



Madværksteder for ældre

Opskrifter



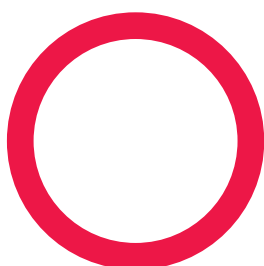
ROSKILDE
KOMMUNE

Marts 2014

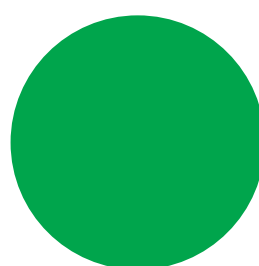
Opskrifter

Opskriftsamlingen indeholder de opskrifter, som blev brugt til Madværksteder for ældre i Roskilde Kommune.

Opskrifterne er sorteret i grupper med symboler, der angiver, hvilken gruppe opskrifterne har været brugt til under forløbet med Madværksteder i Roskilde Kommune.



**Velegnet til gruppe
med diabetikere**



**Velegnet til gruppe
med demente**

Hovedretter.....	4
● Ciderdampede blåmuslinger.....	4
Pandestegt kyllingebryst med frisk pasta, grøntsager og flødeost ..	5
Grydefasan med ovnfritter	6
○ ● Lasagne	7
○ ● Farsbrød med æblesaft.....	8
○ ● Fiskefrikadeller	9
○ ● Gryderet med masser af grøntsager	10
○ Hvidvinsdampet fisk med grøntsager.....	11
● Medister med kartofler, sovs og råkostsalat	12
○ ● Pandestegt kyllingebryst med pandesauce	13
Nudler med oksekød og forårsløg.....	14
Krydret kokossuppe med kylling.....	15

Tilbehør	16
<input type="radio"/> ● Ovnfritter.....	16
<input type="radio"/> ● Remouladesalat	17
<input type="radio"/> ● Rå grønkålssalat	18
<input type="radio"/> ● Tomatsalat.....	19
<input type="radio"/> ● Crudité.....	20
<input type="radio"/> ● Stegt fennikelsalat	21
Waldorffsalat	22
 Desserter.....	23
<input type="radio"/> ● Bondepige med slør.....	23
● Bread and butter pudding	24
Bananer i beignetdej	25
<input type="radio"/> Sukkerfrie appelsinkager.....	26
<input type="radio"/> Blåbærtærte uden sukker	27
<input type="radio"/> ● Pandekager med frugtsalat	28
<input type="radio"/> ● Citronfromage	29
Fyldte æbler med citroncreme.....	30
Chokoladetrøffelkugler	31
 Pålæg	32
● Torskerognsalat.....	32
● Russisk salat	33

Ciderdampede blåmuslinger

4 personer

500 g blåmuslinger
1 løg
1 fennikel
1 mellemstor gulerod
1 lille mellemstærk frisk chili
1 dl halvtør æblecider
(ikke sodavandsudgaven)
Smør
Salt og peber
1 dusk bredbladet persille

TIP: En tom muslingeskal kan bruges som tang til at tage muslingerne ud af skallerne.

Rens muslingerne.
Husk at kassere de beskadigede og dem, der ikke lukker sig umiddelbart efter et blidt slag mod et hårdt underlag.
Kassér dem, du er i tvivl om.
Rens grøntsagerne og skær dem i meget fine stykker, ca. 5x5 mm.
Smelt en god klat smør i bunden af en stor gryde med tilhørende låg, og svits løg, chili, fennikel og gulerod heri, til det netop begynder at tage farve. Det gøres ved middelhøj varme.
Skru op for varmen og kom muslingerne i.
Ryst gryden forsigtigt og tilsæt cideren.
Læg låg på, og lad muslingerne dampe, indtil de alle har åbnet sig. Det tager ikke mere end et par minutter.
Ryst gerne gryden forsigtigt en gang eller to undervejs.
Fisk muslingerne op med en hulske og smag suppen til i gryden.
Anret muslingerne i dybe tallerkner eller en dyb skål, hæld suppen over og server med et drys bredbladet persille.

Pandestegt kyllingebryst med frisk pasta, grøntsager og flødeost

4 personer

4 kyllingebrystfileter
 1 rød peberfrugt
 1 lille squash
 3 friske modne tomater
 1 rødløg
 200 g champignon, evt.
 halvdelen portobello
 500 g frisk pasta
 1 pakke light flødeost (ca. 200 g)
 1 dusk basilikum eller kørvel
 Smør og olie
 Salt og peber

Krydr kyllingen let med salt og peber.
 Vask alle grøntsager med undtagelse af svampene, som forsigtigt børstes rene for eventuelle urenheder.

Skær peberfrugt, squash og tomater i grove men mundrette stykker.
 Snit løget i tynde halve skiver.
 Del champignoner i kvarte og portobellosvampe i ottendedele.
 Bring en gryde med rigeligt saltet vand i kog, så den er klar til pasta.

Opvarm en dyb pande med en spiseskefuld olie i bunden.
 Når olien er varm, svitses løg heri i ca. 1 minut.

Tilsæt svampe og svits i yderligere 4 minutter. Tilsæt nu de resterende grøntsager og svits i yderligere 5 minutter. Når det hele er gyldent tilsættes flødeost. Lad den smelte, mens der vendes rundt i hele herligheden.
 Smag til med salt og peber.
 Lad panden stå på svag varme, mens der steges kylling.

Varm en spsk. olie på en tykbundet pande. Når panden er varm, tilsættes en teskefuld smør.
 Læg kyllingebrysterne på og giv dem et fast tryk ned mod panden i ca. 20 sekunder, så de får fuld kontakt med panden. Lad dem stege i ca. 7 minutter på hver side ved middel varme uden at forstyrre dem. Husk selvfølgelig at holde øje med, om der skal justeres på varmen.

Når kyllingebrysterne vendes, kommes den friske pasta i det kogende vand, og koges ca. 2-4 minutter, så hold godt øje. Vend pastaen sammen med saucen og læg det på et fad.

Skær kyllingerne i tykke skiver og anret dem oven på pastaen.
 Drys med masser af grofthakket basilikum og/eller kørvel på toppen.

Grydefasan med ovnfritter

4 personer

Brysterne af 2 fasaner

200 g røget bacon

10 enebær

100 g hasselnødder

1,5 dl fløde

1 potte persille

Ribsgelé

2 spiseæbler

3 dl vildtfond

(eller en anden fond)

Evt. æbleeddike

TIP

Har du fået hele fasaner, kan du med fordel koge din egen vildtfond på skrog og lårben. Brun først et løg i lidt olie ved høj varme, brun herefter fasanen. Tilsæt suppeurter og dæk med vand. Lad fonden koge godt igennem, ikke bulderkoge, men simre. Lad væsken koge godt ind, så smagen bliver intens. Pas på ikke at lade den koge tør.

Skær bacon i tern og svits den i bunden af en bred, tykbundet gryde, gerne støbejern.

Kom bacon i, mens gryden varmer op.

På den måde smeltes fedtet stille og roligt af og bliver det fedt, som fasanen skal stege i.

Steg fasanbrysterne i et minut på hver side i det varme baconfedt.

Tag dem op og læg dem til side, og drys dem let med salt og peber.

Kom enebær, æbler skåret i grove tern og hasselnødder i gryden. Skru lidt ned for varmen.

Når æblerne har taget lidt farve, tilsæt da fløde og fond i gryden.

Lad det koge op og smag til med ribsgelé, salt og peber – og evt. æbleeddike hvis retten mangler syre.

Tilsæt nu fasanbrysterne, og lad retten simre i yderligere 10 minutter.

Ønskes en tykkere konsistens, kan sovsen jævnes. Server med et drys persille.

Spis retten med ovnfritter eller ris til.

Lasagne

4 personer

8 lasagneplader
½ dl oliemargarine
1 fed hvidløg
1 rødløg
100 g gulerod
6 stængler blegselleri
200 g magert hakket oksekød
250 g mager ricottaost
50 g revet ost
1 ds hakket tomat
Evt. rasp

Varm oliemargarinen op i en tykbundet gryde, til den smelter. Imens snittes rødløget i fine tern. Svits løget i bunden af gryden, til det begynder at blive klart. Tilsæt nu oksekødet. Det er vigtigt at kødet brunes rigtigt, og det er faktisk en lidt svær disciplin. Det handler om at lade kødet ligge stille længe nok til, at det bruner, og om at have så høj varme på gryden, så vandet fra kødet koger væk. Mens kødet bruner, vaskes selleristænglerne og skæres i centimetertykke skiver. Gulerødderne skrælles og skæres i fine tern på ca. 5 x 5 mm.

Når kødet er brunet, tilsættes selleri og gulerod, og det hele får lov til at stege yderligere et par minutter, inden de hakkede tomater kommes i.

Når det har kogt et par minutter, smages kødsaucen til med salt og peber. Det er også her, man kan komme andre krydderier i, f.eks. frisk basilikum.

Mens saucen koger, smøres et ildfast fad af passende størrelse med smør og drysses med rasp, så alle indersider og bund er dækket.

Når saucen har kogt i 10-15 minutter, kan lasagnen lægges sammen.

Kom først et lag sauce, så nogle gode klatter ricottaost fordelt herpå, et lag plader, endnu et lag sauce, endnu en omgang ricotta, plader og til sidst sauce og ricotta endnu en gang.

Bag lasagnen i ovnen ved 180 grader i 20-30 minutter.

Tjek at lasagnepladerne er blevet møre ved at stikke en strikkepind eller lignende ned gennem lasagnen. I de sidste fem minutter drysses den revne ost ud på toppen af lasagnen. Den skal lige nå at smelte og blive gylden.

Server sammen med en god tomatsalat.

Farsbrød i æblesaft

4 personer

400 g hakket skinkekød
– max 10% fedt
1 dl havregryn
1 dl minimælk
1 stort løg
1 kvist frisk timian
eller 1 teskefuld tørret timian
1 persillerod
100 g grønne bønner
100 g gulerod
2 spsk tomatkoncentrat
1 spsk salt
Salt og peber
1 l æblesaft

Gulerod og persillerod skrælles og rives groft. Løget pilles og snittes i fine tern. De grønne bønner hakkes i skiver á ca. 5 mm. Husk at nippe enderne, hvis der er stilkstykke på. Rør skinkekød, havregryn, revne grøntsager, løg, tomatkoncentrat, mælk, timian, bønner og salt godt sammen. Farsen skal være fugtig, men ikke våd. Den skal kunne samles til farsbrød. Lav eventuelt en stegeprøve, så farsen kan smages til. Form to farsbrød og sæt dem i et ildfast fad. Hæld æblesaften omkring og sæt dem i ovnen ved 180 grader i ca. 40 minutter. Tjek eventuelt med et stegetermometer, at kerntemperaturen er kommet over 65 grader. Hvis æblesaften er ved at være helt fordampet, så spæd op med lidt mere æblesaft eller vand. Server farsbrødet med æblesaften som sauce. Den smager skønt, når den har været i ovnen. Det er et dejligt måltid med kogte kartofler og en god salat.

Fiskefrikadeller

4 personer

400 g grov fiskefars
50 g lakseskrab
Et par kviste dild
1 æg
1 økologisk citron
Smør eller Becel
Salt og peber

Hak lakseskrabet groft og kom det i en skål sammen med farsen.

Hak dilden fint, riv skallen af halvdelen af citronen og kom begge dele i farsen.

Slå ægget ud i farsen, tilsæt en smule salt og en smule peber.

Vend det hele godt sammen.

Varm en pande op med smør eller Becel på og lav en stegeprøve for at tjekke smagen, inden alle fiskefrikadellerne laves. Juster eventuelt salt og peber, citron og dild, og lav en stegeprøve mere.

Når farsen er, som den skal være, er det bare at stege derudaf.

Steg fiskefrikadellerne lige over middel varme i ca. 5 minutter på hver side.

Gryderet med masser af grøntsager

4 personer

1 kvart selleriknold
2 løg
1 lille squash
1 lille aubergine
100 g champignon
400 g hakket oksekød af den magre slags
100 g bacon i tern
3 spsk oliemargarine
2 ds hakkede tomater
1 spsk paprika
Evt. lidt saucekulør
Salt, peber, eddike og honning

Sellerien skrælles og skæres i tern á ca. 1x1 cm.
Løget skæres i grove tern.
Squash og aubergine renses og skæres i tern á ca. 2x2 cm.
Champignonerne børstes rene for eventuelle urenheder.
Varm en tykbundet gryde op med baconternene og oliemargarine nede i.
Når baconen er ved at være brunet, tilsættes oksekød og løg og brunes godt igennem.
Når kødet er brunet, tilsættes knoldselleri og champignoner. Svits i et par minutter.
Tilsæt så hakkede tomater, paprika, lidt salt, peber, eddike og honning.
Når det er oppe at koge, tilsættes aubergine og squash.
Lad retten koge godt sammen, til grøntsagerne er blevet møre.
Smag til med yderligere salt, peber, eddike og honning.
Server med kogte ris og en god salat.

Hvidvinsdampet fisk med grøntsager i bunden

4 personer

800 g fersk fisk f.eks.
lys- eller mørksej
2 porrer
150 g gulerødder
150 g bagekartofler
150 g pastinak
150 g persillerod
150 g fennikel
4 fed hvidløg
2 dl hvidvin eller anden væde
Salt og peber

Fisken renses og skæres i fire lige store stykker.

De tynde stykker kan foldes ind under sig selv, så alle stykker bliver ca. lige store.

Kom fisken i køleskabet, mens resten ordnes.

Gulerødder, kartofler, pastinak og persillerod skrælles og skæres i små, mundrette stykker, ca. 1,5x1,5 cm.

Porrerne skæres i tynde skiver og kommes i en skål med rigeligt kold vand, og ringene presses ud i vandet. Nu falder eventuelt sand til bunds, og porreringene kan løftes op af vandet, uden skidt og sand kommer med.

Pil hvidløgsfeddene og hak dem groft.

Vend kartoffel- gulerods-, pastinak- og persillerodsstykker sammen med porrer og hvidløg i en bradepande.

Kom lidt olie, salt og peber på, og vend godt rundt i herligheden.

Kom det i ovnen v. 190 grader i ca. 20 minutter.

Imens snittes fennikel i fine skiver.

Fold nu 4 pakker af bagepapir, så der dannes en åben pakke, hvori grøntsagerne samt et stykke fisk lægges. Pakken skal desuden kunne foldes et par gange i toppen over fyldet.

Læg først $\frac{1}{4}$ af grøntsagerne i hver pakke, dernæst et stykke fisk, og top med fennikel. Hæld nu $\frac{1}{2}$ dl. hvidvin i bunden af hver pakke og luk pakkerne ved at folde papiret et par gange rundt i toppen.

Sæt dem i ovnen ved 190 grader i 15 minutter.

Tag en pakke ud, og åben den forsigtigt og tjek om fisken er færdig. Kødet skal være mælkehvidt hele vejen igennem, og ved et let tryk med en finger, skal kødet give efter i store flager. Er det ikke mælkehvidt og giver ikke efter, må det have lidt mere, men hold godt øje. Det kan blive tørt, hvis det får for meget.

Medister med kartofler, sovs og råkostsalat

4 personer

Ca. 500 g slagterlavet medisterpølse
600 g kartofler
1 dl mel
150 g smør
½ l sødmælk
Sovsekulør
Salt og peber
400 g gulerødder
1 appelsin
1 dl tørrede tranebær

Kartoflerne skrælles og sættes over. De skal koge i ca. 20 minutter. Imens steges medisteren på en pande med smør. Denne skal stege i ca. 10 min. på hver side ved middel varme. Når medisteren er færdigstegt påbegyndes sovsen. Kom smør og mel i en varm gryde og pisk rundt til melet er helt optaget i smørret. Tilsæt nu mælken lidt af gangen under hurtig omrøring. Når den ønskede konsistens er nået, tilsættes lidt af stegefedt fra medisteren, og sovsen smages til med salt og peber. Farv evt. med sovsekulør til den ønskede farve er opnået. Det er vigtigt at sovsen får lov til at koge lidt, så melsmagen kommer ud. Skræl og riv gulerødderne. Pres saften af appelsinen og vend saft og gulerødder sammen. Kom de tørrede tranebær ved og server.

Pandestegt kyllingebryst med pandesauce

4 personer

50 g baconern
4 kyllingebrystfileter
4 dl minimælk
Salt og peber

Baconern steges på en tykbundet pande.

Kom dem på mens denne varmer op, så smelter fedtet langsomt af, og der behøver ikke umiddelbart at tilsættes yderligere fedtstof.

Er der ikke fedt nok på baconen, kan der tilsættes lidt Let Becel.

Kyllingen kryddres let med salt og peber og lægges til side, så den kan trække mens baconen steger.

Når baconen er stegt sprød, tages denne af panden og lægges på køkkenrulle.

Stil den til side, den skal ikke bruges mere i denne opskrift.

Nu er panden godt varm, og der er rigeligt fedtstof til at stege kyllingebrysterne i.

Læg kyllingebrysterne på og giv dem et fast tryk ned mod panden i ca. 20 sekunder, så de får fuld kontakt med panden.

Lad dem stege i ca. 7 minutter på hver side uden at forstyrre dem.

Husk at holde øje med, om der skal justeres på varmen, så de ikke brænder på.

Når kyllingebrysterne er færdigstegte, tages disse af panden og får lov til at hvile, mens saucen laves.

Hæld overskydende fedt fra panden.

Hæld mælken op i panden og bring den i kog, mens der piskes.

Smag saucen til med salt og peber.

Pas på med saltet, for baconen er salt i sig selv, og det er jo den, fedtet kommer fra.

Jævn eventuelt saucen, hvis det ønskes, men husk at den skal koge i 3 minutter efter jævningen er tilsat for at få melsmagen til at forsvinde helt. Husk at røre hele tiden.

Server kyllingen og saucen sammen med ovnfritter og rå grønkålssalat med baconernene.

Nudler med oksekød og forårsløg

2 personer

400 g hakket oksekød
Olivenolie
1 til 2 spsk rød
karrypasta (thai)
150 g nudler
1 ca 5 cm frisk
ingefærknold
3 stk forårsløg

Hak ingefær fint.
Svits kødet og ingefær godt i olie indtil kødet er gennemstegt.
Vend med karrypasta og lidt salt og peber.
Kog nudlerne efter anvisning.
Afdryp nudler og vend med kødet.
Snit forårsløg fint og vend med nudlerne.

TIP

Grønne ærter
er også gode at
servere hertil.

Krydret kokossuppe med kylling

2 personer

2 gulerødder
1 bundt forårsløg
1 fed hvidløg
½ bundt frisk koriander
350 g kyllingefilet
4 ½ dl høsebouillon
2-3 spsk fintrevet ingefær
1 tsk grøn karrypasta
1 dåse kokosmælk
2-3 spsk fiskesauce
Saft fra ½ lime
evt. lidt stødt eller frisk chili
Evt. 300 g. jasminris

TIP

Supplér suppen med lidt ekstra grønt og kyllingekød eller brug en lille rest suppe som krydret sauce til en portion ris, og spis den f.eks. med et stykke grillet kyllingefilet til.

Du skal blot opvarme kokossuppen, og krydre den med ekstra karrypasta, friskrevet ingefær og limesaft.

Skær gulerødderne i tynde strimler, og skær forårsløgene i tynde ringe.

Hak hvidløget fint, og pluk korianderen i blade. Skær kyllingen i strimler på et rent skærebræt. Kom boullonen i en gryde, og bring den til kogepunktet.

Tilsæt ingefær, hvidløg, karrypasta og kyllingefilet, og kog suppen i 8-10 min.

Tilsæt så gulerødder, forårsløg og kokosmælk, og kog yderligere 5 min., til grøntsagerne er møre og suppen let cremet.

Krydr kokossuppen med fiskesauce, limesaft og evt. chili.

Anret suppen med koriander på toppen, og spis den sammen med en stor skål kogte jasminris.

Kog en dobbelt portion, hvis du vil have mad til to dage.

Ovnfritter

4 personer

Ca 800 g kartoffel gerne bagekartofler
4 spsk olivenolie
1 tsk salt
**Evt. lidt peber eller andre krydderier/
krydderurter efter ønske**

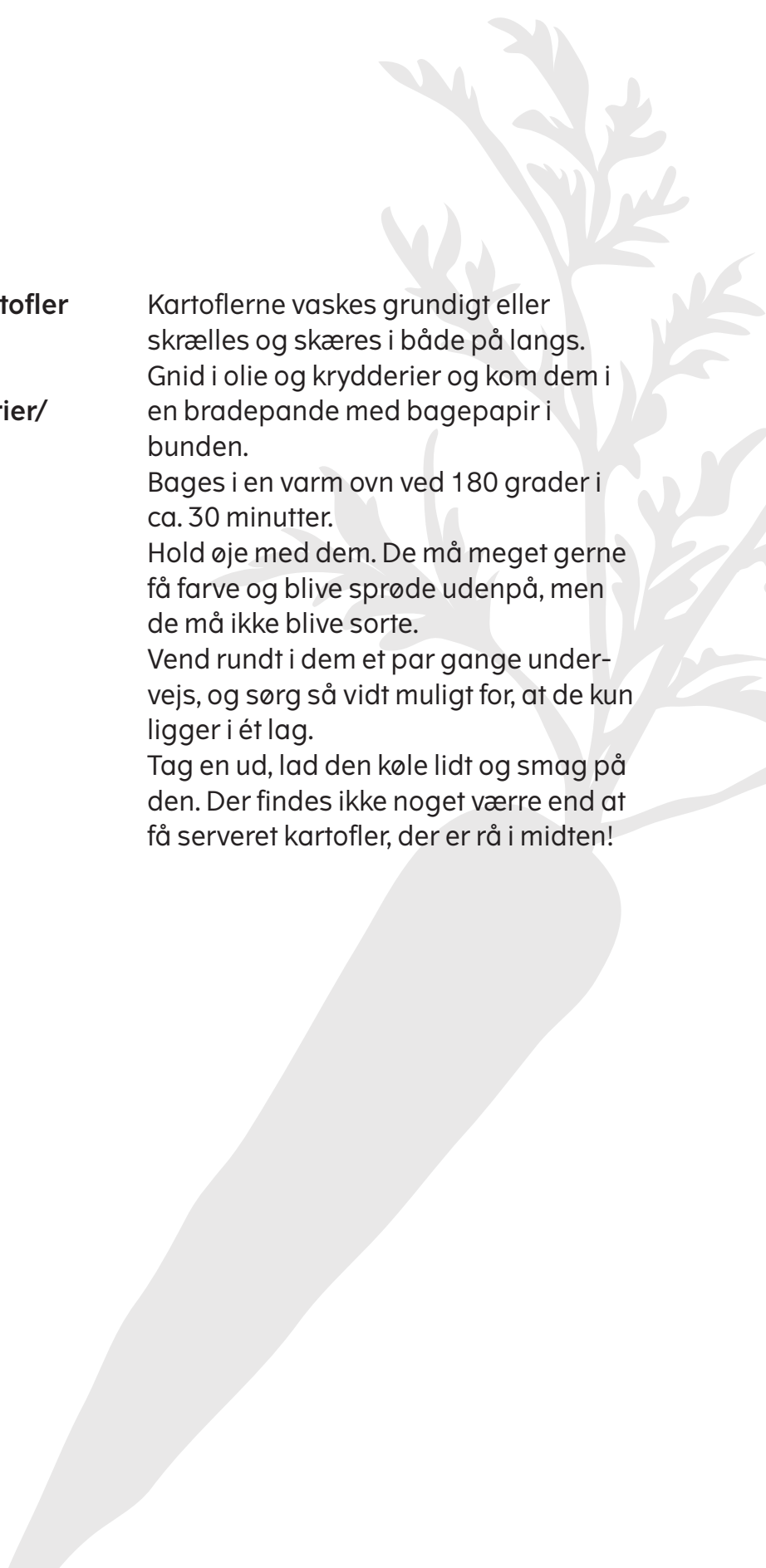
Kartoflerne vaskes grundigt eller skrælles og skæres i både på langs. Gnid i olie og krydderier og kom dem i en bradepande med bagepapir i bunden.

Bages i en varm ovn ved 180 grader i ca. 30 minutter.

Hold øje med dem. De må meget gerne få farve og blive sprøde udenpå, men de må ikke blive sorte.

Vend rundt i dem et par gange undervejs, og sørg så vidt muligt for, at de kun ligger i ét lag.

Tag en ud, lad den køle lidt og smag på den. Der findes ikke noget værre end at få serveret kartofler, der er rå i midten!



Remouladesalat

4 personer

1,5 dl cremefraiche
100 g gulerod
50 g spidskål
100 g blomkål
3 spsk kapers
1 tsk æbleeddike
Karry, salt og peber

TIP

Denne salat har det til fælles med remoulade, at de deler ingredienser. Deraf navnet.

Det er ikke som at sidde og spise remoulade, men mere som en egentlig salat.

Skræl gulerødderne og skær dem i fine tern. Vask spidskålen og snit den i lange tynde strimler på tværs. Blomkålen brækkes ud i fine små buketter. Kom gulerod, spidskål og blomkål i en skål. Hak kapersne groft og kom dem op i skålen. I en anden skål tilsmages cremefraichen med ½ tsk. karry, en knivspids salt, lidt peber og en en teskefuld æbleeddike. Smag dig frem til en velafbalanceret dressing, som smager lidt hen ad remoulade. Vend salaten sammen med dressingen umiddelbart inden servering.

Rå grønkålssalat

2 personer

50 g bacontern
100 g gulerødder
50 g grønkål uden stok
100 g æbler
50 g valnødder
3 spsk olivenolie
Honning
Æbleeddike

Steg baconternene sprøde og læg dem til afkøling på køkkenrulle.

Skræl gulerødderne og skær dem i små tern på ca. 5x5mm.

Vask grønkålen og snit den fint.

Æblerne skæres i tern i samme størrelse som gulerødderne.

Rist valnødderne på en tør pande ved middel varme.

De må endelig ikke blive sorte. De er færdige, når der begynder at dufte skønt af ristede nødder.

Bland det hele med undtagelse af baconternene i en skål.

Smag til med olie, honning og æbleeddike.

Tilsæt nu baconen og tjek om der behøver mere salt i salaten.

Server som et skønt vintertilbehør til alle former for kød.

Tomatsalat

2 personer

4 modne tomater
1/4 rødløg
1 dusk frisk basilikum
Evt. frisk mozzarella
1/2 dl olivenolie
1 tsk balsamisk eddike eller
æbleeddike
Salt, peber og sukker

Tomaterne skæres i tynde skiver og arrangeres på et fad.

Løget snittes i meget fine tern, som fordeles jævnt ud over tomaterne.

Skal der mozzarella i salaten, brækkes denne i stykker og fordeles på fadet.

Bland dressingen i en lille skål ved siden af.

Den skal smage syrligt og sødt på en og samme tid.

Fordel dressingen ud over salaten, og drys til sidst med fine basilikumblade.

Server evt. med et godt stykke brød til.

Crudité

4 personer

1 blomkålstok
1 broccolistok
2 store gulerødder
1 skalotteløg
1 spsk grov sennep
1 spsk flydende honning
3 spsk æbleeddike
Salt og peber

Tip

Crudité er et fransk ord for forskellige små forretter bestående af rå grøntsager i tynde stave. Her laver vi dem i meget tynde skiver, men essentielt er det, at de serveres med vinaigrette.

Gulerødderne skrælles, og stokkene renses for eventuelle urenheder.

Fortsæt med at skrælle grøntsagerne i tynde strimler, i modsætning til skrællerne skal disse dog gemmes.

Bland dressingen og smag den til med salt og peber. Det skal være en syrlig dressing.

Vend grøntsagerne sammen med vinaigretten lige inden servering.

Stegt fennikelsalat

4 personer

1 fennikel
3 faste pærer
Salt og peber
Olie
Æbleeddike
Salt og peber
Honning
Evt. blåskimmelost
og nødder

Fennikel renses ved at fjerne de yderste og grimme blade.

Del den fra top til bund og skær stokken ud.

Skyl fennikel grundigt, og del den herefter i tynde både fra top til bund.

Pærerne deles i ottendedele og kernehuset fjernes.

Varm en pande op over høj varme, og steg pærer og fennikel herpå.

De må gerne tage farve, men ikke blive brændte.

De skal have fået varme, men ikke blive bløde.

Det er et spørgsmål om at holde øje og prøve sig frem.

Oprindeligt har denne salat ingen dressing, men den kan få lidt olie, eddike, salt, peber og sukker eller honning, hvis den trænger.

Salaten anrettes på et fad, og hvis det ønskes, kan der tilføjes blåskimmelost og ristede nødder lige inden servering.

Waldorffsalat

4 personer

3½ dl creme fraiche
2 spsk sukker
Lidt salt
4 stængler bladselleri
300 g grønne druer
2 æbler
50 g valnødder

Creme fraiche smages til med sukker og salt.
Heri blandes bladselleri skåret i tynde stykker,
halve udstenede druer, æbleterninger
og valnødder.
Salaten skal trække 1 time.

Bondepige med slør

4-6 personer

500 g æbler
½ dl vand
Evt. 1 tsk vaniljesukker eller
vaniljekorn af en stang
vanilje
Ca 3 spsk sukker eller
Perfect Fit
4 skiver rugbrød
2 store spsk smør
¼ l piskefløde

Skræl æblerne og skær dem i både.
Fjern kernehuset og kom alle bådene i en gryde med en lille smule vand i bunden. Bare så vandet lige akkurat dækker bunden. Sæt det over varmen, og kog til æblerne er helt møre. Imens rives ellers smuldres rugbrødet. Sæt en pande over ved middelhøjvarme og smelt smørret herpå. Når smørret er smeltet tilsættes rugbrødet og sukkeret. Rist til det er gyldent og dufter af karamel. Pas på det ikke bliver sort, så bliver det bittert. Når æblerne er blevet til mos, smages denne til med lidt sukker og evt. vaniljesukker. Lad mos og rugbrød køle helt af inden det lægges sammen!
Pisk fløden til den er fløjlsblød.

Anret desserten i et glas i denne rækkefølge:

Æblemos, rugbrød, æblemos, rugbrød, flødeskum.

Laves desserten i god tid, skal den stå på køl, indtil den skal spises.

Bread and butter pudding

4 personer

Ca 100 g smør
8 skiver sandwichbrød,
gerne daggammelt og
halvtørt
1 dl rosiner
1 tsk stødt kanel
4 dl sødmælk
1 dl fløde
2 æg
Sukker
1 vaniljestang eller 2 tsk
vaniljesukker
1 knivspids stødt eller revet
muskatnød

Find et ildfast fad af passende størrelse frem, og smør det med smør.

Skær skorpe af brødet hele vejen rundt, og skær skiverne over diagonalt, så det bliver til trekanter.

Smør skiverne med et tyndt lag smør på begge sider.

Læg dem skråt i fadet, så de står op ad den ene ende og ligger taglagt gennem fadet med brødtoppe skiftevis til den ene og den anden side.

Drys med rosiner og kanel.

Varm mælk og fløde op i en gryde til det koger.

Gør det stille og roligt, så det ikke brænder på.

Bruger du en hel vaniljestang, fjernes kornene og blandes med en smule sukker, og selve stangen koges med i mælken.

Mens mælken koger op, piskes æggene med sukkeret og vaniljekorn eller vaniljesukker, til det er skummende og let.

Nu hældes den kogende mælk langsomt i æggemassen, mens der konstant røres rundt.

Hæld æggemassen over brødskiverne og drys med muskatnød og en smule sukker på toppen.

Bag hele herligheden ved 180 grader i ca. 30 minutter. Spises med det samme, den er færdig, så den kan med fordel bages, mens en eventuel hovedret spises.

Bananer i beignetdej

4 personer

4 bananer
50 g mel
½ dl mælk
1 lille æg
½ spsk smeltet smør
1 spsk sukker
5 dl neutral olie
Flormelis

Del ægget i blomme og hvide.

Pisk hviden stiv.

Mel, mælk og æggeblomme piskes sammen.

Smør og en anelse sukker tilsættes. Æggehviden, der er stiftpisket, blandes i.

Dejen trækker lidt, hvorefter bananerne dyppes heri og kommes straks i varm olie i en gryde.

Nu fritteres bananerne til dejen er gylden og sprød.

Fisk bananerne op, læg dem på køkkenrulle og drys med sigtet flormelis.

Serveres straks varme, enten som dessert eller til en kop kaffe.

Sukkerfrie appelsinkager

4 personer

2 dl Perfect Fit
4 æg (mellem eller store)
1½ tsk bagepulver
5 dl mel
1 tsk salt
1 tsk vaniljesukker
110 g Let Becel
Saft og skal fra
3 usprøjtede appelsiner
3-4 grovhakkede tern
fra en plade
86% chokolade

Pisk æg og Perfect Fit stille og roligt sammen.
Pisk mel, bagepulver, vaniljesukker og salt sammen.
Dog ikke det hele på én gang.
Pisk fedtstoffet i.
Riv skallen af appelsinerne. Hæld appelsinsaft og skallen i dejen og vend det godt rundt.
Den hakkede chokolade vendes i lidt mel og vendes i dejen. Chokoladen vendes i mel for at undgå, at den falder til bunds, mens kagen bages.
Bages ved 175 grader i ca. 45 minutter.
Tjek med en strikkepind eller kniv, om kagen er færdig.
Hvis intet hænger fast, så er kagen gennembagt.

Blåbærtærte uden sukker

4 personer

3 æg
130 g Perfect Fit
185 g hvedemel
250 g blåbær
(du kan bruge frosne)
60 g flydende Let Becel
1 tsk bagepulver
½ tsk stødt kardemomme
½ tsk stødt ingefær

Pisk de tre æg godt luftige.
Bland mel, Perfect Fit, bagepulver, kardemomme og ingefær.
Pisk det langsomt i æggene.
Pisk Becel i.
Hæld dejen i en springform med bagepapir (eller smurt med fedtstof).
Strø blåbær ud over kagen, og lad dem synke lidt ned i kagen.
Bag kagen midt i ovnen ved 175 grader i 40-45 minutter.

Pandekager med frugtsalat

4 personer

Pandekagedej

2 dl hvedemel
2 tsk sukker
½ tsk vaniljesukker
2 æg
3 dl mælk med højst 0,7 % fedt
2 spsk flydende fedtstof

Frugtsalat

1 dl fromage frais
2 tsk flydende honning
eller sukker
½ tsk vaniljesukker
1 æble
1 pære
1 klementin
75 g vindruer, gerne blå

Pandekager

Pisk mel, sukker, vaniljesukker og æg sammen med halvdelen af mælken. Tilsæt resten af mælken sammen med fedtstoffet, og pisk dejen helt glat. Fordel ca. ½ dl dej på en lille stegepanden (ca 18 cm) og steg i ca. 2 min. Vend pandekagen og lad den stege færdig på den anden side. Der bliver ca. ti. Hvis panden har teflonbelægning, behøver den ikke ekstra fedtstof.

Frugtsalat

Rør fromage frais med honning eller sukker og vaniljesukker. Fjern kernehusene fra æblet og pæren, og skær frugtkødet i små tern. Pil klementinen, del den i både, og skær dem i mindre stykker. Skær vindruerne i halve eller kvarte afhængig af størrelsen. Bland frugten med fromage frais-blandingen.

Fold hver pandekage sammen til en kvart. Fyld frugtsalaten i den øverste lomme.



Citronfromage

4 personer

4 blade husblas
3 pasteuriserede æg
(ca. 1½ dl)
100 g sukker
1 tsk fintrevet citronskal
(usprøjtet)
½ dl friskpresset citronsaft
¼ liter piskefløde 38%

Læg husblassen i blød i koldt vand i ca. 10 min.
Pisk æg og sukker til en luftig æggesnaps. Træk husblassen op af vandet med det vand, der hænger ved.
Smelt den i en skål i vandbad.
Bland husblassen med citronskal og -saft og rør den i æggesnapsen.
Pisk fløden til skum (gem lidt til pynt), og vend det forsigtigt i den letstivnede æggeblanding.
Hæld citronfromagen i portionsglas eller -skåle, og stil dem tildækkede i køleskabet i mindst 2 timer.
Pynt med flødeskum.



Fyldte æbler med citroncreme

4 personer

Citroncreme

2 dl syrnede mælkeprodukt
naturel 1,5%, fx A38
2½ spsk fintrevet
citronskal (usprøjtet)
2 spsk friskpresset citronsaft
Kornene af 1 stang vanilje
Evt. sødemiddel efter smag

Fyldte æbler

25 g smuttede
grofthakkede mandler
25 g tørrede abrikoser i
mindre stykker
50 g friskost naturel 4%,
fx Buko light
1 spsk letmælk
Sødemiddel svarende til 20 g sukker
4 udhulede æbler, f.eks. cox orange
(ca. 400 g)

Hæld A38 til afdrypning i et kaffefilter i
ca. ½ time.

Rør A38 sammen med citronskal og -saft.
Rør vaniljekornene i sammen med
sødemidlet og smag til.

Rør mandler og abrikos sammen med
friskost, mælk og sødemiddel.

Kom fyldet i æblerne og læg dem i et
ovnfast fad.

Bag æblerne midt i ovnen til de er møre,
ca. 25 minutter ved 200°.

Server straks de fyldte æbler med
citroncreme som en dessert.



Chokolade- trøffelkugler

ca. 60 kugler

3 dl piskefløde
50 g usaltet smør
600 g mørk chokolade
Fintreven skal af 1 usprøjtet
appelsin
2 spsk appelsinlikør
½ dl kakaopulver

Kog fløde og smør i en tykbundet gryde, og afkøl den til ca. 35 grader.
Bræk chokoladen i små stykker, og smelt den heri over meget svag varme.
Smag til med appelsinskal og likør, og stil det til afkøling i køleskabet i mindst 1 time.
Form små kugler og rul dem i kakao.
Stil dem koldt til de skal serveres.

Torskerognssalat

4 personer

1 dåse torskerogn
150 g moset, kogt kartoffel
½ finthakket salatøg
½ dl klippet frisk karse
¾ dl sødmælksyoghurt
naturel
2½ tsk friskpresset
citronsaft
½ tsk groft salt
Friskkværnet peber

Findel torskerognen.
Rør den sammen med kartoffel, løg, karse, yoghurt,
citronsaft, salt og peber.
Lad salaten stå tildækket i køleskabet i ca. ½ time.
Smag torskerognssalaten til.
Torskerognssalat smager dejligt sammen med
friske spinatblade, friske sukkerærter
og landbrød.

Russisk salat

4 personer

2-3 kogte rødbeder i små tern
3-4 syltede agurker i små tern
1 æble i små tern
1 lille rødløg i ganske fine tern
3-4 kogte kartofler i små tern
2 spsk friskrevet peberrod
8 spsk mayonnaise
2 spsk creme fraiche

Mayonnaise og creme fraiche vendes sammen. Herefter tilsættes rødbede, syltet agurk, rødløg og kartoffel.

Vend godt rundt i det hele, og juster mængden af creme fraiche og mayonnaise, hvis den skal være mere cremet.

Smag så til med peberrod, salt og peber.

Salaten har godt af at trække inden servering, men kan bestemt også spises med det samme.



MADKULTUREN
bedre mad til alle

madkulturen.dk