

GOCOOK I GRÆSKAR

coop



100% DIN RET





Vi - Micki, Gorm og Mikkel - har haft de sejeste børn med i køkkenet! De har kastet sig over udfordringen: mad med græskar!

Her i hæftet får du deres fantastiske opskrifter på lækre retter med græskar og squash. Squash er nemlig et umodent græskar.

Bagerst i hæftet har vi også fået lov til at få vores yndlingsretter med.

Vi håber, at du finder en ny livret lige her i opskriftshæftet!

Gi' den fuld gas i køkkenet!



Følg GoCook

Deltag i konkurrencer. Kom med bag kameraet. Få tips og tricks i køkkenet.
Se highlights fra events og
GoCook on tour. Følg GoCookDK på:

   





NAVN Maximus
RET Kyllingedeller
med græskar-røsti

“ Jeg elsker stærk mad.
Og græskar smager
ret cool.



NAVN Rasmus
RET Græskarjuice
Harry Potter-style

“ Fed udfordring
at lave mad med
græskar.



NAVN Emil
RET Tortillas med tzatziki

“ Jeg kan godt li' at
prøve at få maden
til at se pæn ud.



NAVN Sylvester
RET Kødboller
med tomatsovs

“ Jeg elsker at lave
mad, især sammen
med andre.



NAVN Freja
RET Madpandekager
med græskar-creme

“ Det er faktisk meget
nemmere at lave
mad, end man tror.



NAVN Julie
RET Halloween-kage

“ Min kage er super
lækker, både med
squash og græskar.

12 RETTER

På de næste sider finder du alle de her smække opskrifter. De er fulde af hokkaido-græskar, butternut-græskar og squash.

SÆT I GANG!

HOKKAIDO-GRÆSKAR



BUTTERNUT-GRÆSKAR

SQUASH



KYLLINGE-
DELLER MED
GRÆSKAR-
RØSTI
SIDE 8



SMOOTHIE
MED
GRÆSKAR
SIDE 10



GRÆSKAR-
JUICE HARRY
POTTER-
STYLE
SIDE 11



TORTILLAS
MED
TZATSIKI
SIDE 12



**KØDBOLLER
MED TOMAT-
SOVS**

SIDE 14



**MADPANDE-
KAGER MED
GRÆSKAR-
CREME**

SIDE 16



**HALLOWEEN-
KAGE**

SIDE 18



**RISOTTO MED
GRÆSKAR**

SIDE 20



**BAGT
GRÆSKAR MED
KØDSOVS**

SIDE 22



**GRÆSKAR-
BOLLER**

SIDE 24



**SPICY
GRÆSKAR-
SUPPE**

SIDE 26



**PUMPKIN-PIE
MED ÆBLER**

SIDE 28

KYLLINGEDELLER MED GRÆSKAR-RØSTI AF MAXIMUS

Du skal bruge

Til kyllingedeller:

400 g hakket kyllingekød

1 ½ tsk. groft salt

½ tsk. peber

½ squash (ca. 140 g)

1 løg

2 fed hvidløg

1 æg

3 spsk. mel

1 spsk. olie til stegning

Til græskar-røsti:

1 løg

½ rød chili

1 sød kartoffel (ca 350 g)

1 butternut-græskar uden frø (ca. 300 g)

2 æg

1 ½ dl grahamsmel

75 g revet ost

½ tsk. salt

1 knivspids peber

1 tsk. smør

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Kyllingedeller:

3. Kom hakket kyllingekød, salt og peber i en skål, og rør det godt sammen.
4. Tag en kop. Slå et æg ud i koppen, og hæld det op i skålen. Vask hænder.
5. Skyl squashen, og riv den på den grove side af rivejernet.
6. Pil og hak løg og hvidløg.
7. Kom squash, løg, hvidløg, chili og mel i skålen, og rør det sammen til en fars.
8. Form farsen til kyllingedeller med en ske og din hånd.
9. Kom olie på en stegepande, og varm den op til middel varme.
10. Læg kyllingedellerne på stegepanden, og steg dem i cirka 15 minutter. Vend dem indimellem med en spatel.

Græskar-røsti:

11. Pil og hak løget fint.
12. Skær chilien over. Fjern frøene. Hak chilien fint. Vask hænder, når du har rørt ved chili.
13. Skræl den søde kartoffel. Riv den på den grove side af rivejernet.

14. Skyl butternut-græskarret grundigt. Skær det midt over og fjern frøene. Skær begge halvdele i fire stykker. Riv stykkerne på den grove side af rivejernet.
15. Kom butternut-græskar, løg, chili og sød kartoffel i en skål.
16. Tag en kop. Slå et æg ud i koppen, og hæld det op i skålen til græskar-blandingen. Gentag med det andet æg. Vask hænder.
17. Kom grahamsmel, revet ost, salt og peber i skålen. Rør det hele godt sammen.
18. Kom smør på en stegepande, og varm den op til middel varme. Når smørret stopper med at bruse, er stegepanden varm.
19. Tag en spiseskefuld græskar-blanding. Tryk den sammen med hænderne og læg den på stegepanden. Mas den flad med en spatel. Gentag, indtil du har brugt hele græskar-blandingen.
20. Steg dine røsti i cirka 4 minutter på hver side. Vend dem et par gange undervejs.
21. Server kyllingedeller og græskar-røsti med en grøn salat.



Scan koden og se,
hvordan Maximus
steger røsti.



Scan koden og se,
hvordan du ordner
butternut-græskar.



TIL 2 GLAS

SMOOTHIE MED GRÆSKAR AF MAXIMUS

Du skal bruge

½ butternut-græskar uden frø (ca. 150 g)

½ banan

1 dl vand

1 tsk. vaniljesukker

2 dl appelsinjuice



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask butternut-græskarret grundigt. Skær butternut-græskarret (med skræl) i skiver, cirka 1 centimeter tykke. Skær skiverne i mindre tern, cirka 1x1 centimeter.
4. Kom græskar-ternene i en gryde. Hæld vand over, til det lige dækker. Læg låg på, og bring vandet i kog ved høj varme. Skru ned. Kog græskar-ternene i cirka 20 minutter.
5. Stil et dørslag ned i vasken. Hæld græskar og varmt vand ned i dørslaget. Lad ternene dryppe af. Læg dem på en stor, flad tallerken, og stil dem i køleskabet i cirka 15 minutter.
6. Kom de kolde græskar-tern, banan, vand, vaniljesukker og appelsinjuice ned i en høj kande. Stil kanden ned i håndvasken. Blend smoothien med en stavblender, til der ikke er flere klumper. Kom eventuelt lidt mere juice i.

TIP!

Du behøver ikke at skrælle græskarret.

Du skal bare vaske det grundigt.

Du kan også lave smoothien i en blender.



Scan koden og se,
hvordan Maximus
blender græskar.

TIL 2 GLAS

GRÆSKARJUICE HARRY POTTER-STYLE AF RASMUS

Du skal bruge

½ butternut-græskar uden frø (ca. 100 g)

1 gulerod (70 g)

1 cm frisk ingefær

3-4 appelsiner

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Skyl butternut-græskarret.
4. Skær butternut-græskarret i 1 centimeter tykke skiver. Skær skiverne i grove tern.
5. Skræl guleroden, og skær den i store skiver.
6. Skræl ingefær med en teske.
7. Tag en juicepresser og pres ingredienserne skiftevis og lidt ad gangen. Start fx med at juice lidt appelsin. Juice så lidt græskar-tern og lidt gulerod. Juice så igen lidt appelsin og ingefæren. Bliv ved, til du er færdig. Slut af med appelsin, og hæld eventuelt 1 deciliter vand ned i juicemaskinen, så du får det hele med.



Scan koden og se,
hvordan Rasmus
presser saft ud
af græskar.

TIL 8 TORTILLAS

TORTILLAS MED TZATZIKI AF EMIL

Du skal bruge

Til tzatziki:

- 1 agurk
- 2 fed hvidløg
- 3 dl græsk yoghurt eller afdryppet tykmælk
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Til tomatsalat:

- 4 tomater
- ½ rødløg
- 2 dl persille
- 2 spsk. eddike
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Til fyld:

- 1 squash
- 1 porre
- 400 g kyllingebrystfilet
- 1 ½ spsk. olie til stegning
- 1 tsk. rosmarin
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt
- 1 knivspids peber

Til tortillas:

- 8 fuldkorns-tortillas

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienser frem.

Tzatziki:

3. Skyl agurken, og riv den på den grove side af rivejernet.
4. Tag en håndfuld revet agurk, og kram den hårdt med hånden, så vandet løber fra. Kom agurken i en skål. Gentag, til du har brugt al den revne agurk.
5. Pil og pres hvidløget. Kom det op i skålen.
6. Kom græsk yoghurt, salt og peber op i skålen, og rør det hele godt sammen.
7. Dæk skålen med husholdningsfilm, og stil tzatzikien på køl.

Tomatsalat:

8. Skyl tomaterne, og skær dem i tern.
9. Pil og hak rødløget fint.
10. Kom vand i en skål, og skyl persille i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen groft.
11. Kom hakkede tomater, løg og persille i en ren skål, og rør det sammen. Krydr med eddike, salt og peber.

Fyld:

12. Skyl squashen, og skær den i tynde skiver.
13. Skær bunden af porren af. Skær porren over i to halvdele på den lange led. Skyl dem under rindende vand, så alt jord er skyllet væk. Skær porren i tynde skiver.
14. Skær kyllingen i mindre stykker på et rent skærebræt. Vask hænderne.
15. Kom olie på en stegepande, og varm den op til middel varme.
16. Læg kyllinge-stykkerne på. Krydr med salt. Steg i cirka 4 minutter, til stykkerne er gyldne og gennemstegte. Vend et par gange undervejs med en spatel.
17. Kom squash, porrer, rosmarin og spidskommen på stegepanden. Rør rundt, og lad det hele stege i 1-2 minutter. Hæld det i en skål.
18. Smag tzatzikien til med salt og peber.
19. Varm de 8 tortillas ved 170 grader i 2-3 minutter i ovnen, eller varm hver tortilla cirka i 15 sekunder i mikroovnen.
20. Server dine tortillas med en skefuld af hver slags fyld på.



TIP!

Du kan lave dine egne hjemmelavede tortillas i stedet for at købe dem. Scan koden og få opskriften på tortillas. Du kan også finde opskriften på GoCook.dk eller i app'en.



Scan koden og se, hvordan Emil presser saft ud af agurk.





Scan koden og se,
hvordan Sylvester
former kødboller.

TIL 4 PERSONER

KØDBOLLER I TOMATSOVS AF SYLVESTER

Du skal bruge

Til kødboller:

400 g hakket oksekød

1 tsk. salt

½ tsk. peber

1 æg

½ dl mælk

1 skive daggammelt brød eller 2 spsk. rasp

1 fed hvidløg

½ dl frisk rosmarin

½ citron

2 spsk. revet parmesanost

½ tsk. chiliflager

1 spsk. olie til stegning

Til tomatsovs:

1 løg

1 spsk. olie til stegning

400 g hakkede tomater

1 spsk. eddike

½ tsk. salt

1 knivspids peber

1 squash

100 g revet ost

Til spaghetti:

400 g. spaghetti (fuldkorn)

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Kødboller:

3. Kom hakket oksekød, salt og peber op i en stor skål, og rør det sammen til en fars uden klumper.
4. Slå et æg ud i en kop, og hæld det op i skålen.
5. Hæld mælk i en dyb tallerken. Læg en skive daggammelt brød i mælken, og lad den suge al mælken.
6. Pil og hak hvidløget.
7. Kom vand i en lille skål, og skyl rosmarin i vandet. Pluk nålene af stilken, og hak dem fint.
8. Skyl citronen. Riv 1 teske citronskal på den fine side af rivejernet (kun det gule).
9. Riv parmesanost på den grove side af rivejernet. Du skal bruge 2 spiseskefulde.
10. Kom brød, hvidløg, rosmarin, citronskal, parmesanost og chiliflager op i kødskålen. Rør det hele sammen til en fars uden klumper.
11. Form farsen til kødboller med en ske og din hånd.

12. Kom olie på en stegepande, og varm den op ved høj varme. Læg kødbollerne på stegepanden, og brun dem 1 minut på alle sider. De skal ikke steges færdige. Tag stegepanden af varmen.
13. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Tomatsovs:

14. Pil og hak løget fint.
15. Kom olie i en lille gryde, og varm den op ved middel varme. Kom hakket løg i gryden, og svits i 1 minut, mens du rører rundt.
16. Kom hakkede tomater, eddike, salt og peber op i gryden. Rør rundt, til det begynder at boble. Tag gryden af varmen.

Kødboller i tomatsovs:

17. Smør et ovnfast fad med olie.
18. Skyl squashen, og skær den i tynde skiver. Fordel skiverne i fadet, så de dækker hele bunden.
19. Fordel kødbollerne oven på squashskiverne. Hæld tomatsovsen over, så alle kødbollerne er dækkede. Drys med revet ost.
20. Stil fadet på en plade midt i ovnen. Bag retten i 20 minutter.
21. Kog pastaen, som vist på pakken.

TIL 4 PERSONER

MADPANDEKAGER MED GRÆSKAR-CREME AF FREJA

Du skal bruge

Til græskar-creme:

½ hokkaido-græskar uden frø (ca. 500 g)

1 dl vand

½ tsk. salt

1 knivspids peber

½ tsk. spidskommen

Til fyld:

4 store kartofler (eller 8 små), ca. 300 g

1 squash (300 g)

1 løg

4 fed hvidløg

1 spsk. olie

1 tsk. timian

200 g frosne ærter, optøede

½ tsk. salt

½ knivspids peber

1 tsk. olie

Madpandekager:

8 store madpandekager

Til gratinering:

100 g revet ost

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Græskar-creme:

3. Vask hokkaido-græskarret grundigt. Skær det i skiver på cirka 1 centimeter tykkelse. Skær derefter hver skive i tern på cirka 1 centimeter.
4. Kom græskar-ternene i gryden, og hæld vand i, til græskar-ternene lige er dækkede. Læg låg på, og bring vandet i kog ved høj varme.
5. Skru ned på lav varme, og lad græskar-ternene koge i cirka 15 minutter, til de er møre. Mærk efter ved at stikke i et tern med en lille skarp kniv. Kniven skal slippe græskarret nemt.
6. Stil en skål ned i håndvasken med et dørslag ovenpå. Hæld vand og græskar-tern ned i dørslaget, og lad dem dryppe af. Gem kogevandet, og hæld ternene tilbage i gryden.
7. Kom salt, peber, spidskommen, græskar-tern og ½ deciliter kogevand i gryden. Stil den ned i håndvasken. Blend med stav-blenderen, til det er en mos uden klumper. Kom lidt mere kogevand i, hvis den er svær at blende. Smag til med salt.
8. Tænd ovnen på 225 grader varmluft.
9. Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern på størrelse med en terning.
10. Skyl squashen, og skær den i tynde skiver.
11. Pil og hak løg og hvidløg.
12. Kom 1 spiseske olie på en stegepande, og varm den op ved middel varme.
13. Kom kartoffel-ternene på stegepanden. Skru ned til svag varme. Lad dem stege i cirka 10 minutter, til kartoflerne er møre.
14. Kom nu squash, løg, hvidløg og timian ned til kartoflerne. Lad det hele stege i endnu 3-4 minutter. Tilsæt ærterne, rør rundt og smag til med salt og peber.
15. Smør et ovnfast fad med olie.
16. Tag en madpandekage, og fordel 2 spiseskeer græskarcreme på midten af madpandekagen. Kom derefter 2 spiseskeer kartoffel-fyld på. Rul pandekagen sammen, og læg den i fadet. Gentag med alle madpandekagerne.
17. Drys revet ost over, og stil fadet i ovnen i cirka 10 minutter, til osten er smeltet og lidt gylden.

TIP!

Bag dine egne madpandekager.
Find opskriften på gocook.dk
eller i GoCook-app'en.



Scan koden og se,
hvordan Freja
samler mad-
pandekagen.





Scan koden og se,
hvordan Julie laver
spindelvævsmønster.

HALLOWEEN=KAGE AF JULIE

Du skal bruge

Til dej:

- 4 æg
- 2 ¼ dl sukker
- 100 g smør
- ½ hokkaido-græskar uden frø (ca. 500 g)
- 3 ½ dl hvedemel
- 4 spsk. fuldkornsrugmel
- 2 tsk. bagepulver
- 2 tsk. stødt kanel
- 1 tsk. olie til pensling
- 1 tsk. hvedemel til at drysse i bageformen

Til glasur:

- 1 lime
- 2 spsk. vand
- 6-7 dl flormelis
- ½ spsk. rød frugtfarve
- 2 spsk. gul frugtfarve
- 2 spsk. kakaopulver

TIP!

Du kan også bruge et træspyd til at tegne glasurmønstret.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Dej:

4. Vask hokkaido-græskarret grundigt. Skær det i skiver store både. Riv dem på den grove side af rivejernet.
5. Slå et æg ud i en kop, og hæld det op i en skål. Gentag med alle æggene.
6. Kom sukker i skålen, og pisk med en håndmixer, til det er lyst og luftigt.
7. Kom smør i en lille gryde, og smelt det ved lav varme.
8. Kom smør, græskar, hvedemel, rugmel, bagepulver og kanel i skålen. Rør sammen.
9. Kom bagepapir på bunden af en springform. Luk formen, og klip det overskydende bagepapir væk. Pensl formens sider med lidt olie. Drys hvedemel i formen.
10. Hæld dejen i formen. Stil kagen i ovnen i 30-40 minutter, til den er gennembagt.
11. Stik en urtekniv ned midt i kagen. Hvis der er rå dej på, skal den bage 3-4 minutter mere. Lad kagen køle af.

Lime-glasur:

12. Pres saften fra limen.
13. Kom vand og 5 dl flormelis i en skål. Tilsæt 3 spiseskeer limesaft. Rør sammen med en dejskraber. Den skal være meget tyk og svær at røre. Hæld ⅓ af glasuren over i en lille skål.

Brun glasur:

14. Kom kakao i skålen med mindst glasur. Rør rundt. Hvis det er for svært, kan du putte et par dråber ekstra vand i. Glasuren skal være meget tyk. Hæld den i en frysepose, og bind knude på.

Orange glasur:

15. Bland ½ spiseske rød farve og 2 spiseskeer gul farve i et glas.
16. Hæld lidt af den orange farve ned i den hvide glasur. Rør rundt. Hæld farve i, til glasuren er orange. Rør lidt mere flormelis i, så glasuren bliver helt tyk.
17. Tag siden af kageformen. Fordel den orange glasur på kagen med en kniv.
18. Klip et lille hul i glasur-posens ene hjørne. Lav et spiral-mønster med den brune glasur ovenpå den orange glasur. Start fra midten af kagen.
19. Lav linjer i glasuren med en kniv ved at "skære" linjer fra midten og ud mod kanten. "Skær" kun i glasuren og ikke i kagen. Fortsæt, til du har et spindelvæv.

TIL 4 PERSONER

RISOTTO MED GRÆSKAR AF GORM

Du skal bruge

Til græskarfyld:

½ hokkaido-græskar
uden frø (ca. 500 g)

Til risotto:

2 løg
4 fed hvidløg
2 spsk. olie
4 dl risotto-ris (320 g)
12 dl vand
2 hønsebouillon-terning
½ tsk. salt
2 knivspids peber
8 spsk. revet parmesanost
Evt. 2 spsk. persille

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 220 grader almindelig ovn.
3. Find alle ingredienserne frem.

Græskarfyld:

4. Kom bagepapir på en bageplade. Vask hokkaido-græskarret grundigt. Læg det med skrællen nedad på bagepladen.
5. Stil pladen midt i ovnen. Bag græskarret i 40-45 minutter, til græskarkødet er helt mørt og blødt. Lav risottoen, imens græskarret bager.

Risotto:

6. Pil løg og hvidløg og hak dem fint.
7. Hæld olie i en mellemstor gryde, og varm den op til middel varme. Kom løg og hvidløg i. Svits i 1 minut, mens du rører rundt.
8. Tilsæt ris, og svits det hele i 1 minut. Rør rundt imens.
9. Hæld vand og bouillon-terningerne i gryden. Tilsæt meget lidt salt og peber, og rør rundt.

10. Bring det hele i kog ved middel varme. Skru ned på svag varme, og læg låg på gryden. Lad risottoen koge ved svag varme i cirka 20 minutter, til risene er møre og har suget næsten al vandet. Der skal stadig være en lille smule væske tilbage. Vend risottoen rundt engang imellem.

Græskarfyld, fortsat:

11. Lad græskarret køle af i 5 minutter, så du kan holde på det uden at brænde dig. Brug eventuelt et rent viskestykke til at holde med. Skrab det bløde græskarkød ud af skrællen, og kom det ned i en skål. Mos græskarkødet med skeen, til det er en mos uden klumper.
12. Kom græskar-mosen og revet parmesanost ned i risottoen, og vend forsigtigt rundt, så det hele bliver blandet godt sammen. Smag til med salt og peber. Drys eventuelt med friskhakket persille.



**Scan koden og se,
hvordan Gorm
skraber kødet
ud af græskarret.**



Scan koden og se,
hvordan Gorm
vender risottoen
med en grydeske.



Scan koden og se,
hvordan Mikkel
udhuler et græskar.

TIL 4 PERSONER

BAGT GRÆSKAR MED KØDSOVS AF MIKKEL

Du skal bruge

Til ris:

300 g fuldkornsrís
7 dl vand
1 tsk. salt

Til græskar:

1 hokkaido-græskar
uden frø (ca. 1000 g)

Til kødsovs:

1 løg
3 fed hvidløg
4 gulerødder
½ rød chili (valgfri)
1 spsk. olie
400 g hakket oksekød
1 tsk. salt
½ tsk. peber
1 dåse tomatpuré
1 ½ tsk. paprika
2 tsk. tørret oregano
½ grøntsagsbouillonterning

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Ris:

3. Kog risene, som det står på pakken.

Græskar:

4. Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Læg bagepapir på en bageplade.
5. Vask hokkaido-græskarret grundigt. Skær toppen af cirka 5 centimeter fra stilken. Gem toppen. Skrab frøene ud af græskarret med en ske.
6. Stil græskarret på bagepladen. Læg toppen på som låg, og bag græskarret i ovnen i cirka 30 minutter. Lav kødsovsen imens.

Kødsovs:

7. Pil og hak løg og hvidløg fint.
8. Skræl gulerødderne. Riv gulerødderne på den grove side af rivejernet.
9. Vask chilien, og skær den over på langs. Skrab frøene ud. Hak chilien fint. Vask hænder.

10. Kom olie i en gryde, og varm den op til høj varme. Kom løg i, og lad dem stege et par minutter, til de er klare. Rør rundt imens.
11. Kom kød, salt og peber i gryden, og steg det i 3-4 minutter, til kødet er brunt. Rør imens.
12. Kom gulerod, hvidløg, chili, tomatpuré, paprika, oregano og grøntsagsbouillonterning i gryden. Rør det hele sammen.
13. Læg låg på, og kog ved svag varme i 10 minutter. Smag til med salt og peber.
14. Fyld det bagte græskar med kødsovs, og læg "låget" på igen. Stil det tilbage i ovnen i 10-15 minutter, til græskar-kødet er helt mørt. Mærk med en lille skarp kniv. Hvis græskarkødet er nemt at stikke i, er det mørt.
15. Server dit græskar med ris.

GRÆSKARBOLLER

AF MICKI

Du skal bruge

80 g hokkaido-græskar

25 g gær

2 ½ dl vand

½ tsk. salt

3 dl grahamsmel

5 dl hvedemel

½ dl mælk til pensling

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Vask hokkaido-græskarret grundigt. Skær stykket i 2 store både. Riv dem på den grove side af rivejernet.
4. Smuldr gær i en stor skål.
5. Kom vand i en lille gryde, og varm det op, til det er lunkent. Mærk med en lillefinger. Det skal være lige så varmt som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
6. Hæld vandet op i skålen med gær, og rør, til gæren er opløst.
7. Kom revet græskar, grahamsmel og salt i skålen, og rør rundt.
8. Kom hvedemel i skålen lidt ad gangen. Rør undervejs. Når du ikke kan røre mere, så kom lidt hvedemel på køkkenbordet, og vend dejen ud på bordet.
9. Ælt dejen med hænderne, til den er glat på overfladen. Det tager cirka 5 minutter.
10. Kom bagepapir på en bageplade.
11. Skær dejen i 8 stykker. Form hver klump dej til en bolle. Læg dem på bagepladen.
12. Dæk bollerne til med et rent viskestykke, og stil dem til hævnning et lunt sted i mindst 30 minutter. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
13. Tag en kop og en bagepensel. Kom mælk i koppen, og pensl forsigtigt de hævede græskarboller med mælk.
14. Bag bollerne midt i ovnen i 15-20 minutter, til de er lysebrune og lyder hule, når du banker dem under bunden.



Scan koden og se,
hvordan Micki
folder græskar-
boller.





Scan koden og
se, hvordan Micki
blender græskar-
suppen.

SPICY GRÆSKARSUPPE AF MICKI

Du skal bruge

4 fed hvidløg

3 løg

¼ - 2 røde chilier (afhænger af størrelse og styrke)

1 hokkaido-græskar uden frø (ca. 1000 g)

2 grøntsagsbouillon-terninger

10-12 dl vand

1 citron

2 knivspids salt

2 knivspids peber

1 dl frisk persille

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Pil hvidløg og løg. Skær løgene i store stykker, og skær hvidløgsfeddene i skiver.
4. Skyl chilien. Skær den over på langs. Skær et lille stykke af, og smag på den. Vurdér, hvor stærk den er. Hvis den er meget stærk, skal du måske kun bruge ¼. Hvis chilien mest smager af rød peberfrugt, så kan du sagtens bruge mere.
5. Tag en pose på den ene hånd, og skrab alle frø og hinder væk fra chilien med to fingre. Hak chilien groft. Vask hænder, når du har rørt ved chili.
6. Vask hokkaido-græskarret grundigt. Skær en skive af bunden. Læg græskarret med skærefladen ned mod skærebrettet. Skær det midt over lige ved siden af stilken. Skær stilken af. Er der lidt grimme pletter på skrællen, kan du skære dem af.
7. Skrab frøene ud med en ske.
8. Skær græskarret i skiver på cirka 2 centimeter tykkelse. Skær derefter hver skive i stykker på cirka 2x2 centimeter.
9. Tag en stor gryde. Kom græskar, hvidløg, løg, chili og grøntsagsbouillon-terninger i gryden. Hæld vand i, til grøntsagerne kun lige er dækkede. Start med 10 deciliter vand, og hæld eventuelt lidt mere i.
10. Læg låg på, og bring suppen i kog ved høj varme. Skru ned på lav varme, og lad suppen koge i 20 minutter, til græskar-ternene er møre.
11. Stil gryden ned i håndvasken. Blend forsigtigt grøntsagerne med en stavblender, til suppen er cremet, og der ikke er flere klumper tilbage. Pas på, det kan godt sprøjte lidt.
12. Skær citronen over, og pres saften ud af den.
13. Kom vand i en lille skål, og skyl persillen i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen groft.
14. Smag hokkaido-suppen til med citronsaft, salt, peber og eventuelt ekstra chili.
15. Hæld den varme suppe i dybe tallerkener, og pynt med persille. Servér med lune græskarbolle til.

PUMPKIN=PIE MED ÆBLER AF MICKI

Du skal bruge

Til mørdej:

65 g smør
200 g hvedemel
½ dl flormelis
½ tsk. salt
1 æg

Til fyld:

1 ½ hokkaido-græskar uden frø (ca. 1500 g)
3 æg
½ dåse kondenseret mælk
75 g brun farin
1 ½ tsk. stødt kanel
1 tsk. stødt ingefær
¼ tsk. allehånde
¼ tsk. nellike
½ tsk. stødt muskatnød
¼ tsk. salt
2 æbler

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Tag smørret ud af køleskabet, så det er blødt, når du skal bruge det.
4. Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Kom bagepapir på en bageplade.
5. Vask hokkaido-græskarret grundigt.
6. Skær en skive af bunden af græskarret, og læg det med skærefladen ned mod skærebrættet. Skær græskarret midt over lige ved siden af stilken.
7. Skær stilken af. Fjern græskar-frøene med en ske.
8. Læg de halve græskar på bagepladen. Bag dem i 1 time. Tag dem ud, og lad dem køle af. Skru ovnen ned på 175 grader varmluft.

Mørdej:

9. Kom mel, flormelis og salt i en skål. Tilsæt smørret, og smuldr det i melet med fingrene.
10. Slå ægget ud i en kop, og hæld det op i skålen. Bland ægget i.
11. Drys lidt mel på bordet, og vend dejen ud på bordet. Ælt dejen sammen med hænderne. Du skal ikke ælte for meget, kun til dejen lige hænger sammen og er glat.

12. Tag en tærteform, og pres dejen ud i den med hænderne. Sørg for, at dejen går helt op af kanten på tærteformen, og at bunden ikke bliver for tyk.
13. Prik små huller i tærtebunden med gafflen. Stil tærtebunden i køleskabet, mens du ordner fyldet.

Fyld:

14. Skrab græskarkødet ud af skallen på de bagte græskar med en ske. Kom kødet i en blender.
15. Slå et æg ud i koppen, og hæld det op i blenderen. Gentag med alle æggene.
16. Kom kondenseret mælk, brun farin, kanel, ingefær, allehånde, nelliker, muskatnød og salt i blenderen. Blend, til du har en mos uden klumper.
17. Hæld græskarfyldet over i formen.
18. Skyl æblerne, og skær dem i tynde både. Pynt din pumpkin-pie med æblebåde.
19. Bag tærten i cirka 60 minutter ved 175 grader. Tærten skal hæve lidt til sidst. Tjek, om den er færdig, ved at stikke en lille kniv ned i tærten. Hænger der noget fyld fast på kniven, så skal den have længere tid i ovnen.
20. Drys med kanelsukker, og server med flødeskum.



Scan koden og
se, hvordan Micki
skærer æbler
ud i både

LYST TIL MER?

Du kan find mange
flere opskrifter
med græskar
og squash på
gocook.dk eller
i GoCook-app'en.



**SYLTET
GRÆSKAR**



**GRÆSKAR-
MUFFINS**



**RISTEDE
GRÆSKAR-
FRØ**





**SQUASH-
KAGE**



**BAGTE
GRÆSKAR
OG SØDE
KARTOFLER**



**GRÆSKAR-
BUDDING**



**GRÆSKAR-
TÆRTE**



**KARTOFFEL-
MOS MED
GRÆSKAR**



150.000 børn og unge er i sving med GoCook over hele landet. Vær med! Smid dine forældre ud af køkkenet. Lav 100% din græskar-ret!

**GoCook
GRATIS
app**

550
trin-for-trin
opskrifter

150
kokkefilm

500
leksikon-
opslag



Få alle opskrifterne.
Gå i kokkeskole med
GoCook-app'en til iPad,
iPhone og Android-
telefoner.



Missionen med GoCook er, at du skal blive bedre til at lave mad end dine forældre.