



MAD OG MADSPILD OPSKRIFTER



OPSKRIFTER



Aktivitet 1

Brændende kærlighed med et twist

Aktivitet 3

Farsbrød med spidskålssalat
Kylling i tomat med kartoffelfritter
Karrygryde med nudler

Aktivitet 5

Grøntsagssuppe
Grøntsagsbiks

Aktivitet 6

Råsyltede agurker
Jordbærsyltetøj
Semi-tørrede tomater



BRÆNDENDE KÆRLIGHED MED ET TWIST



OPSKRIFT

Til kartoffelmos

6 store kartofler – ca. 600 g
vand
1 dl mælk
10 g smør
1 tsk salt

Til tilbehør

1 løg
2 æbler
8 skiver bacon
½ tsk timian
Lidt peber

Til topping

2 stilke persille

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.

SÅDAN SKAL DU GØRE

Kartoffelmos:

1. Vask og skræl kartoflerne.
2. Skær kartoflerne i terninger og kom dem i en gryde.
3. Hæld vand i gryden, så vandet netop dækker kartoflerne.
4. Bring kartoflerne i kog. Skru ned og kog i ca. 15 minutter, til kartoflerne er møre.
5. Hæld vandet fra kartoflerne.
6. Mos kartoflerne med et piskeris.
7. Kom mælk, smør og salt i gryden. Rør det godt sammen til kartoffelmos.
8. Smag kartoffelmosen til med salt.

Tilbehør

9. Pil løget, og skær det i tynde både.
10. Vask æblerne. Skær æblerne midt over. Fjern kernehus, blomst og stilk. Skær æblerne i både.
11. Skær baconskiverne midt over.
12. Læg baconskiverne på en pande og steg dem ved god varme, til de er sprøde.
13. Læg de stegte baconskiver på et stykke køkkenrulle.
14. Kom løg og æblebåde på panden. Kom timian og peber i tilbehøret. Bland.
15. Rør og steg i ca. 5 minutter.

Anret brændende kærlighed

16. Læg kartoffelmosen på et fad.
17. Anret tilbehøret rundt om kartoffelmosen.

Topping

18. Skyl persillen og hak den.
19. Kom persille over kartoffelmosen.

DU KAN OGSÅ

Brændende kærlighed kan "twistes" på flere måder.

Du kan fx bruge gulerødder i dit tilbehør i stedet for æbler. Så skærer du gulerødderne i terninger eller stave. Det ser flot ud, hvis du bruger gulerødder i forskellige farver.

Du kan vælge lige de grøntsager, du har lyst til – alt efter sæson og hvad du har i grøntsagsskuffen eller i fryseren.

Til topping kan du fx bruge hakket grønkål, køvel eller hakkede friske krydderurter. Eksperimenter med råvarerne. Brug din fantasi, dine smagsløg og alt det, du kan med mad: Madsnild – mindre madspild!

MADSNILD
– mindre madspild



FARSBRØD MED SPIDSKÅLSSALAT

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.



OPSKRIFT - FARSBRØD

1 tsk olie
1 lille porre
1 fed hvidløg
1 gulerod - ca. 60 g
200 g hakket oksekød, 4-7% fedt
3 spsk rasp
3 spsk flåede hakkede tomater (1/4 dåse)
1 æg
½ tsk salt
Peber
1 tsk paprika
½ tsk oregano

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Smør et lille ovnfast fad ca. 20 x 25 cm med lidt olie.
3. Rens og skyl porren. Skær den i tynde skiver og kom skiverne i en stor skål.
4. Pil hvidløget og pres det ned i skålen.
5. Vask og skræl guleroden. Riv guleroden og kom den i skålen.
6. Kom oksekødet i skålen og bland.
7. Kom de hakkede tomater og rasp i skålen.
8. Kom æg i skålen og rør godt.
9. Kom salt, peber, paprika og oregano i skålen. Rør godt.
10. Form kødfarsen til et farsbrød ca. 20 x 8 cm og læg det i det ovnfaste fad.
11. Sæt fadet midt i ovnen. Steg i ca. 20 minutter til farsbrødet er bagt.

OPSKRIFT - SPIDSKÅLSSALAT

½ spidskål - ca. 150 g
½ rød peber
1 æble

Til dressing

1 dl græsk yoghurt
1 tsk sød fransk sennep
1 tsk sukker
Lidt salt
Lidt peber

Til topping

1 stilk persille
1 spsk nøddekerner

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl spidskålen. Skær den i meget tynde strimler og læg dem i en skål.
2. Skyl og rens peberfrugten. Skær peberfrugten i terninger og kom dem i skålen.
3. Vask æblet. Skær æblet midt over. Fjern kernehus, blomst og stilk. Skær æblet i tynde både.

Dressing

4. Kom yoghurten i en lille skål.
5. Kom sennep, sukker, salt og peber i skålen. Rør det godt sammen.
6. Kom dressingen over salaten. Vend forsigtigt.

Topping

7. Skyl persillen og hak den. Kom den hakkede persille over salaten.
8. Hak nøddekerne. Kom de hakkede nødder over salaten.
9. Stil salaten i køleskab, til den skal serveres.

DU KAN OGSÅ

Farsbrød smager også godt koldt. Har du en rest fra middagsmaden, kan du komme den i madpakken næste dag. Du kan også bruge en rest spidskålssalat i madpakken.

Farsbrød kan du lave på mange måder. Du kan bruge netop de råvarer, du har til rådighed. I stedet for hakket oksekød kan du bruge hakket svinekød, hakket kylling eller hakket kalv og gris. Du kan også blande forskellige grøntsager i kødfarsen.

Du kan også lave spidskålssalat på mange måder.

Du kan vælge lige de grøntsager og frugter, du har lyst til – alt efter sæson og hvad du har i frugt- og grøntsagsskuffen. Du kan skære frugt og grøntsagerne i strimler, skiver, terninger eller i stave, rive dem på et rivejern eller hvad du har lyst til. Eksperimenter med råvarerne. Brug din fantasi, dine smagsløg og alt det, du kan med mad: Madsnild – mindre madspild!

MADSNILD
– mindre madspild



KYLLING I TOMAT MED KARTOFFELFRITTER



OPSKRIFT KYLLING I TOMAT

2 kyllingebrystfileter – ca.
200 g
Lidt salt
Lidt peber
½ rød peberfrugt
3 dl flåede hakkede tomater
(3/4 dåse)
3 stilke persille
1 fed hvidløg
1 tsk oregano
1 spsk olivenolie

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Dup kyllingekødet tørt med køkkenrulle.
2. Del hvert kyllingebryst i 2 stykker.
3. Drys kyllingebryst-stykkerne med salt og peber.
4. Skyl og rens peberfrugten.
5. Skær peberfrugten i strimler.
6. Kom de hakkede tomater i en skål.
7. Skyl persillen og hak den. Kom den hakkede persille i skålen.
8. Pil hvidløget og pres det ned i skålen.
9. Kom oregano i skålen. Rør det godt sammen.
10. Kom olien i en gryde. Varm olien op ved god varme.
11. Kom kyllingebryst-stykkerne i gryden. Brun kyllingebryst-stykkerne på alle sider. Skru ned til middel varme.
12. Kom peberfrugtstrimlerne i gryden. Svits og rør i 1 minut.
13. Hæld tomatblandingen i gryden. Bland.
14. Læg låg på gryden.
15. Steg i 15-20 minutter, til kyllingestykkerne er gennemstegte og det er de, når kødsaften er klar og kødet er hvidt indeni.
16. Smag tomatsovsen til med salt og peber.
17. Anret kylling i tomat i et fad.

OPSKRIFT KARTOFFELFRITTER

6 store kartofler – ca. 600 g
1 spsk olivenolie
1/2 tsk salt
Lidt peber
1 tsk oregano

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Vask og skræl kartoflerne.
3. Skær kartoflerne i stænger ca. 1 cm tykke.
4. Kom kartoflerne i en skål.
5. Kom olivenolie, salt, peber og oregano i skålen. Bland.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Hæld kartoffelstængerne ud på bagepladen.
8. Sæt bagepladen midt i ovnen.
9. Steg kartoffelstængerne i ca. 20 minutter til de er gyldne og sprøde.
10. Anret kartoffelfritterne i et fad.

DU KAN OGSÅ

Kylling i tomat er en ret, som du kan lave på flere måder. Du kan komme flere eller andre grøntsager i retten. Du kan vælge lige de grøntsager du har lyst til – alt efter sæson og hvad du har i grøntsagsskuffen eller i fryseren. Du kan skære grøntsagerne i skiver, i terninger, i stave, eller hvad du har lyst til.

I stedet for kartoffelfritter kan du servere fx løse ris, bulgur, pasta eller groft madbrød til kylling i tomat. Eksperimenter med råvarerne. Brug din fantasi, dine smagsløg og alt det, du kan med mad: Madsnild – mindre madspild!

MADSNILD
– mindre madspild



KARRYGRYDE MED NUDLER



OPSKRIFT

1 lille porre
2 kartofler – ca. 100 g
2 gulerødder – ca. 100 g
150 g spidskål
1 spsk. olie
1 tsk. karry
200 g hakket oksekød
2 dl vand
1 spsk. sojasovs
Lidt peber

Til nudler

1 liter vand
100 g ægnudler

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Rens og skyl porren. Skær den i meget tynde skiver. Læg porreskiverne i en skål.
2. Vask og skræl gulerødderne. Skær dem i tynde stave, og kom dem i skålen.
3. Vask og skræl kartoflerne. Skær dem i terninger, og kom dem i skålen.
4. Skyl spidskålen, og skær den i meget tynde strimler. Læg spidskålen i skålen.
5. Kom olien i en gryde. Varm olien op.
6. Kom karry i gryden og rør i ½ minut.
7. Kom oksekødet i gryden. Rør og steg, til kødet skiller og skifter farve.
8. Kom porreskiver, kartoffelterninger og gulerødsstave i gryden. Rør.
9. Kom vand, sojasovs og peber i gryden.
10. Læg låg på gryden.
11. Skru ned til middel varme. Kog i ca. 15 minutter.

Nudler

12. Hæld 1 liter vand i en gryde. Kog vandet.
13. Kom nudlerne i gryden og rør rundt, til nudlerne er møre.
14. Hæld nudlerne i et dørslag, og lad dem dryppe af.
15. Kom nudlerne i karrygryden.
16. Smag karrygryden til med sojasovs, peber og karry.
17. Server karrygryden i et fad.

DU KAN OGSÅ

Karrygryde er en ret, som du kan lave på mange måder. Du kan bruge netop de råvarer, du har til rådighed.

I stedet for hakket oksekød kan du bruge hakket svinekød eller kyllingekød.

Du kan vælge de grøntsager, du har lyst til – alt efter sæson og hvad du har i grøntsagsskuffen eller i fryseren. Du kan skære grøntsagerne i skiver, i terninger, i stave, eller hvad du har lyst til.

Hvis grøntsagerne er i store stykker, skal de koge i længere tid for at blive møre.

I stedet for nudler, kan du bruge ris, pasta, bulgur eller hele korn.

Eksperimenter med råvarerne. Brug din fantasi, dine smagsløg og alt det, du kan med mad: Madsnild – mindre madspild!

MADSNILD
– mindre madspild



GRØNTSAGSSUPPE



OPSKRIFT

600 g grove grøntsager.
Vælg mellem fx:
Gulerod, kartoffel, pastinak,
persillerod, porre, selleri

20 g smør
7 dl vand
1 hønsebouillonterning
Lidt salt
Lidt peber
Lidt paprika
1 dl fløde

Til topping

3 stilke persille

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Vask, rens og skræl grøntsagerne.
2. Skær grøntsagerne i terninger.
3. Kom smørret i en gryde, og smelt det ved god varme.
4. Kom grøntsagerne i gryden, og svits dem.
5. Kom vand og bouillonterning i gryden.
6. Læg låg på gryden. Kog ved svag varme i ca. 20 minutter til grøntsagerne er møre.
7. Tag gryden af varmen.
8. Blend suppen med en stavblender.
9. Kom salt, peber, paprika og fløde i gryden. Rør.
10. Bring suppen i kog.
11. Smag suppen til med salt, peber og paprika.

Topping

12. Skyl og hak persillen.
13. Drys den hakkede persille på suppen.

DU KAN OGSÅ

Hvis du vil have en spicy suppe, kan du komme hakket hvidløg og lidt frisk hakket chili i gryden sammen med grøntsagerne.

Spis ristet brød til suppen, eller kom brødcroutoner i suppen.

MADSNILD
– mindre madpild



GRØNTSAGSBIKS



OPSKRIFT

Ca. 600 g kartofler og grøntsager (vælg noget af det, der er i grøntsagsskuffen fx aubergine, blomkål, broccoli, gulerod, hvidkål, kartoffel, løg, pastinak, peberfrugt, persillerod, porre, rosenkål, selleri, squash, tomat)

2 spsk olie
1 tsk oregano eller et andet Tørret krydderi
1 tsk salt
Peber

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Vask og rens grøntsagerne.
2. Skær grøntsagerne i små skiver, stave eller terninger.
3. Kom olien på en pande. Varm olien ved middel varme.
4. Kom grøntsagerne på panden.
5. Kom oregano, salt og peber på grøntsagerne.
6. Steg og rør i grøntsagerne i ca. 10 minutter, til grøntsagerne er møre og har "bid".
7. Smag grøntsagsbiksen til med salt og peber.

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.



RÅSYLTEDE AGURKER



OPSKRIFT

1 stort syltetøjsglas
(ca. 3,5 dl) med låg
½ tsk Atamon

1 agurk

Lage

125 g sukker
2 spsk groft salt
1 tsk tørrede dildfrø
1 ¼ dl lagereddike

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl syltetøjsglasset med kogende vand og Atamon.
2. Skyl agurken og skær den i tynde skiver.
3. Kom agurkeskiverne i glasset.

Lage

4. Kom sukker, salt, dild og eddike i en gryde.
5. Kog lagen, til sukkeret er opløst. Køl lagen af.
6. Hæld lagen over agurkeskiverne.
7. Sæt låg på glasset.
8. Sæt en mærkat på glasset, hvor der står hvornår agurkerne er syltet.
9. Opbevar glasset med agurkerne i køleskab.



JORDBÆRSYLTETØJ



OPSKRIFT

1 stort syltetøjsglas
(ca. 3,5 dl) med låg
½ tsk Atamon

250 g jordbær
125 g sukker, 1½ dl

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl syltetøjsglasset med kogende vand og Atamon.
2. Skyl jordbærrene.
3. Skær jordbærrene midt over, og kom dem i en gryde.
4. Kom sukker i gryden og bland.
5. Lad jordbær og sukker stå i gryden i 10 minutter.
6. Kog jordbær og sukker i ca. 15 minutter ved svag varme.
7. Hæld jordbærsyltetøjet i syltetøjsglasset, og sæt låg på.
8. Sæt en mærkat på glasset, hvor der står, hvornår jordbærsyltetøjet er lavet.
9. Opbevar jordbærsyltetøjet i køleskab.



SEMI-TØRREDE TOMATER



OPSKRIFT

250 g cherrytomater
1 tsk olivenolie
Lidt basilikum

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Tænd varmluftsoven på 125 grader.
2. Skyl tomaterne og skær dem midt over.
3. Læg tomaterne på bagepladen med skærefladen opad.
4. Dryp olivenolie på tomaterne.
5. Drys basilikum på tomaterne.
6. Sæt bagepladen i ovnen.
7. Bag tomaterne i ca. 50 minutter til de er tørre.
8. Opbevar de tørrede tomater i en boks med låg. Det er vigtigt at opbevare tomaterne i køleskabet.

