

100% DIN MADPAKKE!

GoCook i madkassen

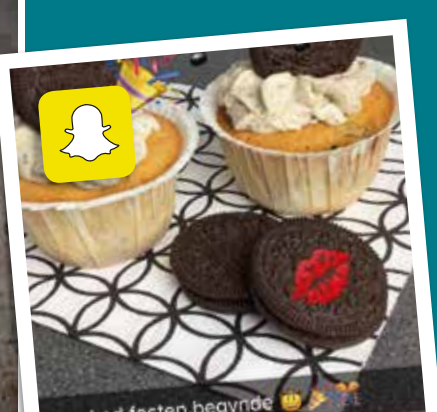


100% DIN RET

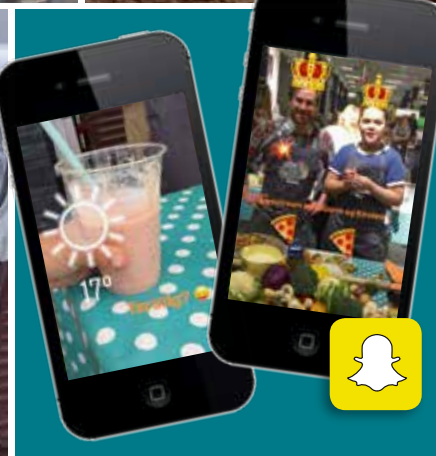
coop

“Jeg har haft de sejeste børn med i køkkenet. Her får du deres bedste opskrifter på lækkerier til madpakken. Opskrifterne kræver lidt mere tid end to klappere med leverdrenge. Men du kan snyde lidt på en travl dag og fx købe pandekager og dressing. Du kan også lave en stor portion af retten til aftensmad, så der er rester til madpakken.

God fornøjelse!



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 Ingeborg
FRITID Spiller cello hver dag
RET Pirogger



NAVN Augusta
FRITID Pigegarden & dans
RET Pizzawrap



NAVN Agnete
FRITID Spejder & sejler
RET Rispirruller



NAVN Lasse
FRITID Badminton
RET Nudelsalat



NAVN Troels
FRITID Fodbold
RET Rugboller



NAVN Victor
FRITID Fodbold
RET Pølsehorn

“ Mine yndlings-ingredienser er hvidløg, kylling og peberfrugt. I piroggerne får jeg det hele i én mundfuld - derfor er de med i min favorit-madpakke.

“ Jeg elsker pizzawraps! Man kan putte sit yndlingsfyld indeni, og så er de gode at have med i tasken til en lang dag.

“ Jeg elsker at sejle, og bruger mange timer på havet. Det bedste ved rispirruller er, at de er nemme at tage med - både i skole og på båden.

“ Madpakken bliver mere spændende, når det ikke er rugbrød hver gang. Næste gang, jeg skal lave nudelsalat, vil jeg prøve at putte majs, mango eller appelsin i.

“ Jeg smører selv min madpakke. Rugbollerne er lækre at have med, fordi der er chokolade i.

“ Pølsehorn er perfekt til den første madpakke, for de tager den første sult. Jeg spiser også pølsehorn på farten, inden jeg skal til fodbold.

NYE COOL PAKKER I TASKEN

På de næste sider finder du alle disse smukke opskrifter til din madpakke. De er også et hit til aftensmaden.

Sæt i gang!



INGEBORGS
PIROGGER
Se side 8



TROELS'
RUGBOLLER MED
CHOKOLADE
Se side 16



VICTORS
PØLSEHORN MED
PESTO
Se side 19



AUGUSTAS
PIZZAWRAP
Se side 10



AGNETES
RISPAPIRRULLER
Se side 12



KØKKEN-
TRÆNINGSLEJR
Se side 20



PITABRØD
MED FALAFLER
Se side 23-24



LASSES
NUDELSALAT
Se side 15



BROCCOLISALAT
Se side 27



KIKÆRTESALAT
Se side 28



3 X DIP
Se side 30

INGEBORGS PIROGGER

TIL 12 PIROGGER

Du skal bruge

Til dej:

25 g. gær
2 dl. vand
1 spsk. olie
1 dl. yoghurt naturel
200 g. grahamsmel
1 tsk. salt
75 g. frossen, hakket spinat, som er optøet
300 g. hvedemel

Til fyld:

125 g. kyllingebryst
½ løg
150 g hvidkål
2 spsk. olie
½ peberfrugt
50 g. frosne ærter, optøede
2 tsk. paprika
1 tsk. oregano
Evt. lidt chili
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Til pensling:

½ dl. mælk

Sådan gør du

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

Dejen:

3. Tag en stor skål. Smuldr gæren i skålen.
4. Tag en lille gryde. Kom vand i, og varm det op, til det er lunkent. Mærk med en lillefinger. Vandet skal være lige så varmt som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
5. Hæld vandet op i skålen, og rør, til gæren er opløst.
6. Kom olie, yoghurt, grahamsmel og salt i skålen, og rør rundt.
7. Kom den optøede, hakkede spinat op i skålen til dejblandingen. Rør godt.
8. Kom hvedemel i skålen lidt efter lidt, indtil dejen er så fast, at du kan ælte den. Drys lidt hvedemel på bordet. Vend dejen ud på bordet, og ælt den grundigt.
9. Put dejen tilbage i skålen, og læg husholdningsfilm over. Lad den hæve i 20 minutter.

Fyld:

10. Tag et rent skærebræt og en kniv. Læg kyllingebrystet på skærebrættet. Skær det i skiver, og læg dem på en tallerken. Vask hænder, når du har rørt ved rå kylling.
11. Tag et rent skærebræt og en kniv. Pil, og hak løget fint.
12. Skær hvidkålen i tynde strimler.
13. Vask peberfrugten, og skær den i små tern.
14. Kom olie på en stegepande, og varm den op til høj varme.
15. Læg kyllingestykkerne på stegepanden, og skru ned til middel varme. Brun kyllingestykkerne på begge sider. Tilsæt løg, hvidkål, peberfrugter, ærter, oregano, paprika og eventuelt chili. Skru ned for stegepanden, og lad det hele stege i 5-10 minutter. Smag til med salt og peber.

TIP!

Lav en ekstra stor portion til aftensmaden, så har du til madpakken dagen efter.

Saml piroggerne:

16. Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Læg bagepapir på to bageplader.
17. Drys lidt hvedemel på bordet. Hæld dejen ud på bordet, form den til en pølse, og del den i 12 stykker. Tag en kagerulle, og rul hvert stykke ud til en cirkel på cirka 12 centimeter. Læg dem på bagepladerne. **Se filmen med Ingeborg.**
18. Læg 1-2 spiseskefulde fyld på den ene halvdel af hver cirkel. Lad 1 centimeter være fri i kanten. Fold den anden halvdel henover fyldet. Tryk kanterne sammen med en gaffel. Gør det samme med alle piroggerne.
19. Læg et rent viskestykke over piroggerne, og lad dem hæve i 15 minutter.
20. Pensl piroggerne med mælk.
21. Sæt bagepladerne i ovnen, og bag piroggerne i 13-15 minutter, indtil de er lysebrune og sprøde.



Scan koden og se, hvordan Ingeborg lukker og bager pirogger.





TIP!

Du kan bruge en færdig pizzasovs eller købe tortillas i stedet for at bage dem selv.



Scan koden og se, hvordan Augusta bager og samler wraps.

Du skal bruge

Til råkostsalat:

2 gulerødder

½ glaskål eller 1 revet pastinak

50 g. rosiner

Til tomatsovs:

½ løg

½ peberfrugt

1 spsk. olie

1 dåse hakkede tomater

1 tsk. tørret basilikum

½ tsk. salt

1 knivspids peber

Til pizza-tortillas:

130 g. hvedemel

60 g. grahamsmel

½ tsk. salt

½ tsk. bagepulver

¼ dl. olie

1 dl. vand

Til fyld:

100 g. strimler af kylling, skinke eller kalkun

50 g. revet ost

1 tsk. basilikum

AUGUSTAS PIZZAWRAP

TIL 4 WRAPS

Sådan gør du

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

Råkostsalat:

3. Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af et rivejern. Kom de revne gulerødder ned i en skål.
4. Tag et skærebræt og en kniv. **Se filmen på side 21 om, hvordan du skræller et glaskål.** Skræl glaskålen, og riv glaskålen på den grove side af rivejernet. Kom det ned i skålen.
5. Drys med rosiner.

Tomatsovs:

6. Tag et skærebræt og en kniv frem. Pil, og hak løget.
7. Skyl peberfrugten, og skær den i mindre stykker.
8. Tag en lille gryde og en røreske frem. Hæld olie i gryden, og varm op til middel varme.
9. Kom det hakkede løg i gryden, og svits det. Tilsæt peberfrugt, hakkede tomater og basilikum. Rør godt. Skru ned til lav varme, og lad det stege i 5 minutter.

10. Smag til med salt og peber og måske mere basilikum.
11. Tag gryden væk fra varmen, og lad tomatsovsen køle af.

Pizza-tortillas:

12. Tag en stor skål. Kom hvedemel, grahamsmel, salt og bagepulver ned i skålen. Bland det godt sammen.
13. Hæld olie i skålen, og bland, indtil du har en masse små klumper. Brug måske fingrene.
14. Hæld vandet i lidt efter lidt. Ælt dejen, indtil du har en samlet klump. Den klistrer lidt på fingrene.
15. Del klumpen i fire lige store klumper. Lad dem hvile i 5-10 minutter under et viskestykke.
16. Tag en stor stegepande frem. Skru op for høj varme.
17. Tag en kagerulle og en klump dej. Drys lidt mel på både bordet og dejen, og rul så dejen ud til en meget tynd tortilla på cirka 20 centimeter i diameter. Gør det samme med de tre øvrige dejklumper.

18. Bag én tortilla ad gangen på den meget varme stegepande. Bag den i 10-20 sekunder, indtil den begynder at få lidt farve. Vend tortillaen, og bag på den anden side i endnu 10-20 sekunder.
19. Læg den færdige tortilla over på en tallerken, og kom et vådt viskestykke henover. Bag de øvrige tre tortillas på samme måde.

Saml og bag dine wraps:

20. Kom bagepapir på to bageplader. Fordel de fire tortillas på de to plader. Smør tomatsovsen på først. Fordel derefter kyllingestrimler, ost og basilikum på de fire tortillas.
21. Bag dem i ovnen ved 170 grader i cirka 3-5 minutter, indtil osten er smeltet.
22. Rul én pizza-wrap sammen ad gangen. Skær den over på midten, og pak den ind i madpapir. Sæt eventuelt et stykke snor om, så det holder bedre på wrappen. Gør det samme med alle tortillas.
23. Server dine pizza-wraps med råkostsalat.

AGNETES RISPAPIRRULLER

TIL 10-12 RULLER

Du skal bruge

200 g. rejer i lage (drænet vægt)

¼ icebergsalat

½ glaskål eller ½ agurk

100 g. frosne, grønne bønner

1 mango eller 1 gulerod

10-12 stk. store, runde rispapir

Til dip:

Sød chilisovs

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienser frem.
3. Sæt en sigte ned i en skål, og hæld vandet fra rejerne. Lad dem dryppe af.
4. **Iceberg (se filmen på side 21):** Fjern de yderste, grove blade af salathovedet. Skyl salathovedet.
5. Læg salathovedet på et skærebræt. Skær salathovedet i kvarte med en stor kniv. Pluk bladene af ¼ salathoved.
6. Tag en lille gryde frem. Kom vand i, læg låg på, og bring vandet i kog.
7. Kom de frosne bønner ned i vandet. Lad dem koge i 1 minut.
8. Stil et dørslag ned i vasken. Hæld vand og bønner ned i dørslaget. Hæld koldt vand over, og lad bønnerne dryppe af.
9. **Hvis du bruger agurk:** Skyl agurken. Skær den over på langs, og skær den i tynde strimler.
10. **Hvis du bruger glaskål (se filmen på side 21):** Skær toppen og bunden af glaskålen.
11. Skær skrællen af ved at skære ned langs glaskålens sider. Skær kun lige den grønne skal af. Ikke det hvide.
12. Skær glaskålen i tynde strimler.
13. **Hvis du bruger mango (se film her på siden):** Skær den store kerne væk ved at holde mangoen, så den smalle side vender ind mod dig. Skær ned langs den store kerne på begge sider af den. Så har du to halvdele. Skær riller ned i mangokødet, så det ligner tern. Du må ikke skære ned igennem skallen. Vend nu skallen modsat, så mango-kødet vender opad. Det ligner næsten et pindsvin. Skær ternene af.
14. **Hvis du bruger gulerod:** Skræl guleroden, og skær den i tynde strimler.
15. Læg husholdningsfilm over et rent skærebræt.
16. Kom lunkent vand i et fad. Dyp et stykke rispapir i vandet i ca. 20 sekunder.
17. Læg det våde rispapir på skærebrættet med husholdningsfilm.
18. Fyld straks det våde rispapir med fyld. Læg først et salatblad og derefter de øvrige ingredienser ovenpå. Fold nu rispapiret rundt om fyldet, så det ikke falder ud (**se filmen her på siden**).
19. Spis rispapirrullerne med lidt sød chilisovs til eller pak dem ind i husholdningsfilm til madpakken.



Scan koden og se, hvordan Gorm skærer en mango.



Scan koden og se, hvordan Agnete ruller rispapiret med fyldet.





Scan koden og se, hvordan Lasse koger nudlerne helt perfekt.

LASSES NUDELSALAT

TIL 4 PERSONER

Du skal bruge

Til salat:

- ½ pakke ægnudler
- 1 kyllingebryst (eller 250 g. kylling i strimler).
- 2-3 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 20 g. mandler
- 100 g. spinat
- ½ agurk
- 1 gulerod

Til dressing:

- 2 spsk. soja
- 2 spsk. sød chiliso
- 1 tsk. sukker
- ½ citron
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Sådan gør du

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

Salat:

3. Hæld vand i en stor gryde. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog. Kog ægnudlerne, som der står på pakken.
- Se filmen, hvor Lasse koger nudler.**
4. Sæt et dørslag ned i vasken. Hæld nudler og vand ned i dørslaget. Skyl nudlerne med koldt vand. Lad dem dryppe af, og hæld dem over i en stor skål.

5. Tag et skærebræt og en kniv frem. Skær kyllingebrystet i strimler.
6. Tag en stegepande frem. Hæld olie på, og varm den op til høj varme.
7. Kom strimler af kyllingekød på stegepanden, og skru ned til middel varme. Steg dem i 3-5 minutter. Rør undervejs, så kyllingestykkerne bliver brune på alle sider.
8. Smag til med salt og peber. Kom de stegte strimler over på en tallerken.
9. Tør stegepanden af med køkkenrulle. Varm den igen op til middel varme. Kom mandlerne på den tørre stegepande, og rist dem. Rør hele tiden, så de ikke brænder på. De skal kun lige få lidt farve. Kom mandlerne over på en tallerken.

10. Kom vand i en balje. Skyl babyspinatbladene i vandet. Kom dem op på et rent viskestykke, og dup dem lidt tørre.
11. Tag et rent skærebræt og en kniv frem. Skær agurken over på langs. Tag en ske, og skrab kernerne ud af agurken. Skær agurken i skiver.
12. Skræl guleroden, og skær den i små tern.
13. Kom kyllingestrimlerne op i skålen til nudlerne. Gør det samme med spinatblade, agurk og gulerod.

Dressing:

14. Tag en lille skål og et piskeris frem. Kom soja, sød chiliso og sukker i skålen.
15. Pres citronsaft ned i skålen.
16. Tag et piskeris, og rør dressingen godt sammen. Smag den til med salt og peber.
17. Hæld dressingen over salaten, og bland det hele godt.
18. Drys mandlerne hen over salaten, og servér. Du kan også putte salaten i en bøtte med låg, så den er klar til din frokost på skolen.

TIP!

Du kan bruge færdig-stegte kyllingestrimler i stedet for selv at stege et kyllingebryst.

TROELS' RUGBOLLER MED CHOKOLADE

TIL 25-30 STK.

Du skal bruge

50 g. gær
3 ½ dl. vand
1 æble (ca. 125 g.)
75 g. chokolade
1 ½ dl. yoghurt naturel
100 g. havregryn
3 spsk. sukker
1 tsk. salt
200 g. rugmel
250 g. hvedemel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Tag en lille gryde. Kom vand i, og varm det op, til det er lunkent. Mærk med en lillefinger. Vandet skal være lige så varmt som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
5. Hæld vandet op i skålen, og rør, til gæren er opløst.
6. Tag en tyndskræller frem. Skræl æblet. Tag et rivejern, og riv æblet på den grove side af rivejernet. Kom det revne æble op i skålen med vand og gær.
7. Tag et skærebræt og en brødkniv frem. Hak chokoladen i grove små stykker.
8. Kom yoghurt, havregryn, sukker, salt, hakket chokolade og rugmel op i skålen, og rør rundt med en grydeske.
9. Rør hvedemelet i lidt efter lidt, indtil du ikke kan røre mere. Dejen skal være klistret. **Se filmen, hvor Troels rører dejen.**
10. Dæk skålen med et stykke hus-holdningsfilm, og stil dejen til hævnig et lunt sted. Lad dejen hæve i cirka 45 minutter.
11. Tænd ovnen på 200 grader varmluft, og læg bagepapir på to bageplader.
12. Slå dejen ned med en grydeske.
13. Tag 2 spiseskeer. Lav små dejklumper med skeerne, og læg dejklumperne på bagepapiret som små boller.
14. Læg et rent viskestykke over bollerne, og lad dem hæve i 15 minutter.
15. Bag bollerne ved 200 grader i 18-20 minutter.
16. Spis bollerne lune, eller tag dem med i din madpakke.

TIP!

Brug en røremaskine eller en elpisker med dejkrog til at røre dejen. Den kan være lidt tung.



Scan koden og se, hvordan Troels rører dejen helt perfekt.





Scan koden og se,
hvordan Victor
ruller flotte
pølsehorn.

VICTORS PØLSEHORN MED PESTO

TIL 20 STK.

Du skal bruge

Til Dej:

25 g. gær
2 dl. vand
1 æg
2 dl. yoghurt naturel
200 g. grahamsmel
100 g. squash
1 tsk. salt
1 spsk. olie
500 g. hvedemel
½ dl. mælk til pensling

Til fyld:

10 kylligepølser eller
wienerpølser, halverede
Ca. 1 dl. rød pesto eller ketchup

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Tag en lille gryde. Hæld vandet i, og varm det op, til det er lunken. Vandet skal være lige så varmt, som din finger. Men ikke så varmt, så du brænder dig.
5. Hæld vandet op i skålen, og rør, til gæren er opløst.
6. Slå et æg ud i en kop, og kom det op i skålen. Rør godt.
7. Kom yoghurt og grahamsmel op i skålen, og rør det hele godt sammen.
8. Vask squashen. Tag et rivejern frem, og riv squashen på den grove side af rivejernet. Kom det hele op i skålen.
9. Kom salt og olie op i skålen, og rør rundt.
10. Kom hvedemel op i skålen lidt efter lidt. Rør dejen sammen.
11. Drys lidt mel på køkkenbordet, og vend dejen ud på bordet. Ælt dejen til den er fast og glat at røre ved. Den færdige dej må ikke hænge fast i dine fingre.
12. Læg dejen tilbage i skålen, og læg et stykke husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i cirka 20 minutter.
13. Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Kom bagepapir på to bageplader.
14. Del dejen i to lige store stykker.
15. Rul hver dejklump tyndt ud til et rektangel på cirka 25 x 40 centimeter. Skær hvert rektangel ud i 10 trekantede stykker. **Se filmen, hvor Victor ruller dejen ud.**
16. Kom en lille teskefuld pesto og en pølse på den brede ende af hver trekant.
17. Rul dejen rundt om pølsen, og fordel pølsehornene på de to bageplader. Sørg for, at snippen ligger under pølsehornet, så de ikke folder sig ud under bagningen.
18. Pensl pølsehornene med mælk. Lad dem hæve i cirka 15 minutter.
19. Bag pølsehornene i cirka 20 minutter. De skal være let gyldne. Tag dem ud, og lad dem køle lidt af på en bagerist.

TIP!

Bag en ekstra stor portion.
Så er der til fryseren og
hele familien.

KØKKEN=TRÆNINGSLEJR



PEBERFRUGT I STRIMLER

Skyl peberfrugten. Halver peberfrugten på langs. Fjern frøene og de hvide skille vægge inde i peberfrugten. Skyl de løse frø af. Skær peberfrugten i strimler på langs.



Scan koden, og se filmen: **Peberfrugt i strimler.**



ÆBLE I BÅDE

Læg æblet på bordet. Sæt æbledelede lige ovenpå æblet, og pres den ned over æblet. Nu har du skåret æblet ud i en masse dele. Pak alle æblestykkerne ind i husholdningsfilm, hvis du vil have dem med i madpakken.



Scan koden, og se filmen: **Æble i både.**



APPELSIN I BÅDE

Det er smart at skære appelsinen ud i både, hvis du vil have den med i madpakken. Pak bådene ind i husholdningsfilm. Gerne flere appelsinbåde på en gang. Så holder de bedst på saften.



Scan koden, og se filmen: **Appelsin i både.**



SKÆR ICEBERGSALAT

Tag de yderste blade af. Skyl salat-hovedet. Skær nu salathovedet midt over, så du skærer igennem stilken. Skær det endnu en gang over, og skær stilken væk. Skær salaten i strimler.



Scan koden, og se filmen: **Skær icebergsalat**



SKÆR GLASKÅL

Skær top og bund af glaskålen. Skræl kålen med en stor køkkenkniv. Skær kun lige den grønne skal af. Ikke det hvide.



Scan koden, og se filmen: **Skær glaskål.**

GÅ I KØKKEN=TRÆNINGSLEJR MED GOCOOK=APP'EN

I 'Kokkeskolen' kan du finde flere end 100 film til din træningslejr. Gorm og Micki viser en masse tips og tricks i køkkenet.

100 kokkefilm

Scan koden, og hent GoCook-app'en til iPad, iPhone eller Android-telefon.



Hvis du har travlt: Køb færdige pitabrød og brug en færdig dressing.



PITABRØD MED FALAFLER

TIL 12 PITABRØD OG 20 FALAFLER

OPSKRIFTEN FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE

Du skal bruge

Til pitabrød:

5 dl. vand
50 g. gær
200 g. grahamsmel
1 tsk. salt
600 g. hvedemel

Til falafler:

1 løg
2 fed hvidløg
1 dåse kikærter
¼ potte persille
1 tsk. oregano
1 tsk. salt
½ tsk. spidskommen
½ tsk. bagepulver
1 spsk. olie
5 spsk. hvedemel
2 spsk. olie til pensling

Til fyld:

½ glaskål eller ½ agurk
10 små tomater
50 g. salatost i tern
Thousand Island-dressing
(se opskrift side 30)

Sådan gør du

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

Pitabrød:

3. Tag en gryde frem. Hæld vand i gryden, og varm det op, til det er fingervarmt. Du kan også varme vand i en elkedel: Bland 1 dl kogende vand med 4 dl koldt vand.
4. Tag en stor skål frem. Hæld vandet over i skålen. Smuldr gæren i vandet, og rør rundt med en røreske, til gæren er opløst.
5. Kom grahamsmel og salt i skålen, og rør rundt.
6. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt, mens du rører rundt. Når du ikke kan røre mere, kommer du lidt hvedemel på køkkenbordet, og vender dejen ud på bordet.
7. Ælt dejen med hænderne, til den er fast og glat at røre ved. Det tager cirka 5-10 minutter.

8. Form dejen til en kugle, og læg den tilbage i skålen. Dæk skålen med husholdningsfilm.
9. Stil dejen til hævnning et lunt sted i cirka 1 time, til den er hævet til dobbelt størrelse.

Falafler:

10. Tænd ovnen på 240 grader varmluft.
11. Tag et skærebræt frem. Pil løg og hvidløg, og hak dem groft.
12. Sæt et dørslag i håndvasken. Åben dåsen med kikærter. Hæld kikærterne og vandet fra dåsen ned i dørslaget. Skyl kikærterne med friskt vand.
13. Kom vand i en skål, og skyl persillen i vandet. Lad persillen dryppe af på et rent viskestykke, og pluk stilkene af.
14. Tag en skål eller en stor målekande frem. Kom løg, hvidløg, kikærter, oregano, spidskommen, bagepulver, salt, olie og persille op i skålen.
15. Tag en stavblender, og blend alle ingredienserne i skålen sammen. Blend, til det bliver en mos uden klumper.

PITABRØD MED FALAFLER

16. Tilsæt melet lidt efter lidt, indtil dejen har en tyk, fast konsistens. Rør undervejs.
17. Læg bagepapir på en bageplade. Form 20-25 små kugler af dejen, og læg dem på bagepladen. Tryk dem lidt flade, så de er cirka 4 centimeter brede og 1 centimeter høje. De skal ligne små frikadeller.
18. Pensl dem med lidt olie.
19. Bag falaflerne i ovnen ved 240 grader varmluft i 12-15 minutter, til de er lysebrune og sprøde udenpå. Tag dem ud af ovnen, og lad dem køle lidt af.

Bag brødene:

20. Skru varmen op til 250 grader varmluft, og læg bagepapir på to bageplader.
21. Del dejen i 12 lige store stykker. Kom godt med mel på bordet, og tag en kagerulle frem. Rul hver dejklump ud til et pitabrød. Pitabrødene skal være cirka 12 centimeter i diameter og ½ centimeter tykke. **Se filmen, hvor Micki ruller pitabrød.**
22. Læg fire pitabrød på hver bageplade. Læg et viskestykke over, og lad dem hæve i 10 minutter på bagepladerne.
23. Bag pitabrødene ved 250 grader i cirka 8 minutter. Tag pitabrødene ud, og lad dem køle af.

Fyld:

24. Tag et skærebræt og en kniv. Skær top og bund af glaskålen. **Se, hvordan du skærer glaskål ud i filmen på side 21.**
25. Skyl tomaterne, og skær dem over på midten. Skær agurken i tern. Læg dem på fadet.
26. Fyld nu pitabrødene med falafler, glaskål, tomater, agurk, salatter og dressing.

TIP!

Hvis du har travlt: Bag pitabrød og falafler sammen i ovnen på hver sin bageplade.



Scan koden og se, hvordan Micki ruller pitabrøddet, så det hæver perfekt.





Scan koden og se,
hvordan Gorm
steger bacon.

BROCCOLISALAT

TIL 2 PORTIONER

Du skal bruge

½ broccoli med stok
2 fed hvidløg
2 dl. yoghurt naturel
½ tsk. salt
1 knivspids peber
50 g. bacon i skiver
1 spsk. olie
20 g. græskarkerner
12 cherrytomater
1 bundt persille
½ citron

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skyl broccolien grundigt.
4. Tag et skærebræt og en kniv frem. Skær de fine buketter af, og skær stokken i små tern. Skær også buketterne i små stykker. Læg dem på en tallerken.
5. Pil hvidløgsfeddene.
6. Tag en lille gryde frem. Kom vand i gryden, og læg låg på. Bring vandet i kog. Kom broccolistykkerne og hvidløgsfeddene i vandet, og kog dem i 10 minutter.
7. Stil en lille skål ned i håndvasken, og stil et dørslag ovenpå. Hæld vand og broccoli ned i dørslaget. Gem kogevandet.
8. Tag en blender frem. Få eventuelt hjælp af en voksen. Hæld broccoli, 1 deciliter af kogevandet og yoghurt i blenderen. Blend, til det bliver til en creme. Hæld broccolicremen over i en lille skål, og smag til med salt og peber.
9. Tag en saks frem. Klip baconskiverne i 2 centimeter brede stykker.
10. Tag en stegepande og en paletkniv frem. **Se filmen, hvor Gorm steger bacon.** Varm stegepanden op til høj varme. Læg baconstykkerne på, skru ned til middel varme, og steg dem sprøde. Sæt en sigte i vasken. Hæld bacon op i sigten og lad dem dryppe af.
11. Hæld olie på samme stegepande. Skru op til høj varme igen. Steg nu græskarkernerne og broccolibuketterne på stegepanden i 3-4 minutter. Tag stegepanden væk fra varmen, og sluk den. Læg kernerne og broccolibuketterne på en tallerken.
12. Tag et nyt skærebræt og en kniv frem. Skyl tomaterne, og skær dem i halve.
13. Kom vand i en balje, og skyl persillen i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen fint.
14. Tag en citronpresser frem. Pres saften af ½ citron.
15. Tag to høje bøtter med låg frem.
16. Kom alle delene til salaten i bøtterne - én ting ad gangen. Først broccolicremen, så broccolibuketter, kerner, tomater og bacon. Drys med persille og smag til med citronsaft.
17. Læg låg på bøtterne, og stil dem på køl, til du skal have dem med i skole.



KIKÆRTESALAT

TIL 2 PORTIONER

Du skal bruge

100 g. majs, frosne
100 g. pastaskruer
½ dåse kikærter
2 spsk. olie
200 g. kinaradise eller agurk

Til pesto-fraiche:

1 ¼ dl. yoghurt
1 spsk. tomatpesto
½ icebergsalat
1 dåse tun i vand

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tag en lille skål frem. Hæld koldt vand i. Hæld de frosne majs ned i vandet, og lad dem tør op.
4. Tag en stor gryde frem. Hæld vand i gryden, og læg låg på. Bring vandet i kog. Kog pastaskruerne, som der står på pakken.
5. Stil et dørslog ned i håndvasken. Hæld de færdigkogte pastaskruer og kogevandet ned i dørslaget. Lad pastaskruerne dryppe af. Hæld dem over i en lille skål.
6. Åben dåsen med kikærterne. Stil et dørslog ned i håndvasken. Hæld en halv dåse kikærter ned i dørslaget. Skyl dem i koldt vand, og lad dem dryppe af.
7. Tag en stegepande frem. Hæld olie på stegepanden, og varm den op til lidt over middel varme.
8. Kom kikærterne på stegepanden, og steg dem i 2-4 minutter. Rør imens. De skal blive lidt gyldne. Tag stegepanden væk fra kogepladen, og lad kikærterne køle af.
9. Tag et skærebræt og en kniv. Skræl kinaradisen, og skær den i tynde strimler.
10. Fjern de yderste, grove blade af salathovedet. Skyl salathovedet. Læg salathovedet på et skærebræt. Halvér salathovedet med en stor kniv. Skær salaten i tynde strimler **(se filmen s. 21)**.
12. Åben dåsen med tun. Stil et dørslog ned i håndvasken. Hæld indholdet ned i dørslaget. Lad tunen dryppe af.
13. Hæld vandet fra de optøede majs.

Pesto-fraiche:

14. Tag en lille skål og en ske frem. Kom yoghurt og tomatpesto i skålen, og rør det sammen.
15. Tag to høje bøtter med låg frem.
16. Kom alle delene til salaten i bøtterne - én ting ad gangen. Først pesto-fraiche, så tun, så pasta og kikærter, så majs, kinaradise og til sidst salat.
17. Læg låg på bøtterne, og stil dem på køl, til du skal have dem med i skole.
18. Ryst salaten sammen, inden du skal spise den **(se Gorms film på næste side)**.



Scan koden og se, hvordan Gorm holder salaten lækker, indtil den skal spises





PEANUT-DIP

Du skal bruge

- 1 ½ dl. cremefraiche
- 2 spsk. peanutbutter
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids sort peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tag en skål og en ske frem.
4. Kom cremefraiche og peanutbutter i skålen. Rør godt.
5. Smag til med salt og peber.



KARRY-DIP

Du skal bruge

- 200 g. yoghurt
- 2 tsk. karry
- 2 syltede agurker
- ½ tsk. groft salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tag en skål og en ske frem. Hæld yoghurt og karry i skålen. Rør godt.
4. Hak agurkerne fint, og kom dem i skålen. Rør godt.
5. Smag til med lidt salt.



THOUSAND ISLAND-DRESSING

Du skal bruge

- ½ fed hvidløg
- 3 dl. yoghurt naturel
- 4 spsk. ketchup
- 1 knivspids cayennepeber eller chili
- 1 knivspids salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Pil hvidløg, og hak det meget fint.
4. Tag en lille skål og en ske frem. Kom hvidløg, yoghurt, ketchup og cayennepeber op i skålen, og rør det sammen.
5. Smag til med lidt salt.

LYST TIL MER?

Se gocook.dk eller
i GoCook-app'en.





155.000 børn og unge er i sving med GoCook over hele landet. Vær med! Smid dine forældre ud af køkkenet. Lav 100% din madpakke på din måde!

- 300**
trin-for-trin
opskrifter
- 100**
kokkefilm
- 500**
leksikon-
opslag



**GoCook
GRATIS
app**



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



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