

Fra Vesterbro
hele verden

**børnenes egne
opskrifter**

Landbrug & Fødevarer - Go-Active, DGI-byen

Forord:

På Vesterbro Ny Skole har børn og forældre fra Go-Active DGI-byens børne- og unge projekt i en periode lavet mad sammen efter skoletid. Dette hæfte er resultatet af et forløb, hvor 12 børn har arbejdet med deres yndlingsretter. Retterne er meget forskellige og varierer også lidt i sværhedsgrad, men fælles for dem alle er, at det er mad som familierne ofte laver hjemme. Vi vil gerne have lov at takke Landbrug & Fødevarer for, at de har gjort det muligt for os at lave dette flotte hæfte. Herudover vil vi også takke alle jer forældre, der har medvirket med både opskrifter og fremstilling af mad. Det har været rigtig dejligt at være sammen med jer alle sammen.

Hilsen

Trine Palmegård Døssing
Koordinator, Go-Active, DGI-byen

Kennet Sørensen

Lærer og Koordinator på Vesterbro
Ny Skole

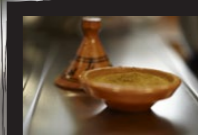
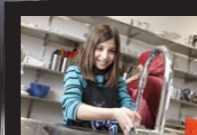
Børnene har selv fortalt, at de har valgt en ret, de godt kan lide, og som de spiser til daglig hjemme hos familien.

De har også fortalt, at de ofte selv er med til at lave netop den ret, de har valgt.

Nogle af retterne minder dem om ferier hos familien i de lande, de kommer fra.

Nogle af børnene har haft deres mor og/eller moster med i køkkenet.

Alle smagte alles retter, og alle kunne lide det hele.



Pakistanske bøffer med båndkartofler, Naanbrød og Chutney

Kokke Ali og Taiba Gulzar

4 personer
Tilberedningstid: Ca. 1 time 15 minutter

Det skal du bruge

500 g hakket oksekød, 8-12 % fedt
1 løg
1 bundt frisk koriander
150 g spinat
1 tsk salt
1 tsk spidskommen
½ tsk stødt chili

2 tsk olie

Båndkartofler:
1 kg kartofler
2 tsk olie
1 tsk salt
½ tsk peber

Chutney:
1 grøn chili
1 dl yoghurt naturel
½ tsk salt

Naanbrød:
½ pakke gær
½ l minimælk
1 æg
2 spsk yoghurt naturel
1 spsk olie
½ tsk salt
½ tsk sukker
4½ dl hvedemel

Sådan skal du gøre

Pil løg og hak det fint.
Skyl koriander og spinat og hak det fint.
Rør løg, koriander og spinat i kødet.
Rør salt og krydderier i.
Form flade lidt aflange bøffer.
Varm olie på en pande ved god varme.
Steg bøfferne 5-7 minutter på hver side.
De skal være gennemstegte.

Skræl og skær kartofler i skiver.
Halver skiverne hvis de er meget store.
Læg bagepapir på en bageplade eller i en bradepande.
Læg kartoffelskiverne på bagepapiret.
Pensl med olie og drys salt og peber på.
Sæt dem i ovnen og tænd på 200 grader.
Kartoflerne er færdige efter 40-45 minutter.
De skal være bløde men stadig have bid.

Hak chili fint – med kernerne hvis du vil have chutneyen stærk.
Bland med yoghurt og salt.

Tag kartoflerne ud.
Skrub op for ovnen til 250 grader.

Smuldr gær i en skål og rør den sammen med mælk, æg, yoghurt og olie.
Tilsæt salt og sukker.
Rør mel i lidt efter lidt.
Dejen skal være elastisk og ikke for tør.
Rul dejen ud på en bageplade, så den ligner en pizzabund, 1-2 mm tykkelse og ca. 15 cm i diameter.
Bag brødet ca. 5 minutter til brødet har fået en gylden farve.

Protein: 20%
Kulhydrat: 50%
Fedt: 30%
3760 kJ = 900 kcal



Fransk Salade de patte

Kok Chadi Mohamad

4 personer

Tilberedningstid: Ca. 45 minutter

Det skal du bruge

250 g pastahjul, -sommerfugle eller -skruer

1 spsk olie

1 tsk salt

100 g revet ost

1 dåse tun i vand

1 lille dåse majs, 140 g

Dressing:

1 spsk sennep

2 spsk mayonnaise

1 tsk krydder- eller vineddike

1 spsk olie

Pynt:

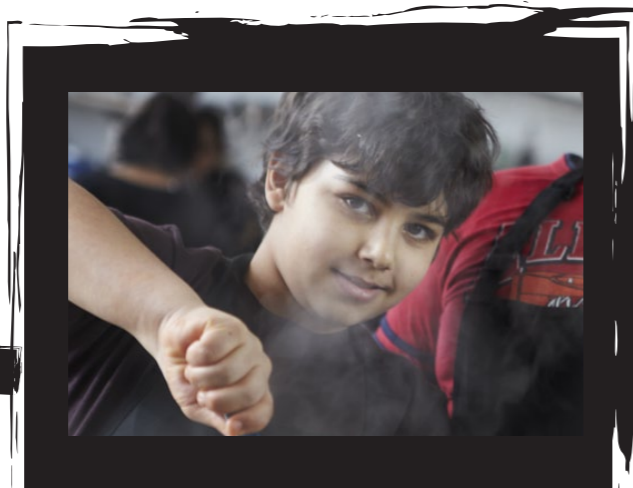
2 små tomater

1 kvist persille

Tilbehør:

300 g brød

Protein: 17%
Kulhydrat: 50%
Fedt: 33%
3185 kJ = 760 kcal



Sådan skal du gøre

Bring vand, olie og salt i kog i en stor gryde.

Kom pastaen i det kogende vand og kog 12-14 minutter.

Tag en pasta op og smag om den er "al dente".

Hæld vand og pasta op i en sigte, så vandet løber fra.

Brus over med koldt vand.

Sæt sigten over en skål og lad vandet løbe fra.

Hæld vandet fra tunen.

Hæld vandet fra majs.

Hæld pastaen op i en stor skål.

Tilsæt reven ost, tun og majs.

Rør sennep, mayonnaise og eddike sammen.

Rør olie i.

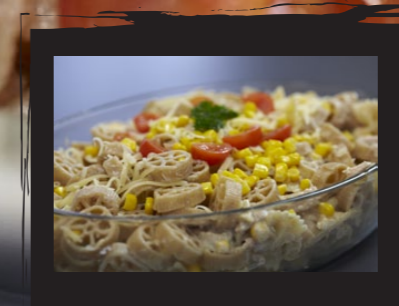
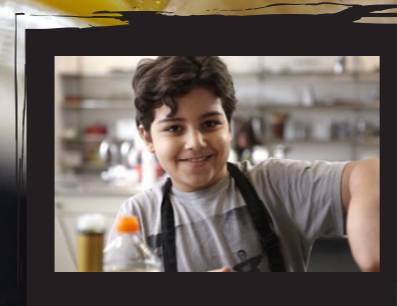
Smag til med salt og peber.

Hæld dressing over pastasalaten og vend forsigtigt rundt.

Skyl tomater og skær dem i både.

Skyl persille og tag stænglerne fra.

Pynt med tomatbåde og persilleblade.



Polske kartoffel-nudler med champignonsauce

Kokke Izabela og Wiktorja Wójcik

4 personer

Tilberedningstid: Ca. 1 time og 15 minutter

Protein: 11%
Kulhydrat: 60%
Fedt: 29%
2870 kJ = 685 kcal

Det skal du bruge

½ kg kartofler
1 æg
250 g kartoffelmel
1¼ dl hvedemel
¼ spsk salt

Champignonsauce:

500 g champignon
1 løg
200 g bacon 1 tern
1 bundt persille
2 tsk olie
2½ dl madlavningsfløde 8 %
Pynt: 2 - 3 persillekviste

Sådan skal du gøre

Skræl kartoflerne.
Skær dem i mindre stykker.
Kom kartoflerne i en gryde og hæld vand på så det dækker.
Kog kartoflerne 15-20 minutter.
Stik i dem for at mærke om de er møre.
De skal være meget møre.

Mos kartoflerne med en gaffel eller en kartoffelmoser.
Rør æg, mel og salt i.
Smag til med salt og peber.
Vend kartoffelmassen ud på et bord.
Ælt kartoffelmel og hvedemel ind i dejen.
Dejen skal være fast men stadig blød – altså ikke for fast.

Form kugler af dejen med en lille ske.
Tryk hver kugle på midten så der kommer en lille fordybning.

Hæld vand og 2 tsk salt i en gryde. Bring det i kog ved stærk varme.
Skrud ned til middel varme og læg forsigtigt kartoffelkugler i gryden.
Læg så mange kugler at de danner ét lag.
Kog 2-3 minutter efter at den sidste kugle er kommet op til overfladen.

Rens champignoner for jord.
Skær dem i skiver.
Pil løg og hak det fint.
Skær bacon i små tern.
Skyl og hak persille.

Varm olie i en gryde ved middel varme.
Steg champignoner men de må ikke brune.
Tilsæt løg og steg dem klare – de må ikke blive brune.
Tilsæt fløde og lad det koge et par minutter.
Tilsæt persille til champignonsaucen lige før servering – gem lidt til pynt.
Smag til med salt og peber.

Varm en pande ved god varme.
Steg bacontern brune og sprøde.
Skyl persille og tag stænglerne fra.

Pynt med bacontern og persilleblade.

Tip: Retten er god med en grøn salat til.



Danske frikadeller med rødbedesalat

Kok Asta Juul-Nyholm

4 personer

Tilberedningstid: Ca. 45 minutter

Det skal du bruge

500 g hakket svinekød, 8-12 % fedt

1½ tsk salt

½ tsk peber

1 løg

2 gulerødder

1 tsk oregano

1 spsk tomatketchup

2 tsk olie

800 g kartofler

Rødbedesalat:

500 g rødbeder

3 æbler

½ knoldselleri

2 spsk græskarkerner

Dressing:

1 dl æbleeddike eller anden frugteddike

2 spsk olie

2 spsk revet peberrod

½ tsk sukker

Sådan skal du gøre

Rør kød, salt og peber sammen.

Pil og riv løget på den grove side af rivejernet.

Skræl og riv gulerødder på den grove side af rivejernet.

Rør løg og gulerødder i farsen.

Rør oregano og tomatketchup i.

Varm olie på en pande ved god varme.

Form farsen med en spiseske. Der bliver 15-16 frikadeller.

Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side, ca. 4 minutter i alt.

Skru ned til middel varme.

Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side,

ca. 8 minutter i alt. De skal være gennemstegte.

Skræl eller skrub kartoflerne.

Kog dem møre i vand med 2 tsk salt, det tager 15-18 minutter.

Skræl rødbeder og skær dem i strimler.

Skyl æbler og skær dem i tynde både.

Fjern kernehus, blomst og stilk.

Skræl selleri og skær den i strimler.

Rør eddike og olie sammen.

Rør revet peberrod og sukker i.

Smag til med salt og peber.

Bland dressing og æbler/rødbeder.

Pynt med græskarkerner.

Protein: 22%
Kulhydrat: 47%
Fedt: 31%
2730 kJ = 655 kcal



Tyrkiske Kuru Köfte

Kok Yagmur Öznek

4 personer

Tilberedningstid: Ca. 1 time

Det skal du bruge

500 g hakket lamme- eller oksekød, 8-12 % fedt

1½ tsk salt

¼ tsk peber

1 stort løg

2 skiver franskbrød

1 bundt persille

1 æg

½ spsk köfte bahar eller spidskommen

2 spsk mel

2 tsk olie

800 g store kartofler

3 gulerødder, 350 g

2 spsk olie

Pynt:

2-3 stilke koriander

Sådan skal du gøre

Rør kød, salt og peber sammen.

Pil og hak løg fint.

Læg franskbrød i en skål og hæld vand på. Brødet skal suge vandet til sig.

Skyl og hak persille.

Rør løg, franskbrød, persille, æg og krydderier i farsen.

Kom vand på hænderne og form små flade köfte.

Vend dem i mel.

Varm olie på en pande ved god varme.

Steg köfte 6-7 minutter på hver side. De skal være gennemstegte.

Skræl kartofler og gulerødder.

Skær kartofler i både.

Skær gulerødder i stave.

Varm olie på en pande ved god varme.

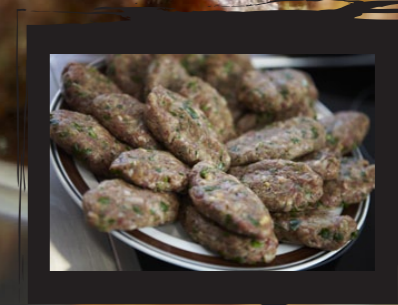
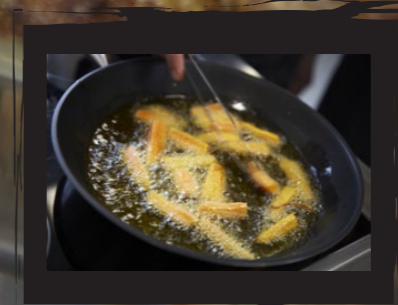
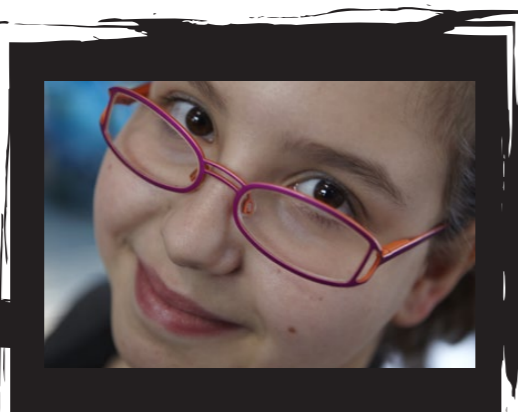
Steg kartofler og gulerødder gyldne. Vend dem ofte.

Det tager 20-30 minutter.

Skyl koriander og tag stænglerne fra.

Pynt med korianderblade

Protein: 23%
Kulhydrat: 41%
Fedt: 36%
2640 kJ = 630 kcal



Sushi ruller på dansk

Kok Alvilda Westergaard

4 personer
Tilberedningstid: Ca. 1 time

Det skal du bruge

5 dl sushi ris
7½ dl vand
1 spsk salt

Marinade:
5 spsk riseddike
½ tsk salt
1 spsk sukker

1 avocado
½ citron

1 pakke crabfish
½ agurk
2 laksekoteletter

1 pakke sushi tang

1 sushimatte

Protein: 28%
Kulhydrat: 55%
Fedt: 17%
3520 kJ = 840 kcal

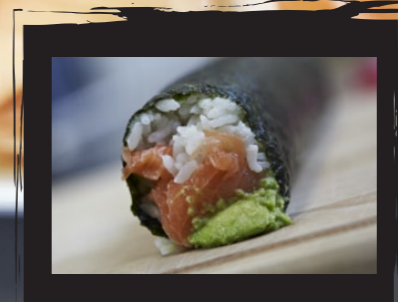
Sådan skal du gøre

Hæld ris i en sigte og skyl dem under den kolde vandhane.
Bring vand og salt i kog.
Kog ris i 12 minutter.
Lad dem trække 20 minutter.

Rør eddike, salt og sukker sammen.
Skær tern i risene og hæld marinaden over.
Lad det stå og trække.

Halver avocadoen tag stenen ud.
Tag kødet ud og mos det.
Pres saften af citronen og rør den i avocadomoset.
Tag skindet af laksen og skær den i små tern.

Opvarm tangen hurtigt over en kogeplade.
Læg et stykke tang på sushimatten.
Læg ris og forskelligt fyld på.
Dæk med ris og rul sammen.



Kyllingeret fra Sierra Leone

Kok John Magnus Edwards

4 personer

Tilberedningstid: Ca. 45 minutter

Det skal du bruge

500 g kyllingebrystfileter

Salt og peber

2 tsk olie

4 dl ris

1 grøn peberfrugt

1 rød peberfrugt

1 lille dåse majs, 140 g

Pynt:

2-3 persillekviste

Sådan skal du gøre

Dup kødet tørt med køkkenrulle.

Krydr med salt og peber.

Varm olie i en gryde ved god varme.

Brun kødet på alle sider 3-4 minutter i alt.

Tag kødet op og læg det på en tallerken.

Tilsæt 6 dl vand og bring det i kog.

Hæld ris i en sigte og skyl dem under den kolde hane.

Hæld risene i gryden.

Kog dem i 10 minutter.

Skyl peberfrugter og fjern kernerne.

Skær peberfrugter i små stykker.

Hæld vandet fra majsene.

Tilsæt peberfrugter og majs og lad det koge 2 minutter.

Skær kylling i mundrette stykker.

Skyl persille og tag stænglerne fra.

Pynt med persilleblade.

Protein: 25%
Kulhydrat: 56%
Fedt: 19%
2250 kJ = 535 kcal



Pakistansk Tandoori kylling med salat og humus

Kok Mehtab Abbas

6 personer

Tilberedningstid: Ca. 1 time og 45 minutter

Det skal du bruge

½ citron
5 fed hvidløg
2 dl yoghurt naturel
2 tsk olie
2 tsk salt
2 tsk stødt koriander
½ tsk stødt chili
4 tsk stødt Tandoori Masala

6 hele kyllingelår
1200 g kartofler ikke for små

Humus:
1 løg
1 tsk olie
1 dåse kikærter, 200 g
1 tsk spidskommen
1 tsk salt

Salat:
½ agurk
1 æble
2 små gulerødder, 200 g
1 lille dåse majs, 140 g

Pynt:
2-3 persillekviste

Sådan skal du gøre

Pres saften af citronen – du skal bruge 2 spsk.
Skær roden af hvidløgsfeddene og riv dem.
Hæld yoghurt i en stor skål og bland med olie, citronsaft, hvidløg, salt og krydderier.

Skræl kartoflerne og skær dem i både.
Vend kyllingelår og kartoffelbåde i yoghurten.
Hæld det hele i et ovnfast fad eller bradepande.
Sæt fadet i ovnen og tænd på 225 grader.
Steg 1 ½ time – kyllingen skal være gennemstegt.

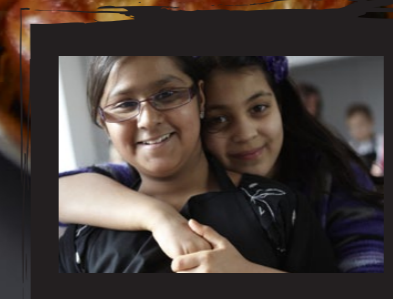
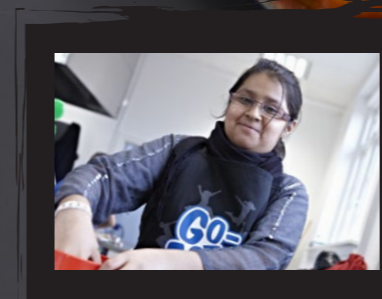
Pil løg og skær det i små tern.
Varm olie i en gryde ved god varme.
Steg løgtørn til de er klare.
Tilsæt kikærter og rør rundt.
Smag til med spidskommen og lidt salt.

Skyl agurken og skær den i små tern.
Skyl æble og skær det i små tern.
Fjern kernehus, stilk og blomst.
Skræl gulerødder og skær dem i skiver.
Hæld vandet fra majsene.
Anret i fx et tærtefad så hver ting ligger i en bunke for sig.

Skyl persille og tag stænglerne fra.
Pynt med persilleblade.



Protein: 35%
Kulhydrat: 26%
Fedt: 39%
3610 kJ = 860 kcal



Marokkansk couscous

Kok Amin El Barrani, Marokko

6 personer

Tilberedningstid: ca. 2 timer

Det skal du bruge

1 couscous-gryde – en gryde hvor den underste del er en almindelig gryde og den øverste del en si.

800 g lammekølle uden ben, ca. 1 kg med ben

3 løg

1 spsk olie

2 tsk salt

1 tsk peber

2 tsk stødt ingefær

2 tsk koriander

2 tsk spidskommen

1 bouillonterning

1 bundt persille

4 gulerødder

2 squash

2 auberginer

4 tomater

1 dåse kikærter, 200 g

600 g couscous

Sådan skal du gøre

Skær kødet i 3-4 store stykker.

Pil løg og skær dem i skiver.

Varm olie i gryden ved god varme.

Brun kød og løg.

Tilsæt salt, peber og krydderier.

Tilsæt bouillonterning og vand så det netop dækker.

Skyl og hak persille og kom den i gryden.

Skræl gulerødder.

Skær dem midt over og halver dem derefter på langs.

Skyl squash og skær dem midt over og halver dem derefter på langs.

Skyl auberginer og skær dem midt over og halver dem derefter på langs.

Skyl tomater og skær dem i små tern.

Hæld vandet fra kikærterne og kom dem i gryden.

Skru ned til svag varme og lad det koge 1½-2 timer.

Tjek gryden med jævne mellemrum!

Hæld couscous i en skål.

Kog 1 liter vand i en el-kedel.

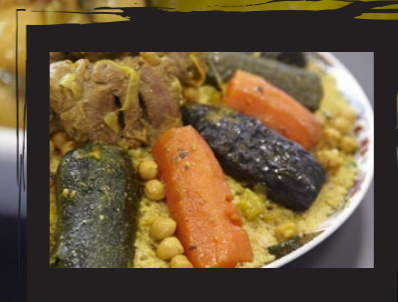
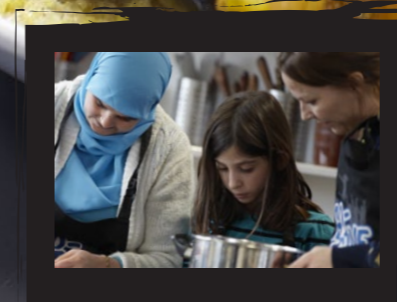
Hæld det kogende vand på couscousen og lad det stå i 2 minutter.

Hæld vandet fra og kom couscous op i den øverste del af gryden.

Lad couscous dampe den sidste halve time.



Protein: 22%
Kulhydrat: 53%
Fedt: 25%
3560 kJ = 775 kcal



Dansk honningmarineret laks med ovnbagte rodfrugter

Kok Tobias Qvist

4 personer

Tilberedningstid: Ca. 1 time 15 minutter

Det skal du bruge

4 laksefileter, 500 g

Marinade:

2 spsk soya

1 tsk honning

1 fed hvidløg

Bagte rodfrugter:

4 bagekartofler, 450 g

4 store gulerødder, 400 g

4 rødbeder, 400 g

Salt og peber

2 tsk tørret timian

1 tsk olie

Dressing:

1 dl cremefraiche 9 %

1 spsk mayonnaise

1 tsk honning

½ citron

1 fed hvidløg

Salat:

1 romaine salat

1 spsk pinjekerner

1 dl brødcroutoner

Sådan skal du gøre

Skær roden af hvidløgsfeddet og riv det.

Rør soya, honning og hvidløg sammen.

Hæld marinaden over laksen og stil den i køleskabet.

Skræl kartofler og rodfrugter.

Skær dem i tern 2x2x2 cm.

Kom dem i et ovnfast fad.

Bland med ½ tsk salt, ½ tsk peber, timian og olie.

Sæt fadet i ovnen og tænd på 200 grader.

Rodfrugterne er færdige efter 40-45 minutter.

De skal være bløde, men stadig have bid.

Rør cremefraiche, mayonnaise og honning sammen.

Pres 1 spsk saft af citronen.

Rør det i dressingen.

Skær roden af hvidløgsfeddet og riv det. Rør det i.

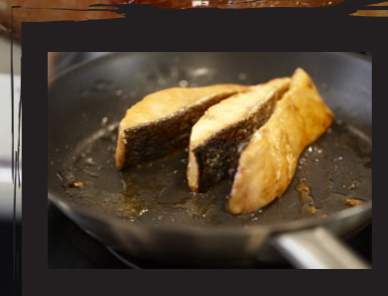
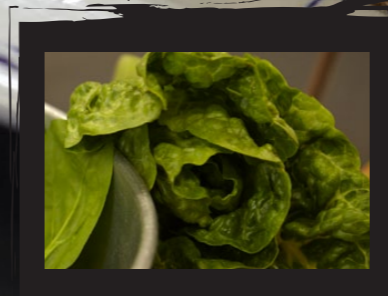
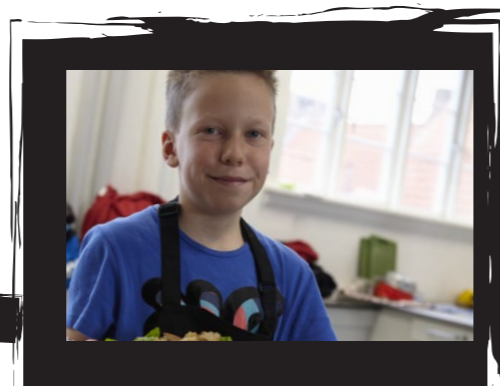
Smag til med salt og peber.

Skyl salaten og skær den i strimler.

Anret den i en skål.

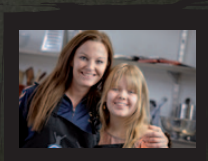
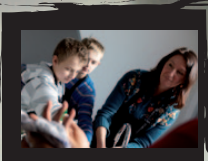
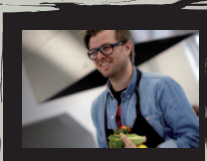
Hæld dressingen over og pynt med pinjekerner og croutoner.

Protein: 24%
Kulhydrat: 39%
Fedt: 37%
2200 kJ = 525 kcal





OBS! køkkenknive er skarpe
husk plaster ved hånden ;-)



DGI BYEN
DCI BÆVN

