

GRØNTSAGER OG FRUGT – WOW...

# GRØNTSAGER OG FRUGT – WOW... OPSKRIFTSBASE

Landbrug & Fødevarer



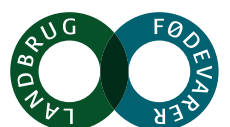


## **Grøntsager og Frugt - wow**

[www.madkundskabsforum.dk](http://www.madkundskabsforum.dk)

Hanne Birkum, pædagogisk konsulent  
Foto: Sæson, Hanne Birkum og Line Falck  
Design og Layout: Ene Es  
December 2017

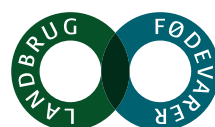
Udgivet af:  
Landbrug & Fødevarer  
Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V  
[www.lf.dk](http://www.lf.dk)



# Opskriftsbaser

Opskrifterne er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab. Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne i opskriften, men pas på med salt og krydderier.

Blomkålschips	4
Blomkålssalat med feta	5
Dip	6
Fiskedeller med grønt	7
Grøn kålschips	8
Grønne kødboller i karry med blomkålsris	9
Blomkålsris	9
Havregrød med frugt	10
Hindbærsyltetøj	11
Kødboller i karry med løse ris	12
Løse ris	12
Kålsalat med appelsin og blåbær	13
Madbrød	14
Mangosalsa	15
Maskeret blomkål med rejer og ærter	16
Perlesalat	17
Picadillo	18
Pirogger	19
Pærechutney	21
Remoulade	22
Rodfritter	23
Slider boller	24
Minibøffer	25
Sliders	26
Smoothie	27
Spicy blomkålssuppe	28
Squash-spaghetti	29
Stegt blomkål med peanuts	30
Svampe carbonara	31
Syltet spidskål	32
Sæsonens frugtkegler	33
Sæsonens wok	34
Tomatketchup	35
Æbledessert med knas	36
Æbleflæsk med et twist	37
Ærtedip	38



# Blomkålschips

## OPSKRIFT

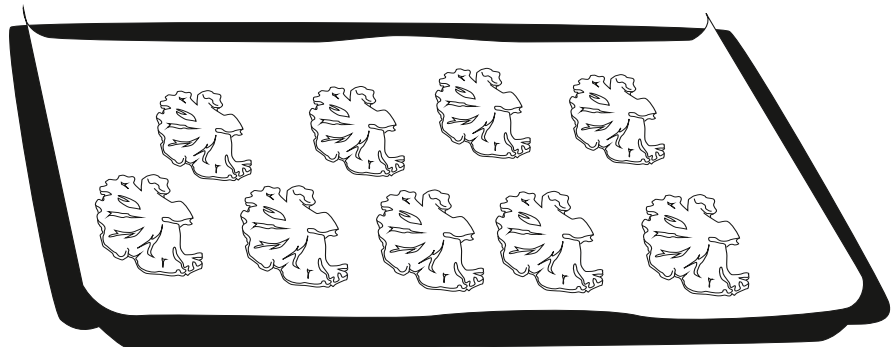
200 g blomkål  
2 spsk olivenolie  
1 tsk karry  
Lidt salt

### FORSLAG TIL TILBEHØR

Dip

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd varmluftsovnene på 180 grader.
3. Skyl blomkålen.
4. Skær stok og blomkålsbuketter i meget tynde skiver.
5. Kom blomkålsskiverne i en skål.
6. Kom olie, karry og salt i skålen. Bland godt, så der er olie på begge sider af blomkålsskiverne.
7. Læg blomkålsskiverne på bagepladen.



8. Sæt bagepladen i ovnen.
9. Bag i ca. 15 minutter, til blomkålschipsene er gyldne og sprøde.
10. Kom blomkålschipsene i et fad.





# Blomkålssalat med feta

## OPSKRIFT

125 g blomkål  
1/3 agurk  
2 tomater  
1 avocado  
1/4 citron  
50 g fetaost  
1 tsk oregano

## FORSLAG TIL TILBEHØR

Olie  
Eddike  
Madbrød

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl blomkålen, og knæk små buketter af stokken.
2. Kom de små buketter blomkål i en glasskål.
3. Skyl agurken. Skær agurken i grove tern, og kom dem i skålen.
4. Skyl tomaterne. Skær tomaterne i grove tern og kom dem i skålen.
5. Skær avocadoen midt over og fjern stenen.
6. Tag avocadokødet ud med en ske.
7. Skær avocadoen i grove stykker og kom dem i skålen.
8. Pres citronen. Kom 1 tsk citronsaft over salaten. Bland.
9. Skær fetaosten i tern og kom den i skålen. Bland.
10. Drys oregano over salaten.



# Dip

## OPSKRIFT

1 dl græsk yoghurt  
½ tsk fransk sennep  
½ tsk karry  
Lidt salt  
Lidt peber  
10 strå purløg

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Kom yoghurten i en skål.
2. Kom sennep, karry, salt og peber i skålen. Rør det godt sammen.
3. Skyl purløgen. Klip purløgen i små stykker og kom den i skålen. Bland.
4. Smag dippen til med karry, salt og peber.
5. Server dippen i en lille skål.





# Fiskedeller med grønt

## OPSKRIFT

1 skalotteløg  
300 g torske- eller sejfilet  
1 æg  
3 spsk hvedemel  
½ dl minimælk  
½ tsk salt  
Lidt peber  
1 forårsløg  
½ rød peber

**Til stegning:**  
25 g smør

### FØR DU BEGYNDER

Tag en foodprocessor frem.

### FORSLAG TIL TILBEHØR

Remoulade  
Rodfritter

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Pil skalotteløget. Del det i 4 stykker og kom det i en foodprocessor.
2. Skær torskefileten i mindre stykker og kom dem i foodprocessoren. Hak torskekødet.
3. Kom æg, hvedemel, mælk, salt og peber i foodprocessoren. Blend fiskefarsen sammen.
4. Kom fiskefarsen i en stor skål.
5. Skyl forårsløget. Skær forårsløget i tynde ringe og kom dem i skålen.
6. Skyl peberfrugten. Skær peberfrugten i små tern og kom dem i skålen. Bland godt.

### Stegning:

7. Læg smørret på en pande. Varm smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent.
8. Form små fiskefrikadeller med en ske og læg dem på panden.
9. Brun fiskefrikadellerne på alle sider.
10. Steg fiskefrikadellerne i ca. 10 minutter til de er faste. Vend dem et par gange undervejs.
11. Læg de stegte fiskefrikadeller på et fad.



# Grønkålschips

## OPSKRIFT

150 g grønkål  
1 ½ spsk olivenolie  
¼ tsk salt

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd varmluftsoven på 150 grader.
3. Skær stokken af grønkålen.
4. Riv eller skær bladene i grove stykker.
5. Skyl bladene og dup dem tørre i et rent viskestykke.
6. Kom grønkålsbladene i en stor skål.
7. Kom olie i skålen. Vend grønkålsbladene i olien.
8. Kom grønkålsbladene på bagepapiret.
9. Drys grønkålsbladene med salt.
10. Sæt bagepladen i ovnen. Bag i 15 minutter til bladene er sprøde. Vend bladene nogle gange under bagningen.
11. Kom grønkålschipsene i et fad.





# Grønne kødboller i karry med blomkålsris

## OPSKRIFT

### Til grønne kødboller:

1 snackpeber – ca. 100 g  
1 løg  
200 g hakket kalve-  
og grisekød  
1 tsk salt  
½ tsk paprika  
Lidt peber  
3 spsk hvedemel  
1 æg  
1 spsk minimælk

### Til kogning:

1 l vand  
1 tsk salt

### Til grøn karrysovs:

100 g grøntsager, fx gu-  
lerod, pastinak, persil-  
lerod, selleri, porre  
25 g smør  
1 tsk karry  
3 spsk hvedemel  
ca. 5 dl kogevand fra  
kødbollerne

### FORSLAG TIL TILBEHØR

Kålsalat med  
appelsin og blåbær  
Pærechutney

## Blomkålsris

## OPSKRIFT

200 g blomkål

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl snackpeberen. Skær snackpeberen i meget små tern og kom dem i en stor skål.
2. Pil og hak løget. Kom det i skålen.
3. Kom det hakkede kød i skålen. Bland godt.
4. Kom salt, paprika og peber i skålen. Bland godt.
5. Kom hvedemel og æg i skålen. Rør godt.
6. Kom mælk i skålen. Rør godt.

### Kogning:

7. Kom vand og salt i en gryde.
8. Kog vandet.
9. Form små kødboller og kom dem i gryden. Du må ikke komme for mange kødboller i gryden på én gang.
10. Kog kødbollerne i ca. 5 minutter.
11. Tag kødbollerne op med en hulske og lad dem dryppe af i en sigte.
12. Læg kødbollerne i et fad. Læg stanniol over fadet.
13. Gem 4 dl kogevand.

### Grøn karrysovs:

14. Vask og rens grøntsagerne. Skær dem ud i små tern eller skiver.
15. Kom smørret i en gryde. Varm smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent.
16. Kom karry i gryden og rør.
17. Kom grøntsagerne i gryden. Steg i 2 minutter.
18. Drys melet over grøntsagerne. Rør.
19. Kom 1 dl kogevand i gryden. Rør godt.
20. Kom lidt efter lidt 3 dl kogevand i gryden.
21. Kog til sovsen er tilpas tyk.
22. Smag sovsen til med salt, peber og karry.
23. Hæld karrysovsen over kødbollerne.



# Havregrød med frugt

## OPSKRIFT

½ pære  
1 dl havregryn  
2 dl vand  
Lidt salt

### Til topping:

¼ banan  
5 mandler  
Lidt kanel

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl pæren. Skær pæren over og fjern kernehus og stilk.
2. Skær pæren i små stykker.
3. Kom havregryn og vand i en lille gryde.
4. Kog ved svag varme i 1 minut mens du rører.
5. Kom pærestykkerne i gryden. Bland og kog i ca. 1 minut.
6. Smag havregrøden til med salt.
7. Hæld havregrøden i en skål.

### Topping:

8. Skær bananen i skiver og læg dem på havregrøden.
9. Hak mandlerne groft og læg dem på havregrøden.
10. Drys med kanel.

## DU KAN OGSÅ

- bruge andre frugter i din havregrød, fx æble, blommer eller blåbær.

- bruge sæsonens frugt og bær.





# Hindbærsyltetøj

## OPSKRIFT

250 g friske hindbær  
125 g sukker  
½ vanillestang

### Du skal bruge:

1 syltetøjsglas til ca. 4 dl  
med låg  
½ tsk Atamon

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl forsigtigt hindbærrene.
2. Kom hindbær og sukker i en gryde.
3. Lad hindbær og sukker stå i gryden i 10 minutter.
4. Skær vanillestangen igennem på langs. Kom korn og vanillestang i gryden. Bland forsigtigt.
5. Kog hindbærsyltetøjet ved middel varme i ca. 10 minutter.
6. Kom Atamon i syltetøjsglasset.
7. Skyl syltetøjsglasset med kogende vand og Atamon.
8. Kom hindbærsyltetøjet i glasset og sæt låg på.
9. Lad syltetøjet køle af.
10. Uåbnet syltetøj kan opbevares i køkkenskab. Efter åbning skal det opbevares i køleskab.



# Kødboller i karry med løse ris

## OPSKRIFT

### Til kødboller:

1 løg  
250 g hakket kalve-  
og grisekød  
1 tsk salt  
Lidt peber  
3 spsk hvedemel  
1 æg  
1 spsk minimælk

### Til kogning:

1 l vand  
1 tsk salt

### Til karrysovs:

25 g smør  
1 tsk karry  
3 spsk hvedemel  
ca. 4 dl kogevand fra  
kødbollerne

## Løse ris

## OPSKRIFT

### Til løse ris:

4 dl vand  
½ tsk salt  
2 dl ris, gerne fuld-  
kornsris

## SÅDAN SKAL DU GØRE

### Kødboller:

1. Pil løget og riv det. Kom det i en stor skål.
2. Kom det hakkede kød i skålen. Bland godt.
3. Kom salt og peber i skålen. Bland godt.
4. Kom hvedemel og æg i skålen. Rør godt.
5. Kom mælk i skålen. Rør godt.

### Kogning:

6. Kom vand og salt i en gryde.
7. Kog vandet.
8. Form små kødboller og kom dem i gryden. Du må ikke komme for mange kødboller i gryden på én gang.
9. Kog kødbollerne i ca. 5 minutter.
10. Tag kødbollerne op med en hulske og lad dem dryppe af i en si. Læg kødbollerne i et fad. Læg stanniol over fadet.
11. Gem 5 dl kogevand.

### Karrysovs:

12. Kom smørret i en gryde. Varm smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent.
13. Kom karry i gryden og rør.
14. Drys melet i gryden og rør.
15. Kom 1 dl kogevand i gryden og rør godt.
16. Kom lidt efter lidt resten af kogevandet i gryden.
17. Kog til sovsen er tilpas tyk.
18. Smag sovsen til med salt, peber og karry.
19. Hæld karrysovsen over kødbollerne.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

### Løse ris:

1. Kom vand og salt i en gryde. Kog vandet.
2. Kom risene i en sigte. Skyl risene i koldt vand.
3. Kog risene efter anvisning på pakken.
4. Kom de løse ris i en skål.





# Kålsalat med appelsin og blåbær

## OPSKRIFT

150 g spidskål  
1 appelsin  
50 g blåbær  
2 spsk hasselnødder  
kerner

### Til dressing:

2 spsk olivenolie  
2 tsk æbleeddike  
Lidt salt  
Lidt peber

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl spidskålen.
2. Skær spidskålen i tynde strimler og kom dem i en glasskål.
3. Pil appelsinen.
4. Del appelsinen i både og skær bådene i stykker.
5. Kom appelsinstykkerne i skålen.
6. Skyl blåbærrene og kom dem i skålen.
7. Hak nøddekernerne og kom dem i skålen.

### Dressing:

8. Kom olivenolie, eddike, salt og peber i en lille skål. Pisk dressingensammen.
9. Smag dressingens til med salt og peber.
10. Kom dressingens over salaten og bland.
11. Læg film på skålen.
12. Sæt salaten i køleskab til den skal serveres.

## DU KAN OGSÅ

- bruge andre kål i din kålsalat. Fx hvidkål, rødkål, grønkål, broccoli eller blomkål.

- bruge andre frugter i din kålsalat. Fx æble, pære, blomme, vindrue, ananas, mango, rosiner, abrikoser.



# Madbrød

## OPSKRIFT

25 g gær  
2 dl lunken vand  
1 dl A38  
1 tsk salt  
1 ½ spsk olie  
2 dl groft mel  
5 dl hvedemel

### Grøntsag, vælg mellem:

1 rødbede, 100 g  
1-2 gulerødder, 100 g  
50 g frisk spinat

### Til pensling:

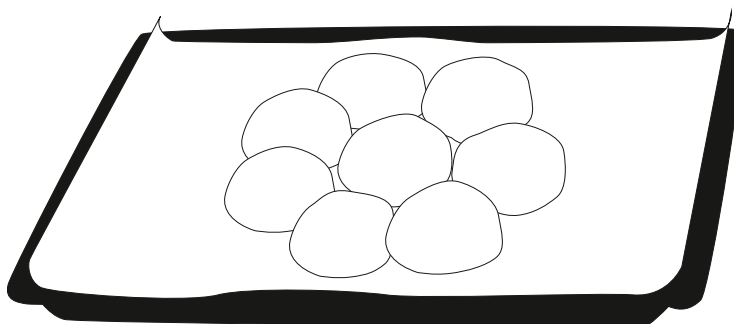
2 spsk A38

### Til drys:

1 spsk solsikkekerner

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Vask og evt. skræl den grøntsag, du har valgt til dit brød.
2. Riv eller hak grøntsagen.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Kom vandet i skålen og rør gæren ud i vandet.
5. Kom A38, salt og olie i skålen.
6. Kom det grove mel i skålen. Rør godt.
7. Kom lidt efter lidt 4 dl hvedemel i skålen. Slå og ælt dejen godt.
8. Kom den revne eller hakkede grøntsag i skålen sammen med 1 dl hvedemel. Ælt grøntsagen godt ind i dejen.
9. Ælt dejen færdig på bordet.
10. Læg dejen i skålen. Læg en plasticpose over dejen. Hæv i 15 minutter.
11. Kom bagepapir på en bageplade.
12. Tænd ovnen på 220 grader.
13. Ælt dejen. Rul dejen til en tyk pølse. Del dejen i 8 stykker.
14. Form 8 boller. Læg bollerne tæt på bagepladen i et mønster til et flot brød.



15. Pensl bollerne med A38. Drys med solsikkekerner.
16. Bag madbrødet midt i ovnen i ca. 15 minutter, til det er gyldent og bagt.
17. Lad madbrødet køle af på en bagerist.



# Mangosalsa

## OPSKRIFT

1 mango  
1 stilk koriander  
1 forårsløg  
½ lime  
½ chili  
2 spsk fiskesovs  
1 spsk olie  
½ tsk sukker

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skræl mangoen. Skær mangokødet fri af kernen.
2. Skær mangoen i små tern. Kom dem i en skål.
3. Skyl koriander. Hak den groft og kom den i skålen.
4. Skyl forårsløget. Skær forårsløget i tynde skiver. Kom dem i skålen.
5. Pres saften af limen. Kom limesaften i skålen.
6. Skyl og rens chilien. Hak chilien fint. Kom den i skålen.
7. Hæld fiskesovsen i skålen.
8. Hæld olien i skålen. Bland.
9. Kom sukker i skålen. Bland godt.
10. Dæk skålen med film. Sæt mangosalsaen i køleskab.
11. Mangosalsa smager bedst, hvis den er i køleskab i mindst 20 minutter.





# Maskeret blomkål med rejer og ærter

## OPSKRIFT

1 lille blomkålshoved,  
ca. 550 g  
vand  
1 tsk salt

### Til creme:

1 ½ dl cremefraiche  
½ tsk fransk sennep  
¼ tsk karry  
¼ tsk paprika  
¼ tsk salt  
lidt peber

### Til topping:

125 g rejer  
1 ½ dl ærter  
1 citron  
Lidt dild

## FORSLAG TIL TILBEHØR

Madbrød

## SÅDAN SKAL DU GØRE

### Blomkål:

1. Fjern bladene fra blomkålen.
2. Skyl blomkålen godt og læg den i en gryde.
3. Hæld koldt vand i gryden til det lige dækker blomkålen.
4. Kom salt i gryden.
5. Kog vandet og skru ned. Kog blomkålen i ca. 8-10 minutter. Blomkålen skal være mør men fast.
6. Hæld vandet fra blomkålen.
7. Læg blomkålen på et fad og køl den af.

### Creme:

8. Kom cremefraichen i en skål.
9. Kom sennep, karry og paprika i skålen. Rør det sammen.
10. Kom salt og peber i skålen. Rør.
11. Smag cremen til med salt og peber.
12. Smør cremen på det afkølede blomkålshoved.

### Topping:

13. Læg rejerne på cremen.
14. Læg ærterne rundt om blomkålshovedet.
15. Skyl citronen og skær den i både. Læg citronbådene på fadet.
16. Skyl dilden. Hak dilden groft og læg den på rejerne.
17. Servér straks.



# Perlesalat

## OPSKRIFT

1½ dl perlebyg  
4 dl vand  
½ tsk salt

### Til dressing:

½ appelsin  
1½ spsk rapsolie  
½ tsk fransk sennep  
Lidt salt  
Lidt peber  
Lidt paprika

### Til fyld:

½ l vand  
75 g broccoli  
½ dl tørrede tranebær  
50 g vindruer

## FORSLAG TIL TILBEHØR

Madbrød

## DU KAN OGSÅ

- bruge andre frugter og grøntsager i din perlesalat.

- vælge sæsonens frugter og grøntsager. Skyl dem og skær dem i små stykker, før du kommer dem i perlesalaten

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Kom perlebyggen i en sigte. Skyl perlebyggen og kom den i en gryde.
2. Hæld vand og salt i gryden. Læg låg på gryden.
3. Kog ved svag varme i ca. 20 minutter til perlebyggen er mør men fast.
4. Hæld perlebyggen i en sigte. Skyl perlerne under koldt vand og lad dem dryppe af.
5. Hæld perlebyggen i en stor skål.

### Dressing:

6. Pres appelsinen og kom 2 spsk appelsinsaft i en lille skål.
7. Kom olie og sennep i skålen.
8. Kom salt, peber og paprika i skålen.
9. Pisk dressingens sammen og hæld den over perlebyggen. Bland.

### Fyld:

10. Skyl broccolien, og skær den i små buketter.
11. Kom vandet i en lille gryde. Kog vandet. Tag gryden af varmen, og sæt den på en varmerist.
12. Kom tranebærrene i gryden.
13. Læg broccolien i det kogende vand.
14. Lad broccoli og tranebær stå og trække i vandet i 2 minutter.
15. Hæld vandet fra broccoli og tranebær. Kom broccoli og tranebær i perlebyggen. Bland.
16. Skyl vindruerne og skær dem midt over. Fjern evt. sten. Kom dem i perlesalaten. Bland forsigtigt salaten.
17. Kom perlesalaten i en glasskål. Hvis du skal have salaten med i madpakken, så kom den i en boks med låg.



# Picadillo

## OPSKRIFT

1 lille løg  
1 lille fed hvidløg  
½ chili  
1 spsk olie  
200 g hakket oksekød,  
8-14 % fedt  
½ dåse flåede tomater  
½ tsk salt  
Lidt peber  
½ dåse kidney-bønner  
3 skiver ananas  
½ dl rosiner  
Lidt stødt kanel  
Lidt stødt nellike

### Til topping:

15 mandler

### FORSLAG TIL TILBEHØR

Tortillas  
Løse ris

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Skyl chilien. Fjern kernerne, og hak chilien.
3. Kom olien i en gryde. Varm olien ved god varme.
4. Skru ned og kom løg og kom løg, hvidløg og chili i gryden. Svits og rør i 1 minut.
5. Kom kødet i gryden. Steg til kødet har skiftet farve og er blevet lysebrunt.
6. Kom flåede tomater, salt og peber i gryden. Rør.
7. Læg låg på gryden og kog ved svag varme i 10 minutter.
8. Skær ananasringene i små stykker.
9. Hæld kidney-bønnerne i en sigte og lad saften dryppe af.
10. Kom kidney-bønner, ananas og rosiner i gryden.
11. Kom kanel og nellike i gryden. Kog i 5 minutter.
12. Smag retten til med salt, peber, kanel og nellike.
13. Kom picadilloen i et fad.

### Topping:

14. Hak mandlerne. Kom dem på en tør pande og rist dem.
15. Drys de ristede hakkede mandler over picadilloen.





# Pirogger 8 stk.

## OPSKRIFT

### Til dej:

25 g gær  
2 dl luncent vand  
½ tsk salt  
1 spsk olie  
1½ dl fuldkornsmel  
3½ dl hvedemel

### Til fyld:

1 løg  
2 gulerødder  
ca. 200 g spidskål  
1 spsk olie  
½ tsk karry  
Lidt spidskommen  
½ tsk salt  
Lidt peber  
50 g pålægs-skinketern  
1 dl revet ost

### Til pensling:

1 æg

## SÅDAN SKAL DU GØRE

### Dej:

1. Smuldr gæren i en stor skål.
2. Kom vandet i skålen.
3. Rør gæren ud i vandet.
4. Kom salt og olie i skålen. Rør.
5. Kom fuldkornsmel i skålen og rør.
6. Kom 1 dl hvedemel i skålen. Rør godt.
7. Kom lidt efter lidt resten af hvedemelet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
8. Ælt dejen færdig på bordet.
9. Læg en plastikpose over skålen, og lad dejen hæve i ca. 15 minutter. Lav fyldet, mens dejen hæver.

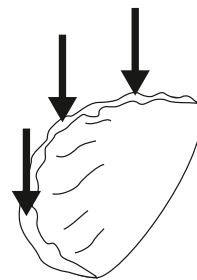
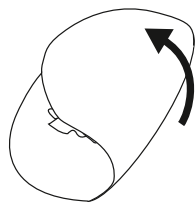
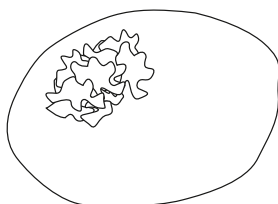
### Fyld:

10. Pil og hak løget.
11. Skyl og skræl gulerødderne. Riv gulerødderne.
12. Skyl kålen og skær den i tynde strimler.
13. Kom olien på en pande. Varm olien ved god varme og skru ned.
14. Kom karry og spidskommen på panden og svits i ½ minut.
15. Kom løg, gulerødder og kål på panden. Rør og svits.
16. Kom salt og peber i fyldet.
17. Rør og steg til kålen falder sammen og bliver blød.
18. Kom skinketern på panden. Bland.
19. Smag fyldet til med salt og peber.

### Form pirogger:

20. Læg bagepapir på en bageplade.
21. Tænd ovnen på 200 grader.
22. Ælt dejen. Rul dejen til en pølse og del den i 8 stykker.
23. Rul hvert stykke dej ud til en cirkel med diameter 15 cm.
24. Kom ca. 2 spsk. fyld på den ene halvdel af dejcirklerne. Drys ost over fyldet. Fold den anden halvdel af cirklen over. Tryk kanterne godt sammen.

### Pensling:



## Pirogger fortsat

### FORSLAG TIL TILBEHØR

Agurkestave  
Cherrytomater

25. Slå ægget ud i en kop og pisk det sammen.
26. Pensl piroggerne med ægget.
27. Bag piroggerne midt i ovnen i ca. 15- 20 minutter, til de er lysebrune og gennembagte.
28. Lad piroggerne køle af på en bagerist.

### TIPS

Bag en portion pirogger og gem dem i fryseren. Så kan du tage en pirog direkte fra fryseren og med i madpakken.



# Pærechutney

## OPSKRIFT

3 pærer  
1 løg  
1 fed hvidløg  
ca. 2 cm frisk ingefær  
½ ubehandlet citron  
1 dl rosiner  
1 dl sukker  
1 dl eddike  
Lidt salt  
Lidt peber

### Du skal bruge:

1 syltetøjsglas til  
ca. 7 ½ dl  
½ tsk Atamon

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl og skræl pærerne.
2. Skær pærerne i kvarte og fjern kernehuset.
3. Skær pærerne i tern. Kom dem i en gryde.
4. Pil og hak løg og hvidløg. Kom det hakkede løg og hvidløg i gryden.
5. Skræl ingefæren og riv den. Kom den revne ingefær i gryden.
6. Skyl citronen og riv skallen. Kom citronskallen i gryden.
7. Kom rosiner og sukker i gryden.
8. Kom eddike, lidt salt og peber i gryden.
9. Bring chutneyen i kog. Skru ned og kog ved middel varme i 15 minutter.
10. Kom Atamon i syltetøjsglasset.
11. Skyl syltetøjsglasset med kogende vand og Atamon.
12. Kom pærechutneyen i glasset og sæt låg på.
13. Lad chutneyen køle af. Uåbnet pærechutney kan opbevares i køkkenskab. Efter åbning skal den opbevares i køleskab.





# Remoulade

## OPSKRIFT

1½ dl cremefraiche  
1 tsk vineddike  
¼ tsk karry  
¼ tsk paprika  
½ tsk salt  
Lidt peber  
1 gulerod, ca. 50 g  
½ pastinak, ca. 50 g  
10 cm agurk

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Kom cremefraiche og vineddike i en skål.
2. Kom karry, paprika, salt og peber i skålen. Rør godt.
3. Vask og skræl gulerod og pastinak. Riv gulerod og pastinak og kom det i skålen. Bland.
4. Skyl agurken. Skær agurken i meget små tern og kom dem i skålen. Bland godt.
5. Smag remouladen til med salt og peber.
6. Kom remouladen i en skål.



# Rodfritter

## OPSKRIFT

200 g selleri  
150 g pastinak  
150 g gulerod  
100 g rødbede  
1 spsk olivenolie  
½ tsk salt  
½ tsk timian

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Kom bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 220 grader.
3. Vask og skræl selleri. Skær den i stave ca. 5 cm lange og 1 cm brede. Kom selleri-stavene i en stor skål.
4. Vask og skræl pastinak og gulerod. Skær dem i stave ca. 5 cm lange og 1 cm brede. Kom pastinak- og gulerodsstavene i skålen.
5. Vask og skræl rødbeden. Skær den i stave ca. 5 cm lange og 1 cm brede. Kom rødbede-stavene i skålen.
6. Kom olie i skålen. Bland godt.
7. Kom alle rodfrugterne på bagepladen. Drys med salt og timian.
8. Sæt pladen i ovnen. Bag rodfrugterne i ca. 25-30 minutter til de er møre og sprøde.
9. Kom rodfritterne i et fad.

## DU KAN OGSÅ

- bruge andre rodfrugter, fx persillerod, jordskokker eller majroer til rodfritter.

- bage fx kartofler i stave eller løg i både sammen med rodfritterne.



# Slider boller ca. 16. stykker

## OPSKRIFT

25 g gær  
2 dl lunkent vand  
½ dl yoghurt naturel  
1 tsk salt  
1 tsk sukker  
1 spsk olie  
100 g durummel  
150 g hvedemel

### Til pensling:

1 æg

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en skål.
3. Kom vandet i skålen. Rør gæren ud i vandet.
4. Kom yoghurt, salt, sukker og olie i skålen. Bland.
5. Kom durummel i skålen. Rør godt.
6. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
7. Ælt dejen færdig på bordet.
8. Rul dejen til en pølse. Del dejen i 16 lige store stykker.
9. Form små, flade boller med helt glat overflade.
10. Sæt bollerne på bagepladen.
11. Tænd ovnen på 220 grader.
12. Læg en plasticpose over bollerne. Hæv i ca. 10 minutter.

### Pensling:

13. Slå ægget ud i en lille skål og pisk det sammen.
14. Pensl bollerne med æg.
15. Sæt bollerne midt i ovnen. Bag i ca. 12 minutter til bollerne er lysebrune og gennembagte.
16. Tag bollerne ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.





# Minibøffer

## OPSKRIFT

400 g hakket oksekød,  
8-14 % fedt  
Lidt salt  
Lidt peber

### Til stegning:

20 g smør

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Del kødet i 16 stykker a ca. 25 g.
2. Form 16 små bøffer, diameter = 5-6 cm. Hak mønster i bøffen med en kniv.
3. Drys salt og peber på begge sider af bøffen.

### Stegning:

4. Læg smørret på en pande. Varm smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent.
5. Læg bøfferne på panden og brun i 1 minut. Skru ned til middel varme.
6. Vend bøfferne og steg i 1 minut.
7. Vend bøfferne og steg i 1 minut.
8. Vend bøfferne og steg i 1 minut.
9. Skær en flig i en af bøfferne og se om den er gennemstegt. Den skal være brun indeni.
10. Læg de stegte bøffer på et fad.



# Sliders

## OPSKRIFT

### Til sliders skal du bruge:

Slider boller  
Minibøffer

### Som fyld kan du bruge:

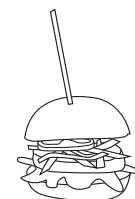
Ærtedip\*  
Tomatketchup\*  
Syltet spidskål\*  
Salatblade  
Tomat i skiver  
Agurk i skiver  
Løg i skiver

16 træpinde til at stikke igennem sliderne.

\*Hent opskriften i opskriftsbasen.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Gør de ting klar, du vil bruge til dine sliders.
2. Skær slider bollen over.
3. Smør underbollen med ærtedip.
4. Læg lidt salat eller på ærtedippen.
5. Læg en stegt minibøf på salaten.
6. Læg syltet spidskål på bøffen.
7. Læg agurk, tomat og løg på.
8. Smør overbollen med tomatketchup.
9. Læg overbollen på fyldet.
10. Sæt en træpind gennem slideren.



# Smoothie

## OPSKRIFT

1 dl blåbær  
1 banan  
2 dl græsk yoghurt  
1 dl minimælk  
1 tsk vanillesukker  
1 tsk flormelis

### FØR DU BEGYNDER

Tag en  
blender frem

### DU KAN OGSÅ

Bruge andre bær fx  
jordbær, hindbær  
eller brombær i din  
smoothie.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Kom blåbærrene i en sigte og skyl dem.
2. Kom blåbærrene i blenderen.
3. Skræl bananen. Bræk den i store stykker, og kom dem i blenderen.
4. Kom yoghurten i blenderen. Blend i ½ minut.
5. Kom mælken i blenderen. Blend i ½ minut.
6. Smag smoothien til med vanillesukker og flormelis. Bland godt.
7. Servér smoothien i glas med sugerør.

## HUSK

Hvis du bruger frosne bær til din smoothie, skal du koge bærrene i 1 minut, før du bruger dem. Du kan køle din smoothie med isterninger.





# Spicy blomkålssuppe

## OPSKRIFT

1 lille løg  
1 fed hvidløg  
½ chili  
350 g blomkål  
– gerne stok og blade  
100 g kartofler  
1 spsk olie  
1 tsk timian  
½ tsk paprika  
3 ½ dl vand  
1 dl fløde  
1 tsk salt  
Peber  
½ citron

### Til pynt:

Små blomkålsbuketter

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Skyl og rens chilien. Hak chilien.
3. Skyl og rens blomkålen. Del blomkålen i mindre stykker. Skær blomkålstokken i små stykker. Gem lidt buketter til pynt.
4. Vask og skræl kartoflerne. Skær kartoflerne i tern.
5. Kom olien i en gryde. Varm olien ved god varme og skru ned.
6. Kom løg, hvidløg og chili i gryden. Svits og rør.
7. Kom blomkål, kartofler, timian og paprika i gryden. Rør godt.
8. Kom vand i gryden. Rør.
9. Læg låg på gryden. Kog ved svag varme i ca. 20 minutter til blomkål og kartofler er møre.
10. Kom suppen i en blender. Blend i 1 minut.
11. Kom fløden i blenderen. Blend i 1 minut.
12. Hæld suppen tilbage i gryden.
13. Kog suppen i 2-3 minutter.
14. Pres citronen og kom 1 spsk citronsaft i gryden.
15. Smag suppen til med salt, peber og citronsaft.

### Pynt:

16. Pynt suppen med blomkålsbuketterne.

### FØR DU BEGYNDER

Tag en  
blender frem

### FORSLAG TIL TILBEHØR

Madbrød



# Squash-spaghetti

## OPSKRIFT

1 squash – 200 g  
1 tsk olie

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Smør et ovnfast fad med lidt olie.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Skyl squashen.
4. Lav lange strimler af squashen med en tyndskræller eller en spiralizer.



## DU KAN OGSÅ

- lave grøntsags-spaghetti af fx gulero, knoldselleri, persillerod, pastinak, glaskål eller kinaradise – eller lidt af hver.

- blande grøntsags-spaghetti med kogte nudler eller spaghetti.

5. Læg squash-strimlerne i det ovnfaste fad.
6. Sæt fadet i ovnen, og bag i 2 minutter.



# Stegt blomkål med peanuts

## OPSKRIFT

300 g blomkål  
1 spsk olie  
1 tsk karry  
½ citron

Lidt salt  
Lidt peber

### Til topping:

20 g saltede peanuts

## FORSLAG TIL TILBEHØR

Madbrød

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl blomkålen. Del blomkålen i buketter,
2. Kom olien på en pande og varm den ved god varme. Skru ned.
3. Kom karry på panden og svits den i olien.
4. Kom blomkålsbuketterne på panden. Steg i ca. 5 minutter til blomkålen er gylden og mør.
5. Pres citronen og kom ca. 1 spsk citronsaft på panden. Smag til med lidt salt og peber.
6. Kom den stegte blomkål i et fad.

### Topping:

7. Hak peanuts groft.
8. Drys de hakkede peanuts over den stegte blomkål.





# Svampe carbonara

## OPSKRIFT

### Til spaghetti:

2 l vand  
1 tsk salt  
150 g spaghetti

### Til svampefyld:

250 g champignoner  
1 lille løg  
1 fed hvidløg  
1 spsk olivenolie  
½ tsk salt  
Lidt peber  
1 æg  
1 dl fløde  
½ dl revet parmesan  
Lidt chili

### Til topping:

5 stængler persille

## SÅDAN SKAL DU GØRE

### Spaghetti:

1. Kom vand og salt i en gryde. Kog vandet.
2. Kom spaghettien i gryden.
3. Kog spaghettien til spaghettien er mør men fast. Se kogetid på spaghetti-pakken.
4. Hæld spaghettien i en sigte og lad den dryppe af.

### Svampefyld:

5. Rens og skyl champignonerne. Skær champignonerne i kvarte.
6. Pil og hak løg og hvidløg.
7. Kom olien på en pande og varm den ved god varme. Skru ned.
8. Kom champignon, hakket løg og hvidløg på panden.
9. Kom salt og peber på panden.
10. Steg og rør i ca. 4 minutter.
11. Slå ægget ud i en lille skål.
12. Kom fløde i skålen og pisk det sammen.
13. Kom revet parmesan og chili i skålen. Pisk.
14. Kom fløde- og æggeblandingen på panden.
15. Smag svampefyldet til med salt og peber.
16. Bland de kogte spaghetti med svampefyldet.
17. Kom svampe carbonara i et fad.

### Topping:

18. Skyl persillen og hak den.
19. Drys hakket persille over svampe carbonara.



# Syltet spidskål

## OPSKRIFT

½ spidskål - ca. 350 g  
efter snitning

### Til lage:

2 dl lagereddike

2 dl sukker

1 tsk dildfrø

⅛ tsk anisfrø

Lidt chiliflager

½ tsk Atamon

### Du skal bruge:

1 syltetøjsglas til  
ca. 7 ½ dl

½ tsk Atamon

## DU KAN OGSÅ

Bruge hvidkål i  
stedet for spidskål  
til syltet kål.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Hæld Atamon i syltetøjsglasset.
2. Skyl syltetøjsglasset med kogende vand og Atamon.
3. Skyl spidskålen.
4. Skær kålen i tynde strimler.
5. Stop kålen i syltetøjsglasset.

### Lage:

6. Kom eddike, sukker, dild, anis og chili i en gryde.
7. Kog til sukkeret er opløst.
8. Kom ½ tsk Atamon i lagen. Rør.
9. Hæld lagen over spidskålen.
10. Læg låg på syltetøjsglasset.
11. Sæt glasset med syltet spidskål i køleskab.
12. Syltet spidskål smager bedst når det har stået i køleskab i et par dage.



# Sæsonens frugtkage

## OPSKRIFT

### Til dej:

1 æg  
75 g sukker  
¼ tsk salt  
1 tsk vanillesukker  
1 ubehandlet citron  
100 g hvedemel  
1 tsk bagepulver  
35 g smør

### Til fyld:

250 g frugt

**Sommer:** fx jordbær, rabarber, ribs, solbær, nektariner, ferskner

**Efterår:** fx blommer, brombær, pærer, æbler

**Vinter:** fx æble, kiwi, mandarin

**Forår:** fx mango, rabarber

### Til pynt:

½ spsk flormelis

## FORSLAG TIL TILBEHØR

Cremefraiche  
Flødeskum

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Læg bagepapir i en lille bradepande ca. 18x25 cm.
2. Tænd ovnen på 200 grader.

### Dej:

3. Kom æg, sukker og salt i en stor skål.
4. Pisk med en håndmikser i ca. 3 minutter, til ægget er hvidt og luftigt.
5. Kom vanillesukker i skålen.
6. Skyl citronen og riv den. Kom den revne skal i skålen. Pisk.
7. Kom mel og bagepulver i skålen.
8. Kom smørret i en lille gryde. Smelt smørret ved middel varme og køl det af.
9. Kom det afkølede smør i skålen. Bland det hele godt sammen med en dejskraber.

### Fyld:

10. Skyl frugten.
11. Skræl evt. vinterens frugter og skær hele frugter i tern.
12. Tør frugten i køkkenrulle og kom den i skålen. Bland.
13. Kom dejen i bradepanden.
14. Bag kagen midt i ovnen i ca. 30 minutter. Mærk med en kødnål om kagen er gennembagt.
15. Lad kagen køle af.

### Pynt:

16. Skær kagen i firkanter og sæt dem på et fad.
17. Kom flormelis i en lille sigte. Sigt flormelis over kagestykkerne.
18. Server kagen med det ønskede tilbehør.





# Sæsonens wok

## OPSKRIFT

400 g sæsonens grøntsager. Vælg selv mindst 4 slags.

Skriv de grøntsager du vælger her:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

200 g kyllingefilet

1 fed hvidløg

1 spsk olie

½ tsk paprika

½ dl vand

½ citron

3 spsk hoisin-sauce

Lidt soja

## FORSLAG TIL TILBEHØR

Squash-spaghetti

Løse ris

Nudler

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl, rens og skræl grøntsagerne.
2. Skær grøntsagerne i tynde stave, strimler eller skiver.
3. Skær kyllingekødet i strimler.
4. Pil og hak hvidløget.
5. Kom olien i en wok og varm den ved god varme.
6. Kom kødet i wokken. Steg til alt kødet har skiftet farve og er blevet lysebrunt.
7. Kom paprika i wokken og rør.
8. Kom grøntsager og hvidløg i wokken. Rør og steg i ca. 3 minutter.
9. Kom vandet i wokken.
10. Pres citronen. Kom 1 spsk citronsaft i gryden.
11. Kom hoisin-saucen i wokken. Rør.
12. Smag wokretten til med soja.
13. Server wokken med det ønskede tilbehør.



# Tomatketchup

## OPSKRIFT

250 g meget modne  
tomater  
½ æble  
1 lille løg  
1 fed hvidløg  
¼ tsk kanel  
Lidt stødt allehånde  
60 g mørk farin  
½ dl eddike

### Du skal bruge:

1 syltetøjsglas eller  
lille flaske til ca. 5 dl  
½ tsk Atamon

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Skyl tomaterne. Skær tomaterne i store stykker, og kom dem i en gryde.
2. Vask æblet. Skær kernehuset fra. Skær æblet i store tern, og kom dem i gryden.
3. Pil løg og hvidløg. Skær dem i både, og kom dem i gryden.
4. Kom kanel og allehånde i gryden.
5. Kom farin og eddike i gryden
6. Bring tomatketchuppen i kog. Skru ned og kog ved middel varme i 15 minutter.
7. Hæld Atamon i syltetøjsglasset og skyl glasset med kogende vand og Atamon.
8. Kom tomatketchuppen i glasset/flasken og sæt låg på.
9. Lad tomatketchuppen køle af.
10. Uåbnet tomatketchup kan opbevares i køkkenskab. Efter åbning skal den opbevares i køleskab.



# Æbledessert med knas

## OPSKRIFT

### Til æblemos:

2 æbler  
2 spsk vand  
1 spsk rørsukker

### Til knas:

2 spsk hasselnødde-  
kerner  
½ dl havregryn  
1 spsk flydende hon-  
ning

### Til yoghurtcreme:

2 dl græsk yoghurt  
1 tsk appelsinsaft  
1 spsk flydende hon-  
ning  
Lidt vanillesukker

## DU KAN OGSÅ

- bruge revet æble, stegte eller kogte æblebåde i din æbledessert med knas.

- bruge andre frugter og bær i desserten. Brug sæsonens frugt og bær.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

### Æblemos:

1. Skyl æblerne og skræl dem.
2. Skær æblet i kvarte og tag kernehuset ud.
3. Skær æblestykkerne i små stykker og kom dem i en gryde.
4. Kom vand i gryden. Kog ved svag varme i ca. 8 minutter, til æblerne er møre.
5. Pisk æblerne til mos og smag til med sukker.

### Knas:

6. Læg bagepapir på en tallerken.
7. Hak nødderne. Kom dem i en lille skål.
8. Kom havregrynene i skålen. Bland.
9. Varm en pande ved middel varme.
10. Kom nødder og havregryn på panden og rist dem godt.
11. Tag panden af varmen. Kom honningen på panden. Bland.
12. Læg de ristede nødder og havregryn på bagepapiret. Lad det køle af.

### Yoghurtcreme:

13. Kom yoghurt i en lille skål.
14. Kom appelsinsaft, honning og vanillesukker i skålen. Bland godt.

### Anretning:

15. Tag 4 glas frem.
16. Fordel æblemosen glassene.
17. Fordel yoghurtcremen i glassene.
18. Drys knas i hvert glas.





# Æbleflæsk med et twist

## OPSKRIFT

2 æbler  
1 lille løg

150 g bacon i skiver

### Til stegning af æbler:

10 g smør  
1 tsk sukker  
Lidt timian

### Til topping:

50 g tørrede dadler  
uden sten

## FORSLAG TIL TILBEHØR

Rugbrød  
Sennep

## DU KAN OGSÅ

- twiste æbleflæsk med fx hakkede mandler, revne rødbeder eller tørrede tranebær som topping på din æbleflæsk.

- eksperimenter og smag dig frem til netop det twist, du synes æbleflæsk skal have.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Vask æblerne. Skær æblerne i kvarte.
2. Fjern kernehus og skær æblerne i både.
3. Pil løget og hak det.

### Stegning:

4. Læg baconskiverne på panden. Steg dem ved middel varme, til de er lyse brune.
5. Læg de stegte baconskiver på et stykke køkkenrulle.
6. Kom smørret på panden og smelt det ved middel varme.
7. Kom æble- og løgstykkerne på panden. Rør og steg i 1 minut.
8. Kom sukker og timian på panden. Bland.
9. Læg låg på panden.
10. Steg i ca. 5 minutter ved middel varme til æblerne er møre.
11. Smag æblerne til med sukker og timian.

### Topping:

12. Hak dadlerne groft.

### Anretning:

13. Læg baconskiverne på et fad sammen med stegte æbler og hakkede dadler.
14. Server rugbrød til.



# Ærtedip

## OPSKRIFT

125 g frosne ærter  
½ dl græsk yoghurt  
½ lille fed hvidløg  
½ citron  
¼ tsk salt  
Lidt peber

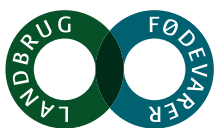
### FØR DU BEGYNDER

Tag en mini-  
hakker frem.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Kom ærterne i en sigte.
2. Skyl ærterne under vand til de er tøet op.
3. Kom ærterne i minihakkeren.
4. Pil hvidløget og kom det i minihakkeren. Hak det hele godt sammen.
5. Kom yoghurt i minihakkeren.
6. Pres citronen og kom 1 tsk citronsaft i minihakkeren. Hak i 20 sekunder.
7. Smag ærtedippen til med salt og peber.
8. Hæld ærtedippen i en lille glasskål.





**Landbrug & Fødevarer**

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

W [www.madkundskabsforum.dk](http://www.madkundskabsforum.dk)