

BØRNERETTER MED RØDDER

TA' MIG
MED HJEM
GRATIS

Opskrifter til
hjemmet



coop
Super
Brugsen | Kvickly | Dagli'
Brugsen

“**Skal der rod i livretten derhjemme? Sammen med Gorm, Micki og vores seje juniorkokke har vi i GoCook by Coop taget et kig på rodfrugterne og kreeret en masse nye livretter.**

Opskrifterne er lette at gå til, så børnene kan blive de nye chefer i køkkenet!

GoCook er Coops madprogram for børn og unge. Missionen er at skabe en generation, der er bedre til at lave mad end deres forældre. God fornøjelse!



Følg GoCook by Coop

Vær med i konkurrencerne. Kom med bag kameraet. Få tips og tricks til mad med god stil. Se highlights fra fede events og GoCook on tour. Følg os på:





NAVN Isak

RET Rodfrugtpizza

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Rollespil og computerspil

LIVRET Vegetarisk mad

BEDSTE
SPIL/APP Valorante



NAVN Vibe

RET Sandwich med selleribøf

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Fodbold og film

LIVRET Pizza Margherita

BEDSTE
SPIL/APP Snapchat og TikTok



NAVN Nikolaj

RET Pandekager med rodfrugter

KLASSE 8. klasse

INTERESSER Sport og film

LIVRET Boller i karry

BEDSTE
SPIL/APP Spotify



NAVN Gustav

RET Rodfrugtlasagne

KLASSE 8. klasse

INTERESSER Fodbold

LIVRET Risengrød

BEDSTE
SPIL/APP Fifa og Fortnite



NAVN Ruby

RET Røsti og kyllingenuggets

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Ridning, sang og spejder

LIVRET Pizza

BEDSTE
SPIL/APP StarStable og Minecraft



NAVN Smilla

RET Shepherd's Pie

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Gymnastik og ridning

LIVRET Bedstemors boller i karry

BEDSTE
SPIL/APP Snapchat og TikTok

ROD I LIVRETTE

Rodfrugter som gulerod, pastinak og knoldselleri giver en helt fantastisk smag i maden.

Så lav rod i dine livretter sammen med juniorkokkene i GoCook, og følg de lækre trin for trin-opskrifter her.



RODFRUGT-
PIZZA
SIDE 8



RØSTI OG
KYLLINGE-
NUGGETS
SIDE 16



SHEPHERD'S
PIE MED
RODFRUGTER
SIDE 18



SANDWICH
MED
SELLERIBØF
SIDE 10



PANDEKAGER
MED
RODFRUGTER
SIDE 12



RODFRUGT-
SUPPE
SIDE 20



RODFRUGT-
BOLLER
SIDE 22



RODFRUGT-
LASAGNE
SIDE 14



FOCACCIA
SIDE 24



FOCACCIA-
SANDWICH
MED RØDBEDE-
BØFFER
SIDE 26



CHOKOLADE-
KAGE MED
RØDBEDE
SIDE 28

TIL 4 PERSONER

RODFRUGTPIZZA MED BULGURSALAT AF ISAK

Pizza:

3 pastinakker eller persillerødder
3 gulerødder
4 æg
50 g revet ost

Idéer til topping:

4 spsk. pesto
50 g revet ost
Cherrytomater i halve
Squash i skiver
Pepperoni
Skinke i tern
Kylling i tern
1 tsk. tørret oregano

Bulgursalat:

2 dl bulgur
1 bolsjebede eller 1 kogt rødbede
2 appelsiner
1 spsk. olivenolie
1 spsk. honning
½ dl frisk persille
1 knivspids salt
1 knivspids peber

Pizza:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skyl og skræl pastinakkerne og gulerødderne. Riv dem groft.
3. Kom de revne rodfrugter op i en stor skål.
4. Slå et æg ud i en kop, og hæld det over i skålen med rodfrugterne. Fortsæt på samme måde med resten af æggene.
5. Tilsæt osten, og rør blandingen godt sammen.
6. Kom bagepapir på 2 bageplader.
7. Del massen i 4 lige store klumper, og læg 2 klumper på hver bageplade med god afstand til hinanden. Pres dem flade, så de bliver 15-20 centimeter i diameter.
8. Bag bundene i 10-15 minutter, til æggemassen har sat sig, og pizzabundene er let gyldne i kanten.
9. Fordel pestoen på de fire forbagte bunde, og drys revet ost ovenpå.
10. Kom topping på. Du kan vælge lige præcis den slags topping, du bedst kan lide.
11. Bag bundene i yderligere 10 minutter, eller til osten er smeltet.
12. Drys oregano på de færdige rodfrugtpizzaer.

Bulgursalat:

13. Kog bulguren efter pakkens anvisning. Lad bulguren køle helt af, når den er kogt.
14. Skræl bolsjebeden, og skær den i tynde skiver. Læg skiverne ovenpå hinanden, og skær dem i tynde strimler.
15. Filetér den ene af appelsinerne.
16. Pres saften fra den anden appelsin med en citruspresser. Kom saften op i en mellemstor skål.
17. Kom olivenolie og honning i skålen, og rør godt rundt.
18. Tilsæt den afkølede bulgur, bolsjebedestavene og appelsinfileterne.
19. Kom vand i en skål, og skyl persillen i vandet. Lad det dryppe af på et rent viskestykke.
20. Hak persillen groft, og kom den op i bulgursalaten. Bland det hele godt sammen.
21. Smag salaten til med salt og peber.



Hvordan laver man en rodfrugtpizza? Lær med Ruby og Isak.





Selleri som sandwichfyld? JA! Bare spørg Vibe. Og se Gorm piske den perfekte estragonmayo.

TIL 4 PERSONER

SANDWICH MED SELLERIBØF OG ESTRAGONMAYO AF VIBE

Sandwich:

- 1 stor knoldselleri
- 1 spsk. smør
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 2 flutes eller baguettes
- 2 forkogte rødbeder
- 1 hoved hjertesalat

Estragonmayo:

- ½ citron
- 2 pasteuriserede æggeblommer
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids sennep
- 2,5 dl rapsolie eller anden smagsneutral olie
- ½ dl frisk eller 1 spsk. tørret estragon
- 2 spsk. creme fraiche

Sandwich

1. Skyl og skræl knoldsellerien.
2. Skær knoldsellerien i skiver på cirka 1 centimeters tykkelse.
3. Varm en pande med smør og olie op til middelhøj varme.
4. Kom skiverne af knoldselleri på panden. Hvis de ikke kan være på panden samtidig, kan du stege dem i flere omgange. Drys salt og peber på alle skiverne.
5. Lad skiverne stege i 4-5 minutter på hver side. De skal være gyldne og let bløde, når du stikker i dem.
6. Kom dem op på en tallerken.

Estragonmayo:

7. Kom æggeblommer og salt i en skål med høje kanter. Pisk det sammen med en elpisker i cirka 2 minutter.
8. Tilsæt sennep, og pisk i 1 minut mere.
9. Hæld olien i skålen lidt ad gangen, mens du pisker. Du må ikke tilsætte for meget på en gang. Hold pause, når du har tilsat halvdelen af olien.
10. Pres saften fra citronen, og tilsæt 1-2 teskefulde.

11. Pisk videre, mens du tilsætter resten af olien lidt efter lidt. Det tager op til 10 minutter.
12. Kom vand i en lille skål, og skyl estragonen i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke.
13. Hak estragonbladene fint.
14. Rør estragon og creme fraiche i mayonnaisen.
15. Smag estragonmayoen til med ekstra citronsaft, sennep, salt og peber.

Sandwich fortsat:

16. Varm dine brød i ovnen eller på en brødrister efter anvisning på pakken.
17. Skær de forkogte rødbeder i tynde skiver.
18. Pluk bladene af hjertesalaten, og skyl dem. Lad dem dryppe af på et rent viskestykke.
19. Skær brødene over, så der er til fire sandwiches. Kom 1 spiseskefuld estragonmayo i hver sandwich, og fyld den derefter med salat, rødbeder og selleribøffer.

TIP!

Du kan bruge en færdig mayo i stedet for at lave den selv.

TIL 6 PERSONER

PANDEKAGER MED KYLLING OG RODFRUGTER AF NIKOLAJ

Pandekager:

4 æg
5 dl mælk
100 g grahamsmel
200 g hvedemel
½ tsk. salt
2 spsk. olie til stegning

Rodfrugtfyld:

600 g blandede rodfrugter
1 løg
2 fed hvidløg
1 spsk. olie
300 g hakket kylling eller kylling i tern
1 brik/dåse hakkede tomater
140 g tomatpuré
½ tsk. spidskommen
½ tsk. chilipulver
2 tsk. paprika
1½ dl vand
2 tsk. salt
½ tsk. peber

Fyld og topping:

8 spsk. ricotta eller flødeost
100 g spinat
100 g revet ost
evt. chilisovs eller dressing

Pandekager:

1. Slå et æg ud i en kop, og kom det op i en skål. Fortsæt på samme måde med resten af æggene.
2. Kom mælk, grahamsmel, hvedemel og salt op i skålen til æggene. Pisk pandekagedejen sammen med et piskeris.
3. Sæt dejen i køleskabet, mens du laver fyldet.

Rodfrugtfyld:

4. Skyl og skræl rodfrugterne, og skær dem i små tern.
5. Pil løgene, og skær dem i små tern.
6. Pil hvidløgene, og pres dem med en hvidløgspreser.
7. Hæld olien i en gryde, og varm den op til middelhøj varme.
8. Kom løg og hvidløg i, når gryden er varm. Svits, til løgene er bløde/gennem-sigtige. Rør i dem undervejs.
9. Kom kyllingekødet i, og skru lidt op for varmen. Rør i det undervejs, så alt kødet bliver stegt.
10. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, rodfrugter, spidskommen, chilipulver, paprika og vand.

11. Skru ned til middelvarme.
12. Kom låg på gryden, og lad fyldet koge i 10-20 minutter. Rodfrugterne skal være møre, men stadig have lidt bid. Lav pandekagerne imens.

Steg pandekager:

13. Kom lidt olie på en stegepande, og varm det op ved middelhøj varme.
14. Hæld cirka ¾ deciliter pandekagedej på stegepanden. Sørg for at fordele dejen ud på hele stegepanden.
15. Steg pandekagen 1-2 minutter på hver side. Pandekagen skal vendes første gang, når den ser tør ud i overfladen. Brug en paletkniv til at vende den.
16. Læg pandekagen på en tallerken, når den er færdigstegt.
17. Fortsæt på samme måde med resten af dejen. Kom mere olie på panden undervejs, så dine pandekager nemt slipper panden.

Rodfrugtfyld, fortsat:

18. Smag rodfrugtfyldet til med salt og peber og eventuelt mere spidskommen, paprika eller chili.
19. Tag fyldet af varmen.

Samle pandekager:

20. Læg bagepapir i bunden af en bradepande.
21. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
22. Smør 1 spiseskefuld ricotta på hver pandekage. Fordel spinaten og derefter rodfrugtfyldet i pandekagerne.
23. Rul pandekagerne sammen, og læg dem over i bradepanden. Pas på, at fyldet ikke falder ud.
24. Drys ost på pandekagerne.
25. Bag de fyldte pandekager i ovnen i 10 minutter, indtil osten er smeltet.
26. Spis pandekagerne med chilisovs eller dressing til.

TIP!

Når du bager pandekagerne selv, så har du også til desserten.



Hvem vinder pandekageræset? Gustav og Nikolaj eller Gorm?



Er hjemmelavet lasagne bedst? Det kræver mange rødder og en perfekt mornaysauce.

TIL 6 PERSONER

LASAGNE MED KYLLING OG RODFRUGTER AF GUSTAV

Kødsovs:

- 2 løg
- 4-5 pastinakker eller persillerødder (ca. 400 g)
- 3 gulerødder (ca. 250 g)
- 1 spsk. olie
- 400 g hakket kyllingekød
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. tørret timian
- 2 dåser/brikker hakkede tomater
- 2 spsk. tomatpuré
- 1 tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 1 spsk. olie til at smøre fadet
- 12 lasagneplader (gerne fuldkorn)
- 125 g revet ost

Mornaysauce:

- 30 g smør
- 5 spsk. hvedemel
- 6 dl mælk
- 1 tsk. salt
- 1 knivspids peber
- ½ tsk. revet muskatnød
- 40 g revet parmesan

Kødsovs:

1. Pil løget og skær det i tern.
2. Skræl pastinakkerne og gulerødderne, og skyl dem. Skær bunden af. Riv dem på den grove side af rivejernet.
3. Hæld olien i en gryde, og varm den op til middelvarme. Kom kyllingekødet i gryden, og svits det i cirka 5 minutter. Rør rundt undervejs.
4. Kom løgene i gryden, og lad dem svitse med i 2 minutter.
5. Kom de revne pastinakker og gulerødder ned i gryden, og rør rundt.
6. Pil hvidløgene, og pres dem direkte ned i gryden med en hvidløgspreser.
7. Kom timian, hakkede tomater og tomatpuré i gryden, og rør rundt.
8. Skru ned for varmen, og læg låg på.

Mornaysauce:

9. Kom smør i en gryde, og lad det smelte ved middelhøj varme.
10. Kom mel i gryden, og pisk, til melet er dækket af smør. Bliv ved med at piske i 1 minut, så melet bliver bagt af.
11. Hæld lidt af mælken i gryden, og pisk godt. Hæld resten af mælken i lidt ad gangen, mens du pisker grundigt. Sørg for, at der ikke kommer klumper i sovsen.

12. Lad sovsen koge i cirka 5 minutter. Du skal blive ved med at røre rundt, så den ikke brænder på.
13. Tag gryden af varmen, og tilsæt salt, peber, muskatnød og revet parmesan. Pisk det hele godt sammen.

Samling af lasagnen:

14. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
15. Smør et ovnfast fad med olie.
16. Smag kødsovsen til med salt og peber, og kom et tyndt lag i bunden af fadet. Hæld cirka 1 deciliter mornaysauce oven på kødsovsen. Læg et lag lasagneplader ovenpå.
17. Gentag, så der kommer tre lag kødsovs, mornaysauce og lasagneplader.
18. Afslut med resten af mornaysaucen.
19. Sæt lasagnen på en bagerist i midten af ovnen. Bag den i cirka 30 minutter.
20. Drys den revne ost oven på lasagnen, og bag lasagnen i cirka 5 minutter mere, til osten er smeltet og gylden.
21. Tjek, om lasagnepladerne er bløde med en skarp kniv. Tag lasagnen ud af ovnen.

RØSTI OG KYLLINGENUGGETS MED CORNFLAKES AF RUBY

Røsti:

500 g kartofler
500 g pastinakker
3 æg
150 g hvedemel
75 g revet ost
1 knivspids salt
1 knivspids peber

Kyllingenuggets med cornflakes:

4 kyllingebrystfileter
6 dl cornflakes
4 spsk. hvedemel
1 tsk. røget paprika
1 knivspids salt
1 knivspids peber
2 æg

Dip:

½ dl frisk purløg
1 fed hvidløg
2 ½ dl creme fraiche
1 knivspids salt
1 knivspids peber

Råkostsalat:

4 gulerødder
1 æble
½ dl rosiner
1 citron

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Røsti:

2. Skræl kartoflerne og pastinakkerne, og skær enderne af. Skyl dem grundigt.
3. Riv kartoflerne og pastinakkerne på den grove side af et rivejern, og kom begge dele op i en stor skål.
4. Slå et æg ud i en kop. Kom ægget op i skålen. Gør det samme med de andre æg.
5. Kom mel, ost, salt og peber i skålen. Rør det hele godt sammen.
6. Kom bagepapir på en bageplade.
7. Form 12 kugler af røstimassen, og læg dem på bagepladen. Tryk dem lidt flade.
8. Bag dem i ovnen i 15 minutter, mens du laver dine kyllingenuggets.

Kyllingenuggets med cornflakes:

9. Tag et rent skærebræt. Skær kyllingebrysterne ud til små nuggets på cirka 2 x 2 centimeter. Husk at vaske dine hænder, når du har rørt ved råt kød.
10. Kom cornflakes i en minihakker, og blend dem groft. Du kan også knuse dem i en frysepose. Kom de knuste cornflakes op i en lille skål.

11. Kom mel, røget paprika, salt og peber op i en anden lille skål, og bland det godt.
12. Slå et æg ud i en kop, og kom det over i en tredje skål. Gør det samme med det andet æg. Pisk æggene sammen med en gaffel.
13. Kom bagepapir på en bageplade.
14. Vend hvert kyllingestykke i skålen med mel, så i skålen med æg og til sidst i skålen med de knuste cornflakes.
15. Læg dine kyllingenuggets på bagepladen. Sæt dem i ovnen, når røstierne har bagt i 15 minutter.
16. Lad begge dele bage i yderligere 15 minutter. Lav dippen og råkostsalaten imens.

Dip:

17. Kom vand i en skål, og skyl purløget i vandet. Lad dem dryppe af på et rent viskestykke. Hak eller klip purløget fint, og kom det op i en mellemstor skål.
18. Pil hvidløget, og pres det med en hvidløgspresser. Kom det op i skålen med purløg.

19. Kom creme fraiche i skålen, og rør det hele godt sammen.
20. Smag dippen til med salt og peber.

Råkostsalat:

21. Skræl gulerødderne. Riv dem på den grove side af et rivejern, og kom dem op i en skål.
22. Skyl æblet, og fjern kernehuset. Riv æblet på den grove side af rivejernet, og kom det op til gulerødderne.
23. Hæld rosinerne i skålen.
24. Skær citronen over, og pres den med en citruspresser. Hæld 1 teskefuld citronsaft ned til salaten i skålen. Rør rundt. Smag eventuelt til med mere citronsaft.
25. Server råkostsalaten som tilbehør til dine røstis og kyllingenuggets med cornflakes.

TIP!

Du kan også bruge en færdig dip eller ketchup.
Tag resterne med i madpakken!



Hvilken røsti er bedst?
Gorms oldschool
røstis eller Rubys
røsti-hack i ovnen?



Se, hvordan Smilla, Vibe og Gorm pisker en perfekt rodfrugtmos og samler retten. #ShepherdsPie!

TIL 2 VOKSNE OG 2 BØRN

SHEPHERD'S PIE MED RODFRUGTER AF SMILLA

Rodfrugtmos:

500 g lyse rodfrugter (fx persillerod, pastinak og knoldselleri)
500 g kartofler
25 g smør
ca. ¾ dl mælk
1 tsk. salt

Kødsovs:

1 spsk. olie
400 g hakket oksekød
2 store løg
4 gulerødder (ca. 250 g)
170 g knoldselleri (pastinak og persillerod kan også bruges)
4 fed hvidløg
2 spsk. tomatpuré (ca. 70 g)
400 g hakkede tomater
3 dl vand
1 terning oksebouillon
1 tsk. salt
1 knivspids peber

Rodfrugtmos:

1. Skyl rodfrugterne og kartoflerne. Skræl dem, og skær dem i store tern.
2. Kom dem op i en gryde med vand, og kog dem under låg i 20 minutter. Lav kødsovsen imens.

Kødsovs:

3. Pil løgene, og skær dem i fine tern.
4. Skræl gulerødderne og knoldsellerien, og riv begge dele på den grove side af et rivejern.
5. Pil hvidløgene, og pres dem med en hvidløgspresser.
6. Kom olie i en gryde, og varm den op til middelhøj varme.
7. Kom oksekødet i gryden, og svits det, til det har lidt stegeskorpe. Rør rundt med en grydeske undervejs.
8. Kom løg og hvidløg i gryden. Steg, til løgene er glasklare.
9. Kom revet gulerod og knoldselleri ned i gryden. Rør rundt.
10. Tilsæt tomatpuré, hakkede tomater, vand og oksebouillonterningen. Rør rundt i gryden, til bouillonterningen er opløst.
11. Smag kødsovsen til med salt og peber.

Samling af retten:

12. Tænd ovnen på 190 grader.
13. Stik en kniv i rodfrugterne og kartoflerne for at se, om de er møre. Det er de, hvis de slipper kniven.
14. Sæt et dørslag i vasken. Hæld de kogte kartofler og rodfrugter i dørslaget.
15. Mos rodfrugterne og kartoflerne med et piskeris.
16. Tilsæt smør, og pisk, til det er smeltet. Tilsæt derefter mælk, og pisk mosen cremet. Smag den til med salt og peber.
17. Kom kødsovsen i bunden af et ildfast fad.
18. Fordel rodfrugtmosen ovenpå, og lav et mønster i den med en gaffel.
19. Bag retten i ovnen i cirka 30 minutter, til mosen er lidt gylden på toppen.

RODFRUGTSUPPE MED RUGBRØDSCROUTONER

Mere end 150.000 børn har lavet denne søde og cremede suppe i skolen.

Suppe:

1 løg
1 fed hvidløg
2 gulerødder
1 pastinak eller persillerod
ca. 250 g knoldselleri (det svarer til ¼ stort knoldselleri eller ½ lille knoldselleri)
2-3 kartofler
1 spsk. olie
1 liter vand
1 laurbærblad
2 grøntsagsbouillonterninger
1 knivspids peber
evt. salt (til tilsmagning)

RugbrødscROUTONER:

4 skiver rugbrød
1 spsk. olie
½ tsk. salt

Til pynt:

ca. 4 stilke persille

Tilbehør til suppen:

Rodfrugtboller side 22

Suppe:

1. Pil og hak løget.
2. Pil og hak hvidløget.
3. Skræl og skyl gulerødderne, og skær dem i tern.
4. Skræl og skyl pastinakken, og skær den i tern.
5. Vask knoldsellerien, og skær rødderne i bunden af. Skræl den derefter med en kniv, og skær den i tern.
6. Skræl kartoflerne. Skyl dem, og skær dem i tern.
7. Kom olien i en gryde, og varm den op til middelhøj varme.
8. Kom løg, hvidløg, gulerødder, pastinak, knoldselleri og kartofler i gryden. Svits det hele i cirka 5 minutter, så rodfrugterne bliver lidt brune. Rør rundt undervejs.
9. Kom vandet, laurbærbladet og grøntsagsbouillonterningerne i gryden, og rør rundt.
10. Læg låg på gryden, og skru op for blusset, til suppen koger. Skru ned på lav varme, og lad suppen simre i 20 minutter, til grøntsagerne er møre.

11. Stik i en af grøntsagerne med en lille spids kniv. Suppen er klar til at blive blendet, hvis kniven går let igennem og slipper grøntsagen igen.
12. Stil gryden ned i køkkenvasken, og tag laurbærbladet op af gryden.
13. Kom en stavblender ned i gryden. Blend suppen, til der ikke er flere klumper.
14. Smag suppen til med peber og eventuelt lidt salt.
15. Kom vand i en lille skål, og skyl persillen i vandet. Dup den tør i et rent viskestykke, og hak den groft.
16. Server suppen med hakket persille, rugbrødscROUTONER og rodfrugtboller til.

RugbrødscROUTONER:

17. Skær rugbrødet i tern.
18. Varm olien op på en pande ved middelhøj varme.
19. Kom rugbrødsternene på panden, og steg dem i 5-10 minutter. Vend dem undervejs.
20. Tag rugbrødsternene af panden, når de er blevet sprøde.
21. Smag dine rugbrødscROUTONER til med salt, og kom dem op i en skål.



Hop med i gryden, hvor Gustav og Micki laver suppe trin for trin.



Se, hvordan du tryller tørre skiver rugbrød om til knasende rugbrødscROUTONER.



Mums! De lækreste boller med rodfrugter. Se opskrift-trin for trin.

8 BOLLER

RODFRUGTBOLLER

Mere end 150.000 børn har bagt disse mumsede og søde rodfrugtboller i skolen.

Dej:

1 persillerod eller pastinak (ca. 70 g)
1 gulerod (ca. 70 g)
25 g gær
1 ½ dl vand
1 dl yoghurt, tykmælk eller A38
1 dl grahamsmel (60 g)
½ tsk. fint salt
5 dl hvedemel (ca. 300 g)

Pensling:

½ dl vand eller yoghurt

Dej:

1. Skræl guleroden. Riv den på den fine side af rivejernet.
2. Skræl persilleroden eller pastinakken. Riv den på den fine side af rivejernet
3. Smuldr gæren i skålen.
4. Tag en lille gryde. Kom vand i, og varm det op et øjeblik, til det er lunkent. Mærk efter med en lillefinger. Vandet skal være lige så varmt som din finger.
5. Hæld vandet op i skålen med gæren. Rør rundt, til gæren er opløst.
6. Hæld yoghurt, tykmælk eller A38 i skålen, og rør det sammen.
7. Kom de revne rodfrugter i skålen, og rør rundt.
8. Kom grahamsmel og salt i skålen, og rør igen.
9. Kom hvedemelet i skålen lidt ad gangen. Rør rundt imens. På den måde slår du luft i dejen med røreskeen.
10. Når du ikke kan røre mere, så kom lidt mel på bordet. Vend dejen ud på bordet, og ælt den færdig med hænderne. Brug lidt mere mel, hvis dejen er våd.

11. Kom dejen tilbage i skålen, og læg et rent viskestykke over. Lad dejen hæve et lunt sted i 15 minutter.
Hvis du ikke har tid, så hop denne del over. Hvis du har god tid, så lad dejen hæve i 30-45 minutter.

Form og bag bollerne:

12. Kom bagepapir på en bageplade.
13. Rul dejen til en pølse, og del den i 8 stykker. Form 8 rodfrugtboller, og sæt dem på bagepladen.
14. Læg viskestykket fra tidligere over bollerne. Lad dem hæve i 15-30 minutter, alt efter hvor lang tid du har.
15. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn. Bollerne skal først ind i ovnen, når den er varmet helt op.
16. Pensl bollerne med vand eller yoghurt.
17. Sæt bollerne midt i ovnen, og bag dem i cirka 15 minutter, til de er gennembagte og gyldne.
18. Tag bollerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.

TIP!

Du kan bruge vand i stedet for yoghurt, tykmælk eller A38.

FOCACCIA

Mere end 150.000 børn er gået italiano i skolen og har bagt focaccia.

Dej:

2,5 dl lunken vand
25 g gær
1 spsk. olie
1 tsk. sukker
½ tsk. salt
1 ½ dl grahamsmel (ca. 100 g)
5 dl hvedemel (ca. 275 g)
ca. 1 spsk. olivenolie til bagepapiret og fingrene
1 spsk. vand
½ tsk. fint salt
1 spsk. olivenolie

TIP!

Du kan pynte brødet med rosmarin eller tomater, inden du bager det.

Focaccia:

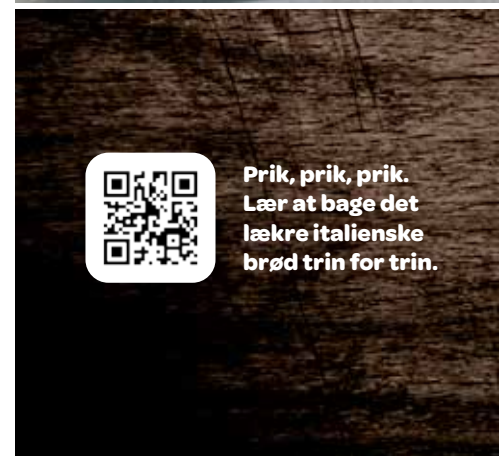
1. Tag en lille gryde. Kom vand i, og varm det op et øjeblik, til det er lunkent. Mærk efter med en lillefinger. Vandet skal være lige så varmt som din finger.
2. Hæld vandet op i en stor skål.
3. Smuldr gæren i skålen.
4. Kom olie, sukker og salt i skålen, og rør.
5. Rør grahamsmelet i.
6. Rør derefter hvedemelet i lidt ad gangen, og ælt dejen med en røreske i 5 minutter.

- Husk at bruge nogle kræfter på det, så dejen bliver æltet godt igennem.
7. Lad dejen hvile i 10 minutter, eller lad den hæve i 30 minutter, hvis du har tid.
 8. Beklæd en lille bradepande (på 20 x 30 centimeter) eller en bageplade med bagepapir. Hæld olivenolie på. Fordel olivenolien på bagepapiret med fingrene.
 9. Hæld dejen ned i bradepanden eller ud på bagepladen. Hiv ud i siderne, så den fylder bradepanden ud eller fylder cirka 20 x 30 centimeter på bagepladen.

10. Kom vand, salt og olivenolie ned i en melryster, og ryst det, indtil saltet er opløst. Hæld derefter straks blandingen ud over den hævede dej, og fordel den med fingrene. Tryk små fordybninger i dejen, så olieblandingen lægger sig i hullerne.
11. Dæk dejen med husholdningsfilm, så fugten ikke forsvinder fra dejen, og lad den hæve i 30 minutter.

Bagning af focaccia:

12. Tænd ovnen på 230 grader.
13. Tryk eventuelt nye fordybninger i den hævede focaccia.
14. Kom focacciaen i ovnen, og bag den i 10-15 minutter, til den er gylden og sprød på toppen.
15. Lad den køle af på en rist.



Prik, prik, prik.
Lær at bage det
lækre italienske
brød trin for trin.





Bøf af rødbede?
Ja, den god nok.
Lad GoCook-
drene guide
dig trin for trin.

6 TIL 8 SANDWICH

FOCACCIA-SANDWICH MED RØDBEDEBØFFER

Mere end 150.000 børn har stegt bøffer med rødbede og samlet de lækreste sandwich.

Rødbedebøfferne:

- 1 rødbede (ca. 100 g)
- 1 skive knoldselleri eller sød kartoffel (ca. 60 g)
- ½ brik/dåse bælgfrugter (ca. 120 g)
- fx limabønner eller kikærter
- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 2 æg
- 2 spsk. ketchup
- ca. 1 dl hvedemel
- 1 tsk. paprika
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- olie til stegning af rødbedebøfferne

Boller:

Focaccia fra side 24 eller 8 boller

Fyld:

- 8 tsk. pesto eller mayo
- 50 g salat
- ¼ agurk
- 2 store tomater

Rødbedebøfferne:

1. Vask og skræl rødbeden. Riv rødbeden, til du har 100 gram. Pres saften ud af den revne rødbede.
2. Vask og skræl knoldsellerien. Riv den, til du har 60 gram.
3. Kom revet rødbede og knoldselleri op i en skål.
4. Klip brikken med bælgfrugterne op over vasken. Hæld dem i et dørslag, og skyl dem med koldt vand. Dup eventuelt bælgfrugterne helt fri for vand i et rent viskestykke.
5. Mos dem med en gaffel, og kom dem op i skålen til de revne grøntsager.
6. Riv løget på et rivejern, og kom også det op i skålen.
7. Pil hvidløget, og pres det med en hvidløgspreser. Kom det op i skålen.
8. Slå et æg ud i en kop, og hæld det op i skålen. Gør det samme med det andet æg.
9. Tilsæt ketchup, hvedemel, paprika, salt og peber. Rør godt rundt. Lad eventuelt rødbedefarsen hvile på køl i 10 minutter.

Steg rødbedebøfferne:

10. Varm olien op til middelvarme på en stor stegepande.
11. Tag to spiseskefulde fars, og kom det på panden. Tryk bøffen flad. Der skal være god plads imellem bøfferne.
12. Steg rødbedebøfferne i cirka 7 minutter på hver side. Vend dem med en paletkniv.

Samle focaccia-sandwichene:

13. Skær focacciaen ud, så den passer til rødbedebøfferne.
14. Flæk den, og smør pesto på.
15. Skyl salaten grundigt, og tør den. Læg den oven på pestoen.
16. Skyl tomater og agurk, og skær begge dele i skiver. Læg dem oven på salaten.
17. Læg en rødbedebøf i hver sandwich, og saml dem.

TIL 12 PERSONER

CHOKOLADEKAGE MED RØDBEDE AF GUSTAV

Dej:

1-2 rødbeder (ca. 200 g)
3 æg
1½ dl tykmælk eller yoghurt
1 dl olie (raps- eller solsikkeolie)
200 g sukker
200 g hvedemel
2 tsk. bagepulver
2 tsk. vaniljesukker
½ tsk. fint salt
40 g kakaopulver
100 g mørk chokolade

Glasur:

½ citron
2 spsk. rødbedesaft
ca. 110 g flormelis

Pynt:

Små skumfiduser

Chokoladekage:

1. Tænd ovnen på 180 grader almindelig ovn.
2. Skyl og skræl rødbeden. Riv den på den fine side af et rivejern.
3. Pres 2 spiseskefulde af saften fra de revne rødbeder ned i en lille skål. Rødbedesaften skal bruges til glasuren. Stil saften til side, og kom de revne rødbeder ned i en stor skål.
4. Slå et æg ud i en kop, og hæld det over i den store skål med de revne rødbeder. Fortsæt på samme måde med resten af æggene.
5. Kom tykmælk, olie og sukker i skålen. Rør det hele sammen med et piskeris.
6. Bland hvedemel, bagepulver, vaniljesukker, salt og kakaopulver i en mellemstor skål. Brug en si til at sigte melblandingen ned i den store skål med de våde ingredienser.
7. Rør dejen sammen med en dejskraber, til den er helt ensartet.
8. Hak chokoladen groft med en brødkniv, og rør den i dejen.

9. Kom bagepapir i bunden af en springform. Smør kanten med lidt olie, og fordel dejen i formen.
10. Bag kagen i ovnen i cirka 30-35 minutter. Tjek, om kagen er færdig, ved at stikke en kødnål eller en lille spids kniv ned midt i kagen.
11. Lad kagen køle helt af.

Glasur:

12. Pres saften fra ½ citron, og kom 1 teskefuld af citronsaften op i skålen med rødbedesaften fra tidligere.
13. Tilsæt flormelisen lidt ad gangen, og rør rundt, til glasuren har den rigtige konsistens.
14. Fordel den pink glasur på chokoladekagen, og pynt med små skumfiduser.



Rødbede i både kage og glasur. Det' ren love. Se Gustav og Micki lave lækkerhed her.



LYST TIL MER?

Find 1.000
trin for trin-
opskrifter på
gocook.dk eller
i GoCook-app'en.



ONE-POT MED
RODFRUGTER
OG FISK



RODFRUGTER
MED POMMES
FRITES-
KRYDDERI



GULLASCH
MED
RODFRUGT-
MOS



PIZZASNEGLE
MED RØDBEDE



Sådan laver
du pizzasnegle
med et twist.



PITA MED
RØDBEDE-
FALAFLER



TORTILLA-
PIZZA



MUFFINS MED
PASTINAK



RODFRUGT-
CHIPS



Sådan laver du
rodfrugtchips
på 3 forskel-
lige måder.



SPAGHETTI
MED ROD-
FRUGTER



WRAPS MED
RODFRUGTER



ROD-
FRUGTER
I OVN MED
KYLLING



RÅKOST-
SALAT MED
GULERØDDER
OG PASTINAK

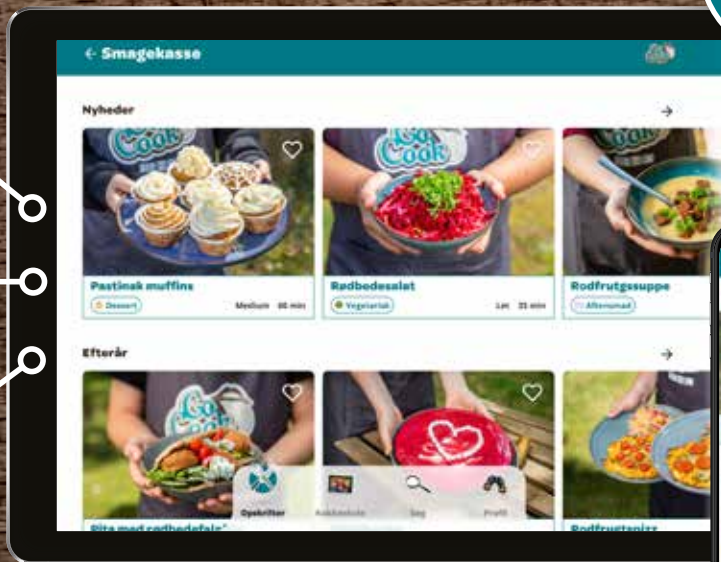


150.000 børn og unge er i sving med GoCook over hele landet lige nu. I kan også være med derhjemme. Tag børnene med i køkkenet, og prøv alle de spændende retter med rodfrugter.

1.000
opskrifter

750
kokkefilm

800
leksikon-
opslag



GoCook
GRATIS
app

NY
UDGAVE!



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

coop
Super Brugsen | **Kvickly** | **Dagli' Brugsen**

GoCook har en mission om at skabe en generation, der er bedre til at lave mad end deres forældre.