

MAD!

KAROLINES KØKKEN TIL UNGE



MADbegyndelse!

MAD! er en kogebog til dig,
der elsker god mad,
og synes det er vigtigt at spise godt,
men ikke har ret meget tid
og ret mange penge
og ret mange køkkenmaskiner
at lave den med.

MAD er "rigtig" mad,
der kan laves hurtigt og nemt og billigt
af råvarer, der er til at finde i butikkerne,
og som går igen i flere opskrifter,
så du har en chance for at få dem brugt,
inden de bliver for gamle.

MAD er tips og ideer og viden og gode råd,
som er på vej i glemmebogen.

MAD er også en opfordring fra Karolines Køkken til dig
om at gå i gang, smage, dufte, lære, spise selv
og sammen med andre.

God fornøjelse og **MAD**lyst!

MAD

viden



Gode råd, ord og forkortelser	4
Madlavning	6
Kloge indkøb	8

Gode råd, ord og forkortelser



Lav en dressing af yoghurt, tykmælk, Fromage Frais eller lignende og tilsæt krydderier og krydderurter. Lad dressingen trække tildækket i køleskabet i mindst ½ time inden du smager den til. Smagsstofferne får lov at udvikle sig, og dressingen bliver mere afrundet.

En fars har bedst af at trække tildækket i køleskabet ½ time, inden du former den til fx frikadeller. Melet i farsen når at optage noget af væsken, så konsistensen bliver tilpas fast. Og smagen af krydderier, krydderurter, løg og lignende får tid til at udvikle sig.

Når du former fx frikadeller, er det nemmest, hvis du dypper en spiseske i en kop med koldt vand og derefter former dem med skeen i din hule hånd.

Hvor der står mælk i opskriften, kan du vælge imellem skummet-, mini- og letmælk.

Zittauerløg, kepaløg, gule løg - kært barn har mange navne. I opskrifterne står der, at du skal bruge zittauerløg.

Forkortelser

tsk = teske
spsk = spiseske
dl = deciliter
g = gram

min. = minutter
stk. = stykker
ca. = cirka
str. = størrelse

Friske og tørrede krydderurter kan erstatte hinanden. Som en tommelfingerregel kan du regne med, at 1 spsk hakkede friske krydderurter svarer til 1 tsk tørrede. Men smag dig frem, da det afhænger af, hvilken type krydderurter det er, og hvor kraftige og friske de er.

Det er som regel kun kornene i vanillestangen, der skal bruges. Læg vanillestangen på et spækbræt og flæk den med en skarp, spids kniv. Træk derefter kniven hen over de 2 snitflader, så du får de små, sorte korn ud. Man kan også tage kornene ud af den flækkede vanillestang ved hjælp af sukker. Strø 1 tsk sukker over vanillestangen og krads kornene ud med den spidse kniv.



De fleste friske, rensede eller frosne grønsager kan tilberedes på en nem måde. Skær større grønsager som fx gulerødder i mindre stykker. Kom grønsagerne i en skål, evt. sammen med en lille smule groft salt, og hæld dem over med kogende vand. Lad dem trække uden låg i 1-3 min. Hæld vandet fra grønsagerne og server dem varme.

Står der fx "1 zittauerløg i ringe (ca. 100 g)", betyder det, at der skal være 100 g, når løget er pillet og skåret i skiver. Der er enkelte undtagelser, fx æbler og pærer. Der skriver vi i ingredienslisten, om de er uskrællede eller skrællede, da æbler og pærer jo kan spises både med og uden skræl.

Man kan ikke se eller lugte, om en chili er mild eller stærk. Der er kun én ting at gøre, nemlig at smage forsigtigt på den. Styrken på chili måles på en skala fra 1-10. Habanero og thai chili er nogle af de stærkeste. Habanero har en styrke på 10, thai ligger på 7-9. De 10-12 cm aflange chilier, som ses meget i butikkerne, kaldes hollandsk chili eller spansk peber. De har en styrke på 4-6. Meget af styrken i en chili sidder i mellemvæggen og frøene. Hvis du fjerner dem, bliver chilierne mildere. Der står i opskrifterne, at du skal rense chilier under rindende vand. På den måde undgår du, at chilisaften sprøjter i dine øjne. Undgå også at klø dig i øjnene, lige efter du har rensat chilier. Hvis du har spist en chili, som er brændende stærk, kan du neutralisere ved at spise lidt sukker eller en banan. At drikke vand hjælper ikke. For at gøre det hele endnu mere indviklet, så skifter chiliernes navn, når de bliver tørret. Fx er en ancho chili en tørret poblano chili. Ancho chilien bruges fx til chilipulver og har en styrke på 3-5.

Opskrifterne er lavet med bouillon af bouillonterninger, -pulver, -pasta eller flydende bouillon.

Alle opskrifterne er afprøvet i en lille bordovn, hvor bradepanden er 4 x 25 x 25 cm. Du behøver naturligvis ikke følge disse mål slavisk. Men der hvor vi har sat mål på bradepanden, skal arealet af din bradepande være nogenlunde det samme, for at du kan regne med opskriftens bagetid og lignende. Du kan også bage i en traditionel ovn og så bruge en lille bradepande.

Når du griller, så hold en afstand på ca. 10 cm fra grill-elementet.

Når du bager, steger eller griller, er det en god ide at kigge til tingene, når $\frac{1}{4}$ af tiden er gået. Hvis fx et brød er ved at være mørkt på toppen, men ikke er bagt helt igennem, kan du lægge et stykke bagepapir over.

Det er en god ide at bruge måleskeer, især hvis du er nybegynder. Med opskrifter og måleskeer har du et godt udgangspunkt. En teske = 5 milliliter. En spiseske = 15 milliliter. Det vigtigste er dog stadig, at du smager på maden, også mens du laver den. Smag også på de enkelte råvarer, inden du kommer dem i retten. Så har du en fornemmelse af, om noget er meget sødt, surt, salt eller stærkt og passer ind i sammenhængen.



Madlavning



Når du skal svitse eller stege i smør, skal smørret i en kold pande. Hvis du skal svitse, skal smørret smelte ved kraftig varme. Smørret skal skumme, men ikke tage farve inden du kommer fx grønsager i panden. Hvis du skal brune, skal smørret også smelte ved kraftig varme, men nu skal det blive lysebrunt og gyldent, inden du kommer fx kød i panden. Brug flere sanser når du steger - ser det godt ud? Dufter det godt? Og lyder det rigtigt?

Hvad vil det sige at koge ved svag varme, jævn varme eller kraftig varme? Der findes forskellige indstillinger, men har du en kogeplade, som går fra 1-12, ser det sådan ud: Svag varme: Trin 1-2. Der er enkelte små bobler i kanten - det simrer.

Jævn varme: Trin 6-7. Det bobler i hele overfladen.

Kraftig varme: Trin 11-12. Der er store bobler, og du kan høre, det koger - det bulderkoger.

Løse ris, fx hvide ris, jasminris, basmatiris - både dem som er parboiled, og dem der ikke er det - kan du koge på samme måde. Beregn til 1 dl ris - 1½ dl vand og ¼ tsk groft salt. Kom risene i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under tætsluttende låg i 12 min. Tag gryden af varmen og lad risene trække, stadig under låg, 12 min. mere. Vilde ris, brune ris, røde ris - skal koge i længere tid og i mere vand. Se på emballagen.

Når du koger pasta, og det gælder både tørret og frisk, skal du beregne til 100 g pasta - ¾ liter vand og ¾ tsk groft salt. Men der er forskel på kogetiden. For tørret pasta er kogetiden 8-12 min. afhængigt af pastaens form. Frisk pasta skal koge i ca. 1 min. Fælles for de 2 typer pasta er, at du kommer dem i en gryde med kogende vand tilsat salt. Bring pastaen i kog under omrøring. Kog den ved jævn varme og uden låg til den er mør. Den skal have "bid", men ikke være rå. Det italienerne kalder al dente. Lad pastaen dryppe af i en sigte og kom pastaen i en varm skål.



Nye kartofler kan skrubbes med en børste eller skræbes med en kniv. Skyl dem i koldt vand. Resten af året kan kartoflerne skrælles. Hvis kartoflerne er meget forskellige i størrelsen, så skær de største midt over. Beregn til ½ kg kartofler - 1½ dl vand og ¼ tsk groft salt. Kom kartoflerne i en gryde med kogende vand tilsat salt og kog dem ved svag varme og under låg. Det tager 10-15 min. for nye kartofler og 15-20 min. for gamle. Mærk med en spids kniv eller gaffel om de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne og sæt gryden, uden låg, tilbage på pladen et kort øjeblik til kartoflerne er dampet tørre. Faste efterårs- og vinterkartofler kan koges med skræl på. Pil kartoflerne med en urtekniv mens de er varme.

Når du koger tørrede æg-, ris- eller glassnudler, så beregn til 100 g nudler - $\frac{1}{4}$ liter vand og $\frac{1}{4}$ tsk groft salt. Kom nudlerne i en gryde med kogende vand tilsat salt og kog dem under omrøring til de er løst op og møre. Men der er forskel på kogetiden, lige fra de helt tynde nudler som skal koge i ca. 1 min., til de tykkere som skal koge op til 10 min. Lad nudlerne dryppe af i en sigte.

Når du tilbereder forkogte couscousgryn, så beregn til 1 dl forkogte couscousgryn - 1 dl vand. Kom couscousgrynene i en skål og hæld det kogende vand over. Lad grynene stå i 5-10 min. Rør med en gaffel et par gange mens couscousgrynene trækker.

Du kan stege bacon i en pande eller ovn. Læg baconskiverne i en kold pande og steg dem ved kraftig varme i 2 min. Skru ned til jævn varme og steg derefter baconskiverne til de er gyldne og sprøde. Lad baconen dryppe af på et stykke køkkenrulle. Eller læg baconskiverne på en plade med bagepapir. Steg baconen midt i ovnen ved 175° i 20-25 min. til baconskiverne er gyldne og sprøde. Lad baconen dryppe af på et stykke køkkenrulle.



Du kan koge æg hårdkogte, "smilende" eller blødkogte. Kom æggene i en gryde med koldt vand - vandet skal stå et par centimeter op i gryden. Bring vandet i kog og kog æggene ved svag varme og under låg. Hårdkogte: 8-10 min., "smilende": 6-7 min. og blødkogte: 4-5 min. Kogetiden afhænger af æggens alder og størrelse. Hæld vandet fra æggene og overhæld dem derefter med koldt vand. Tag de blødkogte æg op af vandet med det samme og spis dem. Lad de "smilende" æg ligge i det kolde vand 1 min. og de hårdkogte i 10 min. inden du piller dem.

Du blancherer grønsager ved at komme dem i en gryde med rigeligt kogende vand eller ved at overhælde dem med kogende vand, fx fra elkedlen. Læg aldrig låg på gryden når du blancherer grønne grønsager, så bevarer de deres friske grønne farve. Lad grønsagerne blive i vandet i 1 min. Hæld vandet fra og brus straks grønsagerne over med iskoldt vand. Lad dem dryppe af i en sigte. Blancherede grønsager får en smuk farve, den rå smag forsvinder, samtidig med at de bevarer deres spredthed og friskhed.

Vandbad bruges, når du skal varme noget stille og forsigtigt. Fx når du skal smelte chokolade. Del chokoladen i mindre stykker og kom dem i en lille gryde. Hæng den lille gryde på kanten af en større gryde med kogende vand - vandet skal stå et par centimeter op i gryden. Lad vandet koge ved jævn varme mens du smelter chokoladen - rør af og til. Der findes en særlig skål til vandbad, som hedder en bain-marie.

Kloge indkøb

Hvis du er nystartet udl kokekunsten, er det en god ide at anskaffe lidt, men godt køkkengrej. En skarp kniv, fx en kokkekniv, kan bruges til det meste, og i en god kvalitet har du kniv for resten af livet. Hvis du køber en kokkekniv, er du også nødt til at investere i et strygestål, så du kan holde kniven skarp. En lille skarp, spids kniv og en skrællekniv har du også brug for, hvis du vil lave mad med friske grønsager. 2 spækbrætter er næsten et must, så du kan have ét bræt, du bruger til grønsager, og ét du bruger til kød. En pande, ca. 21 cm i diameter, gerne med slipetbelægning, og et par gryder med låg er svære at undvære - en gryde på ca. 2 liter og en på ca. 4 liter skulle kunne klare det meste. Et par skåle til madlavning må du også have. Måleskeer, en træspatel eller to, et par grydeskeer, en dåseåbner, en bagepensel, en saks og evt. et pliskeris er redskaber, som gør livet i køkkenet nemmere.

Hvis du har plads og råd, er der nogle redskaber, som også er rare at have. Det er et deciliter- eller litermål. En madpincet, en sigte, en lille bradepande og et ovnfast fad. En wok, stegegryde eller sauterpande er også en god investering. Og endelig til "maskinparken" en el-kedel, en stavblender og et minatur.

I køkkenskabet er det godt at have: Salt, peber, karry - fx ostindisk eller madras, stødt kanel, delikatess- eller edelsüsspaprika og nogle tørrede krydderurter - fx timian, basilikum, oregano og rosmarin. Sukker, hvedemel og saucejævner. Ris, nudler og tørret pasta - fx spaghetti og skruer. Hakkeede eller flåede tomater på dåse. Koncentreret tomatpuré, tomatketchup, sød chilisauce, sojasauce, hvidvinseddike og evt. balsamicoeddike. Sennep, syltetøj og mango-chutney. Boulliontern, -pulver eller lignende. Tun og torskerogn på dåse. Et par færdige saucer, fx Karoline's GrundSauce med mælk og Karoline's MornaySauce.

I køleskabet kan du have: Mælk, Karoline's Fromage Frais, tykmælk eller lignende, en gul ost evt. suppleret af en pose færdigrevet. Smør og olie. Æg og gær. Gulerødder, agurk og andre grønsager afhængigt af årstiden. Og citroner.

Løg, hvidløg og tomater har det bedst på køkkenbordet. Hvis du har lyst, er et par friske krydderurter dejlige at have. Både fordi de smager godt, og fordi maden bliver smuk at se på - vi spiser også "med øjnene".

Og så er der brød. De kloge er ikke helt enige på dette område. Men pak brødet i en plastikpose egnet til madvarer og opbevar det i køkkenskabet eller i køleskabet. En brødkasse eller krukke er også en mulighed.

Hvis du skal spare på pengene til maden, kan det være en god ide at følge sæsonen for de forskellige råvarer. Alt kan stort set købes året rundt, men varerne er billigst, når der er nok af dem - og de er som regel også bedst. Jordbær om sommeren, rodfrugter om efteråret og vinteren, salater om foråret og sommeren, appelsiner om vinteren o.s.v.

Lav jeres egen indkøbsforening - med andre ord køb ind sammen. I kan få gavn af forretningernes tilbud på store portioner - 10 dåser tomater eller 20 appelsiner. De penge, I sparer på denne måde, kan omsættes i råvarer af en god kvalitet.

Lav en madklub sammen med venner, familie eller bekendte, hvis du har mulighed for det. Det er billigere at lave mad til flere, og måske kan du samtidig få bedre tid til andre interesser, fordi I skiftes til at lave mad. Og det er hyggeligt at samles nogle stykker om et godt måltid.



MAD

til i aften

Hot suppe	10
Ovnbagte rødspætter	10
Gulerodssuppe	13
Paella med rejer	13
Fish and "chips"	14
Kartofler med oksekød	14
Ovnrosti med tomat og kalkun	16
Kalkunlasagne	17
Kyllingeragout med nudler	19
Pasta med løg og oksekød	19
Kylling og karrysauce	20
"Hottere"	21
Kylling og basilikumcreme	22
Medister og rød salsa	23

Pasta med tun og citron	24
Kødboller i tomatsose	24
Wok med nudler	26
Tunsalat	27
Tunfrikadeller	28
Fiskefrikadeller	28
Rørt remoulade	28
Agurkerelish	28
Risotto med svampe	30
Sandwich med rødkål og roastbeef	31
Salat med kyllingelever	33
Wok med lam og couscous	33
Tacos med kylling	34

Hot suppe

- 10 g smør
- 2 små hakkede zittauerløg (ca. 2 dl)
- 2 små knuste fed hvidløg
- 4 spsk koncentreret tomatpuré
- ½ liter grønsagsbouillon
- 1 dl røde linser (ca. 75 g)
- 1 dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
- ½ dl sød chilisauce
- ¼ tsk groft salt
- 4 skiver toastbrød
- 25 g smør
- 2 små knuste fed hvidløg
- ¼ tsk groft salt
- 2 dl Karoline's Fromage Frais 0,3%

Tilbehør: Sød chilisauce
Ristning: Ca. 10 min. ved 225°

Lad smørret smelte i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og hvidløg i ½ min. Tilsæt tomatpuré og svits ½ min. mere. Tilsæt bouillon, linser, tomater, chilisauce og salt. Kog suppen ved svag varme og under låg i 15 min. eller til linserne er møre. Smag til.

Skær imens toastbrødet i tern på 1½ x 1½ cm. Kom smørret i en lille bradepande og sæt den i ovnen et kort øjeblik til smørret er smeltet. Vend brødtern, hvidløg og salt i det smeltede smør og rist brødternene midt i ovnen - vend rundt af og til.

Spis de lune, ristede brødtern til suppen sammen med Fromage Frais og sød chilisauce.

DU KAN tilsætte lidt vand, hvis suppen er for tyk.

Ovnbagte rødspætter

- 2 flæde rødspætter eller skrubber (a ca. 300 g)
- ½ tsk groft salt
- 10 g blødt smør
- 150 g sukkerærter
- 10 g smør
- 1 stor, rød peberfrugt i grove stykker (ca. 2½ dl)
- 150 g bønsespirer
- ¼ tsk groft salt
- friskkværnet peber

Pynt: Groftkværnet peber
Tilbehør: 120 g groft brød - og dertil citronbåde
Bagetid: Ca. 15 min. ved 250°

Rens rødspætterne for blod og skyl dem udvendigt og indvendigt. Tør fiskene og drys dem med salt på begge sider. Læg rødspætterne ved siden af hinanden i en lille, smurt bradepande. Fordel smørret på de 2 fisk og bag dem øverst i ovnen.

Skær sukkerærterne i tynde strimler - på langs. Smelt smørret i en stor, tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits peberfrugten i ½ min. Tilsæt sukkerærter, spirer, salt og peber. Svits 1 min. mere og smag til.

Spis straks grønsagerne til de ovnbagte rødspætter.

I STEDET FOR de 2 hele fisk kan du bruge 300 g torskefilet. Læg evt. fileterne dobbelt, hvis de er meget tynde.



DU KAN ERSTATTE delikatesspaprika og cayennepeber med 1 tsk edelsüsspaprika.



TIL TO Gulerodssuppe

- 1 dl løse ris, en blanding med vilde ris (ca. 80 g)
- 1½ dl vand
- ¼ tsk groft salt
- 8 tynde skiver bacon (ca. 150 g)
- 10 g smør
- 1 stort hakket zittauerløg (ca. 2 dl)
- 8 hakkede gulerødder (ca. 8 dl)
- ¼ liter grønsagsbouillon
- 2 tsk fintrevet appelsinskal
- 1 dl friskpresset appelsinsaft
- 1 tsk delikatesspaprika
- ¼ tsk cayennepeber
- 1 tsk groft salt
- 2 spsk lys saucejævner
- 1½ dl syrnnet fløde 9%

Tilbehør: 120 g landbrød

Kog risene i vand tilsat salt - se side 6.

Steg de tynde skiver bacon - se side 7. Hak den sprøde bacon.

Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og gulerødder i ½ min. Tilsæt bouillon, appelsinskal, -saft, paprika, cayennepeber og salt. Bring suppen i kog og kog den ved jævn varme og under omrøring i 2 min. Tag gryden af varmen og pisk saucejævner i. Kog suppen, stadig under omrøring, i 1 min. Tilsæt de kogte ris og varm suppen igennem. Smag til.

Kom gulerodssuppen i varme skåle. Læg syrnnet fløde i suppen og drys med bacon. Spis brød til.



Paella med rejer TIL TO

- 50 g smør
- 2 røde peberfrugter i små tern (ca. 4½ dl)
- 4 forårsløg i skrå stykker (ca. 100 g)
- 2 dl grødris (ca. 160 g)
- safrantråde - det der kan ligge på en 1-krone
- 3 dl grønsagsbouillon
- 500 g frosne, optøede nordsørejer med skal
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 citron i både

Tilbehør: 120 g groft flute

Smelt halvdelen af smørret i en stor pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits peberfrugter og forårsløg i 1 min. Tag grønsagerne op.

Smelt resten af smørret og svits ris og safran i ½ min. Tilsæt bouillon og kog risene ved svag varme og under låg eller et stykke alufolie. Kog i 15 min. eller til risene er møre.

Vend de svitsede grønsager i risene sammen med rejer, salt og peber. Varm retten igennem og smag til. Læg citronbådene på paellaen og server den i panden.

I STEDET FOR rejer kan du bruge 1 dåse muslinger a ca. 250 g og kun ¼ tsk groft salt. Lad muslingerne dryppe af. I stedet for grødris kan du bruge risottoris.

Fish and "chips"

500 g kartofler i både
 ½ liter vand
 10 g smør
 3 gulerødder i tykke stave (ca. 150 g)
 3 små zittauerløg i kvarte (ca. 150 g)
 1½ tsk groft salt

Estragondressing

2 dl Karoline's Fromage Frais 0,3%
 2 pasteuriserede æggeblommer (ca. 2 spsk)
 1 spsk sød, mild sennep
 ½ tsk tørret estragon
 ½ tsk groft salt
 friskkværnet peber

Dej

1 dl hvedemel (ca. 60 g)
 ¼ tsk groft salt
 ½ dl mælk
 1 æg (str. mellem)
 10 g smør - smeltet

200 g torske- eller lyssejfilet uden skind
 ca. ½ liter vindrukerneolie

Bagetid: Ca. 45 min. ved 225°

Kom kartoflerne i en gryde med kogende vand og kog dem ved svag varme og under låg i 3 min. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Tilsæt smør, gulerødder, løg og halvdelen af saltet og vend godt rundt. Fordel grønsagerne i en lille bradepande og bag dem midt i ovnen.

Estragondressing: Rør alle ingredienserne sammen i en skål og stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Dej: Bland mel og salt i en skål. Pisk mælk i og derefter æg og smeltet smør.

Rens fisken for eventuelle ben, skyl og tør den. Skær torskefileterne i stykker på 6 x 6 cm. Varm olien op i en stor, dyb gryde ved jævn varme. Kom en bid franskbrød i olien. Bliver brødet gyldent, har olien den rigtige temperatur. Vend halvdelen af fisken i dejen og kom den derefter i olien. Steg stykkerne i 2 min. - vend dem et par gange.

Drys grønsager og fisk med resten af saltet. Server de ny-stegte fisk sammen med grønsager og dressing. Steg resten af fisken, gerne lige før I spiser den, så får I sprøde fisk.

Kartofler med oksekød

3 porrer (ca. 475 g)
 10 g smør
 250 g wokstrimler af oksekulump
 500 g melede kartofler i grove tern
 2 store fed hvidløg i skiver
 3 dl vand
 5 sorte peberkorn
 1 tsk groft salt

Tilbehør: 100 g groft rugbrød, 25 g koldt smør
 - og dertil syltede rødbeder

Skær roden af porrerne og fjern de yderste, grove blade. Skær den hvide del af porrerne i 3 cm stykker og den grønne porretop i tynde ringe. Skyl porrerne godt. Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødet i 3 min. Tilsæt kartofler, hvidløg, det hvide fra porrerne, vand, peberkorn og salt. Kog retten ved jævn varme og under låg i 20 min. eller til kød og kartofler er møre - rør af og til. Tilsæt porretop og kog i 1 min. - rør rigtig godt, så kartoflerne jævner. Smag til. Tilsæt lidt ekstra vand hvis retten bliver for tyk.

HAV ET LÅG liggende klar som du kan lægge på gryden, hvis der skulle gå ild i olien. Du må ALDRIG komme vand på den varme olie.





TIL TO

Ovnrösti med tomat og kalkun

Ovnrösti

- 700 g megede kartofler
- 2 dl Karoline's PizzaOst (ca. 100 g)
- ½ tsk cayennepeber
- 1 tsk groft salt
- 2 kalkunschnitzler (ca. 275 g)
- 10 g smør
- 1 rød peberfrugt i små tern (ca. 2 dl)
- 1 lille hakket rødøg (ca. 1 dl)
- 20 cherrytomater i kvarte (ca. 250 g)
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber

Tilbehør: 150 g salat af fx iceberg- og feldsalat

Bagetid: Ca. 50 min. ved 225°

Ovnrösti: Skræl kartoflerne, skyl og tør dem. Riv kartoflerne groft og pres dem fri for eventuel væde. Kom kartoflerne i en skål og vend dem sammen med ost, cayennepeber og salt. Beklæd en bradepande på 4 x 25 x 25 cm med bagepapir. Fordel kartoffelblandingen i bradepanden og pres de revne kartofler godt sammen. Bag röstien midt i ovnen.

Skær imens eventuelle grove sener og hinder af schnitzlerne og skær kødet i små tern. Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun kalkunkødet i 2 min. - vend af og til. Tilsæt peberfrugt, rødøg, tomater, salt og peber. Steg fyldet ved svag varme 2 min. mere og smag til. Fordel fyldet på röstien og løft den op af formen ved hjælp af bagepapiet. Skub ovnröstien over på et fladt fad. Spis den mens den er sprød og varm.



TIL TO

Kalkunlasagne

- 1 dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
- 1 lille grofthakket zittauerløg (ca. 1 dl)
- 2 små knuste fed hvidløg
- 2 tsk tørret oregano
- 1 tsk groft salt

10 g smør

250 g hakket kalkunkød (9% fedt)

½ liter Karoline's MornaySauce
6 tørrede, forkogte lasagneplader (ca. 100 g)

Tilbehør: 150 g salat af fx romainesalat, gulerod
og ærter - og dertil 120 g landbrød

Bagetid: Ca. 40 min. ved 200°

Bland de hakkede tomater, løg, hvidløg, oregano og salt til en tomatssauce.

Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødet i 2 min. til det smuldrer og skifter farve.

Fordel tomatssauce, svitset kød, MornaySauce og lasagneplader i en brødform på 1½ liter således: Kom først 1 dl tomatssauce i bunden af formen. Fordel dernæst 1 dl kød, ½ dl MornaySauce og ½ af lasagnepladerne. Fortsæt i nævnte rækkefølge - slut med resten af mornaysaucen. Pres let, så saucen dækker. Bag lasagnen midt i ovnen. Lad lasagnen trække tildækket på køkkenbordet i 10 min.

DU KAN OGSÅ bruge hakket
oksekød i lasagnen.



TIL TO Kyllingeragout med nudler

- 2 porrer (ca. 300 g)
- 3 gulerødder (ca. 200 g)
- 275 g inderfilet af kyllingebryst
- 10 g smør
- 1 spsk hvedemel
- $\frac{1}{4}$ liter vand
- 150 g friskost med yoghurt 45+ (15%)
- 1 tsk tørret basilikum
- $\frac{1}{2}$ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 100 g tørrede ægnudler
- Tilbehør:** 120 g flutes

Skær roden af porrerne og fjern de yderste, grove blade. Skræl gulerødderne. Skær grønsagerne i tynde strimler og stave. Skær grove sener og hinder af inderfileterne og skær kødet i 2 cm stykker.

Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Rør melet i. Bag smør og mel sammen under omrøring i $\frac{1}{2}$ min. Rør vandet i og derefter osten. Kog blandingen, stadig under omrøring, mens osten smelter.

Tilsæt kyllingekød, basilikum, salt og peber og kog det i 2 min. Tilsæt nudler og grønsager og kog videre ved kraftig varme og under omrøring i 2 min. - til nudlerne er "løst op" og møre, men ikke bløde. Smag til.

Kom ragouten i varme skåle - spis med ske og gaffel.

Pasta med løg og oksekød TIL TO

- 4 tynde skiver bacon (ca. 75 g)
- 10 g smør
- 3 små rødløg i både (ca. 150 g)
- 200 g hakket oksekød (9-12% fedt)
- 1 lille squash i kvarte skiver (ca. 150 g)
- 2 tsk tørret oregano eller $\frac{1}{2}$ tsk tørret rosmarin
- $\frac{1}{4}$ tsk groft salt
- 250 g frisk pasta, fx grøn fettucine
- $\frac{1}{4}$ liter vand
- $\frac{1}{4}$ tsk groft salt
- $\frac{1}{2}$ dl fintrevet mellemlagret ost, fx Danbo 30+ (18%)
- Tilbehør:** 120 g groft brød

Steg de tynde skiver bacon - se side 7.

Smelt smørret i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i 1 min. Tilsæt kødet og svits 2 min. mere til kødet smuldrer og skifter farve. Kom squash, oregano og salt i og svits i endnu 1 min. Knæk baconen i små stykker og vend dem i.

Kog pastaen i vand tilsat salt - se side 6. Vend grønsager, kød og pasta sammen og smag til. Server straks pasta med oksekød sammen med revet ost og brød.

Kylling og karrysauce

- 2 kyllingefileter (ca. 275 g)
- 10 g smør
- 1½ tsk ostindisk karry
- ¼ tsk groft salt

Karrysauce

- 10 g smør
- 3 store fed hvidløg i skiver
- 1 tsk ostindisk karry
- ¼ liter Karoline's GrundSauce med mælk
- ¼ tsk mildt chilipulver, fx ancho
- ¼ tsk groft salt

- ½ liter kogende vand
- 300 g frosne sukkerærter

Tilbehør: 2 dl løse ris, fx basmatiris (ca. 160 g)
- se kogning side 6

Skær grove sener og hinder af kyllingefileterne. Smelt smørret i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt karry og lad det bruse af. Brun kyllingefileterne ½ min. på hver side. Steg dem færdige ved svag varme i 12 min. - vend kødet af og til. Drys med salt. Tag kyllingefileterne op og lad dem hvile tildækket i 10 min.

Karrysauce: Tør panden af og smelt smørret ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits hvidløg og karry i ½ min. Tilsæt grundsauce, chili og salt. Kog sauceen ved svag varme og under omrøring i 1 min. Smag til.

Hæld det kogende vand over ærterne og lad dem stå i 1 min. Hæld vandet fra og spis sukkerærterne til kylling, karrysauce og ris.



"Hottere"

¼ liter yoghurt med appelsin
 1 spsk sød, mild sennep
 ½ tsk groft salt
 friskkværnet peber

250 g hakket svinekød (9-12% fedt)
 1 spsk hvedemel
 3 spsk sød, mild sennep
 ½ tsk groft salt
 friskkværnet peber
 4 "franske" hotdogbrød

Råsalat

3 groftrevne gulerødder (ca. 2½ dl)
 ½ liter hvidkål i tynde strimler (ca. 150 g)
 2 spsk sød, mild sennep

Bagetid: Ca. ½ time ved 200°

Rør yoghurt, sennep, salt og peber sammen i en skål. Stil yoghurtdressingen tildækket i køleskabet i mindst ¼ time.

Rør det hakkede kød sammen med mel, sennep, salt og peber. Form farsen til 8 "pølser" - 10 cm lange. Læg "pølserne" på en plade med bagepapir og bag dem midt i ovnen. Rist imens hotdogbrødene på en brødrister til de er sprøde - vend dem af og til.

Råsalat: Vend i sidste øjeblik gulerødder og hvidkål i yoghurtdressingen og smag råsalaten til.

Flæk de ristede brød og smør dem indvendigt med sennep. Læg i hvert brød lidt salat i bunden, 2 "pølser" og lidt salat på toppen. Kom resten af råsalaten i en skål ved siden af.



TILTO Kylling og basilikumcreme

Basilikumcreme

100 g friskost naturel 20+ (6%)

2 spsk mælk

2 spsk friske, hakkede basilikumblade

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

600 g faste kartofler i grove stykker

½ liter vand

3 tomater i grove stykker (ca. 150 g)

4 små fed hvidløg i kvarter

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

1 spsk friske, hakkede basilikumblade

1 lille knust fed hvidløg

4 stykker kyllingeoverlår eller -underlår (ca. 600 g)

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

Pynt: Friske basilikumblade

Steketid: Ca. 45 min. ved 225°

Basilikumcreme: Rør halvdelen af osten sammen med mælk, basilikum, salt og peber. Stil cremen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Kom kartoflerne i kogende vand og kog dem ved svag varme og under låg i 3 min. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Bland kartoflerne sammen med tomater, hvidløg, salt og peber i en lille bradepande.

Rør resten af osten sammen med basilikum og hvidløg. Lav en lomme under skindet på kyllingelårene. Fordel heri den krydrede ost - 2 tsk pr. lår. Læg kyllingelårene på gressagerne, drys med salt og peber og steg retten midt i ovnen.

Spis basilikumcremen til de stegte kyllingelår og grønsager.





Medister og rød salsa TIL TO

Rød salsa

3 store tomater (ca. 350 g)
1 dl barbecuesauce
1 lille finthakket zittauerløg (ca. 1 dl)
1 spsk hvidvinseddike
1 tsk sukker
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

250 g medisterpølse
2 spsk barbecuesauce
2 pitabrød

4 majscolber
1½ liter vand
½ tsk sukker
1 tsk groft salt

3 dl yoghurt naturel

Stegetid: Ca. 25 min. ved 225°

I STEDET FOR den røde salsa kan du bruge en portion grøn salsa, se opskrift side 66.

Rød salsa: Skær tomaterne i halve. Fjern kernerne med en ske. Hak tomatkødet groft og bland det med barbecuesauce, løg, eddike, sukker, salt og peber. Stil den røde salsa tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Læg medisterpølsen på en bageplade med alufolie. Pensl medisteren med den ene spsk barbecuesauce. Steg pølsen midt i ovnen i 10 min. Vend den og smør med resten af barbecuesaucen. Steg medisterpølsen i 10 min. Vend den og steg de sidste 5 min. - lun pitabrødene med.

Fjern dækblade, tråde og det nederste af stokken fra majscolberne. Skær dem i 4 cm stykker. Kog majsstykkerne i kogende vand tilsat sukker og salt. Kog dem ved jævn varme og under låg i 7 min. Lad majsstykkerne dryppe af i en sigte.

Skær medisterpølsen i mindre stykker og spis den sammen med den røde salsa, majs, yoghurt og lune pitabrød.



TILTO Pasta med tun og citron

- 10 g smør
- 3 stilke bladselleri i tynde skiver (ca. 4 dl)
- 2 tsk fintrevet citronskal
- 75 g flødeost med grønne urter 60+ (26%)
- 1 dl vand
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 dåse tun i vand (ca. 185 g)
- 250 g frisk pasta, fx tagliolini
- 3 dl frosne fine ærter (ca. 150 g)
- 2 liter vand
- 2 tsk groft salt

SKAL DU lave denne ret til mange, er det nemmere at bruge tørret spaghetti. Beregn ca. 100 g tørret spaghetti pr. person.

Pynt: Bladselleriblade

Smelt smørret i en lille tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits bladselleri og citronskal i 1 min. Tilsæt flødeost, vand, salt og peber. Bring saucen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i 1 min. Tag gryden af varmen. Hæld vandet fra tunen og vend den i saucen.

Kom imens pasta og ærter i en gryde med kogende vand tilsat salt. Bring pasta og ærter i kog og kog det uden låg ½ min. - pastaen skal være mør, men ikke blød. Lad pasta og ærter dryppe af i en sigte og læg det lagvis med tunsaucen i en varm skål. Pasta med tunsauce skal spises med det samme.

Kødboller i tomatsauce TILTO

Fars

- 200 g hakket svinekød (9-12% fedt)
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 lille finthakket zittauerløg (ca. 1 dl)
- ¼ dl mælk
- 1½ spsk hvedemel

Tomatsauce

- 10 g smør
- 2 små zittauerløg i grove stykker (ca. 2 dl)
- 1 dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
- ½ tsk sukker
- ½ tsk groft salt
- 200 g tørret pasta, fx hvid spaghetti
- 1½ liter vand
- 1½ tsk groft salt
- 1 dl frisk, hakket kruspersille

Fars: Rør det hakkede kød med salt og peber i 1 min. Tilsæt løg. Rør mælken i og derefter melet. Stil farsen til-dækket i køleskabet i ½ time.

Tomatsauce: Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i 1 min. Tilsæt hakkede tomater, sukker og salt. Kog saucen ved jævn varme og under låg i 3 min. Smag tomatsaucen til.

Dyp en spiseske i koldt vand og form farsen til 16 små kødboller - på størrelse med valnødder. Læg dem forsigtigt og meget tæt ned i tomatsaucen. Kog kødbollerne ved svag varme og under låg i 10 min. Tag gryden af varmen og lad kødbollerne stå, stadig under låg, i 5 min.

Kog imens pastaen i vand tilsat salt - se side 6. Kom spaghetti og kødboller i tomatsauce på varme tallerkener, drys persille over og spis med det samme.





TIL 2

Wok med nudler

125 g tørrede ægnudler

1 liter vand

1 tsk groft salt

½ liter kogende vand

200 g rensede haricots verts

25 g smør

250 g wokstrimler af skinkelenderlår

3 små knuste fed hvidløg

1 stort finthakket rødøg (ca. 1 ½ dl)

2 spsk japansk sojasauce

1 dl friske basilikumblade revet i grove stykker

friskkværnet peber

Pynt: Friske basilikumblade

Tilbehør: 120 g groft brød - og dertil japansk sojasauce

Kog nudlerne i vand tilsat salt - se side 7.

Hæld det kogende vand over bønnerne og lad dem stå i 1 min. Hæld vandet fra.

Smelt smørret i en wok eller stor gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits wokstrimlerne i 2 min. Tag kødet op og svits bønner og hvidløg i 1 min. Tilsæt de frisk-kogte nudler, rødøg og sojasauce og svits 2 min. mere. Vend kød, basilikumblade og peber i. Smag til og spis med det samme.

I STEDET FOR friske haricots verts kan du bruge frosne.



TIL 2

Tunsalat

- 2 æg (str. mellem)
- 1 dåse tun i vand (ca. 185 g)
- 1 stort hakket zittauerløg (ca. 1½ dl)
- 2 små knuste fed hvidløg
- ½ dl friske, hakkede basilikumblade
- 2½ tsk friskpresset citronsaft
- 1½ dl Karoline's Fromage Frais 0,3%
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber

- 4 dl icebergssalat revet i grove stykker (ca. 75 g)
- 4 cherrytomater i kvarte (ca. 50 g)
- 2 syltede agurker i strimler (ca. 1 dl)
- 300 g landbrød i tynde skiver

Pynt: Groftkværnet peber

Kog æggene til hådkogte æg - se side 7. Hæld vandet fra tunen. Pil de let afkølede æg og hak dem. Vend de hakkede æg med tun, løg, hvidløg, basilikum, citronsaft, Fromage Frais, salt og peber. Stil tunfyldet tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Læg en bund af icebergssalat på tallerkener. Læg på hver tallerken 5 "æg" af tunfyldet - form "æggene" med 2 spiseskeer dyppet i vand. Pynt med cherrytomater og de syltede agurker. Rist de tynde skiver landbrød til de er sprøde - vend dem af og til. Spis det ristede brød sammen med tunsalaten.

TIL TO Tunfrikadeller

- 1 dåse tun i vand (ca. 185 g)
- 1 æg (str. mellem)
- 1 lille groftrevet zittauerløg (ca. ½ dl)
- 1 lille finthakket fed hvidløg
- 1 dl frisk, hakket kruspersille
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 dl Karoline's Fromage Frais 0,3%
- 3 spsk rasp
- 25 g smør

Tilbehør: 1 portion rørt remoulade,

150 g syltede agurker - og dertil 200 g groft rugbrød

Hæld vandet fra tunen. Kom den i en skål og rør æg, løg, hvidløg, persille, salt og peber i. Tilsæt Fromage Frais og rasp. Rør farsen godt sammen og stil den tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg 12 frikadeller ved jævn varme i 12 min. - vend dem af og til.

TIL TO Rørt remoulade

- 3 spsk remoulade
- 1½ spsk finthakkede kapers uden lage
- 4 spsk Karoline's Fromage Frais 0,3%
- friskkværnet peber

Vend remouladen sammen med Fromage Frais, de finthakkede kapers og peber. Smag den rorte remoulade til.

DU KAN også spise rørt remoulade til fiskefrikadellerne og agurkerelish til tunfrikadellerne.

Fiskefrikadeller TIL TO

- 400 g fiskefars
- 1 æg (str. mellem)
- 1 lille groftrevet zittauerløg (ca. ½ dl)
- 1 dl frisk, hakket dild
- ¼ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 25 g smør

Pynt: Dildkviste

Tilbehør: 1 portion agurkerelish og 500 g nye kartofler - se kogning side 6

Rør fiskefarsen med æg, løg, dild, salt og peber. Lad farsen hvile tildækket i køleskabet i 15 min. Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg 16 små frikadeller ved jævn varme i 12 min. - vend dem af og til.

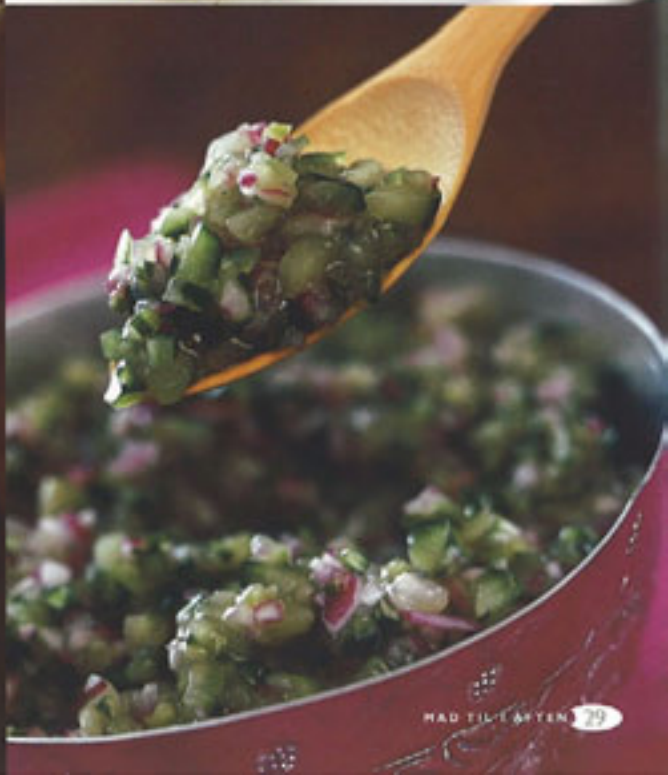
Spis halvdelen af fiskefrikadellerne med agurkerelish og kartofler. Resten af frikadellerne kan spises i madpakken de næste par dage.

Agurkerelish TIL TO

- ½ dl ufarvet lagereddike eller mild hvidvinseddike
- 1 spsk sukker
- ¼ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- ½ dl vand
- 1 tsk majsstivelse, fx maizena
- 1 stort finthakket rødøg (ca. 1½ dl)
- 2 agurker (ca. 600 g)
- 1 spsk groft salt

Bring eddike, sukker, salt og peber i kog i en lille gryde. Rør vand og majsstivelse til en jævning og rør den i den varme eddike. Kog liden i 2 min. Tag gryden af varmen og tilsæt løgene. Stil dem tildækket i køleskabet i ½ time. Flæk agurkerne og fjern kernerne. Hak agurkerne fint, kom dem i en skål og drys med salt. Skyl efter 5 min. agurkerne i koldt vand. Pres dem fri for væde i en sigte. Vend agurkerne i den afkølede lage og smag til.

TUNFRIKADELLERNE KAN
bruges i madpakken
næste dag.



Risotto med svampe

10 g smør
225 g champignoner i halve og kvarte

25 g smør
1 stort hakket zittauerløg (ca. 2 dl)
2 dl risottoris (ca. 160 g)
4 dl grønsagsbouillon

3 dl fintrevet mellemlagret ost, fx Danbo 30+ (18%)
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dl frisk, hakket kruspersille

Tilbehør: 120 g landbrød

Lad smørret blive gyldent i en tykbundet gryde. Steg champignonerne ved kraftig varme i 4 min. eller til de er gyldne. Tag champignonerne op.

Kom smørret i gryden og smelt det ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ½ min. Tilsæt ris og svits ½ min. mere. Hæld bouillon i og kog risene ved svag varme og under låg i 15 min. eller til risene er møre.

Vend de stegte champignoner, ost (gem lidt til pynt), salt og peber i risottoen og smag til. Fordel straks risottoen på varme tallerkener og pynt med persille og ost. Spis brød til.

I STEDET FOR risottoris kan du bruge grødris.



Sandwich med rødkål og roastbeef

Dressing

2 dl tykmælk
1 lille knust fed hvidløg
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

6 dl rødkål i tynde strimler (ca. 200 g)
1 spsk vindrukerneolie
4 syltede agurker (ca. 100 g)

4 dl icebergssalat i tynde strimler (ca. 75 g)
75 g roastbeef i tynde skiver
6 skiver landbrød

Dressing: Vend tykmælk, hvidløg, salt og peber sammen i en skål. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Bland rødkål og olie. Skær de syltede agurker i skrå skiver.

Læg rødkål, icebergssalat, syltede agurker og roastbeef mellem skiver af landbrød - en stor, flot sandwich pr. mand. Kom lidt af dressingen i sandwichen og server resten til.

I STEDET FOR roastbeef kan du bruge en rest kyllingekød i sandwichen. Dressingen kan tilberedes med yoghurt naturel i stedet for tykmælk og med 1 tsk tørret oregano i stedet for hvidløg.





HVIS DU IKKE HAR en rest kogte ris, skal du koge $\frac{3}{4}$ dl ris i $1\frac{1}{4}$ dl vand tilsat lidt salt - se kogning side 6.



I STEDET FOR lammekød kan du bruge inderfilet af kyllingebryst.

Salat med kyllingelever

2 spsk friskpresset citronsaft
1 spsk vand
2 tsk sukker
½ tsk groft salt
groftkværnet peber

2 uskrællede æbler, fx coxorange eller ingridmarie (ca. 275 g)

100 g Karoline's Fetina

300 g frosne, optøede kyllingelever
10 g smør
½ tsk tørret timian
¼ tsk groft salt
groftkværnet peber

6 dl icebergssalat revet i grove stykker (ca. 100 g)

2½ dl kogte ris, fx basmatiris (ca. 125 g)

3 dl majs-kerner fra dåse eller frosne, optøede (ca. 150 g)

Tilbehør: 120 g ristet flute

Bland citronsaft, vand, sukker, salt og peber sammen i en skål. Smag dressingen til. Vask og tør æblerne. Skær dem i halve og fjern blomst, stilk og kernehus. Skær de halve æbler i tynde skiver og vend dem i dressing.

Skær osten i tynde skiver og del hver skive i brud.

Del de dobbelte lever i 2 og rens dem for sener og hinder. Tør leverstykkerne. Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg leverne ved jævn varme i 3 min. - vend dem af og til. Drys med timian, salt og peber. Lad de stegte kyllingelever hvile tildækket i 5 min.

Læg icebergssalat, ris, majs og Fetina lagvis på tallerkener. Fordel først de lune kyllingelever i salaten og dernæst æbler med dressing. Spis straks salat med kyllingelever sammen med ristet flute.

Wok med lam og couscous

1¼ dl forkogte couscousgryn (ca. 100 g)
1¼ dl kogende vand

2 lammesteaks af tyksteg (ca. 200 g)
½ spsk fintrevet appelsinskal
5 spsk friskpresset appelsinsaft
1 tsk friskkværnet peber
1 fennikel (ca. 225 g)

10 g smør
100 g Karoline's Feta i tern - afdryppede
1 dl vand
1½ dl frisk, hakket bredbladet persille
¼ tsk groft salt

Tilbehør: 120 g ciabattabrød og 2 dl yoghurt naturel

"Kog" couscousgrynen i vand - se side 7.

Skær lammekødet i tynde strimler. Bland appelsinskal, -saft og peber i en plastikpose egnet til madvarer. Kom lammekødet i posen og luk den. Vend godt rundt og lad kødet marinere i køleskabet i ½ time. Fjern de yderste, grove blade og stokken fra fenniklen. Skær den i strimler.

Smelt smørret i en wok eller en stor gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits fennikelstrimlerne i 1 min. Tilsæt lammekød med marinade og svits 2 min. mere. Tilsæt couscous, fetatern og vand og svits i endnu 1 min. Vend persille (gem lidt til pynt) og salt i. Smag retten til og spis den sammen med brød og yoghurt.



KYLINGEFILERNE KAN erstattes af stegt, hakket oksekød.

TIL TO

Tacos med kylling

2 kyllingefileter (ca. 275 g)
25 g smør
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

1 stor rød peberfrugt i korte, tykke strimler (ca. 2 ½ dl)
1 stor gul peberfrugt i korte, tykke strimler (ca. 2 ½ dl)
3 små zittauerløg i både (ca. 150 g)
3 store fed hvidløg i skiver
½ tsk cayennepeber
½ tsk groft salt

8 tacoskaller (ca. 100 g)
250 g Karoline's HytteOst 13+ (4%)
¼ liter fintstrimlet salat, fx romainesalat (ca. 125 g)

Skær grove sener og hinder af kyllingefilerne. Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en pande. Brun fileterne ½ min. på hver side. Steg dem færdige ved svag varme i 12 min. - vend kødet af og til. Drys med salt og peber, tag kødet op og lad det hvile tildækket i 10 min.

Kom resten af smørret i panden og smelt det ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt peberfrugter og løg og steg dem ved jævn varme og under omrøring i 3 min. Kom hvidløg, cayennepeber og salt i peberfrugtblandingen. Steg den færdig, stadig under omrøring, i 2 min. Smag til.

Varm tacoskallerne efter anvisningen på emballagen. Skær kødet i tykke, skrå skiver. Kom HytteOst i en skål og læg peberfrugtbling, salat, kylling og tacoskaller hver for sig på et fad - så kan man selv bestemme, hvad man vil have i sin tacoskal.

MAD

på 20 minutter



Champignonsuppe	36
Flute med ost og skinke	36
Lun ostesandwich	36
Salat med kippers	36
Koldskål med frugt	38
Pasta med savojkål	38
Salat med ost og avocado	40

TIL TO Champignonsuppe

- 25 g smør
- 2 små knuste fed hvidløg
- 225 g champignoner i skiver
- ½ spsk hvedemel
- ½ liter grønsagsbouillon
- ¼ liter Karoline's GrundSauce med mælk
- 275 g kalkunbryst i strimler
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 dl frisk, klippet purløg eller persille

Tilbehør: 200 g brød

Smelt smørret i en stor gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits hvidløg og champignoner i 3 min. Rør mel i og tilsæt bouillon, grundsauce, kalkun, salt og peber. Bring suppen i kog og kog den ved svag varme og under låg i 5 min. - rør af og til. Tilsæt purløg og smag til.

TIL TO Lun ostesandwich

- 8 skiver groft rugbrød
- 25 g blødt smør
- 2 spsk sød chilisauce
- 150 g mellemlagret ost i skiver, fx Danbo 30+ (18%)
- 1 lille zittauerløg i ringe (ca. 50 g)
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 agurk i grove stykker (ca. 300 g)
- ¼ tsk groft salt
- friskkværnet peber

Smør først alle rugbrødsskiverne med smør. Vend 4 af skiverne og smør dem med chilisauce. Læg rugbrødsskiverne (med smørsiden udad) sammen om ost, løg, salt og peber. Læg ostesandwichene i en tør, varm pande og steg dem ved jævn varme i 6 min. - vend dem en gang undervejs.

Drys agurken med krydderier og spis den til sandwichene.

Flute med ost og skinke TIL TO

- 1 flute (ca. 250 g)
- 25 g blødt smør
- ½ tsk delikatesspaprika
- 50 g mellemlagret ost i 12 bidder, fx Danbo 30+ (18%)
- 50 g kogt skinke i 12 bidder
- 8 dl icebergsalat i strimler (ca. 150 g)
- 20 cherrytomater i hele og halve (ca. 250 g)
- friskkværnet peber

Bagetid: Ca. 10 min. ved 225°

Halver fluten. Skær 6 dybe ridser i hvert stykke flute. Fordel smør, paprika, ost og skinke i ridserne. Bag de 2 stykker flute på en plade med bagepapir midt i ovnen.

Bland salat og cherrytomater i en skål. Drys med peber og spis salaten sammen med de lune flutes.

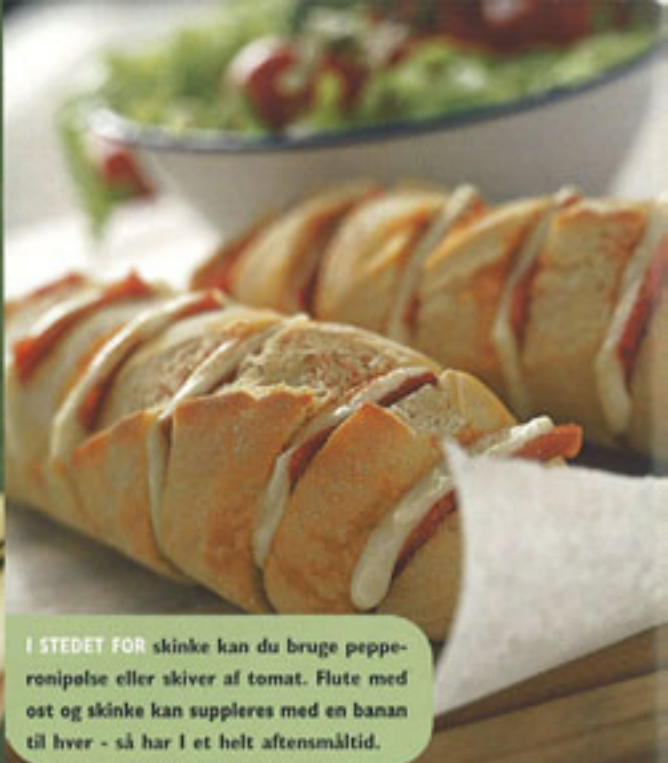
Salat med kippers TIL TO

- 1¼ dl forkogte couscousgryn (ca. 100 g)
- 1¼ dl kogende vand
- 350 g friske eller frosne haricots verts
- 1 spsk friskpresset citronsaft
- ½ tsk groft salt
- 1 lille knust fed hvidløg
- 1 lille finthakket rødløg (ca. 1 dl)
- 100 g Karoline's Feta i basilikum- og oreganolage - afdryppet
- 1 dåse kippers i vand (ca. 190 g)

Tilbehør: 120 g landbrød

"Kog" couscousgrynene i vand - se side 7. Blancher bønnerne - se side 7.

Vend couscousgryn, citronsaft, salt, hvidløg, løg, ost og bønner sammen. Smag til. Kom salaten i et stort fad. Del de afdryppede kippers i mindre stykker og fordel dem i salaten.



I STEDET FOR skinke kan du bruge pepperronipølse eller skiver af tomat. Flute med ost og skinke kan suppleres med en banan til hver - så har I et helt aftensmåltid.



DU KAN OGSÅ stege ostesandwichene i en sandwichrister. Steg dem i 3 min. I stedet for zittauerløg kan du bruge porløg.





TIL TO Koldskål med frugt

150 g frosne jordbær
3 spsk sukker
korn fra 1 stang vanille
½ liter yoghurt med jordbær
½ liter kærnemælk
½ spsk friskpresset citronsaft
2 bananer i skiver

25 g smør
3 spsk sukker
2 skiver groft rugbrød i grove stykker

Skær de frosne jordbær i mindre stykker. Pisk sukker, vanillekorn og yoghurt sammen i en stor skål. Tilsæt kærnemælk, citronsaft, jordbær og bananskiver. Smag til.

Smelt imens smørret i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt sukker og rugbrød og rist det ved jævn varme i 8 min. - vend i rugbrødet af og til. Spis de lune, smørristede rugbrødsstykker til koldskålen.

Pasta med savoijkål TIL TO

175 g tørret hvid pasta, fx penne
1¼ liter vand
1¼ tsk groft salt

½ savoijkål (ca. 600 g)

1½ dl vand
2 små knuste fed hvidløg
200 g Karoline's Feta i persille- og hvidløgslage - afdryppet
1 dl frisk, hakket kruspersille
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør: 120 g groft brød

Kog pastaen i vand tilsat salt - se side 6.

Fjern de yderste, grove blade og stokken fra savoijkålen. Skær kålen i tynde strimler og fjern evt. de groveste ribber. Skyl kålen og lad den dryppe af i en sigte.

Bring vand og knust hvidløg i kog i en stor gryde. Tilsæt savoijkål og damp den i 2 min. - vend i kålen. Tag gryden af varmen og vend Feta, persille, salt og peber i. Kom den afdryppede pasta i kålblandingen og vend godt rundt. Smag til. Kom pasta med savoijkål i varme dybe tallerkener og spis brød til.



DU KAN ERSTATTE avocadoen med 3 "smilende" æg i halve, se kogning side 7.



TIL TO

Salat med ost og avocado

3 skiver rugbrød - ca. 1½ cm tykke

100 g mellemlagret ost, fx Danbo 30+ (18%)

Dressing

2 tsk dijonsennep

2 tsk hvidvinseddike

4 tsk koldt vand

½ tsk sukker

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

1 moden avocado (ca. 175 g)

1½ liter icebergsalat revet i grove stykker (ca. 200 g)

¼ dl små, sorte oliven med sten, fx fra Nice (ca. 50 g)

Skær rugbrødet i tern på 1½ x 1½ cm. Læg rugbrødsterne-
ne i en kold pande. Skru op til kraftig varme. Skru efter
2 min. ned til jævn varme og rist brødternene i 8 min. - vend
i rugbrødet af og til.

Skær osten i korte stave.

Dressing: Rør sennep sammen med eddike, vand, sukker,
salt og peber. Smag dressingen til.

Flæk avocadoen og fjern stenen og skindet. Skær avocado-
en i tynde både og vend dem i dressing.

Kom icebergsalat, ost og oliven i dybe tallerkener. Fordel
avocadobåde med dressing og de ristede rugbrødsterne på
salaten.

MAD

til venner

Laks på salat	42
Muslinger i karri creme	42
Fyldte chiler	44
Cherrytomater med krave	44
Timiankartofler	44
Fetablinis med persille	44
Nudler med rejer og koriander	47
Krydret suppe	47
Skinkemignon og lun linsesalat	48
Flanksteak og saltkartofler	48
Bagt ost og frugt	50
Chokoladedessert med pebermynte	50
Ost og jordbær med balsamicosirup	52
Bananer i karamel	52
Ananas-pandekager	54
Suppe med melon og chili	55
Pæredessert med lakrids	56





FORRET TIL FIRE Laks på salat

3 dl broccoli i små buketter
og stokken i tynde skiver (ca. 150 g)
2 dl friske eller frosne, optøede fine ærter (ca. 100 g)
½ liter feldsalat i buketter (ca. 50 g)
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

8 tynde skiver fersk laksefilet - uden skind (ca. 200 g)
25 g smør
4 spsk rasp
1 dl frisk, hakket kruspersille
2 små knuste fed hvidløg
½ tsk groft salt

Tilbehør: 100 g ristet landbrød
- og dertil halve limefrugter

Grill: Ca. 4 min. eller **Bagetid:** Ca. 5 min. ved 225°

Blancher broccolien - se side 7. Anret broccoli, ærter og feldsalat på tallerkener og drys med salt og peber.

Læg lakseskiverne på en bageplade med alufolie. Smelt smørret i en lille gryde og bland det med rasp, persille, hvidløg og salt. Fordel raspblandingen på laksen og grill eller bag den midt i ovnen. Løft forsigtigt fisken over på tallerkenerne og spis med det samme.

Muslinger i FORRET TIL FIRE - HOVEDRET TIL TO karrycreme

1 kg friske blåmuslinger i skal
10 g smør
¼ tsk ostindisk karry
4 gulerødder i skrå skiver (ca. 3 dl)
3 små zittauerløg i tynde både (ca. 150 g)
2½ dl hvidvin, fx riesling
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dl piskefløde

Pynt: Frisk, hakket bredbladet persille

Tilbehør: 100 g flutes

Skyt og skrub muslingerne grundigt med en stiv børste. Fjern "skægget". Kasser de muslinger der ikke lukker sig ved et let bank mod køkkenbordet.

Smelt smørret i en stor gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt karry og lad den bruse af. Kom grønsagerne i og svits dem i ½ min. Tilsæt hvidvin, salt og peber og bring det i kog. Kom derefter muslingerne i gryden og damp dem ved kraftig varme og under låg i 4 min. - ryst gryden nogle gange (hold på låget). Hæld væden fra muslingerne over i en lille gryde. Tilsæt fløde og bring det i kog. Kog cremen ved svag varme og under omrøring i 3 min. Smag til.

Fordel muslinger og grønsager i dybe tallerkener. Kasser de muslinger der ikke har åbnet sig. Hæld karrycremen over de varme muslinger, pynt med persille og spis flutes til.



EN FORRET BESTÅR AF 8 stykker til hver. Det kan være 3 cherrytomater, ½ fyldt chili, 2 blinis og et par timiankartoffer. Du behøver ikke at lave alle 4 varianter - prøv med 2 og suppler med nogle købte ting. Det kunne fx være oliven, marinerede hvidløg eller et stykke sushi. De salte mandler fra side 66 passer også fint ind i sammenhængen.

4 STK. Fyldte chilier

- 2 friske, milde røde chilipebere
- ½ liter kogende vand
- 25 g blåskimmelost, fx Danablu 60+ (36%)
- 1 tsk akaciehonning

Flæk chilipeberne (også stilk) og fjern kernerne - under rindende vand og med en spids kniv. Hæld det kogende vand over chilipeberne og lad dem stå i 1 min. Hæld vandet fra og brus chillerne over med koldt vand. Dup dem tørre med køkkenrulle. Findel danabluen med en gaffel. Fordel osten i de halve chilier og hæld honningen over lige inden de skal spises.

8 STK. Timiankartofler

- 3 dl vand
- ½ dl groft salt (ca. 60 g)
- 8 skrubbete små, nye kartofler (ca. 250 g)
- 75 g spegeskinke i tynde skiver, fx parmaskinke
- 8 små, friske timiankviste
- 25 g smør

Bring vand og salt i kog i en gryde og rør til saltet er opløst. Tilsæt kartoflerne og kog dem ved svag varme og under låg i 12 min. eller til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne. Del skinkeskiverne på langs, så der er en strimmel pr. kartoffel. Læg en kvist timian på hver kartoffel og rul en strimmel skinke omkring. Lad smørret blive gyldent i en pande og steg kartoflerne ved jævn varme i 7 min. Køl kartoflerne lidt af inden de skal spises.

Cherrytomater med krave 12 STK.

- 12 cherrytomater med stilk (ca. 175 g)
- ½ liter vand
- 1 tsk groft salt
- 1 tsk groft salt, evt. havsalt

Skyl tomaterne, men pas på at stilkene ikke falder af. Rids en kant, med en lille spids kniv, 1 cm fra toppen. Bring vand og salt i kog i en gryde. Kom tomaterne i det kogende vand i 15 sek. Tag tomaterne op i en sigte og brus dem over med koldt vand. Flå skindet fra bunden af tomaterne og buk resten af skindet op om stilkene.

Server tomaterne med et drys groft salt.

Fetablinis med persille 8 STK.

- 3 gulerødder i skrå skiver og strimler (ca. 125 g)
- 100 g Karoline's Feta i persille- og hvidløgslage - afdryppet
- 1 æg (str. mellem)
- ½ dl frisk, hakket kruspersille
- friskkværnet peber
- 10 g smør

Pynt: Persillekviste

Blancher gulerødderne - se side 7.

Findel fetaen med en gaffel og rør osten sammen med æg, persille og peber. Gyldn smørret i en pande på 21 cm i diameter. Læg 1 spsk af fetablandingen 8 steder i panden. Steg de 8 blinis ved jævn varme 3 min. på hver side. Spis de varme blinis sammen med gulerødderne.





HOVEDRET TIL FIRE

- 1 agurk (ca. 300 g)
- 1 lille, frisk og stærk rød chilipeber (thai)
- 100 g tørrede ris- eller glasnudler
- ½ liter kogende vand
- ¼ tsk groft salt
- 25 g smør
- 2 liter hvidkål i tynde strimler (ca. 600 g)
- 1 tsk korianderfrø
- ½ tsk stødt ingefær
- 1 spsk majsstivelse, fx maizena
- 2 spsk vand
- 3 dl kogende grønsagsbouillon
- ½ dl friskpresset limesaft
- 400 g rejer i lage eller frosne, optøede
- ½ dl friske, hakkede korianderblade
- 1½ tsk groft salt

Tilbehør: 240 g ristet fluse

HOVEDRET TIL FIRE

- 2 dl grofthakkede, smuttede mandler (ca. 100 g)
- 10 g smør
- 1 spsk ostindisk karry
- 1 stort hakket zittauerløg (ca. 2 dl)
- 4 store knuste fed hvidløg
- 5 tsk flintrevet, frisk ingefær
- 2 dåser kokosmælk (à ca. 400 g)
- 6 dl mælk
- 1 spsk groft salt
- 600 g wokstrimler af oksekul
- 6 forårsløg i skiver (ca. 7 dl)
- 2½ dl forkogte couscousgryn (ca. 200 g)
- 2½ dl kogende vand
- 2½ dl grofthakkede, tørrede abrikoser (ca. 150 g)

Nudler med rejer og koriander

Flæk agurken og fjern kernerne med en teske. Skær agurken i tynde skrå skiver. Flæk chilipeberen og fjern kernerne - under rindende vand og med en spids kniv. Hak chilipeberen fint (1 tsk).

Kog nudlerne i vand tilsat salt - se side 7. Klip de kogte nudler i lidt mindre stykker.

Smelt smørret i en wok eller stor gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits hvidkålen i 1 min. Tilsæt chili, korianderfrø og ingefær og svits 1½ min. mere. Rør majsstivelse og vand sammen til en jævning. Hæld bouillon, limesaft og jævning i retten og kog i 2 min. Lad rejerne dryppe af og vend dem i sammen med agurk, nudler, friske korianderblade og salt. Smag til og spis retten med det samme.

Krydret suppe

Læg mandlerne i en kold pande og rist dem ved kraftig varme og under omrøring i 2 min. Rist derefter mandlerne ved jævn varme til de er gyldne.

Smelt smørret i en stor gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits karry, løg, hvidløg og ingefær i ½ min. Tilsæt kokosmælk, mælk og salt. Bring suppen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i 10 min. Skær kødet i mundrette stykker og kom dem i suppen. Kog den 1 min. mere. Tilsæt forårsløg, varm suppen igennem og smag til.

"Kog" couscousgrynen i vand - se side 7.

Server den krydrede suppe - med ristede mandler, couscous og abrikoser ved siden af.

3½ dl yoghurt naturel
¼ tsk sukker
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

2½ dl grønne linser, fx fra Puy (ca. 200 g)
½ liter grønsagsbouillon
8 tynde skiver bacon (ca. 150 g)

25 g smør
2 skinkemignonner (a ca. 300 g)
½ tsk groft salt
2 dl vand

1 skrællede moden mangofrugt i små stykker (ca. 200 g)
1½ liter romainesalat i strimler (ca. 250 g)

Tilbehør: 240 g landbrød

2 dl mørk luxus øl, fx porter
3 spsk honning
friskkværnet peber
1-2 flanksteaks (ca. 600 g)

Saltkartofler

1 liter kogende vand
1½ dl groft salt (ca. 200 g)
1 kg skrubbete små, nye kartofler

10 g smør
¼ tsk groft salt

200 g Karoline's Fetina i små tern

Tilbehør: 600 g salat af friske, grønne asparges,
ærter og kviste af bredbladet persille

Bagetid: Ca. 15 min. ved 150°

Skinkemignon og lun linsesalat

Vend yoghurt, sukker, salt og peber sammen i en skål og stil dressingen tildækket i køleskabet i ½ time. Smag til.

Skyl linserne godt. Kog dem i bouillon ved svag varme og under låg i 18 min. eller til de er møre. Lad linserne dryppe af i en sigte. Steg baconen - se side 7.

Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun skinkemignonnerne i 2 min. - brun dem på alle sider. Drys med salt og tilsæt vand. Steg kødet ved svag varme og under låg (eller alufolie) i 20 min. - vend kødet af og til. Tag skinkemignonnerne op og lad dem hvile tildækket i 10 min. Kog stegeskyen ind ved kraftig varme til der er 1 dl.

Kom de kogte linser i stegeskyen og bring det i kog. Knæk baconen i stykker og vend dem lynhurtigt i linserne sammen med mango. Tag panden af varmen og vend romainesalaten i. Spis den lune salat med kød, dressing og brød.

Flanksteak og saltkartofler

Bland øl, honning og peber i en plastikpose egnet til madvarer. Kom flanksteaken i posen og luk den tæt. Lad kødet marinere i køleskabet i 45 min.

Saltkartofler: Bring vand og salt i kog i en gryde og rør til saltet er opløst. Tilsæt kartoflerne og kog dem ved svag varme og under låg i 12 min. eller til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne og fordel dem på en plade med bagepapir. Bag kartoflerne midt i ovnen.

Tag imens kødet op (gem marinaden) og dup det tørt. Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun kødet 1 min. på hver side og steg det derefter ved svag varme i 8 min. - vend af og til. Tag flanksteaken op, drys med salt og lad den hvile tildækket i 15 min. Kom marinaden i panden og kog ved jævn varme i 5 min. eller til der er 1 dl.

Skær kødet i tynde skiver og spis det sammen med saltkartofler, marinade, Fetina og salat.



I STEDET FOR skinkemignon kan du bruge kalkunbryst. Hvis du bruger et stegetermometer, skal du stege til en centrumstemperatur på 70°. Det gælder både kalkunbryst og skinkemignon.





DESSERT TIL FIRE

Bagt ost og frugt

8 skiver italiensk flute

Bagt frugt

2 modne sharonfrugter i både

3 clementiner eller mandariner i både

1 spsk friskpresset limesaft

1 spsk akaciehonning

200 g mild hvidskimmelost 60+ (34%)

½ dl grofthakkede mandler (ca. 25 g)

1 tsk friskpresset limesaft

1 tsk akaciehonning

Bagetid for frugt: Ca. 5 min. ved 250°

Bagetid for ost: Ca. 2 min. ved 250°

Rist flutesskiverne på en brødrister til de er sprøde - vend dem af og til.

Bagt frugt: Vend frugter, limesaft og honning sammen i en lille bradepande. Bag frugterne midt i ovnen - vend rundt af og til. Tag frugterne ud og hold dem varme.

Skær osten i 16 skiver og fordel dem på flutesskiverne. Drys med mandler og dryp med limesaft og honning. Stil de små brød på ovnens rist og bag dem øverst i ovnen.

Anret de små brød med bagt ost og frugt på tallerkener.

FLUTESSKIVERNE KAN også ristes i ovnen ved 250°, 1-2 min. på hver side. I stedet for sharonfrugter kan du bruge friske dadler i kvarte.

Chokoladedessert med pebermynte

100 g mørk chokolade (ca. 55% kakao)

100 g pebermyntechokolade, fx after eight

1½ dl piskefløde

2 pasteuriserede æg (ca. 1 dl)

2 spsk sukker

3 kiwifrugter

1 spsk sukker

1 spsk friske, hakkede pebermynteblade

Pynt: Pebermyntechokolade og friske pebermynteblade

Tilbehør: 1 dl piskefløde pisket til flødeskum

Del de 2 slags chokolade i mindre stykker og smelt dem i vandbad - se side 7.

Pisk først fløden til et let flødeskum. Pisk dernæst æg og sukker til en luftig blanding. Rør den let afkølede chokolade i æggeblandingen. Vend lidt af flødeskummet i og derefter resten. Fordel chokoladedesserten i glas eller koppe. Stil desserterne tildækket i køleskabet i mindst 1 time.

Skær kiwifrugterne og skær dem i grove stykker. Vend dem sammen med sukker og pebermynte. Lad frugten trække på køkkenbordet i ½ time.

Stil desserterne på tallerkener og pynt med pebermyntechokolade og -blade. Læg frugten på tallerkenerne og server flødeskum til.



Ost og jordbær med balsamicosirup

Balsamicosirup

½ dl balsamicoeddike

1 dl sukker (ca. 85 g)

¼ tsk friskkværnet peber

300 g mild ost, fx blå- og hvidskimmelost 70+ (44%)

200 g jordbær i hele og halve

3 gulerødder i tynde strimler (ca. 100 g)

Balsamicosirup: Kom eddike, sukker og peber i en lille gryde. Bring blandingen i kog og kog den i ½ min. Stil siruppen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Skær osten i skiver og læg dem på tallerkener sammen med jordbær og gulerødder. Hæld lidt balsamicosirup over og server resten af siruppen i en skål ved siden af.

DU KAN ERSTATTE blå- og hvidskimmelost med en hvidskimmelost, fx en Brie. Eller prøv at spise balsamicosirup, jordbær og gulerødder sammen med vanilleflødeis. En lidt for tyk sirup kan gøres tyndere med et par dråber vand.

Bananer i karamel

Karamel

1½ dl sukker (ca. 100 g)

25 g smør

1 spsk vand

1 dl piskefløde

4 bananer

1 spsk friskpresset citronsaft

8 tynde skiver franskbrød - i hele og halve

50 g smør - smeltet

Pynt: Friske citronmelisseblade

Tilbehør: 1½ dl syrnede fløde 9%

Ristning: Ca. 6 min. ved 200°

Karamel: Fordel sukkeret i et jævnt lag i en kold pande på 21 cm i diameter. Lad sukkeret smelte uden omrøring - først 2 min. ved kraftig varme og derefter ved jævn varme. Tilsæt smør og kog blandingen under omrøring i ½ min. Tag panden af varmen og lad sukkeret køle af et kort øjeblik. Rør vand og fløde i. Kog derefter karamellen ved jævn varme, stadig under omrøring, i 5 min.

Skæl bananerne og del dem én gang på langs og én gang på tværs. Vend bananstykkerne i citronsaft og læg dem derefter i den varme karamel. Vend forsigtigt bananerne rundt, så de bliver karamelliseret på alle sider.

Pensl brødskiverne med smør - på begge sider. Læg dem på en plade med bagepapir. Rist brødskiverne midt i ovnen - vend dem efter 3 min.

DET ER NEMMEST at skære brødet tyndt, når det er 1-2 dage gammelt.



Ananas-pandekager

Pandekager - 8 stk.

- 1 dl kokosmel (ca. 35 g)
- 1 dl hvedemel (ca. 60 g)
- ¼ spsk sukker
- ½ tsk groft salt
- 2 dl mælk
- 2 æg (str. mellem)
- 50 g smør - smeltet

Ananasfyld

- 1 frisk ananas (ca. 1 kg)
- 3 spsk florsukker

½ spsk florsukker til gratinering

Pynt: Friske pebermyntekviste

Tilbehør: 1 liter is, fx ananas-, kokos- eller vanilleflødeis

Gratinering: Ca. 10 min. ved 225°

Pandekager: Rist kokosmelet i en pande ved jævn varme og under omrøring i 6 min. eller til det er gyldent (gem 2 spsk til pynt). Bland hvedemel, ristet kokosmel, sukker og salt i en skål. Pisk mælken i lidt efter lidt og derefter æg og smør. Fordel ½ dl dej i en varm pande på 14 cm i diameter. Bag pandekagen ved jævn varme i 1½ min. eller til den er gylden. Vend pandekagen og bag den færdig (3 min. i alt). Bag resten af pandekagerne.

Ananasfyld: Skær enderne af ananasen. Skræl den ved at lade kniven følge frugtens form - skær så dybt at du fjerner de brune "prilker". Flæk ananasen og fjern midterstokken. Skær ananasen i tynde skiver og læg dem i et fad. Drys med florsukker og lad dem trække tildækket i ½ time.

Fold pandekagerne til kvarte og læg dem på en plade med bagepapir. Fordel ½ af ananasskiverne i pandekagerne. Dryp dem med juicen fra fadet og drys med florsukker. Gratiner pandekagerne øverst i ovnen.

Læg pandekagerne på tallerkener sammen med resten af ananasen, is, ristet kokos og mynte.



Suppe med DESSERT TIL FINE melon og chili

1 moden honningmelon (ca. 700 g)

1 agurk (ca. 350 g)

1 dl sukker (ca. 85 g)

½ dl friskpresset lime- eller citronsaft

½ dl vand

1 frisk, mild rød chilipeber

10 isterninger

2 dl syrnede fløde 9%

Halver melonen og fjern kernerne. Skær melonen i store både og skræl dem (skræl ikke for tæt på skrællen - 300 g melonkød). Skær melonen i mindre stykker. Skær 5 cm af agurken - gem det lille stykke agurk. Skræl resten af agurken og skær den i mindre stykker.

Kom melon og agurk i en skål sammen med sukker, lime-saft og vand. Blend med en stavblender til suppen er glat. Stil suppen tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Smag til.

Flæk chilipeberen og fjern kernerne - under rindende vand og med en spids kniv. Hak chilipeberen fint (1 spsk). Flæk det lille stykke agurk og fjern kernerne med en teske. Skær agurken i små tern.

Pak isterningerne ind i et viskestykke og knus dem med fx en kagerulle. Bland isen i suppen og kom den i kolde skåle. Læg 1-2 spsk syrnede fløde i hver skål og drys med chili og agurk. Server resten af den iskolde syrnede fløde i en skål ved siden af.

I STEDET FOR syrnede fløde kan du servere
Karoline's Fromage Frais.



Pæredessert med lakrids

OPRENT TIL FINE

25 g smør i mindre stykker

1½ dl sukker (ca. 100 g)

5 uskrællede pærer i både, fx fontaine (ca. 700 g)

Smuldredej

3¼ dl hvedemel (ca. 225 g)

2½ spsk sukker

150 g koldt smør

2-3 cm af en stang engelsk lakrids

¼ liter piskefløde - pisket til flødeskum

Bagetid: Ca. 45 min. ved 200°

Kom smør og sukker i en pande på 21 cm i diameter og lad det smelte ved kraftig varme og under omrøring til sukkerblandingen er lysebrun. Vend pærebådene i og lad sukkerblandingen smelte igen - det tager 5 min. Beklæd en bradepande på 4 x 25 x 25 cm med bagepapir. Fordel pærebådene heri og hæld resten af det smeltede sukker over.

Smuldredej: Bland mel og sukker i en skål. Smuldr smørret i melblandingen til den ligner revet ost. Drys dejen over pærerne og bag desserten midt i ovnen. Læg evt. bagepapir over dejen hvis den er ved at blive for mørk.

Kom den engelske lakrids i en plastikpose egnet til madvarer. Knus lakridsen fint med fx en kagerulle (1 tsk knust lakrids).

Lad desserten hvile i 5 min. på en bagerist. Læg et fladt fad over bradepanden og vend rundt, så desserten står med fylDET opad. Fjern bagepapiret og drys med lakrids.

Spis den lune pæredessert med flødeskum.

ENGELSK LAKRIDS er hård
og stærktsmagende.

MAD

-brød og kager



Brunsviger	58
Chokoladekage med lime	58
Durumboller	60
Muffins med zæble og kanel	61
Chokolademuffins	61
Cookies med blåbær	63
Havregrynsboller	63
Oreganobrød	64

25 g smør
 1½ dl mælk
 25 g gær
 1 æg (str. mellem)
 2½ spsk sukker
 ½ tsk groft salt
 ½ tsk stødt kardemomme
 ca. 5 dl hvedemel (ca. 300 g)

Fyld

125 g smør
 3 dl brun farin (ca. 175 g)

Bagetid: Ca. 20 min. ved 225°

DU KAN gøre brunsvigeren klar (bortset fra bagning) dagen før. Stil den "rå" brunsviger tildækket i køleskabet og bag den kort før den skal spises - spis den lun.

Brunsviger

Smelt smørret i en lille, tykbundet gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen med en grydeske.

Tag dejen ud på et melderisbord og ælt den godt igen. Tilsæt evt. resten af melet. Rul dejen ud til en firkant på 25 x 25 cm med en kagerulle - eller med en flaske i en plastikpose egnet til madvarer. Beklæd en bradepande på 4 x 25 x 25 cm med bagepapir og læg dejpladen heri.

Fyld: Smelt smørret i en lille tykbundet gryde og rør farinen i. Bring blandingen i kog under omrøring. Tag gryden af varmen.

Lav nogle fordybninger i dejen med en ske. Fordel fyldet på dejen - lad 1 cm af kanten være fri for fyld. Bag brunsvigeren midt i ovnen.

75 g mørk chokolade (ca. 55% kakao)
 75 g blødt smør
 1½ dl sukker (ca. 100 g)
 1 æg (str. mellem)
 4 spsk hvedemel
 2 tsk fintrevet limeskal
 2½ tsk friskpresset limesaft

400 g rensset frisk frugt, fx blommer, appelsiner eller jordbær
 1½ spsk akaciehonning

Pynt: Fintrevet limeskal

Tilbehør: 1 liter vanilleflødes

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200°

Chokoladecake med lime

Klip et stykke bagepapir på 30 x 32 cm. Fold det til en form med dobbelte sider på 4 x 12 x 16 cm.

Del chokoladen i mindre stykker og smelt dem i vandbad - se side 7.

Pisk smør og sukker sammen til det smuldrer. Rør ægget i. Vend mel, limeskal, -saft og den smeltede chokolade i smørblandingen. Hæld dejen i papirformen og bag kagen midt i ovnen. Lad kagen køle lidt af på en bagerist og fjern formen. Skær kagen i 12 stykker når den er kølet helt af.

Skær frugten i mundrette stykker. Vend frugtstykkerne i honning og spis dem til kagen sammen med is.



I STEDET FOR lime kan du
bruge appelsin eller citron.



9 STK.

Durumboller

10 g gær
¼ liter vand
¼ liter kærnemælk
1½ tsk groft salt
4% dl durumhvedemel (ca. 300 g)
5% dl hvedemel (ca. 300 g)

Bagetid: Ca. 25 min. ved 225°

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt kærnemælk og de øvrige ingredienser. Slå dejen godt sammen med en grydeske. Dæk skålen med fx alufolie og stil dejen til hævnings i køleskabet i 1 døgn.

Slå dejen igennem med en grydeske. Dyp 2 spiseskeer i varmt vand og form de 9 boller ved at sætte klumper af den bløde dej på en plade med bagepapir. Lad bollerne efterhæve tildækket i ½ time. Bag durumbollerne midt i ovnen. Lad dem køle af på en bagerist. Hvis de hænger sammen, så skil dem ad.

BOLLERNE KAN OGSÅ bages hurtigere. Brug 25 g gær og kunkent vand. Lad dejen hæve et lunt sted i 1½ time i stedet for 1 døgn.



Muffins med æble og kanel

150 g smør
 1 æg (str. mellem)
 1¼ dl sukker (ca. 100 g)
 korn fra 1 stang vanille
 ¼ dl mælk
 1¼ dl hvedemel (ca. 75 g)
 ¼ tsk bagepulver
 ½ tsk stødt kanel
 1 uskrællet æble, fx elstar (ca. 125 g)

Pynt: Florsukker

Bagetid: Ca. ¼ time ved 175°

Smelt smørret i en lille, tykbundet gryde og lad det derefter køle lidt af. Pisk æg, sukker og vanillekorn sammen i en skål til det bliver lyst og luftigt. Tilsæt mælk. Bland mel, bagepulver og kanel sammen og vend det (evt. drysset gennem en sigte) i æggeblandingen. Tilsæt det smeltede smør. Riv æblet groft, pres det fri for væde og vend straks det revne æble i dejen. Hæld den i 6 smurte muffinsforme eller små, runde aluforme - ¼ dl dej pr. form. Bag kagerne midt i ovnen. Lad de bagte muffins køle lidt af i formene - på en bagerist. Vend dem ud og drys med florsukker.

VARIATION - chokolademuffins: Udelad æble og kanel. Smelt i stedet 125 g mørk chokolade sammen med smørret. Vend yderligere 75 g hakket mørk chokolade i dejen inden den hældes i formene.





Cookies med blåbær

- 75 g blødt smør
- 1½ dl sukker (ca. 100 g)
- ½ tsk groft salt
- ¼ dl brun farin (ca. 50 g)
- 1 æg (str. mellem)
- 2½ dl hvedemel (ca. 150 g)
- 1 tsk vanillesukker
- 1 tsk bagepulver
- 100 g hakket mørk chokolade (ca. 55% kakao)
- 1 dl hakkede, tørrede blåbær eller tranebær (ca. 50 g)

Bagetid: Ca. 6 min. ved 225°

Rør smør, sukker og salt godt sammen i en skål. Rør farin og æg i. Bland mel, vanillesukker og bagepulver sammen og vend det (evt. drysset gennem en sigte) i smørblandingen. Tilsæt chokolade og blåbær. Sæt med 2 spiseskeer 8 toppe af dejen - 2 spsk pr. top - på en plade med bagepapir. Der skal være plads omkring toppene, som flyder ud. Tryk toppene lidt flade. Bag kagerne øverst i ovnen. Lad de friskbagte cookies køle lidt af på en bagerist. Bag resten af kagerne. Spis cookies med blåbær mens de er lune og sprøde.

KAGERNE KAN gemmes i en kagedåse i 4 dage. Varm dem på en brødrister eller i ovnen, så de bliver lune og sprøde igen.

Havregrynsboller

- 25 g smør
- 4 dl vand
- 2 dl ylette
- 25 g gær
- 1 tsk groft salt
- 3 dl finvalsedede havregryn (ca. 100 g)
- ca. 9 dl hvedemel (ca. 550 g)

Pensling: Vand

Pynt: Havregryn

Bagetid: Ca. 40 min. ved 200°

Smelt smørret i en lille, tykbundet gryde og tilsæt vandet. Hæld blandingen i en skål og tilsæt ylette. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen med en grydeske. Dæk skålen med fx alufolie og stil dejen til hævnings et lunt sted i ½ time.

Tag dejen ud på et melderisbord og ælt den godt igen. Tilsæt evt. resten af melet. Beklæd en bradepande på 4 x 25 x 25 cm med bagepapir. Læg dejen i bradepanden og tryk den ud, så den fylder det hele. Lad dejen efterhæve til dækket i 20 min. Pensl med vand og drys med havregryn. Skær dejen igennem 3 gange på hver led med en fugtig kniv, så der bliver 16 firkantede boller. Bag dem midt i ovnen. Lad havregrynsbollerne køle af på en bagerist - skil dem ad.

HAR DU IKKE ylette, kan du bruge ymer, tykmælk eller yoghurt naturel.



I STR.

Oreganobrød

25 g smør
1½ dl mælk
2 tsk bagepulver
2 tsk tørret oregano
½ tsk groft salt
ca. 4 dl sigtemel (ca. 200 g)

Pensling: Mælk

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200°

Smelt smørret i en lille, tykbundet gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen sammen med en grydeske. Tag dejen ud på et melderystet bord og ælt den godt igen. Tilsæt evt. resten af melet. Form dejen til et rundt, fladt brød på 20 cm i diameter og læg det på en plade med bagepapir. Pensl brødet med mælk og bag det midt i ovnen. Lad oreganobrødet køle lidt af på en bagerist. Server brødet lunt til aftensmaden, fx gulerodssuppe, se opskrift side 13.

DU KAN OGSÅ bage oreganobrødet, selvom du ikke har en ovn. Smelt 10 g smør i en pande på 21 cm i diameter. Læg det flade brød i panden og bag det ved jævn varme 5 min. på hver side - brødet skal ikke pensles.

DU KAN OGSÅ bage brødene med 100 g Feta i tern.

I pande: Prik fetaternene ned i dejen lige inden brødet vendes og bager færdig på den anden side.

I ovn: Prik fetaternene ned i dejen lige inden bagning. Server brødet lunt som snack.

MAD

for sjov



Gren salsa	66
Fetadip	66
Bruchetta med hvidløg	66
Salte mandler	66
Bruchetta med tomat	67
Paprikamandler	67
Iskaffe med appelsinsirup	69
Chokoladeskeer	69
Ribssoda	69
Hotte vodka shots	69

Grøn salsa

- 1 frisk, mild grøn chilipeber
- 1 stort zittauerløg i mindre stykker (ca. 2 dl)
- 2 små fed hvidløg i mindre stykker
- 2 små grønne peberfrugter i mindre stykker (ca. 3 dl)
- 1 lille squash i mindre stykker (ca. 200 g)
- ½ dl hvidvinseddike
- 2 spsk sukker
- 1 tsk groft salt
- 2 dl cremefraiche 18%
- 200 g tortillachips med salt

Flæk chilipeberen og fjern kernerne - under rindende vand og med en spids kniv. Skær chilipeberen i mindre stykker (1 spsk). Kom alle ingredienserne i en skål og blend med en stavblender - det er i orden, at salsaen indeholder enkelte større stykker. Stil den grønne salsa tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Hæld den i en sigte og si 2 dl væde fra. Smag salsaen til.

Kom iskold cremefraiche i en skål og den grønne salsa i en anden. Spis tortillachips til - evt. lune.

10 STK. Bruchetta med hvidløg

- 25 g blødt smør
- 1 lille knust fed hvidløg
- et lille drys groft salt
- 1 flute (ca. 250 g)
- ½ dl friske, hakkede basilikumblade
- eller ½ tsk tørret basilikum

Ristning: Ca. 5 min. ved 225°

Rør smør, hvidløg og salt sammen i en skål. Skær fluten i skiver - 1 cm tykke. Smør skiverne med hvidløgssmør. Læg brødkiverne på en plade med bagepapir og rist dem overst i ovnen. Drys de ristede fluteskiver med basilikum og server dem lune som snack eller en nem forret.

Fetadip

- 200 g Karoline's Feta i basilikum- og oreganolage - afdryppet
- 1 spsk olivenolie
- 1 dl yoghurt naturel
- 1 tsk sukker
- friskkværnet peber
- 200 g friske, grønne asparges
- 450 g rå grønsager i bidder, fx gulerødder, bladselleri og cherrytomater

Kom fetaternene i en skål sammen med olivenolie, yoghurt, sukker og peber. Blend med en stavblender til dippen er "glat". Stil dippen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Fjern det nederste, seje stykke af de grønne asparges ved at knække det af. Skær derefter aspargesene i 7 cm lange stykker. Blancher aspargesstykkerne - se side 7. Spis asparges og de andre grønsager sammen med dippen.

Salte mandler

- 3½ spsk groft salt
- 2 dl kogende vand
- 3½ dl mandler (ca. 200 g)
- 10 g smør i mindre stykker

Bagetid: Ca. 20 min. ved 150°

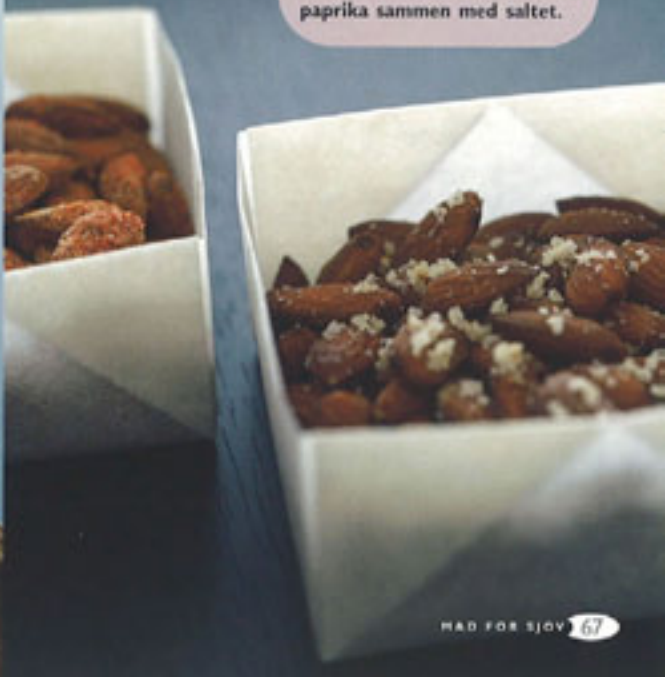
Opløs saltet i det kogende vand og tilsæt mandlerne. Stil dem tildækket i 15 min. Lad mandlerne dryppe af i en sigte. Fordel dem på en plade med bagepapir sammen med smørret. Bag mandlerne midt i ovnen - vend i dem et par gange, når smørret er smeltet. Server de salte mandler lune - eller kolde.



VARIATION - bruchetta med tomat: Udelad hvidløg og basilikum. Fordel i stedet 20 hakkede cherrytomater på de grillede flutesskiver. Drys dem med lidt sukker og friskkværnet peber.

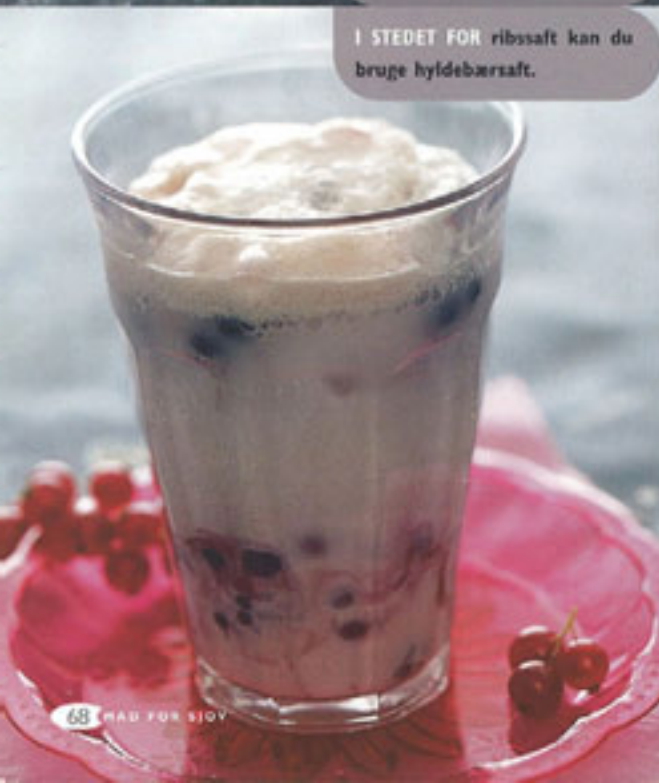


VARIATION - paprikamandler: Tilsæt 1½ spsk delikatesspaprika sammen med saltet.

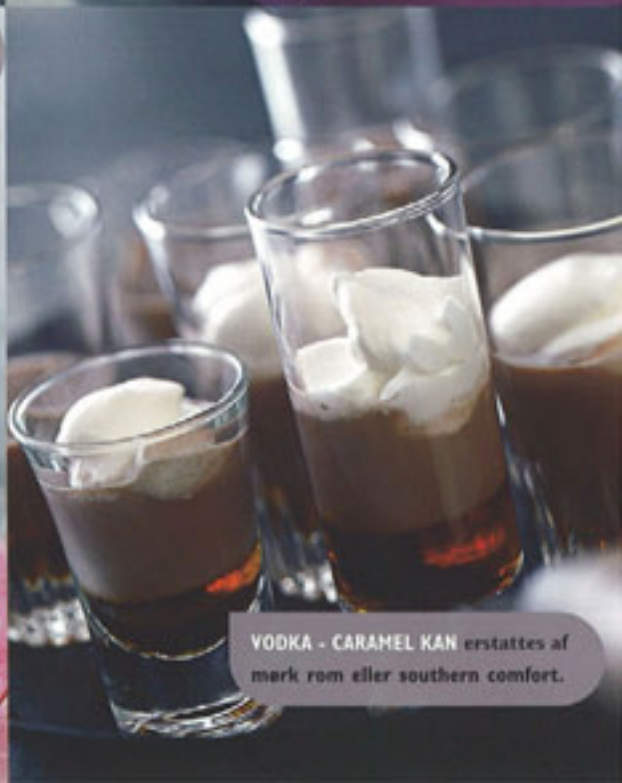




APPELSINSIRUPPEN KAN holde sig frisk i køleskabet i ca. 2 uger. Den smager også godt på tykmælk, Fromage Frais o.l., eller hældt over is.



I STEDET FOR ribssaft kan du bruge hyldebærssaft.



VODKA - CARAMEL KAN erstattes af mørk rom eller southern comfort.

TIL FIRE Iskaffe med appelsinsirup

Appelsinsirup

¼ liter appelsinjuice
1 dl sukker (ca. 85 g)

Iskaffe

12 isterninger
8 spsk sødmælk
2 dl kold, stærk kaffe

Appelsinsirup: Bring appelsinjuice og sukker i kog i en lille, tykbundet gryde. Kog blandingen ved jævn varme og uden låg i 15 min. eller til der er 1½ dl appelsinsirup - rør af og til. Lad siruppen køle af.

Iskaffe: Læg isterningerne i 4 glas. Fordel appelsinsiruppen i glassene. Hæld derefter forsigtigt mælken i, evt. ned over den hvælvede side af en ske. Kom til sidst kaffen i - også over skeen. Drik den tredelte iskaffe med det samme.

TIL FIRE Ribssoda

2 dl sød ribssaft
2 dl Karoline's VanilleCreme
2 spsk friskpresset citronsaft

4 isterninger
1 dl frosne skovbær (ca. 50 g)
8 dl mineralvand med brus

Pynt: Ribsklaser

Rør ribssaft, VanilleCreme og citronsaft sammen i en skål.

Læg isterninger og frosne bær i 4 høje, kolde glas. Hæld ribscremen i glassene og dernæst mineralvand - drik!

Chokoladeskeer TIL FIRE

50 g mørk chokolade (ca. 65% kakao)

et lille drys vanillesukker

Kaffemælk

6 dl mælk
1 spsk sukker
1 spsk frysetørret
pulverkaffe, fx nescafé

DU KAN OGSÅ tilberede
chokoladeskeerne med mælke-
chokolade - ca. 40% kakao.

Del chokoladen i mindre stykker og smelt dem i vandbad - se side 7.

Læg 4 spiseskeer, fx i en dyb tallerken, så hovederne ligger vandret. Fordel den smeltede chokolade i skeerne. Lad den køle af på køkkenbordet i ½ time. Drys med vanillesukker og stil derefter skeerne i køleskabet i mindst 1 time.

Kaffemælk: Kom mælken i en tykbundet gryde. Bring mælken i kog under piskning og tilsæt sukker og pulverkaffe. Fordel den varme kaffemælk i 4 høje glas (som tåler varme). Drik den varme kaffemælk sammen med chokoladeskeerne.

Hotte vodka shots 8 SHOTS

¼ liter cacaomælk

8 spsk vodka - caramel, fx cuba
1½ dl piskefløde - pisket til flødeskum

Bring cacaomælken i kog i en gryde.

Kom 1 spsk vodka i hvert af de 8 shotglas. Hæld derefter forsigtigt den varme cacao i glassene - ned over den hvælvede side af en teske, så vodka og cacao deler sig i to lag. Læg flødeskum på toppen og drik med det samme.

Alfabetisk indholdsoversigt









Læs om energicirklen på side 72.

Energicirklen



Energicirklen viser, hvor mange procent af rettens energi der kommer fra fedt , kulhydrat , protein  og alkohol . Desuden kan du se i det hvide felt, hvor stort rettens samlede energiindhold er, målt i kJ (kilojoule) - det tal er ikke delt op "pr. person".

Retternes energifordeling og -indhold er beregnet med det tilbehør, som står i opskriften. I beregningerne indgår renset og skrællede, men ikke tilberedt, tilbehør.

I retter hvor mængden af alkohol (øl, vin eller lignende) er under ½ liter til 4 personer, og hvor retten er kogt i mindst 5 min., har vi ikke medtaget alkohol i energiberegningen.

Vi har anvendt kostberegningsprogrammet Dankost 3000 til energiberegningerne.

