sæt skålene med guacamole, tomater, agurk, salat, løg og kød på bordet, så man selv kan lave 100% sin egen tortilla.



Skan koden,
og se filmen:
Sådan skyller
du salat

CARLS SKOVOMELET

4 PERSONER

Du skal bruge

2 andebryster eller 500 g. kyllingebryst

1 tsk. groft salt

1 tsk. peber

Fyld:

500 g. champignon

1 dl persille

3 fed hvidløg

1 spsk. olie

1 spsk. smør

½ tsk. salt

1 knivspids peber

Omeletten:

1 dl purløg

8 æg

1 dl mælk

½ tsk. salt

1 knivspids peber

30 g. smør til stegning

Pynt:

1 dl persille

Tilbehør:

Ristet rugbrød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Dup andebrysterne med et stykke køkkenrulle.
4. Skær skrå snit i andefedt. Skær kun i fedtet og ikke i kødet. Hvis du bruge kyllingebryst, skal du ikke skære snit i skindet.
5. Læg andebrysterne med skindet nedad på en kold stegepande. Drys salt og peber på kødet.
6. Tænd for kogepladen, og steg andebrysterne på skindet ved lav varme, til skindet er gyldnet og sprødt. Det tager ca. 10 minutter.
7. Vend andebrysterne, og drys med lidt salt og peber.
8. Steg andebrysterne i ca. 10 minutter.
9. Tag andebrysterne af stegepanden. Hvis du bruger kyllingebryster, skal du stege dem, til de er gennemstegte.

Fyld:

10. Skær den nederste del af stokken af champignonerne.
11. Børst champignonerne fri for jord med en ren blød børste eller en lille kniv.
12. Skær champignonerne i tynde skiver.
13. Kom koldt vand i en balje. Skyl persillen, og lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen fint.



Skan koden,
og se filmen:
Sådan laver
du omelet.

14. Pil hvidløg og hak fint. Hæld olie på en stegepande, og varm den op.
15. Kom champignonerne på stegepanden, og steg dem ved høj varme, til de er gyldne.
16. Skru ned for varmen, og kom smør, hvidløg, halvdelen af persillen, salt og peber på stegepanden. Vend det hele sammen.
17. Sluk for kogepladen, og tag stegepanden af kogepladen.

Omeletten:

18. Kom koldt vand i en balje.
19. Kom purløg i baljen med det kolde vand. Skyl, og dup det tørt med et rent viskestykke. Hak purløg fint.
20. Skær andebrysterne i tynde skiver med en skarp kniv.
21. Slå æg ud i en stor skål.
22. Tilsæt mælk, salt og peber, og pisk, til du har en ensartet masse.
23. Kom smør på en stegepande, og varm smørret op, til det er gyldent.
24. Hæld lidt af æggemassen på stegepanden, til det dækker hele bunden af stegepanden i et tyndt lag. Ligesom en pandekage
25. Lad omeletten stege ved svag varme, til æggemassen er stivnet, og du kan mærke den løsner sig fra stegepanden.



Skan koden,
og se filmen:
Sådan renser
du svampe.

26. Kom andebryst og champignon på den ene halvdel af omeletten. Drys med persille og purløg.
27. Kom forsigtigt den anden del af omeletten over fyldet, når omeletten er stivnet og fast.
28. Hæld forsigtigt omeletten over på en tallerken. Drys purløg og persille over omeletten.
29. Gentag trin 24 til 28, til du har brugt al æggemassen og alt fyldet. Kom stanniol over omeletterne for at holde dem varme.

Tilbehør:

30. Læg rugbrød på en brødrister, og rist på begge sider til det er sprødt.
29. Server omelet med ristet rugbrød til.



Carl: Jeg melder mig altid, som den første, når nogen spørger, hvem der vil lave mad til spejderne.





ASIATISK ROCK OG RUL!

FRISKE FORÅRSRULLER MED KYLLING

16 RULLER
4 PERSONER

Du skal bruge

- 2 gulerødder
- ½ agurk
- 1 stilk bladselleri
- 1 hjertesalat
- ½ mango
- 250 g. kyllingebryst
- 2 spsk. olie
- 16 stk. rispapir til forårsruller

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Vask og skræl gulerødderne.
4. Vask agurk og bladselleri.
5. Skær gulerødder, agurk og bladselleri ud i tynde strimler.
6. Del hjertesalaten i blade, og skyl dem. Dup bladene tørre med et rent viskestykke.
7. Vask mangoen, og skær skrællen af. Skær mangokødet af ved at skære langs med den store kerne inde i midten. Skær den i tynde strimler med en kniv.
8. Skift spækbræt.
9. Skær kyllingen ud i strimler. Vask hænder, når du har rørt ved rå kylling.
10. Hæld olie i en stegepande og varm den op.
11. Kom kyllingestrimlerne på stegepanden, og steg dem i ca. 10 minutter, til de er gyldne og gennemstegte. Vend strimlerne, mens de steger.
12. Tag stegepanden af kogepladen, og sluk for pladen.
13. Kom strimlerne på en tallerken, og lad dem køle af.
14. Hæld vand i en tallerken eller et fad med høj kant.
15. Læg det første stykke rispapir i vandet. Tag straks rispapiret op af vandet. Det tager kun et øjeblik, før det er blødt, så du skal være lidt hurtig på fingrene.
16. Læg rispapiret på et spækebræt. Fordel grøntsager, mango og kyllingefyld på rullen. Saml det på midten af rispapiret i en lang pølse.
17. Fold enderne op, og rulle omslaget sammen om fyldet, så enderne bliver lukket.
18. Lav resten af rullerne på samme måde.



Du kan lave friske forårsrulle med mange forskellige ingredienser. Tøm køleskabet, og prøv dig frem. Lav 100% din egen ret!



Skan koden,
og se filmen:
Sådan skærer
du gulerødder.



GROV TOMATPIZZA

4 PERSONER

Du skal bruge

3 ½ dl lun kent vand

25 g. gær (½ pakke)

2 spsk. olivenolie

200 g. grahamsmel

1 tsk. salt

Ca. 400 g. hvedemel

4 spsk. olivenolie

Fyld:

8 tomater

6-8 kviste frisk timian

4 spsk. revet parmesanost 32+

150 g. mild ost max 30+

20 blade basilikum

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Kom lun kent vand i en skål, og smuldr gæren ned i skålen. Rør, til gæren er opløst.
4. Tilsæt olivenolie, grahamsmel og salt.
5. Rør hvedemel i dejen, til den er så fast, at den kan æltes. Ælt dejen glat og smidig med hænderne.
6. Kom dejen tilbage i skålen, læg husholdningsfilm over, og lad dejen hæve ca. 45 minutter et lunt sted.
7. Tænd ovnen på 225 grader.
8. Kom bagepapir på to bageplader.
9. Drys lidt mel på bordet. Del dejen i fire lige store portioner.
10. Rul hver dejklump ud til en pizza med en diameter på ca. 40 cm.
11. Læg to pizzaer på bagepapiret på hver bageplade. Pensl hver pizza med olivenolie.

Fyld:

12. Vask tomaterne i koldt vand. Skær tomaterne i skiver, og fordel dem på de 4 pizzaer.
13. Kom koldt vand i en balje.
14. Skyl timian fri for jord i baljen. Lad bladene dryppe af i et dørs lag.
15. Drys pizzaerne med de to slags revet ost og frisk timian.
16. Bag to pizzaer ad gangen i midten af ovnen ca. 15 minutter, til de er gennembagte, sprøde og gyldne.
17. Skyl basilikumbladene i en balje med koldt vand. Lad dem dryppe af på et rent viskestykke. Drys basilikum på pizzaerne, når de skal spises.
18. Tilbage er blot at servere pizzaerne og nyde dem. Bon appetit!



Skan koden,
og se filmen:
Sådan ælter
du dej.



TIP!

Du kan også putte kød på din pizza. F.eks. rester fra dagen før. Prøv dig frem med forskellige grøntsager i stedet for de friske tomater.

SPRØDT OG NEMT!



FISK PÅ DEN SPRØDE MÅDE!



TIP!

Rør din helt egen chili-mayo eller ketchup, og server den til fish n' chips. Du finder opskrifterne på side 30 og 31.

FISH N' CHIPS

4 PERSONER

Du skal bruge

Chips

1 kg. kartofler
3 spsk. olie
1 tsk. salt

Fish

225 g. torsk, filet
1 dl hvedemel
½ tsk. salt
½ tsk. peber
1 dl rasp
2 æg
25 g. smør

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Chips

3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Vask kartoflerne grundigt. Hvis skrællen er meget beskidt, skal du skrælle kartoflerne.
5. Skær kartoflerne ud i lange stove, så de ligner pommes frites. Kom kartoflerne på en bageplade med bagepapir.
6. Hæld olien over kartoflerne, og vend rundt, så kartoflerne er dækket af olie. Brug hænderne.
7. Drys salt over kartoflerne.
8. Sæt bagepladen midt i ovnen, og bag kartoffelchipsene i ca. 1 time, til de er gyldne og sprøde. Vend undervejs.

Fish

9. Skær torsken i stykker på ca. 3 x 5 cm.
10. Kom melet i en dyb tallerken, og bland det med salt og peber.
11. Kom rasp i en anden dyb tallerken.
12. Slå æggene ud i en dyb tallerken, og pisk dem sammen med en gaffel.

13. Stil de tre tallerkener ved siden af hinanden i rækkefølgen: melblanding, æggemasse og rasp.
14. Vend torskestykkerne i melblandingen, derefter i æggeblandingen og til sidst i rasp. Torskestykkerne skal være dækket på alle siderne.
15. Læg de panerede torskestykker tilbage på skærebrættet.
16. Sæt en stegepande på kogepladen. Varm den op.
17. Kom smør på stegepanden, og lad smørret smelte.
18. Kom torskestykkerne på stegepanden, og steg i 2-3 minutter, til de er gyldne og sprøde.
19. Vend torskestykkerne, og steg dem i 2-3 minutter på den anden side, til de er gyldne og sprøde.
20. Kom de færdigstegte torskestykker på en tallerken.
21. Tag chipsene ud af ovnen.
22. Kom chipsene og torsk på et fad eller en tallerken og server.



Skan koden,
og se filmen:
Sådan steger
du fisk.

CUP NOODLES DELUXE

4 PERSONER

Du skal bruge

Suppe:

- 1 rød peberfrugt
- 2 fed hvidløg
- 1 rød chili
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. karry
- 4 dl vand
- 1 dåse (4 dl.) kokosmælk
- 250 g frosne, grønne bønner
- 2 forårsløg
- 1 tsk. salt eller 2 spsk. soja

Nudler:

- 2 l vand
- 200 g nudler, gerne fuldkorn
- ¼ tsk. salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.

Suppe:

3. Skyl peberfrugten, og skær den over på langs.
4. Skrab kernerne og de hvide sidevægge ud, og smid dem ud.
5. Skær peberfrugten ud i 0,5 x 0,5 centimeter tern.
6. Pil, og hak hvidløgene fint.
7. Skyl chilien, og flæk den på langs.
8. Skrab kernerne og de hvide sidevægge ud, og smid dem ud.
9. Hak chilien fint. Vask hænder.
10. Kom olien i en gryde, og varm den op.
11. Kom peberfrugt i gryden. Svits i 1 minut. Rør rundt.
12. Tilsæt karry, hvidløg og chili og steg i 2 minutter. Rør rundt.
13. Kom vand i gryden. Rør rundt.
14. Åben dåsen med kokosmælk. Rør rundt i dåsen med en gaffel. Kom kokosmælk i gryden. Læg låg på, og bring suppen i kog ved middel varme.
15. Skær bønnerne i 1 centimeter lange stykker.

16. Skyl og rens forårsløgene, og skær roden af.
17. Skær forårsløgene i 0,5 centimeter lange stykker.
18. Kom de grønne bønner og forårsløg i gryden med den kogende suppe. Sluk for kogepladen, og lad retten stå på kogepladen.

Nudler:

19. Kom vandet i en stor gryde.
20. Stil gryden på en kogeplade, tænd for varmen, og læg låg på. Bring vandet i kog.
21. Kom nudlerne i gryden, og kog dem i 4-5 minutter.
22. Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld de færdige nudler i dørslaget. Lad nudlerne dryppe af.

Suppe:

23. Smag suppen til med salt eller soja.
24. Kom nudlerne i suppen.
25. Server suppen i store kopper eller dybe tallerkner.

TIP!

Hvis du vil spise Cup Noodles Deluxe til aftensmad, kan du komme stegte kyllingestrimler i retten.

HOME MADE!



Skan koden, og se filmen: Sådan ordner du chili



Skan koden, og se filmen: Sådan skærer du peberfrugt ud.





DIN NYE LIVRET?

PASTASALAT MED KYLLING OG PERSILLEDRESSING

4 PERSONER

Du skal bruge

200 g. grønne bønner
2 l vand
1 tsk. salt
300 g. pasta, f.eks. penne, gerne fuldkorn
1 fed hvidløg
1 rød peberfrugt
500 g. kyllingebryst
3 spsk. olie
200 g. cherrytomater

Persilledressing:

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

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl bønnerne, skær enderne af bønnerne, og smid dem ud. Skær bønnerne i 3 cm lange stykker.
4. Kom vand og salt i en stor gryde.
5. Sæt gryden på kogepladen, læg låg på og tænd for kogepladen. Bring vandet i kog.
6. Hæld pastaen i det kogende vand, og kog pastaen efter anvisningen på pakken. 5 minutter før pastaen er kogt færdig, skal du komme de grønne bønner i gryden.
7. Kom de grønne bønner ned i gryden med pasta, og kog i 5 minutter.
8. Stil et dørslag i køkkenvasken. Hæld kogevandet, pastaen og bønnerne ned i dørslaget.
9. Skyl pastaen og bønnerne med koldt vand.
10. Pil og hak hvidløget.
11. Skyl peberfrugten, og skær den over på langs.
12. Skrab kernerne ud, og skær de hvide sidevægge ud.
13. Skær peberfrugten ud i 2 x 2 cm tern.
14. Tag et rent skærebræt til kylling.
15. Skær kyllingebrysterne i stykker på 2 x 2 cm. Vask hænder, når du har rørt ved råt kød.
16. Hæld olie i en gryde, og varm den op.
17. Kom kyllingestykkerne i gryden, og steg dem i 10 minutter, til de er gyldne og gennemstegte. Rør rundt i gryden.
18. Kom hvidløg og peberfrugt i gryden, og steg i 2 minutter.
19. Vask cherrytomaterne, og skær dem i kvarte.
20. Kom koldt vand i en balje.
21. Kom persillen i baljen med det kolde vand. Skyl godt, og dup persillen tør med et rent viskestykke.
22. Hak persillen fint.
23. Bland persille og cremefraiche i en skål. Smag dressingen til med salt og peber.



Skan koden,
og se filmen:
Sådan koger
du pasta.

100% DIN KETCHUP

4 PERSONER

Du skal bruge

5 tomater
1 rød peberfrugt
1 æble
1 fed hvidløg
2 spsk. olie
1 dl soltørrede tomater
¼ tsk. salt
¼ tsk. peber
4 spsk. sukker
2 spsk. eddike

Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl tomaterne, og skær dem i små tern.
4. Skyl peberfrugten og æblet.
5. Skær peberfrugten over på langs, og skrab kernerne ud.
6. Skær æbler ud i kvarte, og skær kernehuset fri.
7. Pil hvidløget.
8. Skær peberfrugt, æble og hvidløg i små tern.
9. Hæld olien i en gryde, og varm den op.
10. Kom tomater, peberfrugt, æble og hvidløg i gryden. Rør, og svits i 1 minut.
11. Kom de soltørrede tomater i gryden. Rør rundt.
12. Læg låg på gryden, og kog, indtil ketchuppen er tyk. Det tager ca. 20 minutter.
13. Sluk for kogepladen, og tag gryden af varmen.
14. Sæt gryden ned i køkkenvasken, og blend ketchuppen med en stavblender.
15. Smag ketchuppen til med salt, peber, sukker og eddike.
16. Kom ketchuppen i en skål, og sæt den i køleskabet. Vent med at spise ketchuppen, til den er blevet kold.



CHILI=MAYO

4 PERSONER

Du skal bruge

½ rød chili
1 citron
2 æggeblommer, pasteuriserede
1 tsk. eddike
1 tsk. sennep
1 knivspids salt
1 knivspids peber
1 ½ - 2 dl olie

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl chilien. Skær chilien over på langs, og skrab kernerne ud med en lille kniv.
4. Hak chilien fint, og læg den til side. Vask hænder.
5. Pres citronen, til du har 1 tsk. citronsaft.
6. Kom æggeblommerne, eddike, sennep, citronsaft, salt og peber i en skål, og rør det sammen med en håndmixer.
7. Nu kommer det svære: Kom en dråbe olie ned i skålen, mens du pisker godt med håndmixeren. Gentag 10 gange.
8. Kom langsomt resten af olien i skålen, mens du pisker godt med håndmixeren. Stop med at tilsætte olie, når mayonnaisen er tyk og cremet.
9. Kom chili ned i mayonnaisen. Pisk, til den er fordelt i mayonnaisen.
10. Smag mayonnaisen til med salt, peber og citronsaft.



TIP!

Lav 100% din egen mayo!
Eksperimenter med forskellige krydderier. Du kan f.eks. komme basilikum eller oregano i mayonnaisen. Brug 1 hel chili, hvis din chili mayo virkelig skal smage af noget!





100% DIN RET

150.000 børn er i sving med GoCook over hele landet. Vær med! Smid dine forældre ud. Angrib gryderne. Lav 100% din ret på din måde!



Nyhed!

Nu også til iPad



Gå i kokkeskole med GoCook app'en til iPad eller smartphone. Hent app'en, og find fede opskrifter og videoer. Måske du finder en ny livret?



Er du gal med mad ligesom os? Find os på Facebook.