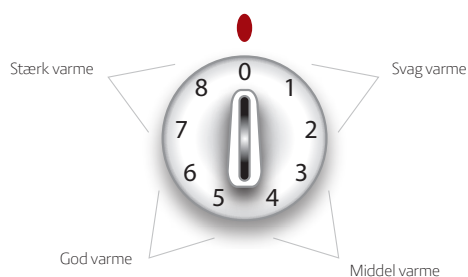


# OPSKRIFTS- BANK

OPSKRIFTSBANK  
1/32

# INDHOLD

APPELSINCREME	3
BLØDKOGT ÆG	4
CITRONFROMAGE	5
FRIKADELLER	6
GRØNTSAGSFYLD	7
HAKKEBØF MED SPEJLÆG	8
HÅRDKOGT ÆG	9
KOLDSKÅL MED ÅRSTIDERNES FRUGT OG BÆR	10
KØDFYLD	11
MARENGS-KYS	12
MAYONNAISE	13
OMELET	14
OMELET - FRANSK	15
OMELET - SPANSK	16
OMELET - THAILANDSK	17
PANDEKAGER MED FULDKORN	18
PANDEKAGER MED KAKAO	19
POCHERET ÆG	20
REJESALAT	21
RØRÆG	22
SALADE NICOISE	23
SPEJLÆG	24
SPINATSALAT MED ÆG	25
THAILANDSK NUDELSALAT MED KYLLINGEKØD	26
VANDBAKKELSER	27
ÆBLEMUFFINS MED NØDDER	28
ÆG I FARVER	29
ÆG I KOKOTTE	30
ÆGGEKAGE	31
ÆGGESALAT	32



# APPELSINCREME

## Opskrift

1 appelsin  
2 æggeblommer  
1 dl flormelis

## Sådan skal du gøre

1. Skær appelsinen midt over, og pres 1 dl appelsinsaft af appelsinen.
2. Kom 1 dl appelsinsaft i en lille gryde.
3. Kom æggeblommer og flormelis i gryden.
4. Pisk det hele sammen.
5. Varm cremen ved svag varme.
6. Pisk hele tiden i gryden, til appelsincremen bliver let cremet og skummende.
7. Tag gryden fra varmen, så snart du ser en kogeboble i cremen.
8. Hæld cremen i en skål.
9. Server appelsincreme til pandekager, is eller en anden dessert.



# BLØDKOGT ÆG

2 STK.

## Opskrift

Vand  
2 æg (tjek æggets størrelse)

Forslag til tilbehør:

Groft rugbrød

Agurkestave

Gulerodsstave

Lidt frugt i stykker

Lidt salt

## Sådan skal du gøre

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand.
  2. Bring vandet i kog.
  3. Sænk æggene ned i vandet med en ske.
  4. Skru ned, så vandet netop koger.
  5. Kog i  
5½ minutter ved ægstørrelse S/M  
7 minutter ved ægstørrelse L/XL
- Brug minutur.
6. Tag æggene op med en ske, og skyl dem under koldt vand.
  7. Server de blødkogte æg i et æggebæger.
  8. Spis det blødkogte æg med tilbehør.



# CITRONFROMAGE

4 PERSONER

## Opskrift

2 blade husblas  
2 æg  
3 spsk sukker  
½ citron, ikke overfladebehandlet  
1 dl piskefløde

Til pynt:  
Flødeskum  
Lidt lakridspulver



## Sådan skal du gøre

1. Læg husblasen i en lille skål. Hæld koldt vand over husblasen. Lad det stå i 10 minutter.
2. Hæld piskefløden i en skål, og pisk den til flødeskum.
3. Kom 2 spsk af flødeskummet i en kop, og gem det til pynt.
4. Del æggene, så æggeblommerne kommer i en skål, og æggehvinderne i en anden skål.



5. Pisk æggehvinderne helt stive.
  6. Kom sukker i æggeblommerne. Pisk æggemassen i ca. 3 minutter, til den er luftig og skummende.
  7. Kom 1 dl vand i en lille gryde. Kog vandet og skru ned.
  8. Pres citronen, til der er 2 spsk saft.
  9. Kom saften i en lille skål. Sæt skålen i gryden.
  10. Varm citronsaften, til den er fingervarm.
  11. Knug husblasen fri for vand. Læg husblasen i citronsaften, og smelt den.
  12. Hæld husblasen i en tynd stråle i æggemassen, mens du rører.
  13. Kom forsigtigt flødeskum i æggemassen. Bland forsigtigt.
  14. Kom æggehvinderne i æggemassen, når den begynder at tykne.
  15. Kom citronfromagen i 4 cafeglas.
  16. Dæk glassene med film. Sæt citronfromagen på køl, til den er stiv.
- Pynt
17. Pynt citronfromagen med flødeskum og lidt lakridspulver.

# FRIKADELLER

CA. 14 STK.

## Opskrift

500 g hakket grisekød, 10 - 12% fedt  
1-1 ½ tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg  
4 spsk hvedemel  
1 ½ dl minimælk

Til stegning:  
25 g smør

Forslag til tilbehør:

Rugbrød  
Grøntsagsfyld  
Kartofler  
Salat



## Sådan skal du gøre

1. Læg kødet i en skål.
2. Kom salt og peber og i skålen. Bland.
3. Slå ægget ud på kanten af skålen, og lad hele ægget løbe ned i skålen. Rør.
4. Pil løget, og riv det på et rivejern.
5. Kom det revne løg i skålen og bland.
6. Kom melet i skålen og rør.
7. Kom mælken i skålen og rør.
8. Form farsen til frikadeller med en spiseske. Dyp skeen i koldt vand ind imellem, så hænger farsen ikke på skeen.
9. Læg de formede frikadeller på en tallerken.

## Stegning

10. Kom halvdelen af smørret på en pande, og smelt smørret ved god varme, til det er gyldent.
11. Læg halvdelen af frikadellerne på panden, og brun dem i ca. 2 minutter på hver side.
12. Skru ned til middel varme.
13. Steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.
14. Tag frikadellerne af panden.
15. Kom resten af smørret på panden og vent, til det er gyldent. Læg resten af frikadellerne på panden, og steg dem som de første frikadeller.
16. Læg frikadellerne på et fad.
17. Server frikadellerne med det ønskede tilbehør.

# GRØNTSAGSFYLD

## Opskrift

2 tomater  
1 stykke agurk, ca. 6 cm  
¼ grøn peberfrugt  
½ lille rødløg  
¼ tsk salt  
¼ tsk tørret oregano  
lidt peber  
50 g feta

Du kan bruge grøntsagsfyld til:

- Fyld i pandekager
- Fyld i omelet
- Tilbehør til kødretter

## Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne, og skær dem i både. Læg dem i en skål.
2. Skyl agurken, og skær den i store tern. Kom agurketernerne i skålen.
3. Skyl peberfrugten, og skær den i tynde strimler. Kom peberfrugten i skålen.
4. Pil løget, og skær det i tynde skiver. Kom løgskiverne i skålen.
5. Kom salt, oregano og peber i skålen. Bland.
6. Skær feta i tern, og kom dem i skålen.



# HAKKEBØF MED SPEJLÆG

4 STK.

## Opskrift

Til hakkebøf:

300 g hakket oksekød, 10-12 % fedt

½ tsk salt

Lidt peber

15 g smør

Til spejlæg:

4 æg

Forslag til tilbehør:

Grøntsagsmix

Kartofler

Rugbrød

## Sådan skal du gøre

Hakkebøf

1. Form 4 bøffer ca. 1½ cm tykke. Hak mønster i bøfferne med en kniv.
2. Kom salt og peber på begge sider af bøfferne.
3. Kom smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme.
4. Smørret skal bruse af og blive gyldent. Smørret er varmt nok, når det siger lyde, når kødet lægges på.
5. Læg bøfferne på panden og brun i 1 minut. Skru ned til middel varme. Steg i ca. 7 minutter. Brug minutur.
6. Vend bøfferne og steg i ca. 7 minutter. Brug minutur.
7. Tag en bøf af panden, og læg den på et skærebræt.
8. Skær en flig i bøffen og se, om den er stegt. Den skal være brun indeni.
9. Læg bøfferne på et fad.

Spejlæg

10. Slå æggene ud på panden.
11. Steg i 2 minutter, til æggene er stivnet.
12. Læg 1 spejlæg på hver bøf.
13. Server med det ønskede tilbehør.





# HÅRDKOGT ÆG

2 STK.

## Opskrift

Vand  
2 æg

## Sådan skal du gøre

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand.
2. Bring vandet i kog.
3. Sænk æggene ned i vandet med en ske.
4. Skru ned, så vandet netop koger.
5. Kog æggene i 10 minutter. Brug minutur.
6. Tag æggene op med en ske, og skyl dem under koldt vand.
7. Pil æggene. Lad æggene blive kolde.



# KOLDSKÅL MED ÅRSTIDERNES FRUGT OG BÆR

## Opskrift

1 æg  
2 spsk sukker  
1 tsk vanille  
6 dl kærnemælk  
1 citron

Til fyld:

1 dl årstidens frugt eller bær, fx

- Banan
- Pære
- Appelsin
- Jordbær
- Blommer

Forslag til tilbehør:

Marengs-kys

## Sådan skal du gøre

1. Kom æg, sukker og vanille i en stor skål.
2. Pisk æg og sukker i ca. 3 minutter, til æggemassen er luftig og skummende.
3. Kom kærnemælken i skålen. Bland godt med en dejskraber.
4. Pres citronen.
5. Kom 1 spsk citronsaft i skålen. Bland.
6. Smag på koldskålen og kom eventuelt mere citronsaft i.
7. Sæt koldskålen på køl, til den skal serveres.

Fyld

8. Skyl og rens frugt eller bær.
9. Skær frugt og bær i mindre stykker.
10. Kom frugten i koldskålen, lige før den skal serveres.
11. Du kan evt. servere koldskålen i caféglas.



# KØDFYLD

## Opskrift

1 lille løg  
1 gulerod  
150 g hakket oksekød, 10-12 % fedt  
2 tsk olie  
¼ tsk salt  
Lidt peber  
¼ tsk timian  
½ dåse flåede hakkede tomater

Du kan bruge kødfyldet i:

Pandekager

Omelet

## Sådan skal du gøre

1. Pil og hak løget.
2. Skræl guleroden og skær den i små tern.
3. Kom olien i en lille gryde. Varm olien op og skru ned.
4. Kom løg og gulerod i gryden. Rør og svits.
5. Kom oksekødet i gryden. Brun kødet.
6. Kom salt, peber og timian i gryden. Rør.
7. Kom de hakkede tomater i gryden. Rør.
8. Kog i mindst 10 minutter.
9. Smag kødfyldet til.



# MARENGS-KYS

## Opskrift

1 æggehvite, ca. 50 g  
50 g sukker

Til røde kys:  
1 tsk rød frugtfarve

Til brune kys:  
1 tsk kakao

Pynt:  
Krymmel  
Kokos  
Revet chokolade



## Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd varmluftsovn på 120 grader.
3. Kom æggehviten i en skål.
4. Pisk æggehviten stiv. Kom 1 tsk sukker i æggehviten. Pisk.
5. Kom lidt efter lidt resten af sukkeret i æggehvitemassen. Pisk, indtil æggehvitemassen er stiv og sej.
6. Kom halvdelen af æggehvitemassen i en anden skål.
  
7. Røde kys  
Kom rød frugtfarve i den ene skål. Bland.
  
8. Brune kys  
Kom kakao i den anden skål. Bland.
  
9. Sæt de røde og brune kys på bagepladen i små toppe. Brug to store teskeer.
10. Sæt marengs-kyssene nederst i ovnen. Bag i ca. 50 minutter, til marengs-kyssene er tørre.
11. Lad marengs-kyssene køle af på en bagerist.
12. Opbevar marengs-kys i en kagedåse.

Server marengs-kys til fx is og frugt

13. Skær skiver af is, og læg dem på et fad.
14. Skyl og rens forskellige årstidens frugter og bær. Læg frugter og bær i skiver på isen og pynt med marengs-kys i forskellige farver.

# MAYONNAISE

## Opskrift

2 æggeblommer  
Lidt salt  
Lidt peber  
2 tsk hvidvinseddike  
2 dl olie



## Sådan skal du gøre

1. Kom æggeblommer, salt, peber og eddike i en skål.
2. Pisk det hele sammen.
3. Pisk olien i lidt ad gangen i en tynd stråle. Hæld så langsomt, at olien hele tiden når at blive pisket ind i æggeblommerne. Hold af og til en pause med olien og pisk igennem.
4. Stil straks mayonnaisen på køl.

# OMELET

1 STK.

## Opskrift

3 æg  
2 spsk vand  
lidt salt

Til stegning:  
10 g smør

Forslag til tilbehør:  
Rugbrød  
Salat

## Sådan skal du gøre

1. Slå æggene ud i en skål.
2. Kom vand og salt i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.

### Stegning

3. Læg smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme, og skru ned til middel varme.
4. Hæld æggemassen på panden som en pandekage.
5. Lad omeletten blive fast. Løft lidt i kanterne, så du kan se, at omeletten er fast og lysebrun på den ene side.
6. Fold omeletten sammen på midten.
7. Læg omeletten på et fad.
8. Server med det ønskede tilbehør.



# OMELET - FRANSK

## Opskrift

Til fyld:

½ lille løg

3 champignoner

1 spsk olie

½ tsk herbes de provence

Til æggemasse:

3 æg

2 spsk vand

lidt salt

10 g smør

## Sådan skal du gøre

Fyld

1. Pil og hak løget.
2. Skyl champignonerne, og skær dem i skiver.
3. Kom olien på en pande. Varm olien op og skru ned.
4. Kom løg og champignoner på panden og svits i ca. 2 minutter, til champignonerne er lysebrune.
5. Drys med herbes de provence.
6. Kom fyldet på en tallerken.

Æggemasse

7. Slå æggene ud i en skål.
8. Kom vand og salt i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.
9. Læg smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme, og skru ned til middel varme.
10. Hæld æggemassen på panden som en pandekage. Steg til æggemassen er blevet næsten helt fast.
11. Kom fyldet på den ene halvdel af omeletten.
12. Steg, til omeletten er helt fast. Løft lidt i kanterne, så du kan se, at omeletten er fast og lysebrun på den ene side.
13. Fold omeletten sammen på midten over fyldet.
14. Læg omeletten på et fad og server.



# OMELET - SPANSK

SPANSK OMELET KALDES OGSÅ EN TORTILLA

## Opskrift

3 mellemstore kartofler  
1 lille løg  
1 fed hvidløg  
2 spsk olivenolie

Til æggemasse:  
4 æg  
lidt salt  
lidt peber

## Sådan skal du gøre

1. Vask kartoflerne. Skær kartoflerne i meget tynde skiver.
2. Pil løg og hvidløg. Hak løg og hvidløg.
3. Kom olien på en pande. Varm olien op ved god varme, og skru ned.
4. Kom kartofler, løg og hvidløg på panden. Rør og svits.
5. Steg kartofler, løg og hvidløg i ca. 10 minutter, til kartoflerne er møre.

### Æggemasse

6. Slå æggene ud i en skål.
7. Kom salt og peber i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.
8. Hæld æggemassen over de stegte kartofler på panden.
9. Steg i ca. 5 minutter, til omeletten er fast og lysebrun i bunden.
10. Vend omeletten. Brug fx et grydelåg.
11. Steg omeletten på den anden side i ca. 2 minutter, til æggemassen er fast.
12. Læg omeletten på et fad og server.





# OMELET - THAILANDSK

## Opskrift

Til fyld

3 forårsløg

¼ chili

1 kefir-limeblad eller en stængel

citrongræs

50 g frosne rejer

Til æggemasse:

3 æg

2 spsk vand

1 tsk fiskesovs

2 tsk olie

## Sådan skal du gøre

Fyld

1. Skyl forårsløgene, og skær dem i tynde skiver på skrå. Læg dem i en skål.
2. Skyl chilien. Fjern kerner og hinder fra chilien.
3. Hak chilien fint, og læg den i skålen.
4. Skyl kefir-limebladet, og fjern strengen. Hak kefir-limebladet, og læg det i skålen.
5. Skyl rejerne. Lad rejerne dryppe af og kom dem i skålen. Bland.

Æggemasse

6. Slå æggene ud i en skål.
7. Kom vand og fiskesovs i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.
8. Hæld olien på en pande. Varm olien op ved god varme, og skru ned til middel varme.
9. Hæld æggemassen på panden som en pandekage. Steg, til æggemassen er blevet næsten fast.
10. Kom fyldet på den ene halvdel af omeletten.
11. Steg, til omeletten er helt fast. Løft lidt i kanterne, så du kan se, at omeletten er fast og lysebrun.
12. Fold omeletten sammen på midten over fyldet.
13. Læg omeletten på et fad og server.



# PANDEKAGER MED FULDKORN

CA. 8 STK.

## Opskrift

1 ½ dl hvedemel  
1 dl fuldkornshvedemel  
3 dl mælk  
2 æg  
1 spsk olie

Til stegning:  
10 g smør

Forslag til fyld:

Til det salte køkken:

- Grøntsagsfyld
- Kødfyld

Til det søde køkken:

- Appelsincreme
- Frugt i skiver

## Sådan skal du gøre

1. Kom hvedemel, fuldkornshvedemel og mælk i en skål. Pisk det sammen.
2. Slå æggene ud på kanten af skålen, og kom dem i skålen. Pisk.
3. Kom olie i skålen. Rør godt.

Stegning

4. Kom lidt smør på panden. Smelt smørret ved god varme og skru ned til middel varme.
5. Fyld et dl-mål ¾ med dej, og hæld dejen på panden.
6. Bag pandekagen i 2 minutter, til den er lysebrun. Vend pandekagen. Bag pandekagen i 2 minutter, til den er lysebrun på den anden side.
7. Læg pandekagen i et fad.
8. Gentag pkt. 4-7, til al dejen er brugt.



# PANDEKAGER

## MED KAKAO

CA. 8 SMÅ STK.

### Opskrift

1 dl hvedemel  
1 tsk kakao  
1½ dl mælk  
1 æg  
15 g smør

Til stegning:  
10 g smør

### Sådan skal du gøre

1. Kom mel, kakao og mælk i en skål. Pisk det sammen.
2. Slå ægget ud på kanten af skålen. Lad hele ægget løbe ned i skålen. Pisk.
3. Læg smørret på en lille pande. Smelt det ved middel varme.
4. Hæld det smeltede smør i skålen og pisk.

### Stegning

5. Kom lidt smør på panden. Smelt smørret ved god varme og skru ned til middel varme.
6. Fyld et dl-mål halvt med dej, og hæld dejen på panden.
7. Bag pandekagen i 2 minutter.
8. Vend pandekagen. Bag i 2 minutter på den anden side.
9. Gentag punkt 5-8, til al dejen er brugt.



# POCHERET ÆG

1 STK.

## Opskrift

½ l vand  
1 spsk eddike  
1 æg

Forslag til tilbehør:

Salat  
Tun  
Majs  
Tomat  
Agurk

## Sådan skal du gøre

1. Kom vand og eddike i en gryde.
2. Bring vand og eddike i kog.
3. Slå ægget ud i en kop.
4. Rør rundt i vandet, så det danner en spiral.
5. Sænk ægget forsigtigt ned i det kogende vand.



6. Pocher ægget i ca. 3 minutter til æggeghviden er hvid og stiv, og tag det op med en hulske.
7. Læg det pocherede æg på toppen af salat, tun, majs, tomat og agurk.

Du kan også...

Du kan spise mange andre slags tilbehør til dit pocherede æg. Vælg grøntsager og fisk, du kan lide, og som ser flot ud til det hvide æg, fx rejer, spinat, dampede gulerødder, broccoli eller dild.



# REJESALAT

## Opskrift

Til dressing:

2 spsk mayonnaise  
2 spsk cremefraiche  
1 tsk citronsaft  
¼ tsk salt  
lidt peber  
¼ tsk paprika  
¼ bundt dild

75 g frosne rejer

Forslag til tilbehør:  
Madbrød eller boller

## Sådan skal du gøre

Dressing

1. Kom mayonnaise i en skål.
2. Kom cremefraiche i skålen og bland.
3. Kom citronsaft i skålen. Rør.
4. Kom salt, peber og paprika i skålen. Rør.
5. Skyl dilden, og klip den fint. Kom dilden i skålen. Bland godt.
6. Smag til, måske skal der mere salt, peber og paprika i.
7. Skyl rejerne. Læg rejerne på et stykke køkkenrulle, og lad dem dryppe af.
8. Kom rejerne i dressingen. Bland forsigtigt.



# RØRÆG

## Opskrift

2 æg  
1 spsk fløde, 9%  
Lidt salt

Til stegning:  
10 g smør

Forslag til tilbehør:

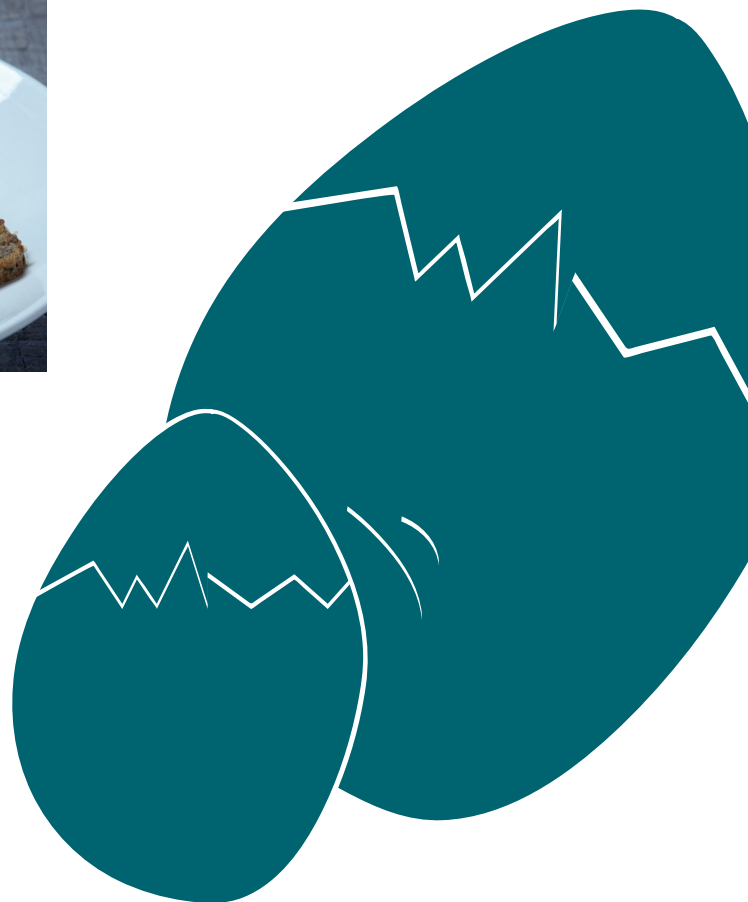
Rugbrød  
Røget laks  
Salat  
Bacon  
Ristede pølser  
Tomat

## Sådan skal du gøre

1. Slå ægget ud i en skål.
2. Kom fløden i skålen. Pisk det let sammen.
3. Kom saltet i skålen og bland.

Stegning

4. Kom smørret på en pande.
5. Smelt smørret ved middel varme og skru ned til svag varme.
6. Hæld æggeblandingen på panden.
7. Skrab fra bunden med en træske, til æggemassen er tyk og cremet.
8. Server rørægget på en tallerken sammen med det ønskede tilbehør.



# SALADE NICOISE

## Opskrift

Til hårdkogte æg:

Vand

2 æg

Til salat:

½ salathoved

½ grøn peberfrugt

2 tomater

1 stykke agurk, ca. 10 cm

½ lille rødløg

1 lille dåse tun i vand eller olie

3 ansjosfileter

10 sorte oliven

Til dressing:

1 spsk hvidvinseddike

2 spsk olivenolie

Lidt salt

Lidt peber

Forslag til tilbehør:

Groft brød

## Sådan skal du gøre

Hårdkogte æg

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand.
2. Bring vandet i kog.
3. Sænk æggene ned i vandet med en ske.
4. Skru ned, så vandet netop koger.
5. Kog æggene i 10 minutter. Brug minutur.
6. Tag æggene op med en ske, og skyl dem under koldt vand.
7. Pil æggene. Lad æggene blive kolde.
8. Skær æggene i både.

Salat

9. Skyl salaten, og tør den godt. Skær salaten i store strimler, og læg dem i en skål.
10. Skyl peberfrugten, og skær den i strimler. Læg strimlerne i skålen.
11. Skyl tomaterne, og tør dem. Skær tomaterne i både, og læg dem i skålen.
12. Skyl agurken. Skær agurken i store tern. Kom agurketernene i skålen.
13. Pil løget, og skær det i tynde ringe. Læg løgringene i skålen.
14. Hæld vand/olie fra tunen, og kom den i skålen.
15. Bland forsigtigt det hele sammen.
16. Kom æggebådene i skålen.
17. Skær ansjosfileterne igennem på langs. Læg dem i skålen.
18. Kom de sorte oliven i skålen.

Dressing

19. Kom eddike, olie, salt og peber i en lille skål. Pisk det sammen.
20. Hæld dressing over salaten.
21. Server salaten med groft brød.



# SPEJLÆG

1 STK.

## Opskrift

1 æg  
10 g smør

Forslag til tilbehør:

Rugbrød  
Skinke  
Stegte kartofler  
Tomat

## Sådan skal du gøre

1. Slå ægget ud i en kop.
2. Kom smørret på en lille pande.
3. Varm smørret op ved god varme, og skru ned til middel varme.
4. Hæld forsigtigt ægget på panden.
5. Steg i 2 minutter.
6. Vend evt. spejlægget, og steg det på den anden side.
7. Spis spejlægget sammen med rugbrød og andet tilbehør.





# SPINATSALAT MED ÆG

## Opskrift

Til hårdkogte æg:

Vand

2 æg

Til pasta:

1 l vand

½ tsk salt

100 g fuldkornspastaskruer

Til salat:

75 g spæde spinatblade

1 forårsløg

125 g cherrytomater

½ dåse tun i olie (eller vand)

Til dressing:

1 spsk vineddike

2 spsk olie

1/4 tsk paprika

lidt salt

lidt peber

RugbrødscROUTONER:

2 skiver rugbrød

## Sådan skal du gøre

Hårdkogte æg

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand.
2. Bring vandet i kog.
3. Sænk æggene ned i vandet med en ske.
4. Skru ned, så vandet netop koger.
5. Kog æggene i 9-10 minutter. Brug minutur.
6. Tag æggene op med en ske, og skyl dem under koldt vand.
7. Pil æggene. Lad æggene blive kolde.
8. Skær æggene i både.

Pasta

9. Kom vandet i gryden.
10. Kog vandet, og kom saltet i gryden.
11. Kom pastaskruerne i gryden.
12. Kog i 8 minutter, til pastaskruerne er tilpas kogte. Der skal være bid i pastaen.
13. Hæld pastaskruerne i en sigte. Skyl hurtigt med koldt vand.
14. Lad pastaen dryppe af og kom dem i en skål.

Salat

15. Skyl og tør spinatbladene.
16. Rens forårsløget og skær det i tynde ringe.
17. Skyl tomaterne og halver dem.
18. Hæld olien fra tunen og kom den i skålen.
19. Bland salaten.

RugbrødscROUTONER

20. Skær rugbrødsskiverne i små tern.
21. Rist dem på en varm tør pande til de er gyldne og sprøde. Vend dem jævnligt.

Dressing

22. Kom eddike, olie, karry, salt og peber i en lille skål.
23. Pisk dressing sammen. Hæld dressing over salaten.
24. Kom æggene i og bland salaten.
25. Pynt med rugbrødscROUTONER.



# THAILANDSK NUDELSALAT MED KYLLING

## Opskrift

125 g ægnudler

¼ rød chili

2 forårsløg

2 gulerødder

75 g sukkerærter

150 g kyllingefilet

1 fed hvidløg

1 spsk olie

1½ spsk sojasovs

1 æg

Til pynt:

30 g cashewnødder

Evt.

Frisk mynte

Frisk koriander

## Sådan skal du gøre

1. Kog nudlerne efter anvisningen på pakken.
2. Kom nudlerne i en sigte, skyl hurtigt med koldt vand, og lad dem dryppe af.
3. Skyl chilien og fjern kerner og hinder. Hak chilien.
4. Skyl forårsløgene, og skær dem i skiver.
5. Vask og skræl gulerødderne. Skær gulerødderne i tynde pinde.
6. Skær kyllingefilet i tynde strimler.
7. Pil hvidløget, og hak det.
8. Kom olien på en dyb pande. Varm olien op ved god varme og skru ned til middelvarme.
9. Kom chili, forårsløg og gulerødder på panden.
10. Skyl sukkerærterne, og kom dem på panden. Rør.
11. Kom kyllingestrimlerne på panden. Rør og steg i ca. 5 minutter, til grøntsagerne og kyllingestrimlerne er næsten møre.
12. Kom sojasovs og hvidløg på panden og rør.
13. Kom de kogte nudler på panden og bland godt.
14. Slå ægget ud i en lille skål, og pisk det sammen.
15. Kom ægget på panden. Rør, til ægget begynder at stivne.
16. Smag retten til med sojasovs.

Pynt

17. Kom de stegte nudler i et fad. Pynt med cashewnødder.



# VANDBAKKELSER

CA. 16 STK.

## Opskrift

1 dl vand  
50 g smør  
1 dl hvedemel  
Lidt salt  
2 æg

Forslag til fyld:

Til det salte køkken:

- Rejesalat
- Æggesalat

Til det søde køkken:

- Appelsincreme
- Flødeskum og syltetøj

## Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Kom vand og smør i en gryde, og kog det.
4. Kom mel og salt i gryden, mens du pisker godt. Rør dejen sammen med en ske.
5. Tag gryden af kogepladen. Lad dejen køle af, til den er håndvarm.
6. Slå æggene ud i en lille skål, og pisk dem sammen med en gaffel.
7. Mærk, om dejen er kølet af. Den skal føles lunken.
8. Kom lidt efter lidt æggene i dejen, mens du rører godt. Dejen skal være fast og blank.
9. Form små boller af dejen med to store teskeer, og sæt dem på bagepladen med god afstand imellem.
10. Bag vandbakkelseerne nederst i ovnen.
11. Bag i ca. 25 minutter. Vandbakkelseerne er færdige, når de er lysebrune, tørre og lette.

**HUSK:** Du må ikke åbne ovndøren under bagningen, så falder vandbakkelseerne sammen.

12. Tag vandbakkelseerne ud af ovnen. Lad dem køle af på en bagerist.
13. Skær toppen af, og fyld vandbakkelseerne med det ønskede fyld.



# ÆBLEMUFFINS MED NØDDER OG ROSINER

CA. 14 STK.

## Opskrift

4 æg  
3 spsk sukker  
4 æbler  
50 g nødder  
100 g rosiner  
1 dl minimælk  
1 tsk vanillesukker  
¼ tsk salt  
100 g grahamsmel  
125 g hvedemel  
1 tsk bagepulver  
1 spsk olie

Du skal bruge

14 muffinsforme af silikone eller papir

## Sådan skal du gøre

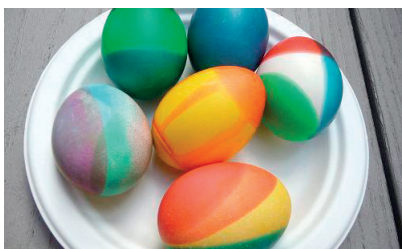
1. Slå æggene ud i en skål.
2. Kom sukker i skålen.
3. Pisk æg og sukker i ca. 3 minutter med en håndmixer, til æggemassen er hvid og skummende.
4. Vask æblerne og riv dem på den grove side af rivejernet.
5. Hak nødderne groft.
6. Rør æbler og nødder i dejen.
7. Rør rosiner, minimælk og vanillesukker i dejen.
8. Rør salt og grahamsmel i dejen.
9. Bland hvedemel og bagepulver og vend det i dejen.
10. Kom halvdelen af olien i dejen. Rør.
11. Tænd ovnen på 180 grader.
12. Tag 14 muffinsforme frem og pensl dem evt. med resten af olien.
13. Sæt formene på en bageplade.
14. Fyld dejen i formene, så de er ca. ¾ fyldt.
15. Bag kagerne midt i ovnen i ca. 40 minutter, til de er gyldne og bagte. Mærk efter med en kødnål.
16. Lad kagerne køle af på en bagerist.



# ÆG I FARVER

## Opskrift

Æg med lys skal  
Løgskaller, gerne fra rødløg  
Bagepapir  
Elastikker eller sejlgarn



## Sådan skal du gøre

1. Tag de yderste skaller fra løgene.
2. Pak løgskallerne rundt om æg.
3. Pak æggene med løgskaller ind i bagepapir.
4. Luk med elastikker eller sejlgarn.
5. Fyld en lille gryde halvt op med vand, og bring vandet i kog.
6. Læg æggene i gryden med en ske.
7. Kog æggene i 10 minutter, til de er hårdkogte. Brug minutur.
8. Lad æggene køle af.
9. Pak æggene ud.

Du kan også bruge blade fra rødkål eller spinatblade til at pakke om æggene.

# ÆG I KOKOTTE

1 STK.

## Opskrift

1 æg  
1 spsk piskefløde  
Lidt salt  
Lidt paprika  
Lidt olie til pensling af form

Forslag til tilbehør:  
Ristede champignoner  
Spinat  
Tomatskiver



## Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Pensl en lille form med lidt olie.
3. Slå ægget ud i formen.
4. Hæld piskefløde ned til ægget.
5. Drys med salt og paprika.
6. Sæt formen i ovnen i ca. 10 minutter, til ægget er stivnet.
7. Server æg i kokotte med det ønskede tilbehør.

Du kan også...

Komme lidt tilbehør i bunden af formen, inden du kommer ægget i, så steger fylDET med i ovnen.

# ÆGGEKAGE

## Opskrift

4 skiver sliced bacon

3 æg

½ dl minimælk

Lidt salt

Lidt peber

10 g smør

1 tomat

Purløg

Forslag til tilbehør:

Rugbrød

## Sådan skal du gøre

1. Varm en lille pande op ved god varme.
2. Læg baconskiverne på panden.
3. Skru ned til middel varme.
4. Steg baconskiverne, til de er lysebrune og sprøde på begge sider. Vend dem nogle gange.
5. Tag baconskiverne af panden og læg dem på køkkenrulle. Tag panden af varmen.
6. Slå æggene ud i en skål.
7. Kom mælk, salt og peber i skålen og pisk det godt sammen.
8. Varm panden med baconfedtet ved middel varme.
9. Hæld æggemassen på panden. Steg æggekagen ved svag varme, til æggemassen er næsten stivnet.
10. Skyl tomaten, og skær den i både. Læg tomatbådene på æggekagen.
11. Steg til æggekagen er helt stivnet.
12. Læg de ristede baconskiver på æggekagen.
13. Skyl purløg. Klip det fint over æggekagen.
14. Server æggekagen med rugbrød.



# ÆGGESALAT

## Opskrift

Til hårdkogte æg

Vand

2 æg

Dressing:

2 spsk mayonnaise

3 spsk yoghurt naturel

1 tsk dijonsennep

½ tsk karry

½ tsk paprika

½ tsk salt

Peber

½ bundt purløg

Forslag til tilbehør:

Rugbrød

Groft madbrød

## Sådan skal du gøre

Hårdkogte æg

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand.
2. Bring vandet i kog.
3. Sænk æggene ned i vandet med en ske.
4. Skru ned, så vandet netop koger.
5. Kog æggene i 10 minutter. Brug minutur.
6. Tag æggene op med en ske, og skyl dem under koldt vand.
7. Pil æggene. Lad æggene blive kolde.
8. Hak æggene groft.

Dressing

9. Kom mayonnaise i en skål.
10. Kom yoghurten i skålen. Bland godt.
11. Kom dijonsennep, karry, paprika, salt og peber i skålen. Rør godt.
12. Skyl purløgen, og klip den i fine små stykker. Kom den i skålen. Rør og smag til.
13. Kom ægget i dressing og bland.

