

Glutenfri Opskrifter

**Hvor svært
kan det være?**

Licensaftale

Bemærk! Denne aftale er en licensaftale og ikke en købsaftale. Produktet stilles til rådighed i henhold til nedenstående licensaftale, som definerer deres brugerrettigheder i forbindelse med produktet, og indeholder bestemmelser om begrænsning af ansvar m.v.

Vigtigt! Læs denne licensaftale omhyggeligt, før de tager produktet i brug. Brug af produktet er ensbetydende med, at de er indforstået med og accepterer licensaftalen samt dens betingelser. Hvis de ikke kan acceptere de anførte betingelser, skal de returnere produktet i sin helhed inden for 10 dage fra købsdatoen. De vil da være berettiget til fuld refusion af købesummen. Denne licensaftale udgør deres licensbevis, og de bør derfor opbevare den omhyggeligt.

Ophavsret og alle andre til produktet hørende rettigheder forbliver vores eller tredjemands ejendom. Ved kopiering i henhold til tildelte brugsrettigheder skal de gengive alle de for produktet relevante oplysninger om ophavsret og lignende på alle kopier, de måtte oprette.

Aftalens ophør. Denne licensaftale gælder, så længe de bruger produktet. Licensaftalens retlige virkning vil dog med øjeblikkelig virkning bringes til ophør i tilfælde af, at de ikke overholder licensaftalens vilkår eller betingelser. Ved licensaftalens ophør er de forpligtet til at destruere alle kopier af produktet. Begrænsningerne i ansvar som beskrevet nedenfor har retlig virkning selv efter licensaftalens ophør.

Garanti. Produktet stilles til rådighed "som det er og forefindes".

Ansvarsbegrænsning. Vores og vores forhandlers eller leverandørers ansvar over for dem og/eller tredjemand er på enhver måde begrænset til det beløb, de har betalt for produktet. De bærer således den fulde risiko forbundet med produktets resultater og ydeevne. Nærværende ansvarsafgrænsning finder dog ikke anvendelse i tilfælde af svig.

Almindelige bestemmelser. Denne licensaftale udgør den fulde og hele aftale mellem dem og os. Licensaftalen er underlagt og skal fortolkes i henhold til gældende lov i republikken *Far Away*. Såfremt nogen bestemmelse i licensaftalen ved en kompetent domstol erklæres ugyldig, ulovlig eller uden retskraft, skal en sådan bestemmelse udskilles fra licensaftalen, mens de øvrige bestemmelser bevarer deres fulde gyldighed.

BIMS 20-24-12-29-01-73

© Helene & Poul

... samt dem vi har lånt opskrifter fra;-)

Forord

Alle opskrifter i denne bog kan tilberedes glutenfrit.

Glutenfri opskrifter kan, men behøver ikke, at være besværlige. Opskrifterne i denne bog er ikke besværlige. De er heller ikke svære at følge eller at forberede til.

Denne bog henvender sig også til mindrebemidlede folk, som studerende, der ikke ønsker at tilbringe uforholdsmæssigt meget tid i køkkenet i forbindelse med den daglige madlavning.

Opskrifterne passer ofte til fem eller flere personer, hvis ikke andet er angivet.

De mængder, der opgives i opskrifterne, er vejledende. Det kan være nødvendigt med endog kraftige korrektioner.

Kommentarer, forslag samt oplysninger om fejl modtages gerne på e-mail på adressen opskrifter@famvalsgaard.dk.

God appetit!

Indholdsfortegnelse

1	Morgenmad	11
1.1	Havregryn	11
1.2	Havregrød med vand	11
1.3	Havregrød med mælk	11
2	Brød	13
2.1	Basis Gærdej (boller, pizza, pitabrød, snobrød, ...)	13
2.2	Boller, boghvede	13
2.3	Boller, fødselsdags, Sydhavnsmor	14
2.4	Boller, koldt hævede (8 timer)	14
2.5	Boller, langtidshævede havre	15
2.6	Boller, majsmeel og rismeel	16
2.7	Boller, surdej	16
2.8	Burgerboller	17
2.9	Fastelavnsboller	18
2.10	Kagecreme til fastelavnsboller	18
2.11	Hveder	18
2.12	Kernebrød	19
2.13	Rasp	19
2.14	Rugbrød, Karinas ☒	20
2.15	Vandbakkelser	20
3	Frokost	23
3.1	Butterdejssnack	23
3.2	Butterdejsstang	23
3.3	Grønlangkål	23
3.4	Karrysalat	24
3.5	Klatkager	24
3.6	Koldskål	24
3.7	Kørom	24
3.8	Leverpostej, bagt	25
3.9	Oksespidbryst, oksekødssuppe og mos	25
3.10	Sennepsdressing til laks	25
3.11	Skinkesalat	26
3.12	Skinkesalat, Mettes	26
3.13	Stuvet hvidkål i mikroovn	26
3.14	Toast, city	26
3.15	Toast, bonde	27
3.16	Æble-løg fedt	27
3.17	Øllebrød	28
4	Forretter	29
4.1	Fiskesuppe	29
4.2	Forret a la Margit og Leon	29
4.3	Kaviarrand	30
4.4	Tunsalat á la Louise	30
5	Middagsretter	31
5.1	Bayonneskinke	31
5.2	Sauce Bearnaise - Sous Vide	31
5.3	Blomkålssovs á la Anna	31
5.4	Brun sovs	32
5.5	Burrito mix	32
5.6	Bælgplantesuppe	32
5.7	Chili Con carne	33
5.8	Chimmichurri med rucola, Anne's	34
5.9	Citrondressing	34
5.10	Cremet wok med kylling og mango	34
5.11	Dressing, tyrkisk	35
5.12	Friggione, løgsovs	35
5.13	Frikadeller	36

5.14	Gari, Syltet Ingefær	36
5.15	Grillede auberginer	36
5.16	Grillsovs	37
5.17	Grillstænger.....	37
5.18	Grøntsagsgratin.....	38
5.19	Guacamole	38
5.20	Gulerodssuppe med flødeost.....	38
5.21	Gullasch	39
5.22	Gumbo.....	39
5.23	Hakkebøf	40
5.24	Hamburgerryg	40
5.25	Humitas (majspure med grøn peber og ost).....	41
5.26	Hummus	41
5.27	Hvidløgsmør.....	42
5.28	Hønsekødssuppe.....	42
5.29	Kalkun, høne eller andet fjerkræ i karrysovs	42
5.30	Kalkun, langtidsstegt til jul	43
5.31	Kalkunbryst med bacon.....	43
5.32	Kalkunfrikadeller	44
5.33	Karbonader.....	44
5.34	Kartoffel- porresuppe.....	44
5.35	Kikærter og kål i chili	45
5.36	Kinesisks nudelsuppe	45
5.37	Kofta, tyrkiske frikadeller	46
5.38	Kogte pølser	46
5.39	Kryddersmør.....	47
5.40	Kylling i hvidvinssovs	47
5.41	Kødsovs á la Lucia, Ragú.....	48
5.42	Kødsovs, lidt tyrkisk inspireret	49
5.43	Lasagne.....	49
5.44	Lasagneplader	50
5.45	Levergullasch.....	51
5.46	Lørdagskylling.....	51
5.47	Medisterpølse	51
5.48	Meljævning.....	52
5.49	Musaka	52
5.50	Mørbradgryde	53
5.51	Oksefars med hytteost.....	53
5.52	Oksekæber à la Bourguignon – Simremad.....	54
5.53	Oso buko, simremad.....	55
5.54	Paella med kylling.....	55
5.55	Pandekagegrøntsagsfyld	55
5.56	Pandekager, mad	56
5.57	Paprikasovs.....	56
5.58	Pastasovs, mors.....	56
5.59	Pastatærte.....	57
5.60	Pizzabund á la Lucia.....	57
5.61	Pizzabund med kål & ost	58
5.62	Pizzabund med mel	58
5.63	Pizzabund, tyrkisk Fathead.....	59
5.64	Pizzafyld.....	59
5.65	Pizzafyld, alternativt.....	60
5.66	Pulled pork	60
5.67	Ragout, lam, kalv,	61
5.68	Rejer med mynte og chili	61
5.69	Risengrød.....	62
5.70	Kanelsukker til risengrød.....	63
5.71	Ristaffel	63
5.72	Roastbeef	63
5.73	Rødvinsmarinade	64
5.74	Salsa.....	64
5.75	Sesamsej med peberfrugtsovs	64
5.76	Spagettisovs, fars	65

5.77	Spaghettigratin	65
5.78	Spareribs	66
5.79	Sur-steg	66
5.80	Svampesauce	67
5.81	Svensk pølseret	67
5.82	Tarteletfyld - Høns i asparges og noget	68
5.83	Tomatsuppe	69
5.84	Tortillas, bløde	69
5.85	Tærtebund	69
5.86	Tærtefyld	70
5.87	Vikingegryde	70
5.88	Æggekage	71
5.89	Æggeroulader til sushi	71
5.90	Ål, stegte	72
6	Kartofler, alternativer og tilbehør	73
6.1	Bagte kartofler i mikroovn	73
6.2	Couscous	73
6.3	Dressing til nye kartofler	73
6.4	Flødekartofler	74
6.5	Hasselback kartofler	74
6.6	Hvidkål og porrer i soja	74
6.7	Kartoffelfad fra Tyrkiet	75
6.8	Kartoffelmos, grøntsags-	75
6.9	Kartoffelmos, pikant	75
6.10	Kartoffelmos, rodfrugt- eller toppe	76
6.11	Kartoffelpomfritter	76
6.12	Kartoffelsalat, pesto og olie	76
6.13	Kartoffelsalat, traditionel	77
6.14	Kartoffelsalat m. bacon- tomat-tapenade	77
6.15	Naan pandebrød, tyrkiske	78
6.16	Ovnstegte kartofler, Helenes	79
6.17	Rødbeder, kryddersyltede á la Anette	79
7	Salater	81
7.1	Agurkesalat	81
7.2	Blomkålscouscous	81
7.3	Broccolisalat med dressing	82
7.4	Gulerodssalat med appelsin	82
7.5	Gulerodsstave	82
7.6	Hvidkålssalat	83
7.7	Kålssalat amok	83
7.8	Pastasalat, Ullas	83
7.9	Rosenkålssalat	84
7.10	Rosenkålssalat med bacon á la Ingrid	84
7.11	Rødkålssalat	85
7.12	Salatdressing	85
7.13	Salatdressing, Balsamico	85
7.14	Salatdressing, hvid	85
7.15	Salatdressing, rød	86
7.16	Spidskålssalat	86
7.17	Tzatziki	86
7.18	Vinaigrette	86
8	Deserter	89
8.1	Chokolademousse	89
8.2	Chokoladesovs	89
8.3	Flødeboller, nemme	89
8.4	Frugttærte på havregrynsbund	90
8.5	Honningristede havregryn	91
8.6	Is, bedstemors	91
8.7	Is af frugt	92
8.8	Islagkage, ægte	92
8.9	Islagkage med kokossmag (Bounty)	93

8.10	Limemousse	94
8.11	Mandelrand	95
8.12	Mini-pavlova med citron-mynte sorbet	95
8.13	Nougat til is	96
8.14	Pandekager	96
8.15	Pandekager til dessert	96
8.16	Pandekager, søde	97
8.17	Risalamande	97
8.18	Trøfler	97
8.19	Vaffelsirup	98
8.20	Vafler	98
8.21	Æblekage á la Lisbet	98
8.22	Æbleskiver	99

9 Kager 101

9.1	Brunkager	101
9.2	Chocolate chip Cookies	101
9.3	Choko- bananmuffins	102
9.4	Chokoladekage med chokolade	102
9.5	Chokoladekage med fudgeglasur	103
9.6	Chokoladekage med karamel og havsalt	104
9.7	Chokoladekage med kokostop	105
9.8	Chokoladeknapssmåkager	105
9.9	Chokolademarengs, rutebiler	106
9.10	Chokolademuffins	106
9.11	Citronkage	106
9.12	Dadelkage	107
9.13	Dessertkage med marcipan	107
9.14	Frugttærte á la Lone Landmand	108
9.15	Drømmekage	108
9.16	Glasurmulighed 1	109
9.17	Glasurmulighed 2	109
9.18	Guldkornskager	109
9.19	Gulerodskage m/ostecreme	110
9.20	Havretern med nougat	110
9.21	Hindbærkage, forfrossen	111
9.22	Hindbærmuffins	111
9.23	Hindbærroulade	112
9.24	Kakaosnitter, bagerens	112
9.25	Kakaosnitter, børnenes	113
9.26	Kanelkage	113
9.27	Kannelsnegle	114
9.28	Kokosmakroner med lakridssmag	114
9.29	Lagkage	115
9.30	Makron muffins, oldefars	116
9.31	P-tærte-kage	116
9.32	Red velvet cupcakes	117
9.33	Romkugler med sorte bønner	117
9.34	Rugbrødslagkage	118
9.35	Skolekage	118
9.36	Snickers kage	119
9.37	Sommerfestkage	119
9.38	Squashkage	120
9.39	Søgårds kage (Gateau Marcel)	121
9.40	Vaniljekranse	121
9.41	Weekendkage	121

10 Konfekt & Snacks 123

10.1	Bountystykker	123
10.2	Dadelsnack	123
10.3	Havregrynskonfekt	124
10.4	Karamel	124
10.5	Myslibar	125

10.6	Nutella	125
10.7	Schweizerpastiller.....	125
11	Drikke	127
11.1	Gløgg, apotekerens.....	127
11.2	Gløgg, børnenes.....	127
11.3	Ingefærshot	128
11.4	Kirsebær snaps	128
11.5	Mælkebøttesaft vand	128
11.6	Varm chokolade.....	128
11.7	Varm kakao	128
12	Kan ikke spises eller drikkes	131
12.1	Eksemcreme, mild	131
12.2	Farfars sæbe	131
12.3	Øreskyllevand	132
13	Appendiks	133
13.1	HUSK versus fiberHusk	133
13.2	Frisk gær versus tørgær	133
13.3	Xanthan Gum versus Guar Gum	133
13.4	Sådan opbevares frugt og grønt.....	135
13.5	Sous Vide - Tider og Temperaturer	136
13.6	Stegetemperaturer	142
13.7	Temperaturomsætning	143
13.8	Portionsvejledning, råvarer	144
13.9	Pakkevejledning, færdigvarer	144
13.10	Målomsætning.....	145
13.11	Lyn-guide til Cøliaki og Glutenfri kost.....	146

1 Morgenmad

1.1 Havregryn

- Tip! Drik et stort glas vand inden havregrynene nydes.

3 dL Havregryn, glutenfri, 100 g. Servering til én voksen!

Gerne halvt grovvalsed, halvt finvalsed.

Nogle vil kunne nøjes med 2 dL havregryn, 65 g.

½ tsk Stødt sukker, 5 g, kan udelades.

- Havregrynene hældes i en skål eller dyb tallerken og drysses evt. med sukker. Nogle alternative drysser i stedet med tørrede bær eller sågar små frugtstykker!

3 dL Mælk.

- Hæld mælken over havregrynene.
- Nydes med det samme.

1.2 Havregrød med vand

1 dL Havregryn, glutenfri, 35 g.

Servering til ét barn!

3 dL Vand.

Lidt Salt.

- Rør det godt sammen i en gryde. Bliv ved med at røre i gryden til grøden begynder at koge og blive tyk. Når den har den ønskede tykkelse, tages den af komfuret og hældes over i en tallerken.
- Kan i stedet tilberedes i mikrobølgeovn, direkte i tallerkenen. Varmes tre gange ét min, med omrøring efter hvert min.
- Serveres med en smørklat og sukker eller evt. kanelukker.

1.3 Havregrød med mælk

1 dL Havregryn, glutenfri, 35 g.

Servering til ét lille barn!

3 dL Mælk.

Lidt Salt, bør udelades ved meget små børn.

- Rør det godt sammen i en gryde. Bliv ved med at røre i gryden til grøden begynder at koge og blive tyk. Når den har den ønskede tykkelse, tages den af komfuret og hældes over i en tallerken.
- Kan i stedet tilberedes i mikrobølgeovn, direkte i tallerkenen. Varmes tre gange ét min, med omrøring efter hvert min.
- Serveres med en smørklat.

2 Brød

Dej til Glutenfrit brød skal generelt være mere lind (have højere væskeindhold) end glutenholdig dej.

2.1 Basis Gærdej (boller, pizza, pitabrød, snobrød, ...)

25 g **Gær** (eller 5 g tørgær).

100 g **Vand**, lunkent (1 dL).

5 g **Sukker** (1 tsk).

- Blandes i et krus og står og trækker 10 min.

150 g **Vand**, lunkent (1½ dL).

15 g **Husk**.

15 g **Olivenuolie** (1 spk).

- Piskes godt sammen i en røreskål med en røremaskine.
- Gær-blandingen røres i.

135 g **Mel**, glutenfrit (plus til bordet).

Tørstoffer

75 g **Majsstivelse** (evt. kartoffelmel).

5 g **Sukker** (1 tsk).

5 g **Salt** (1 tsk).

- Tørstofferne tilsættes og det hele røres godt til en ensartet dej.
- Dejen formes til dagens dyr og hæver 15 min eller mere.
- Bages i ovnen ved 250 °C eller som pitabrød på en meget varm PFAS-fri pande, gerne støbejern, hvor de vendes jævnligt indtil de "puffer op".

2.2 Boller, boghvede

1 dL **Chiafrø**.

2 dL **Vand**, koldt.

- Udblød chiafrøene i vand i 30 min i en lille skål. Rør let rundt med en gaffel et par gange.

4 dL **Vand**, lunkent.

25 g **Gær**.

- Rør nænsomt gær ud i vand i en større skål.

1 dL **A38** eller tilsvarende surmælk.

2 tsk **Salt**.

3 spk **Olivenuolie**.

- Røres stille i gærvandet.

1 dL **Hørfrø**.

1 dL	Sesamfrø.
2 dL	Havregryn.
4 spk	Fiberhusk.
3½ dL	Boghvedemel

- Bland resten af ingredienserne i og rør det godt sammen, f.eks. med en grydeske. Konsistensen skal være fast og sammenhængende men klistret; tilsæt mere vand efter behov.
- Stil dejen til hævnning 40 min et lunt sted.
- Forvarm en ovn og en bageplade til 220 °C.
- Form dejen til 14 rustikke boller med to fugtige skeer. Stil bollerne på et stykke bagepapir, de må gerne stå tæt.
- Træk bagepapiret med bollerne over på den varme bageplade og stil dem staks tilbage i ovnen.
- Bag bollerne 35 min og de er klar til fortæring efter let afkøling på en rist.

2.3 Boller, fødselsdags, Sydhavnsmor

3 dL	Mælk.
40 g	Smør, smeltet.
25 g	Gær.

- Mælk og smør røres sammen, temperaturen skal være ca. 35 °C. Gær røres i.

2 stk **Æg.**

- Æggene røres i.

½ dL	Sukker.
½ tsk	Salt.

11 g **Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller (1 spk fiberHUSK = 2 spk HUSK).**

2 tsk **Kardemomme.**

- Røres i den meget tynde dej.

400 g **Glutenfri blandingsmel, f.eks. rød Finax.**

- Det hele røres godt sammen med røremaskine. Dejen skal være lind.
- Hæver lunt 30 min.
- Formes til 12 kuglerunde boller. Pensles med den sidste rest æg.
- Hæver lunt 15 min.
- Bages 20 min ved 200 °C varmluft.

2.4 Boller, koldt hævede (8 timer)

5 dL	Vand.
3 dL	Kærnemælk, mælk eller vand.
50 g	Gær.

35 g fiberHusk.

- Røres godt sammen og hviler fem min.

2 stk Æg.

- Tilsættes gærblandingen.

225 g Havregryn.

450 g Mel, glutenfri.

100 g Boghvedemel, kikærtemel eller tilsvarende.

3 spk Sukker.

2 tsk Salt.

- De tørre ingredienser tilsættes.
- Det hele røres grundigt sammen med en røremaskine, mindst 10 min.
- Dejen tildækkes (med låg eller køkkenfilm) stilles til hævn timer mindst otte timer i køleskab.

2 spk Sesam eller birkes (kan udelades).

- Forvarm ovnen til 200 °C.
- Sæt bollerne på en bageplade på bagepapir med to skeer. Drys og afdryk eventuelt hver bolle med sesam eller birkes.
- Bages 23 min ved 200 °C. Afkøles på bagerist.

2.5 Boller, langtidshævede havre

5 dL Vand.

3 dL Kærnemælk, mælk eller vand.

50 g Gær.

22 g Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller (2 spk fiberHUSK = 4 spk HUSK).

Bland vand, kærnemælk, gær og loppefrøskaller godt, og lad det hvile 5 min.

3 spk Sukker.

2½ tsk Salt.

150 g Havregryn, glutenfri.

100 g Boghvedemel (evt. måske kikærtemel).

400 g Glutenfrit mel (gerne en blanding af forskellige, også grove), start med 350 g!

Bland de tørre ingredienser.

2 stk Æg.

Tilsæt først æg til gærblandingen og herefter de tørre ingredienser; undtaget ca. 50 g mel af de 400 g. Ælt grundigt på maskine i minimum 10 min. Det er vigtigt, at dejen er ret lind når den stilles til hævn timer, da den sætter sig en hel del under hævn timeren. Er dejen for lind tilsættes yderligere mel og der æltes igen minimum 5 min.

Tildæk dejen med låg eller køkkenfilm og stil den til hævnning natten over i køleskabet.

Lidt Sesam eller birkes til topping (kan undlades).

Tænd ovnen på 200 °C.

Form bollerne med en våd ske og våde hænder, dyp evt. i sesam eller birkes og sæt dem på en bageplade.

Bag bollerne 20-25 min. Afkøl på en bagerist.

Spis dem gerne nybagte og næsten afkølede og nyd dem.

2.6 Boller, majs mel og rismel

100 g Smør.

4 dL Mælk.

Smeltes sammen, køles/opvarmes til det er lunkent, ca. 37 °C.

1 stk Æg.

Røres i smør og mælk.

2 dL Vand, lunkent.

35 g Gær.

1 spk Sukker.

Røres sammen i en røremaskineskål. Smør- mælk- æg-blandingen røres i.

20 g FiberHusk.

Kommes i blandingen. Rør på høj hastighed til gelering.

175 g Havremel.

125 g Majsmel.

200 g Rismel.

1 tsk Salt.

Mel og salt blandes sammen og tilsættes lidt ad gangen til resten under omrøring.

Dejen hæver 1 time.

Drys en smule mel på bordet og hæld dejen ud på det. Skær dejen i 12 stykker af bollestørrelse og form dem som boller. Stilles på en bageplade med et viskestykke over.

Efterhæver ½ time.

Bages 20 min ved 225 °C varmluft.

2.7 Boller, surdej

6 dL Vand, håndlunt.

10 g Gær.

- Røres sammen.

- 33 g** **Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller** (3 spk fiberHUSK = 6 spk HUSK).
- Røres ud i gæren til en tyk gelémasse. Hviler 10 min.
 - 1 dL** **Surdej.**
 - 2 tsk** **Salt.**
- Røres i gelémassen.
 - 120 g** **Boghvedekerner**, knækkede, eller **hirseflager**, 2 dL.
 - 60 g** **Maizena**, 1 dL.
 - 100 g** **Havregryn**, glutenfri, 2 dL.
 - 120 g** **Boghvedemel**, eller **hirsemel**, 2 dL.
 - 55 g** **Majsmel**, 1 dL.
- Blandes sammen og tilsættes lidt efter lidt i gelémassen under omrøring på røremaskine. Røres 10 min ved høj hastighed.
- Formes til boller med en ske, som når der formes frikadeller.
- Sættes på en bageplade med et vådt viskestykke over.
- Hæver i stuetemperatur 5 timer til 15 timer.
- Bages 20 min i forvarmet ovn ved 230 °C.
- Køles helt af, før de skæres over.

2.8 Burgerboller

- 3 spk** **Hørfrø.**
- 3 spk** **Sesamfrø.**
- 1 dL** **Vand.**
- Koges 2 min i en gryde.
 - 25 g** **Gær.**
 - 1 dL** **Lunken vand.**
 - 11 g** **Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller** (1 spk fiberHUSK = 2 spk HUSK).
- Gæren udrøres i lunken vand sammen med psyllium-frøskaller.
 - 1 dL** **A38.**
 - 25 g** **Smeltet margarine.**
- Tilsættes gær, vand og psyllium-frøskaller sammen med de opblødte kerner.
 - 1 tsk** **Salt.**
 - 1 spk** **Sukker.**
 - 100 g** **Groft glutenfrit melmix.**
 - 250 g** **Fint glutenfrit melmix.**
- Tilsættes og dejen røres 15 min. Hæver 30-40 min.
- Formes til 8 flade burgerboller og efterhæver 30 min.
- Pensles med mælk og drysses med sesamfrø. Bages 17 min ved 200 °C.

2.9 Fastelavnsboller

- 1½ dL Vand.
- 1 dL Kærnemælk.
- 16 g Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller (1½ spk fiberHUSK = 3 spk HUSK).

- Røres sammen og står 5 min.

- 50 g Sukker.
- 25 g Gær.

- Gæren smeltes i sukker og tilsættes blandingen.

- 200 g Rismel.
- 100 g Majsmel.
- 100 g Maizena majsstivelse.
- 100 g Blødt smør.
- 2 stk Æg.

- Tilsættes blandingen og røres 15 min på røremaskinen. Hæver ca. 30 min.
- Rulles tyndt ud og deles i 16 stykker på 10 cm × 10 cm (skæres med kniv).
- Placer 2 spk kagecreme på hvert stykke dej, som derefter formes til boller rundt om kagecremen og stilles på bagepladen med samlingen ned mod pladen.
- Bages 12 min ved 250 °C.

2.10 Kagecreme til fastelavnsboller

- 4 dl Mælk.
- 2 stk Æg.
- 3 spk Sukker.
- 3 spk Majsstivelse.
- 2 ts Vanille.

- Det hele koges sammen i en gryde under konstant piskning. Køles af.
- Piskes op og fordeles på dejen.

2.11 Hveder

- 2½ dL Lunken vand, 250 g.
- 2 dL Mælk, 200 g.
- 22 g Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller (2 spk fiberHUSK = 4 spk HUSK).

- Blandes i en skål og røres 5 min på maskine.

- 45 g Sukker.
- 30 g Gær.

- Gæren opløses i sukkeret og hældes i blandingen.

- 2 stk Æg.

- Røres i blandingen ét ad gangen.

500 g	Fint melmix.
100 g	Maizena majsstivelse.
130 g	Blød margarine.
2 tsk	Kardemomme.
½ tsk	Salt.

- Kommes i skålen og det hele æltes 15 min på maskine.
- Hæver tildækket 30 min.
- Hænderne smøres i olie før dejen håndteres.
- Dejen slås ned i skålen, vendes ud på bordet og formes til en tyk pølse der skæres ud i 12 lige store stykker, der stilles med lille afstand på en bageplade.
- Hæver tildækket med et fugtigt klæde et lunt sted, indtil bollerne rører ved hinanden.
- Pensles med mælk. Bages 14 min ved 250 °C. Afkøles på rist.

2.12 Kernebrød

200 g	Hørfrø.
200 g	Solsikkekerner.
100 g	Sesamfrø.
100 g	Valnødder.
100 g	Mandler.
100 g	Hasselnødder.
1½ tsk	Salt.
1 dL	Olivenolie.
6 stk	Æg.

- Rør alle ingredienser godt sammen. Hæld brødblandingen i en smurt brødform.
- Bages 60 min ved 160 °C.

2.13 Rasp

250 g Rester af lyst brød, f.eks. franskbrød, pitabrød, boller, ...

- Findel brødet i en blender eller foodprocessor; start ved lav hastighed.
- Fordel krummerne på en bageplade med bagepapir.
- Tør raspen 30 min i ovnen ved 100 °C, ikke varmluft.
- Lad raspen køle helt af inden den kommer på poser eller i dåser.
- PS: Fin rasp laves typisk af brødets krumme (altså brød uden skorpe), hvorimod grov rasp laves af hele brødskiver med skorpe.
- PPS: Lad brødet tørre helt eller delvist i en papirpose før det findeles; det kan reducere "bagetiden" med op til 100 %!

2.14 Rugbrød, Karinas ☒

180 g Rosiner, mørke eller svesker.

10 dl Vand, kogende.

- Læg rosiner i blød i kogende vand mens der ristes.

125 g Quinoa eller skyllet hirse.

- Rist quinoa, eller hirse, på en tør og varm PFAS-fri pande, gerne støbejern, fem minutter.
- Blend herefter rosiner og vand til en ensartet masse, brug en stavblender.

10 dl Vand, koldt.

55 g Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller (5 spk fiberHUSK = 1½ dL HUSK).

- Rør koldt vand og loppefrøskaller godt sammen med de blandede rosiner med en røremaskine; der må ikke være klumper.

220 g Sesamfrø.

220 g Solsikkerfrø.

220 g Hørfrø.

220 g Græskarkerner.

- Tilsæt ristede kerner, frø og kerner og rør et par minutter ved høj hastighed.
- Lad blandingen trække 15 minutter.

360 g Fuldkornsrismel, fuldkornsmajsmel eller sorghummel.

360 g Boghvedemel.

280 g Glutenfri havregryn.

5 tsk Salt.

- Tilsæt mel, gryn og salt og rør blandingen godt sammen til en ensartet masse.
- Fordel dejen ligeligt i to stk 2 L rugbrødsforme. Prik brødet godt med en tyk kødnål så der bliver lufthuller hele vejen ned gennem dejen. Dette er vigtigt for at forhindre store lufthuller under skorpen.
- Bag rugbrødene 75 minutter ved 175 °C varmluft.
- Tag brødene ud af formene og bag dem videre på en rist, 45 minutter ved 175 °C. Hvis skorpen hæver under bagningen, prikkes brødet igen med kødnålen.
- Lad brødet køle helt af før det skæres og spises eller skæres og pakkes ned.
- Kan opbevares i køleskab seks dage. Kan nedfryses ned i fryseren.

2.15 Vandbakkelser

4 dL Vand.

100 g Margarine, ikke flydende.

- Varmes i en gryde, til margarinen er smeltet og koger let og kortvarigt.

200 g Hvid melmix, glutenfri.

- Kommes i gryden, som stadig står på kogeplade, og røres godt til alt melet er opsuget hvorefter gryden tages af.
- Afkøles let (til **under 60 °C**, da æggene ellers vil koagulere).

3 stk Æg.

- Tilsættes et ad gangen under omrøring.

½ tsk Salt.

½ tsk Sukker.

- Tilsættes under stadig omrøring.
- Dejen formes til boller eller kagekone på bagepapir.
- Bages i traditionel ovn 20 min eller 30 min ved 225 °C.
- Ovnens må IKKE åbnes mens vandbakkelsen bager, da de så vil falde sammen.

3 Frokost

3.1 Butterdejssnack

1 pk Butterdejsplader.

En smule Salt.

- Pladerne drysses med salt.

Karry.

Paprika.

Oregano.

Basilikum.

Evt. andre krydderier.

- Krydderier drysses ovenpå, et krydderi per plade.
- Pladerne skæres i strimler eller små kvadrater og sættes på en bageplade med bagepapir.
- Bages 12 min ved 180 °C.

3.2 Butterdejsstang

200 g Bacon i tern.

Fyld

- Svits bacon på en PFAS-fri pande, gerne støbejern.

450 g Butterdej i rulle, glutenfri.

- Rul dejen ud.

450 g Helbladet spinat.

Fyld

1 stk Løg, fintsnittet.

100 g Ost med smag, revet.

- Fordel fyldet på butterdejen i et jævnt lag. Luk enderne ind over fyldet. Siderne lukkes derefter sammen om det hele. Samlingerne lukkes med lidt vand.
- Bages 20 min ved 200 °C.

3.3 Grønlangkål

1,5 kg Grøn kål.

- Grønlangkålen plukkes fra rib og koges i 25 min.
- Derefter hakkes den groft og trykkes til boller, 1 dL per bolle. De kan fryses hvis de ikke skal bruges med det samme.

50 g Smør.

600 g Grøn kål, grofthakket, 150 g per person.

- Steges let på en ikke alt for varm støbejernspande.

¼ L Piskefløde.

- Piskefløden tilsættes og grønlangkålen simrer let.

1 spk Sukker.

½ tsk Salt.

- Smages til med salt og sukker. Serveres med hjemmelavet medister, ofte omkring juletid.

3.4 Karrysalat

1 dL Mayonnaise.

2 tsk Karry.

1 stk Æg, kogt, findelt.

¼ tsk Salt.

- Det hele røres sammen i en skål. Serveres sammen med sild på rugbrød, et glas øl og en snaps 😊.

3.5 Klatkager

250 g Risengrød, gerne en rest.

2 stk Æg.

1 spk Honning.

1 tsk Kanel.

1 tsk Vanilje.

2 spk Maizena.

- Det hele røres godt sammen i en skål.
- Formes til ½ dL store klatter, der steges i smør på en PFAS-fri pande, gerne støbejern.

3.6 Koldskål

2 stk Æg.

1 dL Sukker.

1 tsk Vaniljesukker.

- Piskes kraftigt og længe til lys og luftig æggesnaps.
- 1 L Kærnemælk, tykmælk, ymer eller anden surmælk.**
- Røres nænsomt i æggesnapsen.
- Serveres med et let drys af honningristede havregryn eller alternativt yderligere med frugstykker, kammerjunker, jordbær eller lign.

3.7 Kørom

1 dL Sukker.

350 g **Rugbrød**, glutenfrit.
1 L **Kærnemælk**.

- Rugbrødet rives og røres sammen med sukker og kærnemælk i en skål. Serveres straks.

3.8 Leverpostej, bagt

1 bk **Leverpostej**, færdigblandet.

- Bakken placeres i vandbad.
- Bages 80 min ved 200 °C i ovn eller 40 min i mikroovn kombi 250 °C fuld effekt.

3.9 Oksespidsbryst, oksekødssuppe og mos

500 g **Oksespidsbryst**.

4 kg **Kraftben**.

4 stk **Pastinak**.

4 stk **Persillerod**.

1 stk **Knoldselleri**.

4 stk **Løg**, store.

4 stk **Gulerødder**, mellem.

4 stk **Porrer**.

2 tsk **Salt**.

½ tsk **Peber**.

Pålæg

Mos

- Grøntsagerne skæres i 2 cm³ store tern.
- Det hele arrangeres så kompakt som muligt i en stor gryde, oksespidsbrystet i midten. Der fyldes så lidt vand i som muligt, det hele skal dog være dækket.
- Koges op. Småsimrer 14 timer eller mere under så lav varme som muligt.
- Oksespidsbrystet serveres som tyndt skåret pålæg på rugbrød, f.eks. med peberrodssalat over og æbleløgfedt under; gerne til en julefrokost med snaps.
- De afpillede ben bruges som fyld i dybe huller i haven.
- Det rene kød fra kraftbenene samt mosen af grøntsagerne benyttes som fyld og smag i grillpølser.
- Suppen benyttes som suppe i medisterpølse, se 5.47 side 51, eller suppe som et måltid, se f.eks. 5.20 side 38 eller 5.34 side 44.

3.10 Sennepsdressing til laks

1 dL **Farin**.

1 dL **Sennep**, stærk.

1 tsk **Dild**.

¼ tsk **Olie** uden smag.

- Farin og sennep røres sammen. Smages til med dild og olie.

3.11 Skinkesalat

4 spk Mayonnaise.

½ tsk Karry.

¼ tsk Salt.

⅛ tsk Peber.

- Røres godt sammen.

300 g Skinketern.

1 stk Løg, meget fint snittet.

½ dL Ærter.

1 stk Æble, revet.

- Røres nænsomt i dressingen. Anvendes som pålæg på rugbrød.

3.12 Skinkesalat, Mettes

100 g Skinke, skåret i strimler.

¼ stk Løg, meget fint snittet.

- Snittes i en blender eller en foodprocessor.

- Kom skinke-løg massen i den ønskede opbevaringsbeholder.

2 spk Mayonnaise.

- Skinke-løg massen pyntes med mayonnaisen. Anvendes som pålæg på rugbrød.

3.13 Stuvet hvidkål i mikroovn

3 dL Vand.

1 tsk Smør eller Olie.

- Koges i en skål med høje kanter i mikroovnen i 4 min.

250 g Hvidkål, snittet.

- Tilsættes og varmes i mikroovnen i 3½ minut.

1 dL Mælk.

3 spk Mel.

- Rystes kraftigt sammen i en meljævner.

- Blandes sammen med kålmassen og varmes i 4½ minut.

- Smages til med salt og peber og pyntes med persille.

½ dL Persille, fint klippet.

- Drysses over lige før servering til f.eks. små, lune frikadeller.

3.14 Toast, city

2 skiver Toastbrød, glutenfri.

1 skive Ost.

3 skiver Spegepølse.

⅓ tsk Paprika.

- Brødet ristes, f.eks. på en brødrister.
- Ost, spegepølse og paprika lægges på brødet.
- Varmes ½ minut i mikroovnen.
- Alternativt kan det hele stakkes og varmes i en toaster.

3.15 Toast, bonde

1 skive Franskbrød, groft, glutenfri.

1 skive Ost.

4 skiver Spegepølse

⅓ tsk Paprika.

- Franskbrødet belægges med spegepølse og ost i den rækkefølge.
- Drysses derefter med paprika.
- Varmes på en PFAS-fri pande, gerne støbejern, ved middel temperatur under låg. Den er færdig når det første smeltede ost rammer panden.

3.16 Æble-løg fedt

3 kg Usaltet fedt, hakket i en kødhakker.

- Fedtet smeltes i en gryde for svag varme (eks. 3 af 6) under jævnlig omrøring.

3 kg Løg, skåret i ringe.

- Når alt fedtet er smeltet, øges varmen (eks 4 af 6). Det er nu nødvendigt med konstant omrøring: Hold konstant opsyn, da fedtet pludseligt ændrer sig meget hurtigt!!! Når fedtet i 5 min har bruset, som før margarine er stegeklar, kommes løggringene i og varmen dæmpes, jævnlig omrøring er nu tilstrækkelig.

3 kg Madæbler, f.eks. Belle de Boskoop, skrællede, udkernede, skåret i kvarte.

1½ dL Salt.

- Æblerne kommes i og fedtet koger et par timer, så en del af vandet er kogt af.
- Der tilsættes salt mens fedtet stadig koger.
- Gryden tages af, og den færdige masse afkøles. Dette tager 10 timer ved stuetemperatur.
- Smag den til med yderligere salt.
- Fedtet røres kraftigt i gennem, hvorefter det kommes i egnede beholdere og fryses, f.eks. 21 cl engangskrus der pakkes i en pose er velegnede.
- Spises på brød, eller anvendes i stedet for smør under andet pålæg.

3.17 Øllebrød

400 g **Rugbrød**, glutenfri, skåret i små stykker.

½ L **Vand.**

- Rugbrødet sættes i blød i vandet 12 timer før kogning.

½ dL **Sukker.**

½ dL **Øl**, glutenfri, kan erstattet med vand.

1 tsk **Citronsaft.**

½ tsk **Kanel.**

- Tilsættes til rugbrødet.
- Lad øllebrøden koge til den er mør. Serveres med fløde eller mælk.

4 Forretter

4.1 Fiskesuppe

- 50 g Smør.
- 1 tsk Karry.
- 1 stk Løg, fint hakket.
- 1 fed Hvidløg, knust, fint snittet.

- Svitses i en gryde.

1 L Fiskebouillon.

- Kommes i gryden til grøntsagerne og koger 15 min eller lidt mere.

6 stk Flåede tomater, hele.

300 g Ferskner i tern.

300 g Rejer.
Salt.

- Tilsættes suppen lige før servering.
- Serveres i en dyb tallerken med en saltdækket bund.

4.2 Forret a la Margit og Leon

4 stk Æg, hårdkogte.

- Æggene halveres.

40 g Smør.

½ tsk Paprika.

¼ tsk Salt.

⅛ tsk Peber.

Æggesmør

- Blommen moses sammen med smør, paprika, salt og peber.

200 g Rejer.

- Hak ¼ af rejer meget fint og bland det i æggesmøret.

1 bdt Grønne asparges.

- Asparges koges 5 minutter i letsaltet vand, drypper af og lægges i et ildfast fad.
- Hvider med æggesmør stilles ovenpå.

½ L Mornay sauce.
Parmesanost.

- Rejer fordeles over æggene, mornaysauce hældes over og parmesanost drysses på.
- Bages 20 min ved 200 °C.
- Serveres med grove glutenfri flutes.

4.3 Kaviarrand

2½ dL Creme fraiche.

Til 6 personer

2 spk Mayonnaise.

- Blandes i en skål.

4 stk Æg, hårdkogte, finthakket.

1 stk Løg, finthakket (lille).

100 g Rød kaviar.

2 spk Persille, hakket.

100 g Rejer.

½ tsk Hvid peber.

- Røres i creme fraiche og mayonnaise.

4 blade Husblas.

½ stk Citron, saften fra.

- Husblas smeltes i citron og røres i blandingen.

- Blandingen fyldes i en randform eller potionsglas og sættes i køleskabet.

100 g Rejer.

7 stk Citronskiver.

11 blade Salat, strimlet.

½ dl Persille, hakket.

- Pyntes med rejer, salat, citronskiver og persille.

- Serveres med groft, glutenfrit brød.

4.4 Tunsalat á la Louise

100 g Mayonnaise.

Til tre personer

100 g Creme fraiche.

2 spk Citronsalt

½ tsk Salt.

¼ tsk Peber.

- Blandes sammen i en skål.

150 g Tun i vand, drænet.

125 g Rå champignon.

125 g Ærter.

- Vendes forsigtigt i.

1 stk Tomat, i skiver.

- Den blandede masse anrettes pænt og pyntes med tomatkiver.

5 Middagsretter

5.1 Bayonneskinke

250 g **Skinke pr. person.**

- Skinkens svær snittes gennem fedtet. Stilles i et smurt ovnfast fad.
- Bruner ½ time ved 250 °C.
- Steges 1½ time ved 190 °C.
- Trækker ½ time i sølvpapir.
- Serveres f.eks. med flødekartofler og kålsalat.

5.2 Sauce Bearnaise - Sous Vide

200 g **Smør**, saltet, skåret i små stykker.

4 stk **Æggeblommer**, pasteuriserede.

2 spk **Bearnaiseessens.**

1 spk **Citronsaft.**

1 spk **Estragon**, tørret, fint snittet.

½ tsk **Peber**, friskkværnet.

- Koges 25 min i sous vide ved 60 °C.
- Indholdet hældes nænsomt i en beholder med lille diameter til stavblender og hviler ét min.
- Stavblendes fra bunden og op i én kontinuert langsom bevægelse der tager ét min. Er staks klar til servering.

5.3 Blomkålssovs á la Anna

1 stk **Blomkålshoved.**

- Bring lidt vand i kog. Tilsæt det rensede blomkålshoved. Kog 10 min.

60 g **mandler** (1 dL).

- Kom mandlerne i og kog videre to min. til blomkålen er let mør.
- Hæld kogevandet fra.

2 stk **Bouillontern**, grøntsags, meget fint snittet.

50 g **Parmesanost**, fint revet.

1 tsk **Salt.**

½ tsk **Peber**

- Tilsættes gryden med blomkål og mandler.
- Det hele blendes og koges op.
- Der kan tilsættes vand eller majsstivelse, indtil konsistensen er let cremet.
- Serveres som pastasovs eller som tilbehør til andre retter.

5.4 Brun sovs

1 dl Glutenfri mel. Jævning
1½ dl Kold vand

- Mel og vand rystes sammen til en jævning.

Rester fra frikadeller, karbonader, hakkebøf. Smagen

- Resterne på panden bestående af det fedt der er til overs efter stegningen, lidt brændt småkød og de små stykker der ikke rigtig vil hænge ved, danner basis for sovsen.

½ L Kartoffelvand

- Der tilsættes kartoffelvand.
- Når sovsen koger, tilsættes jævning til sovsen har den rette konsistens.

1 tsk Kulør.

1 tsk Salt.

½ tsk Peber.

- Der smages til med salt og peber og pyntes med kulør.

5.5 Burrito mix

½ stk Løg, meget fint hakket.

1 tern Okseboullion, meget fint snittet.

2 tsk Sukker.

2 fed Hvidløg, knust og fint snittet.

1 tsk Karry.

1 tsk Paprika.

1 tsk Chilli.

½ tsk Salt.

- Det hele blandes.
- Anvendes som krydderi med mexicanske pandekager, burritoer.

5.6 Bælgplantesuppe

Nogle bælgfrugter skal trække i vand op til 24 timer før brug! 24 timer!

250 g Bacon, skåret i tern, 6 mm × 6 mm × 6 mm.

2 spk Olie.

- Bacon svitses i olien ved stærk varme i en PFAS-fri tykbundet gryde, gerne støbejern; den skal ikke være sprød.

1 stk Løg, snittet.

1 fed Hvidløg, fint snittet.

2 blade Selleri, fint snittet.

- 2 stk Gulerødder**, skåret i små tern.
- Grøntsagerne sautes i den varme olie med bacon.
- 500 g Bælgrugter**, f.eks. linser, bønner, kikærter og lupiner. Nogle bælgfrugter skal trække i vand op til 24 timer før brug!
- Bælgrugterne koges med et par min.
- 1 L Grøntsagsbouillon**.
- 200 g Tomater, små**, skåret i kvarte.
- 100 g Grana Padano skorper**, skåret i små stykker. Kan udelades.
- 1 tsk Salt**.
- Bouillon, tomater og ost tilsættes; suppen koger stille videre.
- 1 tsk Rosmarin**.
- 1 tsk Timian**.
- 2 stk Laurbærblade**.
- ½ tsk Salvie**.
- Krydderurterne kommes i en tepose der lukkes og placeres i suppen. Suppen koger meget stille videre en halv time eller gerne mere under låg.
- 200 g Kartofler**, skrællede, ½ time før servering
skåret i tern, 6 mm × 6 mm × 6 mm.
- Kartoflerne tilsættes og koger med suppen en halv time før servering.
- 500 g Grillpølser**, flækket på langs og skåret i 1 cm lange stykker.
- 2 spk Olie**.
- 1 tsk Paprika og chili**, blandingsforhold efter smag og årstid.
- Pølserne svitses i olien med paprika og chili til de er sprøde på en PFAS-fri pande, gerne støbejern.
- Suppen serveres i gryden, pølserne på panden;-)

5.7 Chili Con carne

- 1 kg Hakket oksekød**. Til 15 personer. Tre timers til servering
- Kødet brunes i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Kødet hældes over i en skål og venter mens grøntsagerne tilberedes i gryden.
- 1 kg Løg**, fint snittet.
- 250 g Porrer**, fint snittet.
- 1 kg Hvidkål**, meget fint snittet.
- 2 spk Paprika**
- 150 g Knoldselleri**, fint snittet.
- 150 g Blegselleri**, fint snittet.
- 200 g Gulerødder**, fint snittet.
- 1 stk Hvidløg**, fint snittet, ca. 50 g.

- Løg, porrer, hvidkål og paprika svitses i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern, hvorefter de øvrige grøntsager svitses med.

1,2 kg Hakkede tomater.

3 stk Suppetern, ekstremt fint snittet.

3 tsk Salt.

1 tsk Chili, skal det smage a chilli tilsættes yderligere 3 tsk.

- Tomater og krydderier tilsættes sammen med det brunede kød.
- Det hele står og simrer én time.

1,8 kg Kidneybønner, drænet vægt, drænede, skyllede.

15 g Ingefær, meget fint snittet

- Bønner og ingefær røres i og det hele koges op.
- Simrer 5 min.
- Serveres med flutes og hvidløgssmør samt eventuelt brune ris.

5.8 Chimmichurri med rucola, Anne's

1 dL Rucola, groft hakket.

¾ dL Jomfruolivenolie, koldpresset.

2 fed Hvidløg, knust, fint snittet.

1 spk Æblecidereddike.

½ tsk Chili.

½ tsk Salt.

- Kom alle ingredienser i foodprocessoren og hak det til en rustik dip.
- Brug den til grillet kød, fisk eller grøntsager. Kom den på brød, over kogte nye kartofler, vend den i pasta eller dyp små sprøde, ny skrællede gulerødder i den.

5.9 Citrondressing

300 g Yoghurt.

1 spk Citronsaft.

2 spk Persille, 25 g, fint snittet.

1 stk Forårsløg, fint snittet.

⅛ tsk Salt.

⅓ tsk Peber.

- Det hele røres smukt sammen og serveres til couscous, se side 73, kartofler eller andet der trænger til et pift.

5.10 Cremet wok med kylling og mango

600 g Kylling inder filet i stimler.

½ dL Olie.

- Kyllingen svitses i olien og tages herefter op igen.
 - 3 stk** **Løg** i tynde både.
 - 300 g** **Grønne bønner.**
- Svitses i olien. Kyllingen kommes i gryden igen.
 - 1 stk** **Mango** i tern.
 - 1 stk** **Chili**, finthakket.
 - 2 spk** **Ingefær**, frisk, meget fint snittet.
 - 1½ tsk** **Groft salt.**
 - ¼ L** **Fløde.**
- Tilsættes og retten simrer til den har sat sig.
- Smages til med salt og peber og serveres med kogte ris og limefrugt skåret i både.

5.11 Dressing, tyrkisk

- 200 g** **Yoghurt, 10%**, græsk eller cremefraiche.
- 2 fed** **Hvidløg**, finthakket.
- 4 tsk** **Harissa**, krydret chillisovs (chili, spidskommen, kommen, koriander, rosmarin, mynte, allehånde, anis, fennikel, hvidløg, kardemomme).
- ½ tsk** **Salt.**
- ⅛ tsk** **Peber**, friskkværnet.
- Det hele røres sammen og serveres til 5.63 Tyrkisk pizza se side 59, eller som dip til 6.15 Naan brød, se side 78.

5.12 Friggione, løgsovs

- 2 kg** **Løg**, meget fint snittet. 7 timer før servering
- 1 tsk** **Salt.**
- 1 tsk** **Sukker.**
- Bland løg, salt og sukker i en gryde og lad blandingen trække tre timer eller mere under jævnlig kortvarig omrøring.
 - 1 spk** **Smør.** 4 timer før servering
- Kom smør i blandingen og lad den koge to timer under svag varme og jævnlig omrøring.
 - 200 g** **Tomater**, hakkede. 2 time før servering
 - 1 stk** **Peberfrugt**, snittet i små tern. Kan udelades.
 - 1 tsk** **Salt.**
 - ¼ tsk** **Peber.**
- Tilsæt tomater og peberfrugt.
- Lad retten koge stille videre ved svag varme i to timer under jævnlig omrøring.

- Smag til med salt og peber.
- Serveres på brød, til kød eller sammen med grillede auberginer, se side 36.

5.13 Frikadeller

500 g	Hakket kalve-flæskekød.
1 stk	Æg.
1 stk	Løg, rigtigt meget finthakket.
1 dL	Glutenfri havregryn, finvalsede, eller glutenfri rasp.
1 tsk	Salt.
¼ tsk	Peber.
1 dL	Mælk, måske mere eller mindre.

- Røres godt sammen i en skål. Tilsæt mælk til farsen har en lind konsistens.
- Lad farsen trække 15 min eller mere i køleskab.
- Frikadellerne formes med en ske og steges i lidt smør på en PFAS-fri pande, gerne støbejern. Kan alternativt bages i ovn på pizzaprogram 25 min ved 240 °C.
- Steges på pande, laves en brun sovs af pandens efterladenskaber, se s 32.
- Serveres med kartofler og brun sovs.

5.14 Gari, Syltet Ingefær

250 g	Ingefær, frisk, skrællet, skåret i papirtynde skiver.
¼ tsk	Salt, fint.

- Drys ingefæren med salt og lad den stå og trække én time.
- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1 dL | Risvinseddike. |
| ½ dL | Vand. |
| 50 g | Sukker. |
- Kog risvinseddiken op med vand og sukker til sukkeret er opløst. Lad lagen afkøle til den er lunken.
 - Hæld den lune lage over ingefæren og lad den trække i køleskabet et par dage eller mere inden servering. Den bliver kun bedre og blødere de næste dage.
 - Serveres kold som tilbehør til f.eks. sushi.

5.15 Grillede auberginer

2 stk	Auberginer, godt vaskede,	3 timer før servering
	med skræl, uden ender, skåret i 4 mm tykke skiver.	
3 spk	Salt, groft.	

- Hver aubergineskive drysses med salt og stakkes pænt i et dørslag, så vandet trækkes ud i løbet af 1½ time.

- Auberginerne skylles, tørres og hver skive grilles 10 min på grillen eller på en PFAS-fri bøf-pande, gerne støbejern, kødet skal være mørt.
 - 1 bdt.** **Persille**, fint snittet. 1¼ time før servering
 - 4 stk** **Mynteblade**, meget fint snittet.
 - 2 fed** **Hvidløg**, meget fint snittet.
 - 1 spk** **Olivenolie**.
 - 1 tsk** **Salt**, fint.
- Persillen, mynten, hvidløg og olie røres sammen og fordeles nænsomt på hver aubergineskive.
- Aubergineskiverne trækker én time før de smages til med salt og serveres som tilbehør, gerne med Friggione som til-tilbehør, se side 35.

5.16 Grillsovs

- 2 spk** **Olie, vand eller Soya**; olie til pande og ovn, vand eller Soya til grill.
Olie på grill kan give tendens til flammer og branket mad.
- 1 dL** **Tomatpure**.
- 5 fed** **Hvidløg**, knust, meget fint snittet.
- 2 tsk** **Salt**.
- ½ tsk** **Peber**.
- 1 spk** **Paprika**, eventuelt chili.
- Det hele røres sammen i en kop.
- Pensles på grillkødet gentagne gange under stegning.

5.17 Grillstænger

- 500 g** **Hakket oksekød**.
- 500 g** **Hakket flæskekød**
- 2 stk** **Æg**.
- 1 stk** **Løg**, meget fint snittet.
- 1 dL** **Rasp**, glutenfri.
- 1½ tsk** **Salt**.
- ½ tsk** **Peber**.
- 2 tsk** **Paprika**.
- Det hele røres godt sammen til en fast fars. Farsen formes i stænger på 3 cm × 5 cm × 9 cm.
- Bruner let i lidt smør på en PFAS-fri pande, gerne støbejern. Stængerne kan nu fryses, hvis de ikke skal grilles med det samme.
- Grilles på grillen, smurte med grillsovs, se side 37.
- Serveres med anden sommermad, gerne på terrassen hvis vejret er til det.

5.18 Grøntsagsgratin

3 stk	Gulerødder , snittet fint.	Fyld
4 stk	Kartofler , snittet fint.	
2 stk	Porrer , snittet fint.	
2 stk	Forårsløg , snittede.	
¼ stk	Peberfrugt , skåret i små tern.	

- Grøntsagerne koges fire min og drypper af.

3 stk	Æg .	Masse
2 dL	Mælk .	
5 stk	Soltørrede tomater .	
1 stk	Frisk Chilli .	
200 g	Skinkestrimler .	
1 tsk	Citronsaft .	
1 tsk	Salt .	
½ tsk	Peber .	

- Massen røres godt sammen i en ildfast skål. Fyldet røres nænsomt i.

200 g **Ost med smag**, groft revet.

- Osten fordeles over den fyldte masse.
- Bages én time ved 190 °C.
- Serveres med flutes og hvidløg- eller kryddersmør.

5.19 Guacamole

1 stk **Avocado**, moden og ikke fast.

- Moses med en gaffel i en dyb tallerken.

2 spk **Creme fraiche** eller tilsvarende.

¼ stk **Løg**, meget fint snittet.

1 fed **Hvidløg**, knust, meget fint snittet.

1 tsk **Citronsaft**.

¼ tsk **Stødt koriander**.

½ tsk **Salt**.

⅛ tsk **Peber** eller tre dråber Tabasco.

¼ tsk **Karry**.

- Tilsættes til avocadoen og blandes godt sammen med gaflen.
- Smages til med krydderier.

5.20 Gulerodssuppe med flødeost

2 stk **Løg**, skåret i små tern.

600 g **Gulerødder**, skåret i små tern.

- Løgene svitses i lidt smør i en 3 L gryde. Gulerødderne svitses med.
- **1 L Suppe**, kan erstattes med 1 L vand tilsat to stk meget fint snittede bouillontern.
- Tilsættes løg og gulerødder under let omrøring. Koges op; simrer nogle min.
- Blendes klumpfri.
- Smages til med en smule salt og peber.
- **200 g Flødeost**, neutral.
- Røres godt sammen med suppen.
- Serveres med stegt bacon og brød.

5.21 Gullasch

- **600 g Oksekød**, skært.
- Koges 4 timer ved 61 °C i Suis Vide.
- Kødet brunes i en gryde.
- **3 stk Løg**, snittede.
- **2 stk Porrer**, snittede.
- **4 stk Pastinak**, snittede.
- Grøntsagerne svitses i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern.
- **5 fed Hvidløg**, snittede.
- **150 g Persille**, hakket.
- **1 stk Chilli**, frisk, snittet.
- **2 spk Paprika**.
- **500 g Tomat**, hakket.
- Resten tilsættes og det hele simrer ved svag varme en time.
- Serveres med kartoffelmos.

5.22 Gumbo

- **¼ dL Olivenolie**.
- **500 g Kød** (tykke skiver røget pølse skåret i halve, rejer, skært kylling, skært okse, skært gris).
- Bruner eller svitses og tages af.
- **150 g Hvidkål**, fint snittet.
- **3 stk Løg**, snittet.
- **1 stk Porer**, snittet.
- **2 stk Blegselleri**, stængler, fint snittet.
- **8 fed Hvidløg**, fint snittet.
- **1 stk Rød eller grøn peber**, snittet.
- **3 stk Forårsløg**, snittet.

- Grøntsagerne svitses.

750 mL **Bouillon.**
2 stk **Laurbærblade.**
75 g **Persille, hakket.**

- Bouillon mm. tilsættes og koges op.

2 tsk **Paprika** Kreoler-krydderi
1 tsk **Oregano, tørret.**
1 tsk **Timian, tørret.**
1 tsk **Basilikum, tørret.**
¼ tsk **Cayennepeber.**
2 tsk **Hvidlødspulver** (kan udelades da der allerede er hvidløg i).
1 tsk **Løgpulver** (kan udelades da der allerede er løg i).
1 tsk **Salt.**
½ tsk **Sort peber.**

- Kreoler-krydderierne tilsættes.
- Retten simrer 60 min.
- Jævnes og smages til. Serveres med ris.

5.23 Hakkebøf

5 stk **Løg, snittet i ringe.** Bløde løg

- Løgene steges i smør til de er bløde, på en PFAS-fri pande, gerne støbejern.
Gem dem på en tallerken.

500 g **Hakket oksekød.**

- Kødet formes til fem runde klumper, tre cm tykke. Begge sider hakkes let med en kniv til 2,5 cm tykkelse.
- Steges i lidt smør på en varm PFAS-fri pande, gerne støbejern.
- Bøfferne lægges på den gemte tallerken med de bløde løg.
- Der laves en brun sovs af pandens efterladenskaber, se s 32.
- Bøfferne og de bløde løg lægges tilbage på panden med løgene som pynt oven på bøfferne.
- Serveres med kogte kartofler, brun sovs og de stegte løgringe.

5.24 Hamburgerryg

1 kg **Røget hamburgerryg, viklet stramt i net.**

- Koges 45 min - 60 min til kernetemperaturen er 60 °C.

2 spk **Sennep, glutenfri.**
2 spk **Brun farin.**
2 spk **Rask, glutenfri.**

- $\frac{1}{2}$ tsk **Vand** som hamburgerryggen er kogt i.
- Røres sammen og smørers på hamburgerryggen.
- Den smurte hamburgerryg steges i ovnen, 10 min ved 250 °C hvorefter den hviler 10 min.
- Serveres med kartofler eller kartoffelmos.

5.25 Humitas (majspure med grøn peber og ost)

- **1 L Friske majs-korn** (ca. 8 majs-kolber, 1 L frosne majs, 1 L majs fra dåse).
- **0,75 dL Mælk.**
- Skrab majsene af kolberne med en lille skarp kniv. Kom dem og mælken i en blender og purér dem.
- **2 stk Æg.**
- **2 tsk Søde paprika.**
- **$\frac{1}{2}$ tsk Salt.**
- **$\frac{1}{4}$ tsk Peber.**
- Tilsæt æg, paprika, salt og peber og blend det til en homogen masse.
- **3 spk Smør.**
- **2 dL Porre,** grofthakket.
- **$\frac{1}{2}$ dL Grøn peber,** grofthakket.
- Smelt smør og kom porre og den grønne peber i. Svits det, til grønsagerne er bløde, men ikke brune.
- Hæld majs-blandingen i og lad det småkoge 6 min, til det er lidt jævnt.
- **1 dL Ost,** reven.
- Kom den revne ost i. Så snart osten er smeltet, fjernes gryden fra varmen.
- Pureen serveres til kødretter.
- Tips: Majspureen kan pakkes ind i majsblade og dampes på samme måde som tamales. Retten heder da humitas en chala.

5.26 Hummus

- **1 ds Kikærter,** dræ-nede, skyllede.
- **1½ tsk Tahin.**
- **2 tsk Spidskommen.**
- **$\frac{1}{2}$ tsk Chili.**
- **1 tsk Paprika.**
- **1 tsk Koriander.**
- **2 spk Citronsalt.**
- **1 tsk Salt**
- **$\frac{1}{2}$ tsk Peber.**

1½ dL Olivenolie.

1½ dL Vand.

1 fed Hvidløg.

- Alle ingredienser blandes og blendes sammen til en ensartet masse uden klumper. Gem lidt vand og olie.
- Tilsæt vand/olie til konsistensen er lind.
- Opbevares i køleskab. Kan serveres som dip eller blot tilbehør til mad.

5.27 Hvidløgssmør

200 g Saltet smør.

4 fed Hvidløg, knust, meget fint snittet.

- Hvidløg presses og blandes godt med smørret. Stilles på køl indtil servering.

5.28 Hønsekødssuppe

1 stk Kylling, rensset og parteret.

3 L Vand.

¾ kg Suppeurter, f.eks. løg, porrer, gulerødder, knoldselleri, pastinak, ...

- Kyllingen koges ½ time. Hvis nødvendigt skummes suppen.
- Urter tilsættes og det hele koger videre ½ time.
- Kyllingen tages op, udbenes, skæres i små stykker og tilsættes atter suppen.
- Serveres med flutes og eventuelt hvidløgssmør.

5.29 Kalkun, høne eller andet fjerkræ i karrysovs

1½ kg Kalkunlår, høne eller tilsvarende fjerkræ med knogler. Del 1

3 stk Løg og andre grøntsager i store tern, f.eks **pastinak, knoldselleri, gulerødder eller porrer.**

1 L Vand.

- Kalkun, løg samt øvrige grøntsager koges en time i vandet.

1 stk Løg, finsnittet. Del 2

50 g Smør.

1 tsK Karry.

3 spk Maizena Snowflake.

Suppen fra del 1.

1 tsK Salt.

- Kalkunen pilles i små stykker.
- Margarine og karry brunes, hvorefter det andet løg kommes i og derefter kødet.
- Sovsen spædes med suppe og jævnes.

- Serveres med løse ris og salat.

5.30 Kalkun, langtidsstegt til jul

Er kalkunen på frost, lægges den til optøning i køleskab 72 timer efterfulgt af 12 timer ved stuetemperatur, da den bør have stuetemperatur før tilberedning.

5 kg Kalkun, hel, rensed for indmad, stuetemperatur. 10 personer.

- Rens og skyl kalkunen.

Krydderier, f.eks. peber, timian, salvie.

- Gnid kalkunen ind i krydderier, specielt indvortes.

2 stk Løg, skåret i store tern.

2 stk Æbler, syrlige, skåret i store tern.

2 stk Rodfrugter, f.eks. pastinak eller gulerødder, skåret i store tern.

- Fyld kalkunen op med grøntsager.

500 g Bacon, skåret i to mm tykke skiver.

- Dæk kalkunen, der ligger på ryggen på en bagerist over en bradepande, med baconskiver, sat fast med kødnåle.

- Steg kalkunen 25 min ved 250 °C i en ovn forvarmet til 280 °C.

750 mL Vand.

- Hæld vand i bradepanden.
- Monter et stegetermometer med spidsen i center af kalkunbrystet.
- Steg kalkunen seks timer ved 100 °C.
- Kalkunen er færdig, når kernetemperaturen er 75 °C og kalkunen er fræk.

5.31 Kalkunbryst med bacon

1½ kg Kalkunbryst.

2 tsk Salt.

½ kg Røget bacon klump, skåret i 4 mm tykke skiver.

- Salt kalkunbrystet.
- Sæt baconskiverne fast på kalkunen med kødnåle, så hele kalkunens overside er dækket.

1 kg Kartoffler, skrællede, i halve.

- Læg kartoflerne i et stort, smurt, ildfast fad med kalkunen i midten.
- Steges 25 min i ovnen ved 190 °C.
- Tag kalkunen ud og vend baconskiverne, så den rå side vender op.
- Steg 25 min yderligere.
- Tag baconskiverne af kalkunen, og læg dem ovenpå kartoflerne.
- Stil tilbage i ovnen til kalkunen har den rette temperatur.

- Serveres med salat og flutes.

5.32 Kalkunfrikadeller

1 dL Quinoa.

2 dL Vand.

- Quinoa koges 10 min i vandet.

500 g Hakket kalkunkød.

1 stk Æg.

1 stk Løg, meget fint hakket.

1 tsk Salt.

¼ tsk Peber.

1 dL Mælk, halvdelen først.

- Hakket kød, æg, løg, kogt quinoa, salt, peber og halvdelen af mælken røres sammen til en fars.
- Der tilsættes mælk til farsens konsistens er lind.
- Farsen trækker 15 min eller mere før den formes til frikadeller der steges på en varm PFAS-fri pande, gerne støbejern.
- Serveres med hvide kartofler og brun sovs af pandens efterladenskaber, se s 32.

5.33 Karbonader

500 g Hakket kalve-flæskekød.

- Kødet formes til fem runde klumper, tre cm tykke. Begge sider hakkes let med en kniv til 2,5 cm tykkelse.
- Steges i lidt smør på en PFAS-fri pande, gerne støbejern.
- Karbonaderne lægges på en lun tallerken.
- Der laves en brun sovs af pandens efterladenskaber, se s 32.
- Serveres med kogte grøntsager, kartofler og brun sovs.

5.34 Kartoffel- porresuppe

1 kg Kartoffler, skrællede, skåret i tern på 9 mm × 8 mm × 9 mm.

1 L Hønsebouillon.

- Kartofflerne koges møre i bouillon, 14 min.

200 g Baconklump skåret i tern, 7 mm × 7 mm × 7 mm.

- Baconternene steges sprøde i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Bacon tages af gryden, fedtet efterlades.

600 g Porrer, evt delvist løg.

1 tsk Salt.

½ tsk Peber.

- Skær porrerne, og eventuelle løg, i ringe og svits dem i fortabt baconfedt.
- Kom grøntsagerne i kartoffelsuppen og blend den klumpede suppe.

2 dL Piskefløde.

- Tilsættes. Koges op, smages til med salt og peber.
- Suppen serveres dampende varm i gryden, drysset med ristede bacontern.

5.35 Kikærter og kål i chili

2 spk Oliven olie.

4 fed Hvidløg, knuste, fint snittede.

400 g Hvidkål, meget fint snittet.

- Svits hvidløg let i olien. Tilsæt hvidkål og svits det med, fem min.

1 stk Rød peber, fint snittet.

1 spk Paprika

½ spk Chayenne peber.

½ spk Koriander.

1 tsk Chili

70 g Tomat puré.

- Tilsæt rød peber, krydderier og tomatpuré. Lad det simre fem min.

800 g Kikærter, alternativt bønner.

4 dL Kokosmælk.

2 dL Bouillon.

- Tilsæt kikærter, kokosmælk og bouillon. Lad det simre fem min; igen.

1 dL Mandler, fint malet.

- Tilsæt mandler. Lad det simre tre min.

200 g Grønkål eller spinat, fint hakket.

- Sluk for varmen, tilsæt grønkål eller spinat under omrøring.
- Serveres med brune ris eller quinoa.

5.36 Kinesisks nudelsuppe

500 g Hakket oksekød.

- Kødet svitses og tages af gryden.

4 spk Olie.

400 g Løg, fint snittede.

400 g Porrer, fint snittede.

400 g Årstidens grøntsager, fint snittede.

- Grøntsagerne svitses i olie. Kødet tilsættes igen.

- 2 stk** **Tern Okseboullion**, meget fint snittet.
- 2 ds** **Tomatkoncentrat**.
- 1 stk** **Tørret minichili** (1½ ts stødt chili).
- 2 spk** **Basilikum**.
- 2 spk** **Oregano**.
- 1 stk** **Hvidløg**, knust, fint snittet (12 fed).
- 2 L** **Vand**.
- Øvrig smag og væsker tilsættes og koges nogle min.
- 550 g** **Pasta**, glutenfri, knust.
- 50 g** **Ingefær**, meget fint snittet.
- 4 ts** **Salt**.
- Pasta, ingefær og salt tilsættes. Det hele koger 10 minutter.
- Serveres med godt ristet brød.

5.37 Kofta, tyrkiske frikadeller

- 500 g** **Hakket lamme- eller oksekød**.
- 2 stk** **Æg**.
- 50 g** **Panko** (rasp), glutenfri.
- 1 stk** **Løg**, finthakket.
- 4 fed** **Hvidløg**, finthakket.
- 50 g** **Pinjekerner**, ristede, let hakkede.
- 75 g** **Persille**, finthakket.
- ½ tsk** **Chiliflager**.
- ½ tsk** **Spidskommen**, stødt.
- 1 tsk** **Salt**.
- ½ tsk** **Sort peber**, friskkværnet.
- Rør det hele sammen og lad det hvile, gerne en time eller mere.
- Formen i stænger, 5 cm × 3 cm × 3 cm der steges på fire sider på en PFAS-fri pande, gerne støbejern; vendes ofte.
- Serveres f.eks. med citrondressing og couscous, se side 34 og 73.

5.38 Kogte pølser

- 1 kg** **Pølser**.
- 1 L** **Vand**.
- 1 spk** **Eddike**.
- 1 tsk** **Sukker**.
- 1 tsk** **Salt**.
- Det hele kommes i en gryde. Pølserne varmes op sammen med vandet under svag varme til 99 °C, vandet må ikke koge.

- Serveres med det hele (smag og behag er forskellig).

5.39 Kryddersmør

100 g	Smør.
½ spk	Løg, fint revet.
½ tsk	Estragon, tørret.
1 tsk	Fransk sennep.
½ tsk	Salt.

- Det hele blandes. Stilles på køl ind til servering.

5.40 Kylling i hvidvinssovs

1 kg	Kylling, inderfilet.	Kød
1 spk	Smør.	
½ tsk	Salt.	
½ tsk	Peber.	

- Kyllingen krydres og steges næsten færdig i smør i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Omplaceres til et ovnfast fad.

3 stk	Løg, fint snittet.	Grøntsager
6 fed	Hvidløg, meget fint snittet.	
500 g	Hvidkål, meget fint snittet i små tern.	
1 spk	Smør.	

- Grøntsagerne svitses til de er "klare og blanke" i smør.

4 dL	Hvidvin af god kvalitet.	Halvfærdig sovs
½ tsk	Rosmarin.	

- Hvidvin og rosmarin tilsættes og det småkoger videre til vinen er reduceret til den halve volumen.

½ L	Fløde.	Færdig sovs
1 stk	Grøntsagsbouillontern, meget fint snittet.	
½ tsk	Salt.	

- Fløde og smagsforstærkere tilsættes og det simrer videre en halv time.
- Sovsen fordeles over kødet i det ovnfaste fad.
- Det hele varmes 30 min ved 170 °C i ovn.

500 g	Grøntsager, fint snittet,	Topping
	f.eks. porrer, gulerødder, fennikel og rød peber.	
1 spk	Smør	

- Topping svitses spiseklar i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern.
- Topping fordeles oven på sovsen oven på kødet i det ovnfaste fad.

- Serveres straks med ris, friskbagt flutes og salat, f.eks. Gulerodssalat med appelsin, se side 82.

5.41 Kødsovs á la Lucia, Ragú

Tomatsovs

1 kg Friske tomater.

2 tsk Salt.

2 tsk Oregano.

1 spk Olivenolie.

Fire timer til færdig sovs!

- Tomater, krydderier og olie blendes sammen i en skål og stilles til side for at trække. Alternativt kan **140 g tomatpuré** og **800 g hakkede tomater** benyttes i stedet for friske tomater; tomat og krydderier kan da tilsættes direkte i retten.

1 kg Oksekød, hakket.

- Kødet brunes i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Kødet hældes over i en skål og venter mens grøntsagerne tilberedes i gryden.

1 kg Løg, fint snittede.

500 g Hvidkål, fint snittet.

150 g Porrer, fint snittet.

350 g Blegselleri, meget fint snittet.

200 g Gulerødder fint snittet.

8 fed Hvidløg, fint snittet.

2 spk Rosmarin.

50 g Smør, flydende.

1½ dl Olivenolie.

- Grøntsager og fedt blades i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Svitses godt i 15 minutter.
- Kødet tilsættes.

2 dL Rødvin, gerne en rest fra i går.

- Tilsæt vinen, lad det koge af 10 min uden låg.

1 dL Mælk.

½ dL Mel, glutenfri.

- Mel og mælk rystes sammen og tilsættes sammen med tomater og kød.

4 dL Grøntsagsbouillon. Kan erstattes af 400 g hakkede tomater.

3 tsk Salt.

1 tsk Peber.

1 dL Persille, 50 g, fint snittet. Gerne meget mere.

- Tilsættes, der koges videre under låg.

2 spk Rosmarin.

3 spk Timian.

- 4 tsk Merian.**
- 3 tsk Basilikum.**
- 1 tsk Kanel, stødt.**
- 10 stk Laurbærblade, knuste.**
- 10 stk Nelliker, hele.**

- Tomatsovsen tilsættes. Laurbærblade og nelliker kommes i en tepose der lukkes helt. Posen kommes i gryden sammen med de øvrige krydderier.
- Der koges videre under låg, **to timer**. Teposen tages op.
- Kødsovsen er klar til brug, f.eks. i lasagne, til pasta eller på pizza.

5.42 Kødsovs, lidt tyrkisk inspireret

- 1 kg Oksekød, hakket.**

- Kødet brunes i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Kødet hældes over i en skål og venter mens grøntsagerne tilberedes i gryden.

- 500 g Løg, fint snittede.**
- 500 g Hvidkål, fint snittet.**
- 200 g Porrer, fint snittet.**
- 100 g Blegselleri, meget fint snittet.**
- 15 fed Hvidløg, fint snittet.**
- 1 dl Olivenolie til stegning.**

- Det hele svitses i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern.

- 2½ dL Vand eller bouillon, måske mere.**
- 1 spk Chiliflager**
- 3 spk Spidskommen, stødt.**
- 3 spk Koriander, stødt.**
- 2 spk Paprika, sød.**
- 2 spk Kanel, stødt.**
- 2 spk Salt**
- 2 tsk Peber, friskkværnet.**

- Det hele koger uden låg til en stor del af væden er fordampet. Koger videre med låg 15 min.
- Er klar til servering, f.eks. til 5.63 Tyrkisk Fathead pizza, se side 59 eller til 6.15 Naan brød, se side 78.

5.43 Lasagne

- 3 stk Løg.**
- 500 g Hakket oksekød.**
- 100 g Bacon i tern.**

Kødsauce

- Løgene brunes i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern, og kødet kommes ved og brunes.

3 stk **Bladselleri eller gulerødder**, fint revet.
350 g **Hvidkål**, fint snittet.
1 stk **Fennikel**, fint snittet.
4 fed **Hvidløg**, knust.
1 tsk **Oregano**.
1 tsk **Timian**.
1 tsk **Salt**.
¼ tsk **Peber**.
2½ dl **Vand**.
400 g **Flåede tomater**.

- De resterende ingredienser kommes i og det hele står og simrer et kvarter. Der er to alternativer til mælkesovs: Bechamelsauce eller Mornaysauce. Kun én af de to skal benyttes!

35 g **Margarine**. Bechamelsauce
4 spk **Glutenfri mel**.

- Margarinen smeltes i en anden gryde og melen røres i til en melbolle.

1 L **Mælk**.
½ tsk **Salt**.
¼ tsk **Muskatnød**, meget fint revet.

- Mælk og krydderier kommes i under konstant omrøring. Efter et kort opkog under kraftig omrøring er bechamelsaucen klar til brug.

1 L **Mornaysauce**. Mornaysauce

- Mornaysauce er klar til brug, kartonen skal blot åbnes;-)

100 g **Ost** med smag, revet.

- Osten tilsættes.

300 g **Lasagneplader**. Andet & fyld
100 g **Ost**, revet eller **rasp**.

- Lasagnen, bechamelsauce og kødsaucen samles lagvis, skiftevis. (Bechamelsauce, lasagneplader, kødsauce, lasagneplader...) Der begyndes og slutes med bechamelsauce.
- Der kan drysses rasp eller reven ost ovenpå.
- Trækker en halv time efter den er samlet før den sættes i ovnen.
- Bages 30 min ved 200 °C.

5.44 Lasagneplader

- Forvarm ovnen til 150 °C.

4 stk **Æg.**
125 g **Smøreost uden smag**, f.eks. Philadelphia.
75 g **Psyllium-frøskaller**/loppefrøskaller (1 dL fiberHUSK = 2 dL HUSK).
1 tsk **Oregano.**

- Pisk æggene luftige og tilsæt resten af ingredienserne. Sørg for, at loppefrøskallerne er pisket godt ind i æggemassen, så de ikke klumper.
- Kom dejen over på en bageplade med bagepapir og fordel den jævnt over hele pladen med en dejskraber.
- Kom bagepladen i ovnen og bag dejen i 14 min ved 150 °C.
- Tag pladen ud og afkøl. Skær herefter ud med en pizzaskærer i den ønskede størrelse lasagneplader.
- Brug lasagnepladerne som vanligt i en lasagne.

5.45 Levergullasch

1 kg **Lever** i strimler.
½ dL **Glutenfri mel.**
2 stk **Salt.**
1 tsk **Peber.**
1 spk **Paprika.**

- Det hele kommes i en pose og rystes godt sammen.
- Gør en PFAS-fri gryde, gerne støbejern, godt og vel stegeklar med meget fedtstof.

½ kg **Løg eller porrer**, finthakket.

- Steg lever og grøntsager.

½ L **Vand.**

- Tilsæt vandet. Lad det simre i 20 min.
- Tilsæt kulør.
- Serveres med kartoffelmos.

5.46 Lørdagskylling

1 stk **Kylling**

- Kyllingen parteres, skylles og tørres. Den pensles med grillsovs.
- Steges 60 min ved 200 °C til korrekt kernetemperatur.

5.47 Medisterpølse

2,5 kg	Flæskeskød , hakket, 10% fedt.	10 kg
350 g	Løg , blendet.	1400 g
2 spk	Salt , groft.	1 dL

1½ tsk	Peber , stødt.	2 spk
1 tsk	Allehånde , stødt.	4 tsk
½ L	Suppe , kraftig, kogt på ben og urter.	2 L
	Suppen er typisk være kogt på okseespidsbryst, se 3.9 side 25.	
½ tsk	Nelliker , stødt.	2 tsk

- Det hele æltes rigtigt godt sammen til en ensartet, lind, fars.

2½ m	Tarm , rensed og skyllet.	10 m
-------------	----------------------------------	-------------

- Farsen stoppes i tarmen ved hjælp af en kødhakker med påsat medisterhorn.
- Medisterpølse er velegnet til nedfrysning indtil nogle timer før tilberedning.

5.48 Meljævning

1 dl	Vand eller mælk.
½ dl	Mel.

- Rystes sammen i en jævningsryster eller piskes sammen i en skål.
- Røres i retten der skal jævnes i en tynd stråle under konstant omrøring mens retten koger.
- Efter jævningen skal retten koge i minimum 5 minutter for at fjerne melsmagen.

5.49 Musaka

2 stk	Løg , hakket.	120 min før servering
4 fed	Hvidløg , knust, snittet.	
200 g	Hvidkål , fint snittet.	
500 g	Hakket oksekød.	

- Løgene svitses, hvidløg og hvidkål svitses med, hvorefter kødet brunes med.

70 g	Tomatpure.
1 tsk	Salt.
½ tsk	Peber.
½ tsk	Kanel , stødt.
1 tsk	Rosmarin.

- Tomatpure og krydderier kommes i; det hele simrer let mens kartoflerne skrælles.

1½ kg	Kartofler , skåret i tynde skiver.
½+½ tsk	Salt.

- Halvdelen af kartoflerne fordeles i bunden af et smurt ovnfast fad; drys med lidt salt. Kødblandingen fordeles ovenpå. Resten af kartoflerne pålægges og drysses med salt.

3 stk	Æg.
--------------	------------

- 2 dl** **Mælk.**
- 200 g** **Ost** med smag, revet.
- Pisk æg og mælk og fordel det ovenpå det hele. Drys med reven ost.
- Bages **60 min** ved 180 °C.
- Serveres med salat.

5.50 Mørbradgryde

- 1 kg** **Baconklump**, i tern på 6 mm × 6 mm × 6 mm. Mange personer.
- Steges sprødt i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Tages af gryden igen.
- 2 kg** **Svinemørbrad** i små tern, 11 mm × 12 mm × 13 mm.
- Bruner i fedt fra bacon.
- 2 kg** **Løg**, groft snittet.
- Svitses med kødet. Bacontern kommer tilbage i gryden.
- 1 kg** **Hvidkål eller spidskål**, fint snittet.
- ½ kg** **Andre hårde grøntsager**, fint snittet.
- Svitses med.
- 250 g** **Tomatpure.**
- ½ L** **Fløde.**
- 4 spk** **Paprika.**
- 1 tsk** **Cayennepeber.**
- Blandes og hældes i gryden, det hele simrer lidt.
- 1½ L** **Mælk eller hakkede tomater.**
- 4 stk** **Bouillonterninger**, meget fint snittet.
- Tilsættes og koges op.
- ½ kg** **Champignon**, skåret i skiver.
- Champignon tilsættes. Retten jævnes og smages til med salt og peber.
- Serveres med løse brune ris.

5.51 Oksefars med hytteost

- 1 stk** **Løg**, finthakket.
- 500 g** **Hakket oksekød.**
- Løgene bruner i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Kødet tilsættes og bruner med.
- 70 g** **Tomatpuré.**
- 2 fed** **Hvidløg**, knuste og fint snittet.
- 250 g** **Champignon**, skåret i skiver.
- Det hele røres godt sammen i gryden.

1 kg Kartoffler i skiver.

- Lægges i bunden af et smurt ovnfast fad.
- Oksefarsen lægges ovenpå i et jævnt lag.

150 g Hytteost.

6 stk Æg.

- Piskes godt sammen og hældes over oksefarsen.
- Bages 25 min. ved 200 °C eller til æggene er stive. Serveres med grøn salat.

5.52 Oksekæber à la Bourguignon – Simremad

1 kg Okse- eller kalvekæber, mindst én til hver.

5 personer

Grisekæber kan bruges i stedet, 3 stk til hver.

- Oksekæberne renses for fedt og sener.
- Bruner i smør i en fin ovnfast PFAS-fri støbejernsgryde ved høj temperatur.
- Kæberne tages af gryden, så den er klar til grøntsagerne.

4 stk Løg, snittet.

4 fed Hvidløg, snittet.

1 stk Gulerod, snittet.

4 stilke Bladselleri, fint snittet.

- Svitses ved moderat temperatur.

4 dL Oksefond, heraf kan f.eks. 1 dL erstattes med rødvin eller glutenfri øl.

1 spk Tomatpuré, evt. grillsovs.

2 stk Laurbærblade

½ tsk Rosmarin.

1 tsk Timian.

2 tsk Persille.

1 tsk Salt.

½ tsk Peber.

- Tilsæt fond, tomatpuré, urter/krydderier og de brunede oksekæber.
- Bring grydens indhold i kog, læg ildfast låg på og stil det i en ovn 2½ timer ved 150 °C eller indtil kødet er meget mørt; 2 timer hvis grisekæber.
- Tag gryden ud af ovnen og kødet op af gryden.
- Blend væden og grøntsagerne i gryden. Kog sovse op.
- Jævn med meljævning, f.eks. baseret på Maizena Snowflake, hvis nødvendigt. Farv med kulør og smag til med salt og peber.
- Servér straks med grov kartoffel- og rodfrugtmos, gerne med mange jordskokker.

5.53 Osso buko, simremad

1,5 kg **Okseskank**, svarende til 3-4 stykker **osso buko**.

- Stykkerne snittes langs randen med 3 cm mellemrum, 3 mm dybe snit.
- Bruner i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern.

70 g **Tomatpuré**.

4 dL **Vand**, eventuelt delvist rødvin/hvidvin.

2 stk **Løg**, snittet.

3 stk **Gulerødder**, snittet.

1 fed **Hvidløg**, knust, fint snittet.

1 tsk **Salt**.

½ tsk **Peber**.

½ tsk **Salvie**.

- Kommes i gryden og det hele står og simrer i to timer.
- Kødet tages op. Suppen med grøntsager blendes til en sovs. Kulør og jævning kan tilsættes under opkogning. Kødet lægges tilbage i gryden.
- Serveres med kartofler og salat.

5.54 Paella med kylling

1 spk **Olivenolie**.

2 fed **Hvidløg**, knust, fint snittet.

1 stk **Rød chilifrugt**, fint snittet.

- Hvidløg og chili svitses i olien i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern.

300 g **Kyllingeinderfilet**, skåret i tern.

4 dL **Ris**, brune, parboiled, u-kogte.

½ tsk **Gurkemeje**.

7 dL **Hønsebouillon**.

- Tilsættes og koger ved svag varme 20 min.

1 stk **Rød peberfrugt** i tern.

1 stk **Grøn peberfrugt** i tern.

- Tilsættes paellaen.
- Smages til med salt og peber og serveres.

5.55 Pandekagegrøntsagsfyld

1 stk **Aubergine** i små tern.

2 stk **Peberfrugter** i små tern.

1 stk **Fennikel** i tynde skiver.

- Svitses i olie i en PFAS-fri støbejernspande.

4 fed **Hvidløg**, knust og fint hakket.

1 spk **Ingefær**, frisk, ekstremt fint snittet.
800 g **Hakkede tomater.**
140 g **Tomatpure.**

- Tilsættes grøntsagerne og retten simrer til grøntsagerne er møre.
- Smages til med salt og peber.
- Fordeles på pandekagerne, uanset type.

5.56 Pandekager, mad

300 g **Melmix**, glutenfri.
1 tsk **Salt.**
5 stk **Æg.**
6 dL **Mælk.**
4½ spk **Vand.**

- Ingredienserne piskes til en jævn dej. Trækker, gerne ½ time eller længere.
- Bages på pande, 1 dL ad gangen. Giver 16 stk pandekager.

5.57 Paprikasovs

2 spk **Smør.**

- Smeltes i en kasserolle til det er bruset af.

2 tsk **Maizena** snowflake.
1 spk **Paprika**, gerne mere.

- Piskes god sammen med smørret.

2 dL **Fond**, kraftig.
2 dL **Mælk**, eller creme fraiche.

- Først fond og dernæst mælk tilsættes lidt ad gangen under konstant piskning.

1 tsk **Sukker.**
1 spk **Æbleeddike**, eller tilsvarende madeddike.
1 tsk **Salt.**
¼ tsk **Peber.**

- Sukker og eddike tilsættes og der smages til med salt, peber og yderligere paprika.
- Sovsen småkoger 10 min ved svag varme under jævnlig omrøring.
- Serveres typisk til kødretter, f.eks. kalkun.

5.58 Pastasovs, mors

3 stk **Løg**, fint snittede.
500 g **Hakket oksekød.**

- Løgene brunes i en gryde og kødet kommes i og brunes sammen med.

400 g **Årstiden grøntsager**, fint snittet.
¼ L **Piskefløde.**
400 g **Flåede tomater.**
70 g **Tomatpuré.**

- Grøntsagerne svitses, fløden koges med, tomater koges med.

250 g **Champignon**, skåret i skiver.
1½ tsk **Salt.**
2 tsk **Paprika**
¼ tsk **Peber.**

- Champignon tilsættes, der smages til og det hele simrer lidt under låg.
- Serveres med kogt spaghetti og salat.

5.59 Pastatærte

500 g **Pastaskruer**, glutenfri.

- Pasta koges.

1 stk **Løg**, fint snittet.
200 g **Bacon** i tern.
200 g **Skinke** i strimler.

- Bacon svitses, først alene så sammen med løg.
- Fordel pasta, løg, bacon og skinke i et ildfast fad.

4 stk **Æg.**
200 g **Hytteost**, uden smag.

- Piskes godt sammen og fordeles over resten.
- Sættes i ovnen ved 200 °C til æggemassen er gylden, måske 25 min.
- Serveres mens den stadig er lun, men ikke for varm.

5.60 Pizzabund á la Lucia

50 g **Gær.**
2 dL **Vand**, lunken.

Der er nu **fire timer** til dejen er klar

- Rør gæren ud i vandet i et stort glas, gerne ½ L. Lad blandingen hvile **30 min.**

1 spk **Mel**, glutenfri.

- Rør nænsomt melet ud i blandingen. Lad den hvile **90 min.**

480 g **Mel**, glutenfri.
½ tsk **Salt.**
1 spk **Olie.**
1 dL **Mælk.**

- Bland mel og salt i en stor, ikke høj, skål velegnet til at ælte i. Arrangér det i en dyngede med et hul i midten. Tilsæt olie, mælk og blandingen med gær i hullet. Ælt den midterste del let.

1 stk **Æg.**

100 g **Kartoffel**, udkogt, fladmast.

2 dL **Vand**, lunken. Måske mere eller mindre?

- Tilsæt æg og kartoffel. Ælt. Tilsæt vand efter behov til dejen er lind og glat. Ælt godt hele tiden.
- Når dejen er ensartet blød og elastisk formes den til en kugle. Dæk den til med et fugtet viskestykke og derover en plasticpose. Lad dejen hæve **60 min**.
- Rul dejen ud. Læg den på en bageplade på bagepapir. Lad den hæve **60 min**, tildækket med viskestykke og plasticpose.
- Dejen er nu klar til bedækning med fyld og gammel ost.

Typisk bages den fyldte pizza 20 min ved 225 °C i forvarmet ovn på pizzaprogram.

5.61 Pizzabund med kål & ost

- Forvarm ovnen til 230 °C.

400 g **Blomkål** ($\approx \frac{1}{2}$, stort, blomkål), findeles fint i en foodprocessor.

2 stk **Æg.**

150 g **Ost**, fint revet, gerne med kraftig smag.

2 spk **Oregano.**

22 g **Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller** (2 spk fiberHUSK = 4 spk HUSK).

- Rør det hele sammen i en passende skål.
- Fordel "dejen" i et tyndt ensartet lag på en bageplade; den kan evt. rulles ud under et stykke bagepapir?
- Bag pizzabunden 13 min ved 230 °C.
- En passende mængde afkølet fyld fordeles jævnt på pizzabunden.
- Bag igen, 20 min, stadig ved 230 °C. God appetit.

5.62 Pizzabund med mel

3½ dL **Lunkent vand.**

50 g **Gær.**

1 spk **Olivenolie.**

1 dL **Boghvedemel**, 80 g.

2 tsk **Salt.**

33 g **Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller** (3 spk fiberHUSK = 1 dL HUSK).

2 dL **Rismel**, 170 g.

- Dejen røres sammen i en røremaskine eller stor foodprocessor, dejen bør være lettere fast men dog lind;-)

- Dejen hæver mindst 15 min gerne 60 min eller endnu mere.
- Dejen rulles ud på bagepapir, passende til en bageplade, til en pizzabund; dejen kan alternativt presses med flad hånd og glattes med en lidt våd ske.
- En passende mængde afkølet fyld fordeles jævnt på pizzabunden.

200 g **Ost** (ikke pizza topping), groft revet, gerne med smag.

- Osten fordeles jævnt på pizzafyldet.
- Bages 25 min ved 220 °C i en forvarmet ovn på pizzaprogram.

5.63 Pizzabund, tyrkisk Fathead

- Tænd ovnen på 200 °C.

100 g **Flødeost**, naturel.

300 g **Mozzarella**, revet.

2 stk **Æg**.

1 dl **Pofiber**.

1 tsk **Salt**.

- Smelt flødeost og mozzarella i en gryde.
- Tag gryden af og rør de øvrige ingredienserne i.
- Del dejen i to og tryk den flad til to stk ellipseformede pizzabunde.
- Læg de to bunde på en bagepapirbeklædt bageplade. Fordel fyld, se 5.42 Kødsovs, lidt tyrkisk inspireret, side 49. Fyldet må ikke være for fugtigt.
- Bages 15 min.

200 g **Tomater**, gerne cherry, snittet i fine både.

75 g **Persille**, frisk, groft snittet.

50 g **Mynte**, frisk, groft snittet.

50 g **Rødløg**, snittet i halve ringe.

1 stk **Citrin**, skåret i både.

- Serveres som tag-selv topping til pizzaerne sammen med 5.11 Tyrkisk dressing, se side 35.

5.64 Pizzafyld

300 g **Bacon** i små tern.

2 tsk **Paprika**.

500 g **Hakket oksekød**.

- Bacon steges i paprika i en stor PFAS-fri gryde (gerne støbejern).
- Det hakkede kød brunes med. Det hele kommes i en dyb tallerken.

3 stk **Løg**.

500 g **Hvidkål og hårde grøntsager**, meget fint snittet.

140 g **Tomatpuré**

- 400 g** **Flåede tomater.**
- 1 stk** **Hvidløg**, ca. 8 fed, knuste og fint snittet.
- 2 tsk** **Salt.**
- 2 tsk** **Basilikum.**
- 5 tsk** **Oregano.**

- Svits løg og hvidkål i fedtet fra kødet og yderligere lidt olie. Svits øvrige grøntsager med. Tilsæt tomater. Lad det simre.
- Tilsæt hvidløg og krydderier. Smag til med yderligere krydderier, f.eks. chili eller ekstremt meget fint snittet frisk ingefær.

5.65 Pizzafyld, alternativt

- 400 g** **Hakkede tomater.** Tomatsovs
- 70 g** **Tomatpure**
- 1 stk** **Løg**, meget fint snittet.
- 1 stk** **Hvidløg**, ca. 10 fed, knuste og ekstremt fint snittede.
- 2 tsk** **Oregano.**

- Koges op i en gryde, småsimrer et stykke tid. Afkøles. Pureres.
- Smøres i et tyndt lag over pizzabunden. Yderligere fyld tilføjes, f.eks. skinke i skiver eller tern, pepperoni, ost, salat osv. oven på pizzaen.
- Tomatsovsen kan fryses til senere brug.

5.66 Pulled pork

- 1 dL** **Brun farin**, stødt. Marinade
- 1 tsk** **Røget paprika**, stødt.
- 1 spk** **Stærk paprika**, stødt.
- 2 tsk** **Chili**, stødt.
- 2 tsk** **Cayennepeber**, stødt.
- 1 tsk** **Sennepspulver**, stødt.
- 1 spk** **Salt**, stødt.
- 1 dL** **Æblejuice**, flydende.
- ½ tsk** **Koriander**, knust.
- ½ tsk** **Allehånde**, knust.
- ½ tsk** **Nelliker**, knust.
- 1 tsk** **Spidskommen**, stødt.
- 5 fed** **Hvidløg**, fint snittet.

- Blandes til en ensartet marinade.

- 3 kg** **Nakkefilet, fri for fedtlommer.** Til adskillige personer

- Marinaden gnubbes godt ind i nakkefileten. Er der tid, kommes kød med marinade i en pose, luften suges ud, posen lukkes og kødet trækker f.eks. fem timer eller mere i køleskab.
- Steges i ovn i stegepose, 9 timer ved 95 °C. Kernetemperatur bør være 93 °C eller lige derover.

5.67 Ragout, lam, kalv, ...

500 g **Kød**, i tern, 2 cm × 1,5 cm × 1 cm, gerne lam, kalv eller tilsvarende.
15 g **Fedt** fra samme dyr som kødet.

- Fedtet smeltes i en FTFE-fri gryde, gerne støbejern, under låg.
- Kødet brunes i fedtet og tages derefter op. Kræver kødet lang kogetid kan det forberedes først i Suis Vide, hvilket muliggør brug af flere udskæringer.

200 g **Løg**, groft snittede.
6 fed **Hvidløg**, knuste, snittede.
150 g **Kål**, snittet.
300 g **Rodfrugter**, snittede (gulerødder, pastinak, ...).

- Løg og hvidløg svitses. Kål og rodfrugter svitses let med.
2 dl **Vand**. Kan erstattes med tomater.
1 spk **Rosmarin**.
1 tsk **Paprika**.
1 tsk **Timian**.
½ tsk **Chilli**.
- Tilsæt vand, krydderier og kødet fra før. Lad det hele simre under låg 45 min.
300 g **Kartofler**, i tern, 2 cm × 1 cm × 1 cm.
- Tilsæt kartofler og lad det simre yderligere 45 min. Kan jævnes hvis nødvendigt.
50 g **Persille**, snittet.
- Drys med persille og servér straks.

5.68 Rejer med mynte og chili

400 g **Rejer**, pillede, gerne store.
1 bundt **Dild**, fint hakket.
15 stk **Mynteblade**, hakkede.
2 stk **Løg**, snittede.
1 stk **Forårsløg**, snittet.
4 fed **Hvidløg**, fint snittet.
½ spk **Chilliflager**.
4 spk **Olivenolie**.
1 tsk **Salt**.

1 tsk Peber.

- Det hele blandes i en skål og trækker 30 min ved stuetemperatur, så rejerne opnår stuetemperatur.
- Det hele svitses på en PFAS-fri pande, gerne støbejern, ved middelhøj varme.
- Serveres som sovs til kartoffelmos, til ris, til pasta eller til noget helt andet.

5.69 Risengrød

3 dL Grødris.

1 tsk Salt.

8 dL Vand.

*Grøden kan koges i **mikroovn i en stor skål med låg med dampful**, 4,8 L eller større; eller i **en gryde på komfur**, 4 L eller større.*

- Koges op i mikroovn 8 min og 88 s *uden omrøring* eller i en gryde under jævnlig omrøring. Risene skal koge mindst et par minutter.

14 dL Mælk.

Fremgangsmåde i mikroovn:

- Grøden tages ud, mælken hældes i og grøden røres. DAMPEN er meget varm når låget fjernes!
- Koges igen i mikroovn 8 min og 88 s under låg.
- Grøden tages ud og omrøres. DAMPEN er, igen, meget varm når låget fjernes!
- Koges op, 5 min ved 100% til mælken koger.
- Grøden simrer videre, 5 min ved 70%.

Fremgangsmåde i gryde:

Bemærk: Mælk koger nemt på i en gryde og giver en brændt, ubehagelig smag, hvis der ikke røres tilstrækkeligt!

- Mælken hældes i grøden. Gryden bringes i kog under konstant omrøring.
- Der skrues ned og grøden simrer videre 10 min under jævnlig omrøring.

Herefter, uanset fremgangsmåde:

- Grøden i skålen/gryden med låg pakkes ind i et badehåndklæde og dernæst i et par dyner i en ledig seng. Det skal gå hurtigt og låget skal blive på hele tiden, så temperaturen holdes så tæt på kogepunktet som muligt. Står **seks timer** eller længere.

Alternativt kan grøden simre videre 35 min (under omrøring hvis i en gryde).

- Grøden koges op; 8 min og 88 s i mikroovn eller under omrøring i en gryde.
- Serveres med smør og kanelukker.

5.70 Kanelsukker til risengrød

½ dl **Sukker.**
1 spk **Kanel.**

- Sukker og kanel blandes godt sammen.
- Anvendes som drys i et tyndt lag oven på f.eks. risengrød eller havregrød.

5.71 Ristaffel

5 pers		15 pers
30 g	Smør.	90 g
2 stk	Løg, fint snittet.	6 stk
1½ tsk	Karry.	4½ tsk
½ kg	Gris, skært kød.	1½ kg
1 stk	Æble, reven.	3 stk
5 dL	Vand.	15 dL
1 stk	Bouillon tern, meget fint snittet.	3 stk
2 fed	Hvidløg, knust, fint snittet.	6 fed
1 tsk	Ingefær, meget fint snittet.	3 tsk
1 tsk	Salt.	3 tsk
¼ tsk	Peber.	1 tsk

- Løg svitses i smør og tages af. Karry brændes i smør og det skærte kød kommes i og brunes. Æble kommes i sammen med løgene, vand, bouillon, hvidløg og krydderier.
- Det hele simrer 25 min.

250 g	Champignon, skåret i skiver.	750 g
250 g	Bønnespirer.	750 g
200 g	Ærter.	750 g

- Sovsen jævnes. Umiddelbart før servering tilsættes champignon og kort tid efter bønnespirer og ærter.
- Serveres til ris med peanuts, agurk, ristet kokosmel, rosiner, chutney og årstidens salat som tilbehør, hver del i sin skål.

5.72 Roastbeef

200 g **Roastbeef pr. person.**
2 tsk **Salt per 600 g kød.**
¼ tsk **Peber per 600 g kød.**

- Kødet gnides grundigt ind i salt og peber.
- Steges i ovn ved 190 °C til kernetemperatur på 58°.
- Tages ud, pakkes ind i stanniol og badehåndklæder. Trækker 15 min.

- Serveres med flødekartofler, flutes og salat.

5.73 Rødvinsmarinade

1 dL	Rødvín.	Til okse, svin og kalkun
20 korn	Hel peber.	
3 fed	Hvidløg, knust, snittet.	
1 tsk	Timian.	
2 tsk	Salt.	

- Det hele blandes sammen i en pose. Kødet kommes i og posen tømmes for luft. Kødet trækker 3 timer eller mere i køleskab.

1 dL	Rødvín.	Til fjerkræ
1 spk	Paprika.	
1 tsk	Chili.	
2 tsk	Salt.	
1 tsk	Timian.	

- Det hele blandes sammen i en pose. Kødet kommes i og posen tømmes for luft. Trækker 4 timer eller mere i køleskab.

5.74 Salsa

400 g	Hakkede tomater.
2 fed	Hvidløg, presset i hvidløgspresseren.
¼ stk	Løg, meget fint snittet.
1 spk	Basilikum.
½ tsk	Salt, fint.
1 tsk	Olivenolie.
¼ tsk	Chillipulver.
½ stk	Rød peber, snittet.

- Alle ingredienser blandes.
- Serveres til f.eks. madpandekager.

5.75 Sesamsej med peberfrugtsovs

600 g	Sejfilet, skåret i skiver.	Fisken
1 stk	Æg.	
1 spk	Sesamfrø.	
1 tsk	Salt.	
½ tsk	Peber.	
25 g	Smør til stegning.	

- Vend fisken i æg og sesamfrø. Drys med salt og peber.
- Steg fisken gylden 4 min på hver af de to sider.

2 stk	Røde peberfrugter.	Sovsen
2 stk	Stort løg.	
1 spk	Smør.	
2½ dL	Bouillon.	
150 g	Flødeost, uden smag.	
1 spk	Majsmel/jævning.	
½ tsk	Salt	
¼ tsk	Peber.	

- Hak peberfrugter og løg og damp det i smør. Bouillon tilsættes og koger med 10 min.
- Massen blendes. Osten tilsættes. Majsmel tilsættes. Massen blendes igen.
- Sovsen varmes op og smages til.

5.76 Spagettisovs, fars

6 stk	Løg, store, fint snittede.
500 g	Hvidkål, fint snittet.
3 tsk	Karry.
500 g	Bacon, skåret i tern, 5 mm × 6 mm × 7 mm.
500 g	Pølser, skåret i 1 cm lange stykker. Alternativt; svinemørbrad i tern, 12 mm × 13 mm × 12 mm.
1,6 kg	Flåede tomater.
140 g	Tomatpuré.
2 tsk	Salt.
1 tsk	Peber eller chili.

- Løgene svitses i en stor gryde, hvidkålen svitses med. Hældes i en tallerken.
- Bacon brunes i karry (brændes) og kødet kommes derefter i.
- De resterende ingredienser kommes i og det står lidt.
- Serveres med spaghetti og salat.

5.77 Spaghettigratin

500 g	Spaghetti eller makaroni.	Bund & top
• Spaghettien koges knapt mør i let saltet vand. • Spaghettien drypper godt af.		
3 fed	Hvidløg, knust, snittet.	Mellem
3 stk	Gulerod, fint revet.	
3 stk	Løg, finthakket.	
1 stk	Grøn peberfrugt, skåret i tynde strimler.	
2 spk	Olie.	

- Hvidløg, gulerod, løg og peberfrugt svitses let i olien.

500 g Hakket oksekød.

- Kødet tilsættes og brunes.

70 g Tomatpuré.

- Tomatpureen røres i.

1 stk Oksebouillonterning i 8 dL vand.

1 tsk Oregano

1 tsk Merian.

4 tsk Salt

Peber.

- Bouillonon hældes ved, og det hele smages til med krydderierne.
- Simrer i nogle minutter.

100 g Rasp.

Top top

200 g Ost med smag, revet.

50 g Smør.

- Fordel halvdelen af spaghettien i et velsmurt ovnfast fad.
- Hæld kødsaucen over, og dæk med resten af spaghettien.
- Drys et jævnt, tykt lag rasp og parmesanost.
- Fordel smørklatter på hele overfladen.
- Bages 45 min ved 200 °C, eller til overfladen er brun.
- Portionen passer til to ovale ildfaste fade.

5.78 Spareribs

Nogle Spareribs.

- Mørnes med kødsiden nedad, på en rist, over en bradepande med vand i, 35 min ved 180 °C.
- Køler ned sammen med ovnen, f.eks. over 3 timer.

1 dL Grillsovs, se s. 37. Bør være uden olie hvis der grilles!

- Marineres med grillsovs og steges med kødsiden opad, 25 min ved 180 °C i ovn eller på grill ved svag varme.

5.79 Sur-steg

2 kg Svinekam, evt. nakkesteg.

Kød

8 dl Vand

Lage

2 dl Eddike.

1 spk Hele peberkorn, hele.

5 stk Laurbærblade, hele.

400 g Svinefedt.

Låg

- Kødet koges i lagen til det er mørt, men ikke for meget, 1 time.

- Hældes i en krukke og dækkes helt med smeltet fedt. Fedtlaget skal være mindst 2 cm tykt.
- Stilles koldt, **tre uger** eller mere.
- Kødet og lagen koges op i en gryde.
- Stegen brunes i ovnen ved 180 °C i en bradepande med lidt lage i bunden.

1 tsk Sukker.

Sovs

1 dL Jævning af glutenfri mel og lage.

1 tsk Kulør.

- Der koges en sovs af lagen, der smages til med sukker, jævnes og farves med kulør. Sovsen skal være forholdsvis lys af en brun sovs at være.
- Serveres med hvide, brune og franske kartofler, rødkål, salat, flutes og andet festligt.

5.80 Svampesauce

5 dL Vand, lunken.

30 g Svampe, tørrede, gerne op til 100 g; f.eks. Karl Johan eller Kantarel.

- De tørrede svampe udblødes i vand, min 30 min.

20 g Smør.

1 stk Løg, meget fint snittet.

1 fed Hvidløg, meget fint snittet, ikke presset.

- Svits løg og hvidløg godt i smør i en dyb PFAS-fri pande, gerne støbejern.

¼ L Vin, hvid evt. rød.

- Tilsæt vinen og lad den koge ind til en tredjedel, 15 min.
- Vandet drænes af svampene, over i en 1 L skål.

1 stk Okse-bouillon tern.

Suppetern

1 stk Grøntsags-bouillon tern.

- De to suppetern hakkes meget fint og opløses i vandet til en suppe.

¼ L Fløde.

2 spk Bbq. sauce.

- Tilsæt svampe, suppe, fløde og bbq. sauce til saucen på panden og lad den koge ind 15 min eller mere.
- Serveres varm til retter med kød.

5.81 Svensk pølseret

1 kg Kartofler, kogte, afkølede, i tern.

50 g Fedtstof.

4 stk Løg, meget fintsnittet.

500 g Knækpølser, i 1 cm lange stykker.

400 g **Flåede tomater.**
70 g **Tomatpure.**
3 blade **Bladselleri.**
3 dL **Mælk eller fløde.**
1 tsk **Paprika.**
2 tsk **Salt.**
½ tsk **Peber.**
½ dL **Purløg, skåret i 3 mm lange stykker.**

- Løgene svitses i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern. Pølserne kommes i og svitses med.
- Varmen dæmpes og kartoflerne tilsættes sammen med det øvrige undtagen mælk.
- Det hele koger 5 min før mælken tilsættes, hvorefter det koger yderligere fem min.
- Serveres med evt. salat.

5.82 Tarteletfyld - Høns i asparges og noget

200 g **Hvidkål, fint snittet.**

- Hvidkålen svitses 5 min ved medium varme i rigeligt smør i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern.

200 g **Løg, fint snittet.**

200 g **Porrer, fint snittet.**

- Løg og porrer svitses med yderligere 5 min.

150 g **Gulerødder, skåret i tern, 5 mm × 5 mm × 5 mm.**

50 g **Fennikel, fint snittet.**

4 dL **Vand, flydende.**

4 dL **Mælk.**

260 g **Aspargesvand (vand fra to dåser asparges).**

1 kg **Kyllingefilet, skåret i tern, 12 mm × 12 mm × 12 mm.**

1 dL **Persille.**

2 stk **Kyllingebouillontern, meget fint snittet.**

1 tsk **Salt, måske mere.**

- Det hele tilsættes og bringes i kog.

5 stk **Laurbærblade, hele.**

15 stk **Peberkorn, hele.**

- Laurbærblade og peberkorn kommes i en tepose der bindes og kommes i gryden.

- Det hele står og simrer 20 min.

1 dL **Mel, glutenfri, måske mere.**

- 1 dL** **Vand**, koldt, måske mere.
- Mel og vand rystes godt til en klumpefri jævning, der tilsættes under omrøring, til konsistensen af sovsen er passende tyk.
- 270 g** **Asparges**, skåret i 3 cm lange stykker (asparges fra to dåser).
- Teposen med laurbærblade og peber tages op, asparges tilsættes, der røres forsigtigt.
- Serveres omgående som fyld til tarteletter.

5.83 Tomatsuppe

- 800 g** **Grøntsager**, f.eks. løg, porrer, gulerødder, knoldselleri, pastinak, bladselleri, eller let kogte kartofler.
- 1 ds** **Flåede tomater**.
- 1 stk** **Hønsebouillonterning**, meget fint snittet.
- ½ L** **Vand**.
- Det hele koges mørt og blendes. Smages til med salt og hvid peber.
- Serveres med flutes og eventuelt hvidløgssmør.

5.84 Tortillas, bløde

- 200 g** **Majsmel**.
- 120 g** **Fuldkornsrismel**.
- ½ tsk** **Salt**.
- 8 stk** **Æg**.
- 6 spk** **Olivenolie**.
- 8 dL** **Vand**, måske mindre.
- Ingredienserne piskes til en jævn dej. Trækker, gerne ½ time eller længere.
- Bages på pande, 1 dL ad gangen. Giver 16 stk bløde pandekager.

5.85 Tærtebund

- 250 g** **Mandler**, 3 dL.
- 35 g** **Sesamfrø**, ½ dL.
- Males til mel i en foodprocessor/blender.
- 11 g** **Psyllium-frøskaller**/loppefrøskaller (1 spk fiberHUSK = 2 spk HUSK).
- 40 g** **Smør**, blødt.
- 1 stk** **Æg**.
- 1 tsk** **Salt**.
- Blandes med mel i foodprocessor/blender.
- En tærteform, ø25 cm, 4 cm høj, indvendige mål, smøres med smør.

- Tryk dejen ud i formen med en teske i et jævnt tyndt lag, prik huller i bunden af dejen med en gaffel fem steder.
- Lad dejen hvile i køleskab mindst 30 min.
- Bag tærtedejen i en forvarmet ovn 10 min ved 180 °C eller til den tager farve.
- Kom fyld på, bag igen 25 min, og spis så.

5.86 Tærtefyld

200 g **Ost** med smag, revet.

- Osten fordeles i den bagte tærtebund.

500 g **Fyld, f.eks. baconklump, kylling eller skinke** skåret i tern, 8 mm × 8 mm × 8 mm, **snittede grøntsager** og andet forefaldende fyld.

- Fyldet steges og/eller svitses i en PFAS-fri pande, gerne støbejern.
- Fyldet fordeles over osten i den bagte tærtebund.

4 stk **Æg.**

1 dL **Mælk eller fløde.**

1 spk **Oregano.**

½ tsk **Salt.**

- Piskes let sammen.
- Fordeles over fyldet over osten.
- Tærten bages 25 min nederst i ovnen ved 200 °C.

5.87 Vikingegryde

1 tsk **Karry.**

2 dL **Kokosmel.**

- Bruner let på en PFAS-fri pande, gerne støbejern, og stilles til side.

1 tsk **Karry.**

1 tsk **Paprika.**

4 fed **Hvidløg**, knust, fint snittet.

1 stk **Løg**, fint snittet.

½ kg **Hårde grøntsager, f.eks. hvidkål, pastinak og gulerødder**, snittet.

70 g **Tomatpuré.**

- Krydderier og grøntsager steges i lidt olie. Tomatmuré røres i og det hele stilles til side.

1 tsk **Karry.**

1 tsk **Paprika.**

2 fed **Hvidløg**, knust, fint snittet.

1 stk **Svinemørbrad**, skåret i tern.

- Steges i lidt olie. De stegte grøntsager tilsættes igen.

2 dL **Piskefløde.**
1 stk **Boullionterning.**
4 spk **Whiskey.**
½ spk **Sukker.**
½ tsk **Salt.**
¼ tsk **Peber.**

- Fløde og krydderier kommes i og koges op. Der smages til.

200 g **Champignon**, skåret i skiver.

- Tilsættes og der serveres, f.eks. til kogte kartofler.

5.88 Æggekage

12 stk **Æg.**

- Piskes let sammen.

1 dL **Mælk.**
4 tsk **Majsstivelse.**
2 tsk **Salt.**
1 ksp **Peber.**

- Piskes sammen med æggene. Stilles til side og trækker.

400 g **Bacon**, skåret i tern, 5 mm × 5 mm × 5 mm.

5 skiver **Rugbrød**, glutenfrit, skåret i tern.

- Bacon steges og tages af. Brød ristes i baconfedtet og tages af.

3 stk **Tomater**, skåret i mindre stykker.

150 g **Edamamebønner**, uden bælg.

- Varmen sænkes. Æggemassen koges under jævnlig nænsom omrøring. Tomater og bønner tilsættes når massen begynder at sætte sig.

1 dL **Purløg**, fint skåret.

- Fyldes fordeles ovenpå lige før servering.

5.89 Æggeroulader til sushi

6 stk **Æg.**
1 spk **Chilisauce**, Sriracha.
½ tsk **Salt.**

Dej til adskillige roulader

- Det hele blandes godt.
- Lidt af dejen steges pandekagetyndt på en godt varm PFAS-fri pande, gerne støbejern, med godt med fedtstof.
- Rulles nænsomt sammen som en roulade på panden. Stilles til side men de resterende steges.
- Nydes med fordel som tilbehør til sushi.

5.90 Ål, stegte

300 g	Ål per person.
1 dL	Mælk.
1 dL	Glutenfri mel.
1 dL	Glutenfri hvedeklid eller tilsvarende.
1 tsk	Salt.
½ tsk	Peber.
50 g	Smør

- Ålene flås og skæres i passende stykker, f.eks. 7 cm lange.
- Vendes i mælk og dernæst i mel og klid tilsat salt og peber.
- Steges 15 min i smør på en PFAS-fri stegepande, gerne støbejern; vendes nogle gange undervejs.
- Lægges i et ildfast fad og dækkes med stanniol.
- Stilles i ovnen ved 175 °C ind til servering, dog mindst ½ time.
- Serveres med persillekartofler samt rigelige mængder øl og snaps 😊

6 Kartoffler, alternativer og tilbehør

6.1 Bagte kartofler i mikroovn

2 stk Kartoffler på 250 g.

Til to personer

- Snit et kryds halvt igennem. Bages i mikroovnen 8 min.
- Kartofflerne åbnes i krydset.
- Bages i yderligere 4 min.
- Tag dem ud og pak dem ind i stanniol. Server efter 10 min.

6.2 Couscous

2 fed Hvidløg, knust, snittet.

200 g Hvidkål, meget fint snittet.

1 stk Porrer, fint snittet.

1 spk Olivenolie.

- Hvidløg svitses kort i en PFAS-fri gryde, gerne støbejern, hvorefter hvidkål og lidt efter, porrer, svitses med; i alt 10 min.

5 dL Vand.

1 stk Grøntsagsbouillonterning, fint snittet.

- Tilsættes, røres let, bringes i kog og koger otte min.

200 g Couscous, glutenfri.

- Couscous tilsættes, der koges op og røres rundt, hvorefter der slukkes for gryden og indholdet hviler 5 min.

2 stk Tomater, skåret i små tern.

½ stk Agurk, skåret i små tern.

1 tsk Citronskal, u-sprøjtet, fint revet.

1 spk Citronsalt.

2 spk Persille, 25 g, fint snittet.

½ tsk Salt.

¼ tsk Peber.

- Tilsættes gryden med couscous, røres kærligt omkring. Serveres f.eks. sammen med citrondressing og koftaer, se side 34 og 46.

6.3 Dressing til nye kartofler

½ L Cremefraiche.

2 spk Stærk sennep.

½ tsk Salt.

¼ tsk Peber.

½ dL **Purløg**, snittet.
1 spk **Dild**.
½ dL **Persille**.

- Det hele røres sammen.

6.4 Flødekartofler

1½ kg **Kartofler**, skåret i 3 mm tykke skiver.
4 stk **Løg**, meget fint snittet.

- Blandes sammen i et ildfast fad.

½ L **Fløde**.
1 tsk **Salt**.
½ tsk **Peber**.
¼ tsk **Muskatnød**, meget fint revet.

- Fløde og krydderier blandes godt og fordeles over kartoflerne.
- Bages 90 min ved 190 °C.
- Trækker 30 min før servering.

6.5 Hasselback kartofler

330 g **Kartofler pr. person**.

- Kartoflerne skrælles og snittes tæt næsten hele vejen igennem hele vejen på tværs.

1 spk **Olie**.
1 tsk **Salt**.
1 tsk **Paprika**.

- Pensles med olie og drysses med salt og paprika.
- Bages 75 min ved 175 °C eller til de er gyldne og møre.

6.6 Hvidkål og porrer i soja

500 g **Hvidkål**, snittet.

- Hvidkål svitses 5 min i en PFAS-fri gryde (med tilhørende låg), gerne støbejern.

1 stk **Porrer**, snittet.

- Porrer svitses med 5 min under låg.

½ dL **Soja**, glutenfri.

- Soja tilsættes og det småkoger videre 5 min under låg.

1 tsk **Basilikum**.
½ tsk **Koriander**.

- Der smages til med krydderier og det koger videre 5 min under låg.

- Der kan anvendes mange andre krydderier i stedet for de foreslåede.
- Serveres i stedet for kartofler eller pasta.

6.7 Kartoffelfad fra Tyrkiet

500 g **Løg**, snittet i meget tynde skiver.

2 spk **Salt.**

- Løgene drysses med salt og trækker en halv time.

500 g **Tomater**, skåret i tynde skiver.

6 fed **Hvidløg**, knuste og fint snittet.

- Tomaterne drysses med hakket hvidløg.

1½ kg **Kartofler**, skåret i 3 mm tykke skiver.

- Skyl løgene og tør dem.
- Læg lagvis kartofler, løg og tomater i et smurt ildfast fad.

4 spk **Rasp.**

½ dL **Persille**, fint hakket.

1 dL **Vand.**

3 spk **Olivenolie.**

- Drys rasp og persille over kartoflerne, hæld vand og olie over.
- Bages 60 min ved 200 °C.

6.8 Kartoffelmos, grøntsags-

200 g **Hvidkål**, meget fint snittet.

Koges 40 min

100 g **Porrer eller løg**, meget fint snittet.

25 g **Hvidløg**, meget fint snittet (½ løg, 8 fed).

100 g **Fennikel**, meget fint snittet.

200 g **Pastinak**, meget fint snittet.

100 g **Gulerødder**, skåret i meget små tern.

Koges 25 min

600 g **Kartofler**, skåret i små tern.

Koges 20 min

- Grøntsagerne renses og snittes fint og koges i lidt vand. De koges i den rækkefølge de står i, så den kommer i gryden efterhånden som de er klar.

70 g **Smør.**

- Smør tilsættes. Det hele æltes grundigt i gryden med en håndmikser med dejkroge.
- Serveres med det samme.

6.9 Kartoffelmos, pikant

1½ kg **Kartofler**, skåret i tern, 2 cm × 2 cm × 2 cm.

- Koges møre i usaltet vand, 12 min; afkøles og moses med en grydeske.

200 g	Pikant flødeost.
100 g	Smør.
1 stk	Æg.
½ tsk	Salt.
½ dL	Purløg eller persille, fint snittet.

- Vendes i kartoffelmosen. Det hele fordeles i et ildfast fad.
- Bages 20 min ved 250 °C, indtil toppen er gylden.

6.10 Kartoffelmos, rodfrugt- eller toppe

1 kg	Kartofler og jordskokker, f.eks. halv af hver.
¼ kg	Pastinak.

- Skæres i tern og koges møre. Vandet hældes fra.

1 spk	Smør.
1 spk	Mælk, måske mere?
½ tsk	Salt
¼ tsk	Peber, hvid.

- Moses i de kogte tern med en grydeske. Smages til. Kan serveres.
- Hvis mosen ikke skal serveres som mos, men som "toppe" fortsættes...
- Afkøl mosen så den er noget under 60 °C, da æggene ellers vil koagulere.

6 stk	Æggeblommer.
--------------	---------------------

- Røres i mosen ét ad gangen.
- Mosen sprøjtes, formes eller andet til toppe på størrelse med små kartofler.
- Bages 20 min ved 225 °C eller til toppene er gyldne.

6.11 Kartoffelpomfritter

1½ kg	Kartofler og eventuelt andre rodfrugter, skåret i stænger, 8 mm × 8 mm × 70 mm.
2 tsk	Salt.
1 tsk	Timian
½ tsk	Peber.
1 spk	Olie.

- Kom det hele i en 30 L pose sammen med 10 L luft; luk posen og vend den kontinuert nogle min, så olie og krydderier fordeles jævnt på alle pomfritter.
- Hæld pomfritterne ud på bagepapir, på en bageplade, og fordel dem jævnt.
- Bages 40 min ved 200 °C eller til kartoflerne er gyldne.

6.12 Kartoffelsalat, pesto og olie

750 g	Kartofler, gerne ny opgravede, skåret i tern.
--------------	--

- Kartofflerne koges og afkøles.

2 fed Hvidløg, let snittet. Pesto
3 dL Basilikum, friske blade, (40 g (to 10,5 cm potter frisk basilikum)).
1 dL Mandler, 60 g.
2 spk Parmesan, 50 g.
½ tsk Salt.
⅓ tsk Peber.

- Del hele blendes godt i en minihakker.

1 dL Olivenolie.

- Olien tilsættes lidt efter lidt, indtil pestoen er fin og lind.

3 stk Forårsløg, snittet.
1 stk Porre, snittet, blancheret.
125 g Minimozzarella.
100 g Små tomater, skåret i små både.
1 spk Mandler, groft hakket.

- Det hele vendes forsigtigt sammen i en fin skål og serveres som tilbehør til grillmad eller andet.

6.13 Kartoffelsalat, traditionel

1½ kg Kartoffler, skåret i tern, 2 cm × 2 cm × 2 cm.

- Kartofflerne koges i usaltet vand; det går hurtigt, 9 min, når de er i tern. Afkøles herefter omgående i koldt vand.

½ L Creme fraiche.
1 L Ylette.
1 tsk Citronsaft.
250 g Løg, fint hakket.
½ tsk Karry.
½ tsk Hvid peber.
½ tsk Salt.
1 dL Purløg eller persille, fint snittet.

- Vend forsigtigt de øvrige ingredienser sammen med kartoflerne.
- Serveres som tilbehør til fx frikadeller, medister eller grillpølser.

6.14 Kartoffelsalat m. bacon- tomat-tapenade

1 spk Parmesanost, fint revet. Tapenade
3 stk Soltørrede tomater, groft hakkede.
1 tsk Olivenolie.
1 spk Frisk basilikum.

3 fed Hvidløg, knust, fint hakket.

½ tsk Salt.

⅛ tsk Peber, stødt.

- Blendes og smages til med salt og peber.

150 g Rå kartofler, skåret i både.

1 tsk Dijonsennep.

1 tsk Olivenolie.

- Sennep og olie vendes sammen. Kartoflerne vendes deri.
- Kartoflerne lægges på en bageplade beklædt med bagepapir og bages 20 min ved 225 °C.

50 g Bacon, skåret i 1 mm tynde stykker.

6 stk Oliven, sorte, uden sten.

1 tsk Frisk persille, groft hakket.

2 spk Kapers.

100 g Rucolasalat.

- Bacon steges på en PFAS-fri pande, gerne støbejern.
- Det hele blases og tapenaden fordeles jævnt ovenpå.
- Serveres med groft brød.

6.15 Naan pandebrød, tyrkiske

200 g Rismel.

200 g Quinoa- eller hirsemel.

1 spk Sesamfrø, nigellafrø eller mandelflager.

2 tsk Bagepulver.

1½ tsk Salt.

2 tsk Spidskommen.

22 g Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller (2 spk fiberHUSK = 4 spk HUSK).

- De tørre ingredienser blandes i en skål.

4 dl Vand, lunkent.

2 spk Citron- eller limesaft.

2 spk Olivenolie.

- Væskerne blases sammen og røres derefter i de tørre ingredienser.
- Æltes til en let klistret dej, der hviler 10 min før brug.
- Deles i 12 stykker der hver rulles ud på et let drys rismel. Stykkerne skal være 6 mm tykke og have facon, så der kan ligge fire styk på panden ad gangen.
- Bag hvert brød 3 min på hver side ved mellem varme. Brødene bør blive gyldne med let mørkere område men de må ikke blive sorte. Juster om nødvendigt temperaturen, ikke tiden.
- De færdige brød holdes varme indtil servering.

- Serveres til f.eks. til 5.42 Tyrkisk Kødsovs side 49, som snack med dip, som pizzabund, til frikadeller eller andet.

6.16 Ovnstegte kartofler, Helenes

- 1½ kg** **Kartofler**, skåret i enten 2 mm eller 5 mm tykke skiver.
- 1 spk** **Olie.**
- 2 tsk** **Oregano.**
- 2 tsk** **Salt.**
- 1 tsk** **Peber.**

- Kartoflerne fordeles på en bageplade med bagepapir. Stænk olien jævnt ud over kartoflerne og drys med krydderierne.
- Hvis skiverne er 2 mm tykke, bages 15 min. ved 180 °C.
- Hvis skiverne er 5 mm tykke, bages i 40 min. ved 180 °C.
- Serveres som tilbehør til noget andet.

6.17 Rødbeder, kryddersyltede á la Anette

- 1 kg** **Rødbeder**, hele med skræl, skrubbet helt rene for jord.
- 2 tsk** **Salt.**

- Koges 45 min og hviler herefter i kogevandet 45 min.
- Skindet flås af rødbederne som skæres i centicubes.
- De skårne rødbeder kommes i rene, friskskoldede henkogningsglas.

- 8 dl** **Eddike**, lager.
- 300 g** **Rørsukker.**
- 2 spk** **Brun farin.**
- 1 stk** **Peberrod**, frisk, skåret i tynde, lange, skiver.
- 3 stk** **Stjerneanis**, hele.
- 5 stk** **Nelliker**, hele.
- 2 stk** **Laurbærblade**, hele.
- 5 stk** **Sort peber**, hele.
- 1 tsk** **Salt.**
- ½ stk** **Vaniljestang.**
- 1 stk** **Kanelstang.**

Lage

- Kog lagen nogle min til sukkeret er helt opløst.
- Hæld den kogende lage med fyld over rødbederne i glassene og luk glassene med det samme. Rødbederne skal være helt dækkede.
- Lad rødbederne trække en uge eller længere før servering.
- Serveres til labskovs, på leverpostej, til biksemad og kartoffelmos.
- Opbevares køligt og mørkt. Kan holde sig flere måneder uåbnet.

7 Salater

7.1 Agurkesalat

- 2 dL Eddike.
- 1 dL Vand.
- 1½ dL Sukker.
- 2 stk Agurker, skåret i 1 mm skiver.
- ½ tsk Peber.

- Det hele lægges i et glas eller en skål med låg.
- Lad det stå minimum to timer i køleskab; helst nogle dage.
- Det kan holde sig i flere måneder, hvis det er i lufttæt glas eller beholder.

7.2 Blomkålscouscous

- 4 spk Olivenolie Dressing
- 2 fed Hvidløg, pressede.
- 1 tsk Ingefær, friskrevet.
- 1 tsk Dijon sennep.
- 1 tsk Honning.
- 1 stk Økologisk citron, fintreven skal og saft (eller 1 tsk citronsaft fra en for-presset citron).
- ½ tsk Salt.
- ¼ tsk Sort peber, friskkværnet.

- Dressingen vendes sammen, smages til og stilles til side for at trække.

- 1 stk Blomkål, findelt i en foodprocessor til ris-korns-størrelse. Mad
- 2 dL Vand, kogende.

- Blomkålen overhældes med kogende vand og drypper godt af.
- Den afdryppede blomkål ristes på en brandvarm PFAS-fri pande, gerne støbejern, under konstant omrøring i to min.
- Blomkålen hældes i serveringsskålen til afkøling.

- 1 dL Persille, bredbladet, finthakket. Smag
- 1 dL Mynteblade, friske, finthakkede.
- ½ stk Rødløg, finthakket.
- 6 stk Abrikoser, tørrede, finthakkede.

- Krydderurter, løg og frugt vendes sammen med den afkølede blomkål.
- Dressingen vendes i.

- 50 g Solsikkekerner, evt. pinjekerner, ristede på en PFAS-fri pande, gerne støbejern. Pynt

- Kernerne fordeles smukt over den sammenvendte couscous og er klar til servering. Kan opbevares i køleskab én dag før servering.

7.3 Broccolisalat med dressing

2 stk	Broccoli , skåret i små buketter.	Det grønne
1 stk	Rødløg , fint snittet.	
½ dL	Rosiner .	
½ dL	Solsikkefrø .	

- Bland alt det grønne sammen.

300 g **Baconklump**, skåret i tern.

- Steg bacon gyldent og sprødt.

1½ dl	Fløde .	Dressing
3 tsk	Eddike .	
2 spk	Sukker .	
1 tsk	Salt .	

- Pisk dressing sammen, og hæld det over salaten.
- Drys bacon over lige før servering.
- Skal stå køligt før servering.

7.4 Gulerodssalat med appelsin

5 stk	Gulerødder , skåret fint i små tynde skiver.	Grøntsager
½ stk	Fennikel , skåret fint i små tynde skiver.	
1 stk	Løg , skåret i små stykker.	

- Grøntsagerne fordeles smukt i et lille fad.

1 stk	Appelsin , økologisk, eventuelt biodynamisk.	Dressing
3 spk	Olivenolie .	
2 spk	Balsamicoeddike , f.eks. med smag af granatæble.	
¼ tsk	Salt .	
⅛ tsk	Peber , støt.	

- Skrællen rives af appelsinen og saften presses af, begge dele i en jævningsryster.
- Olivenolie og balsamicoeddike kommes i og det rystes godt sammen.
- Dressingen fordeles over grøntsagerne.
- Kan med fordel trække nogle timer; alternativt et døgn i en pose uden luft.
- Serveres til f.eks. Kylling i hvidvinssovs.

7.5 Gulerodsstave

1 kg **Gulerødder**, skrællede, skåret i stave.

- Gulerødderne serveres og spises som snacks, eventuelt med dip til.

7.6 Hvidkålssalat

500 g **Hvidkål**, fint snittet.
5 stk **Forårsløg**, fint snittet.
125 g **Feta**, skåret i ⅓ tern.

- Det hele blandes fint og vinaigrette, se 7.18 side 86, iblandes.

7.7 Kålsalat amok

½ dL **Citronsaft**.
4 spk **Flydende honning**.
3 spk **Olivenolie**.
1 tsk **Salt**
¼ tsk **Peber**.

- Rør en dressing af citron, honning og olivenolie.

25 g **Rødkål**, fint snittet.
200 g **Grønkål**, fint snittet.
100 g **Rosenkål**, fint snittet.

- Vend kålen med dressingen og smag til med salt og peber.

100 g **Mandler**, smuttede, groft hakkede.

- Smutning af mandler: Overhæld mandlerne med kogende vand. Lad dem trække 10 min. Gentag og dræn vandet fra.

1 tsk **Olivenolie**.
½ tsk **Salt**.

- Rist mandelstykkerne i olivenolie på en varm PFAS-fri støbejernspande, til de er gyldne. Krydr dem med salt.

½ dL **Tranebær**, evt. tørrede.

- Anret salaten drysset med mandler. Brug 1 dL tranebær hvis salaten skal være syrlig, ½ dL tørrede tranebær hvis den skal være halt syrlig.
- Smag til (evt. med mere honning) og servér straks.

7.8 Pastasalat, Ullas

250 g **Pasta**, glutenfri.
1 spk **Olivenolie**.

- Pasta koges, drænes og olien vendes i, hvorefter den stilles til afkøling.

250 g **Hvidkål eller spidskål**, meget fint snittet.
250 g **Gulerødder**, meget fint snittet.
125 g **Blomkål**, plukket i meget små buketter.

- 2 stk** **Løg eller porrer.**
- 20 g** **Smør.**
- Grøntsagerne svitses i smør.
 - ¼ L** **Piskefløde.**
 - ½ tsk** **Salt.**
 - ¼ tsk** **Peber.**
- Fløde og krydderier røres sammen med grøntsagerne.
- Den afkølede pasta vendes i og der smages til med mere salt og peber.
- 100 g** **Ærter.**
- 2 spk** **Persille, fint hakket.**
- Røres i pastasalaten lige før servering.

7.9 Rosenkålssalat

- 1 spk** **Dijonaise.**
- 2 spk** **Æblecidereddike.**
- 3 spk** **Olivenolie.**
- 1 tsk** **Salt.**
- ½ tsk** **Peber.**
- Dressingen røres sammen og smages til.
- 300 g** **Rosenkål, fintsnittet.**
- ½ stk** **Friséesalat, fintsnittet.**
- 2 stk** **Persillerødder, snittet i flager.**
- 100 g** **Fine ærter.**
- 2 stk** **Æbler, skåret i tynde både.**
- Det hele blandes i dressingen.
- 100 g** **Hasselnødder, ristede.**
- ½ stk** **Granatæble, kernerne fra.**
- Drysses over salaten som pynt.

7.10 Rosenkålssalat med bacon á la Ingrid

- 100 g** **Bacon, skiveskåret, skåret i små tern.**
- Steges sprødt på en PFAS-fri pande, gerne støbejern, og tages fra.
- 500 g** **Rosenkål, skåret i halve.**
- 30 g** **Hvidløgssmør.**
- Steges i baconfedt.
- 50 g** **Cashewnødder, saltede.**
- ¼ tsk** **Chillisalt.**

- Bacon, kål og nødder blandes pænt og drysses med salt.

7.11 Rødkålssalat

2 dl **Mandler.**

3 spk **Sojasovs.**

- Mandlerne ristes på en pande, lidt før de er færdige tilsættes sojasovs der næsten koges af.

500 g **Rødkål, fint snittet.**

25 g **Hvidkål, fint snittet.**

1 bundt **Dild, snittet.**

- Det hele blandes fint og vinaigrette, se 7.18 side 86, iblandes.

7.12 Salatdressing

1 spk **Olivenolie.**

1 spk **Balsamico eddike.**

1 spk **Honning.**

¼ tsk **Salt.**

⅛ tsk **Peber.**

- Dressingen røres sammen og benyttes over lækker salat.

7.13 Salatdressing, Balsamico

3 dL **Balsamico**

1 dL **Olie.**

¼ dL **Sennep.**

½ tsk **Salt.**

¼ tsk **Peber.**

- Det hele blandes og røres kraftigt til det ikke længere skiller.
- Kan gemmes gennem længere tid i køleskab i en egnet flaske.

7.14 Salatdressing, hvid

2 dL **Creme fraiche.**

3 fed **Hvidløg, knust, meget fint snittet.**

⅛ tsk **Citronsaft.**

¼ tsk **Salt.**

- Det hele blandes, men PAS PÅ med hvidløgene, selv om det er dem der giver den gode smag.

7.15 Salatdressing, rød

- 1 dL **Olie** eller vand.
- 1 dL **Eddike**.
- 2 dL **Tomatketchup**.
- 1 stk **Løg**, fintsnittet.
- ½ tsk **Sukker**.
- 1 fed **Hvidløg**, knust, snittet.

- Det hele blandes og fordeles over adskillige portioner lækker grøn salat.

7.16 Spidskålssalat

- 1 stk **Spidskål**, delt på langs i fire dele.
- 1 tsk **Salt**.
- 15 g **Smør**.

- Kog spidskålen i varmt saltet vand med smør i 2 min.
- Tag spidskålen op og snit den i mundrette stykker.

- 1 spk **Ingefær**, meget fint snittet.
Kan erstattes af reven skræl og saft fra én økologisk dansk citron.
- 1 dL **Persille**, fint snittet.
- 1 stk **Løg**, fint snittet.
- ½ tsk **Peberrod**, fint revet.
- 60 g **Kapers**, drænet vægt, gerne mere.

- Anret den dampede spidskål blandet med ingefær/citron, persille, løg og revet peberrod i en lav skål. Pynt med kapers.

7.17 Tzatziki

- 2 stk **Agurker** á 300 g per stk, skrællede.
- 1 tsk **Salt**.

- Agurkerne rives i en skål og salt røres i. Det trækker 10 min.
- Agurkerne vrides fri for alt væde i et rent viskestykke.

- 2½ dL **Græsk Yoghurt 10 %**.
- 4 fed **Hvidløg**, pressede i hvidløgspresser.
- 1 spk **Olivেনolie**.
- ⅓ tsk **Peber**, friskkværnet.

- Rør agurk, yoghurt og olivenolie sammen. Smag til med salt og peber.
- Kan nydes sammen med brød og lækre oliven.

7.18 Vinaigrette

- 2 spk **Æblecidereddike**.

1 spk Honning.
1 tsk Dijonsennep.
4 spk Olivenolie.
¼ tsk Salt.
⅛ tsk Peber.

- Det hele røres godt sammen og benyttes som dressing i salat.

8 Deserter

8.1 Chokolademousse

5 stk Æggeblommer. Æggemasse
1 stk Æg, helt.
4 spk Sukker.

- Æggeblommer, det hele æg og sukker piskes godt sammen i en stor skål der kan rumme hele moussen til sidst.

300 g Chokolade. Chokolade

- Chokoladen smeltes over vandbad eller i mikroovn i en anden skål.
- Chokoladen vendes i æggemassen og køler af, mens resten piskes.

½ L Piskefløde. Fløde

- Fløden piskes stiv i en tredje skål.

5 stk Æggehvider. Hvider
½ tsk Sukker, stødt.

- Æggehvider og sukker piskes luftige og helt stive i en fjerde skål.
- Fløden og hviderne vendes nænsomt i æggemassen med chokolade.
- Stil moussen i køleskabet mindst 30 min gerne nogle timer.

8.2 Chokoladesovs

3 spk Mælk.
80 g Chokolade, mørk.
1 tsk Vaniljesukker.
1 tsk Ahornsirup.

- Varm det hele i en lille ildfast skål, 45 s i mikroovnen. Vent et par min.
- Rør forsigtigt til der kun er små ensartede mikro-klumper i den tynde sovs.
- Varmes 1 min i mikroovnen, sovsen må gerne koge men kun i kort tid.
- Sovsen røres kraftigt til den er glat og smuk.
- Serveres til is og kage eller blot som snack, rørt med 1 stk Tabasco efter sovsen er afkølet.

8.3 Flødeboller, nemme

- Forvarm ovnen til 180 °C.

175 g Marcipan.

- Skær marcipanen i 2 mm tykke skiver, ø45 mm, 15 stk; tyndere er bedre!

- Bag dem i forvarmet ovn, 6 min ved 180 °C, ikke varmluft, eller til de er gyldenbrune.
- Lad dem køle HELT af, kan med fordel ske i fryseren.

150 g Sukker.
½ dl Vand.

- Smelt sukker og vand i en kasserolle under vedvarende omrøring. Varm til opløsningen er 110 °C under stadig omrøring.

75 g Æggehvider, to stk.

- Pisk æggehvider helt stive i en røremaskine mens massen koger ind, i kasserollen, under jævnlig omrøring.
- Når massen er 110 °C og er kogt ind til en tyk sirup, hældes den i en tynd stråle i æggehviderne under piskning. Fortsæt piskning af den nye masse nogle minutter til den er tyk og sej. Skummet er nu stift og cremet.
- Kom skummet i en sprøjtepose med en rund ø18 mm tylle eller tilsvarende.
- Sprøjt skummet ud på de kolde bunde, gør det langsomt og helt til kanten af hver bund.
- Lad de nøgne flødeboller lufttørre et par timer ved stuetemperatur; skal det gå stærkt kan de varmes 4 minutter i ovnen ved 180 °C, de må ikke tage farve.

100 g Chokolade, mørk.

1 tsk Kakaosmør, til nød kokosolie. Kan undværes, men gør overtrækningen nemmere - men også overtrukket mindre sprød!

- Chokoladen og kakaosmør smeltes, gerne i mikroovn. Den skal være tilpas varm til, at den løber af en ske i en tynd stråle.
- Overtræk flødebollerne med chokolade ved at dyppe dem i chokoladen eller ved at stille dem på en rist/gaffel og hælde chokoladen over. Overrisling giver tykkere chokoladelag.

2 spk Kokosmel eller andet til drys; kan udelades.

- Drys flødebollerne med drys.
- Stil flødebollerne på køl til de er kolde og chokoladen har sat sig.
- Holder sig bedst, hvis de er svære at finde.

8.4 Frugttærte på havregrynsbund

2 dL Havregryn.

2 dL Glutenfri mel.

½ dL Sukker.

150 g Smør.

- Saml hurtigt ingredienserne til en dej og lad den hvile koldt i mindst én time.

- Rul dejen tyndt ud og tryk den ud i en rund eller oval form. Den skal gå tre cm op af kanten.
- Bag bunden ved højeste effekt i mikrobølgeovn 6 min.
 - 1 spk Kartoffelmel.**
 - 500 g Friske eller dybfrosne bær.**
 - 3 spk Sukker.**
- Drys kartoffelmel ud over bunden og fordel bærrene henover. Strø sukker over.
- Bag tærten ved højeste effekt i mikrobølgeovn i 4 min.
- Servér tærten lun med iskold flødeskum eller is til.

8.5 Honningristede havregryn

- 100 g Smør.**
- 200 g Honning.**
- Smelt smør og honning i en stor PFAS-fri gryde, gerne støbejern.
 - 1 kg Havregryn, glutenfri.**
- Røres godt sammen med det smeltede smør og honning og varmes 6 min. Der må IKKE være klumper.
- Hæld det hele ud på en bradepande og "rist" det i ovnen ved 200 °C. Vend det jævnligt når det øverste er gyldenbrunt – det må ikke blive mørkebrunt og slet ikke sort!
- Det er færdigt når det hele har den samme farve og er sprødt.

8.6 Is, bedstemors

- 150 g Chokolade, mørk, fint hakket.** Fyld
- 12 stk Makroner, glutenfri, knuste.**
- 50 g Nougat til is, se 8.13 side 96.**
- 50 g Mandler, ristede, derefter fint snittet i en foodprocessor.**
- 2 spk Rom, blandes i mandlerne.**
- Sammen med chokoladen, der er obligatorisk, kan enten makroner, nougat eller mandler der har trukket i rom, anvendes som fyld. Frys fyldet.
 - 5 stk Æggehvider.** Hvider
 - ¼ tsk Flormelis.**
- Æggehviderne med tilsat flormelis piskes meget stive i en den *mindste* af tre skåle. Piskeris og skål skal være helt rene og meget tørre!
 - 5 dL Piskefløde.** Fløde
- Piskefløden piskes godt (lidt for meget) i den *største* af tre skåle.
 - ¼ tsk Guar Gum, kan udelades.** Æggesnaps
 - 5 spk Sukker.**

5 stk Æggeblommer.

- Guar Gum og sukker blandes. Æggeblommer piskes i, længe, til en luftige og lys æggesnaps i den *mellemste* af de tre skåle.
- Fyldet vendes nænsomt sammen med æggesnapsen.
- Æggesnapsen vendes forsigtigt sammen med fløden i den store skål, hvorefter æggehviderne vendes i til en ensartet ismasse, som hældes i forme.
- Fryses én time, hvorefter det vendes med en ske, og isen fryses helt.

8.7 Is af frugt

300 g Frosne bær, f.eks. hindbær.

Til tre personer

1½ dL Mælk.

3 spk Sukker.

- Det hele mixes i en foodprocessor med en kniv ved lave omdrejninger.
- Serveres med det samme.

8.8 Islagkage, ægte

- Tænd ovnen på 175 °C.
- Tegn to cirkler på bagepapir, med samme diameter, som den 26 cm springform, som islagkagen skal samles i.

150 g Mandler, fint maledede.

Mandelmasse

1 dL Rasp, glutenfri.

2 dL Sukker.

- Bland de finthakkede mandler, rasp og sukker i en skål.

4 stk Æggehvider.

- Pisk hviderne helt stive og vend dem forsigtigt i mandelmassen.
- Del dejen ud i de to cirkler, og bag dem 25 min, eller til de er gyldne.
- Trim kanten af bundene så diameteren er 1 cm mindre end diameteren på springformen.
- Frys bundene.

100 g Chokolade, hakket.

Fyld

- Knus den fraskårne bund og brug den som fyld sammen med chokoladen.

3 stk Æggehvider.

Hvider

⅓ tsk Flormelis.

- Æggehviderne med tilsat flormelis piskes meget stive i en den *mindste* af tre skåle.

5 dL Piskefløde.

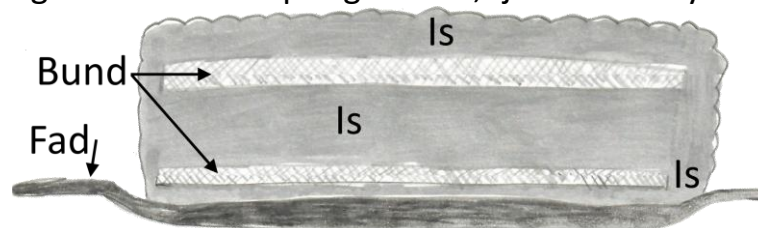
Fløde

1 tsk Instant kaffe, kan undlades.

- Piskefløden (med kaffe) piskes godt (for meget) i den *største* af tre skåle.

5½ spk	Flormelis.	Æggesnaps
¼ tsk	Guar Gum , kan undlades.	
2 tsk	Vaniljesukker.	
7 stk	Æggeblommer.	

- Guar Gum, vaniljesukker og sukker blandes. Æggeblommer piskes i, længe, til en luftige og lys æggesnaps i den *mellemste* af de tre skåle.
- Fyldet vendes nænsomt sammen med æggesnapsen.
- Æggesnapsen vendes forsigtigt sammen med fløden i den store skål, hvorefter æggehviderne vendes i til en ensartet ismasse.
- Beklæd springformen med bagepapir.
- Læg et tyndt lag is i bunden af springformen, fjern store stykker fyld.



- Læg forsigtigt en bund ovenpå isen i springformen, så der er 5 mm afstand mellem bund og springform hele vejen rundt.
- Fordel ⅔ af ismassen ovenpå bunden. Gem en lille smule til toppen.
- Læg forsigtigt en bund ovenpå så der er 5 mm afstand mellem bund og springform hele vejen rundt
- Fordel den sidste ismasse ovenpå, så bunden er helt dækket også langs randen.
- Sættes i fryseren mindst natten over.
- Pyntes med chokoladesovs eller hvad der lige er lyst til.

8.9 Islagkage med kokossmag (Bounty)

4 stk	Æggehvider.	Bund
--------------	--------------------	-------------

- Piskes helt stive og luftige.

140 g **Flormelis.**

140 g **Kokos.**

- Røres forsigtigt sammen med æggehvider til en ensartet og luftig dej.
- Dejen fordeles i en springform.
- Bages 45 min ved 140 °C midt i ovnen.
- Afkøles helt, fryses evt.

4 stk	Æggeblommer.	Chokoladecreme
--------------	---------------------	-----------------------

60 g **Flormelis.**

- Piskes til en luftig æggesnaps.

100 g **Blødt smør**, ikke smeltet.

100 g **Chokolade**, mørk, smeltet, ikke for varm.

- Smør og chokolade tilsættes æggesnapsen.
- Chokoladecremen afkøler og fordeles jævnt på den kolde bund der stilles i fryseren.

6 stk **Æggehvider.**

Is

1 tsk **Flormelis.**

- Piskes helt stive i første skål med helt rene og tørre piskeris.

6 stk **Æggeblommer.**

175 g **Flormelis.**

2 tsk **Vaniljesukker.**

- Piskes godt sammen til en meget fast æggesnaps, i en anden skål, med rene og tørre piskeris.

0,5 L **Fløde.**

- Piskes til en fast flødeskum, med rene og tørre piskeris, i tredje skål, som desuden kan indeholde indholdet af første og anden skål.

100 g **Chokolade**, mørk, smeltet, lettere afkølet.

- Chokoladen smeltes og afkøles let (skal være flydende).
- Den afkølede chokolade, de stive æggehvider og den meget faste æggesnaps vendes i den faste flødeskum.
- Fordel ismassen pænt på den kolde chokoladecreme i springformen.
- Stil isen i fryseren til den er frossen hele vejen igennem.

8.10 Limemousse

3 stk **Husblas**, blade.

- Udblød husblassen i kold vand.

1½ dL **Limesaft** (evt med vand).

75 g **Rørsukker.**

- Varm limesaft i en gryde med sukkeret til sukkeret er opløst. Tag gryden af varmen.
- Vrid husblassen for overskydende vand, kom det i gryden og rør til det er opløst. Lad siruppen (grydens indhold) afkøle.

3 stk **Æggehvider**, pasteuriserede.

75 g **Rørsukker.**

- Pisk æggehviderne stive i en skål. Pisk resten af sukkeret i lidt ad gangen til det er opløst.

250 g **Creme Fraiche** 38%.

1 spk **Skal af lime**, revet, økologisk

- Pisk cremefraichen let i en anden skål.
- Pisk limesiruppen i. Vend forsigtigt limemassen i æggehviderne.
- Kom limemoussen i portionsglas og stil dem på køl 3 timer eller mere.
- Riv limeskal over moussen inden servering.

8.11 Mandelrand

125 g **Blødt smør.**

300 g **Sukker.**

- Smør og sukker piskes godt sammen.

4 stk **Æggeblommer.**

- Æggeblommer piskes i, én ad gangen.

1 dL **Piskefløde.**

185 g **Mandler**, smuttede, meget fint hakkede.

75 g **Rasp**, glutenfri.

- Fløde, mandler og det meste rasp blandes i.

4 stk **Æggehvider.**

- Hviderne piskes meget stive og luftige.
- Hviderne vendes forsigtigt i.
- Dejen hældes i en smurt, raspstrøet randform.
- Bages 75 min ved 170 °C midt i ovnen.

75 g **Chokolade**, mørk, smeltet.

- Den bagte rand overtrækkes med chokolade.
- Serveres med is og evt. jordbær.

8.12 Mini-pavlova med citron-mynte sorbet

- Tænd ovnen på 100 °C.

4 stk **Æggehvider.**

Pavlova

- Pisk æggehviderne næsten stive.

2 tsk **Eddike.**

200 g **Flormelis**

- Tilsæt eddike, derefter flormelis, og pisk igen, til æggehviderne bliver seje.
- Kom marengsmassen i en sprøjtepose.

1 tsk **Sukker.**

- Drys lidt sukker på en plade beklædt med bagepapir. Sprøjt marengsen ud i syv små fuglereder på otte cm i diameter.
- Bages i forvarmet ovn, to timer ved 100 °C. Køles af i ovn, dernæst i køleskab.

5 dl **Vand.**

Sorbet

2 dl Sukker.

- Kog vand og sukker til en lage, ca. 3 minutter. Afkøles i køleskab.

2 dl Citronsaft.

- Røres i den afkølede lage.

2 stk Æggehvide, pasteuriseret.

2 spk Mynte, fint hakket.

- Pisk æggehviden stiv. Vend den i citronlagen sammen med mynte.
- Frys ismassen, der omrøres for hver 30 min, indtil den er let forfrossen.

21 stk Mynteblade, halve og hele.

Pynt

1 stk Citronskal, u-sprøjtet, revet i strimler og krymmel.

- Læg én kugle let-frossen citronsorbet midt på hver Pavlova.
- Pynt med mynte citronskal. Serveres straks.

8.13 Nougat til is

2 dL Sukker.

- Sukkeret varmes på en PFAS-pande, gerne støbejern, til det er let brunt.
- Lægges på oliesmurt bagepapir.
- Stilles koldt til det er stift. Knuses.
- Godt til is eller rugbrødslagkage.

8.14 Pandekager

4 dL Mælk.

3 stk Æg.

100 g Smør.

2 spk Sukker.

2 tsk Vaniljesukker.

- Piskes godt sammen.

100 g Mel, glutenfri. Måske mere eller mindre.

- Mel tilsættes lidt efter lidt. Pisk til dejen er glat og ensartet.
- Steg pandekagerne i lidt smør, til de er gyldent brune på begge sider.
- Kan serveres med is, sukker og syltetøj eller chokolade. Kan også sagtens serveres uden noget.

8.15 Pandekager til dessert

4 dL Glutenfri mel.

¾ tsk Salt.

1 tsk Sukker.

- Røres sammen i en skål.

- 4 stk** **Æg.**
- 4 dL** **Mælk**, mere hvis dejen er for tyktflydende.
- 1 spk** **Olie.**
- 3 spk** **Vand** eller glutenfri øl.

- Piskes sammen med mel, salt og sukker. Tilsæt mælken lidt efter lidt. Hvis dejen ikke er tilstrækkelig tynd efter tilsætning af al mælken, tilsættes yderligere mælk.
 - Lad dejen trække 15 min, gerne flere timer.
- Steges på panden med lidt fedtstof. Serveres med sukker, syltetøj, flormelis eller lign.

8.16 Pandekager, søde

- 9 dL** **Mælk.**
- 6 stk** **Æg.**
- 1½ dL** **Fedtstof**, flydende uden smag.
- 6½ dL** **Rød finax.**
- 2 spk** **Rørsukker.**
- ½ tsk** **Salt.**

- Ingredienserne piskes til en jævn dej. Trækker ½ time eller længere.
- Bages på PFAS-fri pande, 1 dL dej ad gangen. Giver 18 stk pandekager.

8.17 Risalamande

- 100 g** **Mandler**, hele med skal.

- Mandlerne kommes i kogende vand 30 s og derefter i koldt vand.
- Mandlerne smuttes og hakkes. Én mandel tages fra før hakning, hvis der skal være mandelgave;-)

- 600 g** **Risengrød**, kogt, afkølet, se side 61.
Kan koges på **65 g Grødris**, ¼ dL, og **5 dL Mælk**.

- 1 tsk** **Vaniljesukker.**
- 2 spk** **Sukker.**

- Rør hakkede mandler, sukker og sukker i risengrøden.

- 4 dL** **Fløde**, pisket til en lind piskefløde.

- Fløden vendes forsigtigt i risengrøden. Opbevares køligt, 5 °C, til servering.
- Serveres med kirsebærsovs, ofte til jul.

8.18 Trøfler

- 400 g** **Kagerester**, måske mere eller mindre.
- 100 g** **Kiks**, f.eks. Digestive, måske mere eller mindre.

50 g **Kakao**, hvis kageresterne ikke er chokoladekage, måske mere eller mindre.

1 tsk **Rom** eller Romessens, måske mere eller mindre.

½ dL **Æblejuice**, måske mere eller mindre.

2 dL **Farin**, måske mere eller mindre.

- Mængderne skaleres med mængden af kagerester!
- Det hele røres sammen til en blød dej som hænger sammen.
- Formes til kugler med hænderne, stilles kølig til afkøling; fortæres efter behov.

8.19 Vaffelsirup

1 dL **Farin**.

1 dL **Sukker**.

1 dL **Vand**.

- Varmes stille igennem til det er jævnt.

8.20 Vafler

4 stk **Æg**.

4 spk **Farin**.

- Pisk æg og farin meget godt sammen.

300 g **Mel**, glutenfri.

1 tsk **Kardemomme**.

1 tsk **Bagepulver**.

½ tsk **Salt**.

- Blandes godt sammen, ikke sammen med æg og farin.

150 g **Margarine**.

- Smelt og afkøl margarinen.

3 dL **Mælk**.

- Rør skiftevis ⅓ af margarinen, ⅓ tørstof og ⅓ mælk i æggesnapsen til det hele er rørt sammen.
- Stilles køligt én time eller mere.
- Steges i et vaffeljern med en smule fedtstof til de er gyldne og sprøde.
- Giver 13 vafler.

8.21 Æblekage á la Lisbet

1 kg **Æbler**, syrlige.

1 dL **Vand**.

- Æblerne skrælles og skæres i både. De dampes og moses.

125 g **Sukker**.

125 g Makroner, knuste.
4 stk Æggehvider, stiftpiskede.

- Sukker og makroner vendes i æggehviderne.
- Æblemosen fordeles i et tærtefad.
- Æggehvidemassen fordeles over mosen.
- Bages 15 min ved 200 °C.
- Serveres eventuelt med creme fraiche.

8.22 Æbleskiver

1 portion		2½ portioner
4 dL	Kærnemælk.	1 L
240 g	Mel, fint.	600 g
½ tsk	Natron.	1,25 tsk
1 spk	Sukker.	2,5 spk
¼ tsk	Salt.	0,6 tsk

- Piskes sammen.

3 stk	Æggeblommer.	8 stk
--------------	---------------------	--------------

- Piskes sammen med resten af dejen.

50 g	Margarine, smeltet.	125 g
-------------	----------------------------	--------------

- Pisk den smeltede margarine i.
- Lad dejen hvile i ½ time, gerne længere.

3 stk	Æggehvider.	8 stk
--------------	--------------------	--------------

- Pisk æggehviderne helt stive og vend dem forsigtigt i dejen.
- Varm æbleskivepanden op.
- Hæld ½ tsk fedtstof i hvert hul og fyld derefter hullerne næsten op med dej.
- Vend æbleskiverne med en kødpind, straks de har dannet skorpe og er lysebrune. Der skal være så meget flydende dej i hvert hul, at æbleskiverne kan danne bue på den anden side.
- Vend hele tiden æbleskiverne, så de bliver bagt jævnt.
- Serveres med marmelade og flormelis.

9 Kager

9.1 Brunkager

200 g Smør. Sukkerblanding.
140 g Brun farin.
160 g Mørk sirup.

- Smør, farin og sirup smeltes i en gryde, og afkøles til rumtemperatur.

1½ tsk Potaske.

2 spk Mælk.

- Potaske opløses i mælk.

1 tsk Guar Gum.

3 tsk Kanel, stødt.

1 tsk Nellike, stødt.

1 tsk Allehånde, stødt.

1 ts Kardemomme, stødt.

2 tsk Ingefær, stødt.

80 g Mandler, fint hakket.

- Opløsningen, Guar Gum, krydderier og mandler røres i sukkerblandingen.

160 g Rismel.

120 g Kartoffelmel.

120 g Maizena.

- Mel røres i og dejen æltes godt sammen; den vil være ret lind.
- Dejen formes til pølser, 40 mm, og pakkes ind i husholdningsfilm. Eventuelt i et rør af pap så rullen holder faconen.
- Rullen lægges i fryseren én time eller stilles i køleskabet 12 timer eller mere. Dejen kan holde sig i køleskab i et par måneder.
- Den kolde dej skæres i 2 mm skiver der bages ved 180 °C, først 4 min, hvorefter bagepladen vendes, og dernæst yderligere fire min.

9.2 Chocolate chip Cookies

120 g Sukker.

140 g Brun farin.

140 g Smør.

- Piskes til en ensartet masse.

1 stk Æg.

- Tilsættes og massen piskes igen.

220 g **Mel, glutenfri.**
½ tsk **Bagepulver.**
½ tsk **Natron.**
½ tsk **Vaniljesukker.**

- Blandes og sigtes i massen.

100 g **Chokolade, mørk.**

- Hakkes og vendes i massen.
- Dejen afvejes i 60 gram stykker, formes til kugler og trykkes lidt flade.
- Læg fem på en bageplade og bag dem 16 min ved 185 °C.
- Afkøles på en rist.

9.3 Choko- bananmuffins

2 stk **Æg.**
1 dL **Sukker.**

- Piskes til en lys og luftig æggesnaps.

2 stk **Bananer, most.**
100 g **Chokolade, mørk, grofthakket.**
50 g **Smør, smeltet.**

- Tilsættes æggesnapsen og det hele røres godt.

200 g **Melmix, glutenfri.**
2 tsk **Vaniljesukker.**
2 tsk **Bagepulver.**
1 dL **Mælk.**

- Vendes forsigtigt i massen til den er ensartet.
- Fyldes i 12 muffinsforme. Formene fyldes halvt op.
- Bages 10 min ved 170 °C i traditionel ovn.

9.4 Chokoladekage med chokolade

500 g **Mørk chokolade.**

- Smeltes nænsomt i mikroovn.

330 g **Smør.**
1½ dL **Vand.**

- Vand og smør røres i den smeltede chokolade og røres til en ensartet sovs.

9 stk **Æg.**

- Del æggene så hvider kommes i én skål og blommer i en anden.

2 g **Fint salt.**

- Kom salt i æggehviderne og pisk med rene, tørre piskeris til de er helt stive.

- Stil æggeghviderne til side.

400 g Sukker.

- Kom sukker i æggeblommerne og piskes til en lys & luftig, tyk, cremet æggesnaps.
- Rør chokoladeblandingen i æggesnapsen til en dej.
- Vend de piskede æggeghvider i dejen.

250 g Mandler, fint malede (let ristede mandler giver kraftigere smag).

160 g Mel, f.eks. Grøn Finax, kan erstattes med hvide bønner.

- Sigt mandler og mel i dejen og bland godt.
- Bages 45 min ved 190 °C. Kagen vil være lidt klæg i midten når den er færdig, den sætter sig når den afkøler.

9.5 Chokoladekage med fudgeglasur

200 g Chokolade, finthakket.

Kage

1 dL Kakao.

- Røres godt sammen.

1 dL Kaffe, friskbrygget.

- Kaffen røres chokoladeblandingen til chokoladen er helt smeltet. Gem lidt kaffe til senere.

3½ dL Mel, glutenfri.

1½ dL Flormelis.

1½ dL Brun Farin.

2 tsk Vaniljesukker.

1 tsk Bagepulver.

1 nip Salt.

- Blandes i en skål for sig og sættet til side.

2 dL Creme Fraiche.

½ dL Olie, smagsneutral fx solsikke eller rasp.

3 stk Æg.

- Røres i chokoladeblandingen til en chokoladedej. Tilsæt ekstra kaffe til konsistensen er lind.
- Tilsæt de tørre ingredienser lidt efter lidt. Rør til dejen er ensartet uden klumper.
- Hæld dejen i en form, f.eks. 25 cm × 25 cm eller ø 28 cm.
- Bages 35 min ved 175 °C.
- Lad kagen køle helt af.

115 g Chokolade.

Fudgeglasur

85 g Smør.

- Smeltes i mikroovnen.

3 dL Flormelis.

2 spk Kakao.

1 dL Mælk.

- Røres godt sammen med chokoladeblandingen. Lad massen køle helt af.
- Fordele fudgeglasuren oven på kagen.
- Stil kagen på køl 30 min eller mere før servering.

9.6 Chokoladekage med karamel og havsalt

175 g Smør.

- Smelt smørret uden at brune det.

4 stk Æg.

6 dL Sukker.

- Pisk æg og sukker til en lys og luftig æggesnaps.

1½ tsk Vaniljesukker.

3 dL Glutenfri mel.

8 spk Hollandsk kakao.

½ tsk Bagepulver.

- Rør alle ingredienserne sammen og tilsæt smør, rør sammen igen.
- Hæld ⅔ af dejen i en kageform, f.eks. 18 cm × 28 cm. Gem resten af dejen.
- Bag kagen 40 min ved 165 °C til den har sat sig.

1 ds Kondenseret mælk.

80 g Smør.

80 g Brun farin.

⅓ tsk Salt.

- Mens kagen er i ovnen, smeltes karamelfyldet i en gryde, røres sammen og opvarmes under omrøring til lige under kogepunktet.
- Lad fyldet stå på varmen 17 min. under jævnlig omrøring, indtil sukkeret er opløst og karamellen er blevet relativt tyk og lysebrun.
- Hæld karamellen over kagen der netop er taget ud af oven (kagen må ikke falde sammen under fyldet!) og fordel fyldet jævnt.
- Prik eventuelt huller ned i kagen så lidt af karamellen kan trænge ned.
- Fordel den sidste ⅓ af dejen, den gemte, men nu genfunden, jævnt over karamelfyldet; gerne lidt ad gangen så dejen "smelter" lidt og nemmere fordeler sig.
- Bag kagen færdig 60 min ved 160 °C til kagen er fast og karamellen, der nu er skjult under dejen, er blevet mørkt gyldenbrun.

9.7 Chokoladekage med kokostop

5 dL Fløde.

75 g Mørk chokolade.

- Fløden lunes og chokoladen smeltes deri.

400 g Sukker.

2 stk Æg.

- Piskes til en lys og luftigt æggesnaps.

275 g Melmix.

1 tsk Bagepulver.

2 tsk Vaniljesukker.

1 spk Kakao.

- Røres i æggesnapsen skiftevis med fløden. Rør til dejen er ensartet.
- Dejen kommes i en smurt bradepande, f.eks. 25 cm × 30 cm.
- Bages 35 min ved 175 °C, kagen er IKKE færdig herefter.

150 g Smør.

1 dL Mælk.

250 g Brun farin.

150 g Kokosmel.

- Kommes i en gryde og varmes sammen til en ensartet masse.
- Massen kommes over kagen.
- Kagen bages færdig 25 min ved 175 °C.

9.8 Chokoladeknapssmåkager

100 g Smør.

100 g Mørk farin.

50 g Rørsukker.

200 g Melmix, glutenfri.

2½ tsk Vaniljesukker.

½ tsk Bagepulver.

½ tsk Salt.

1 stk Æg.

- Det hele æltes sammen til en ensartet masse.
- Sættes på bagepladen med to teskeer.

50 g Chokoladeknapper.

- Sættes på småkagerne inden, de sættes i ovnen.
- Bages 11 min ved 190 °C i traditionel ovn.

9.9 Chokolademarengs, rutebiler

250 g Flormelis.

Ca. 50 stk rutebiler

2 spk Kakao.

½ tsk Vanilje.

⅓ tsk Bagepulver.

- Flormelis, kakao, vanilje og bagepulver sigtes sammen.

1 stk Æggehvide.

- Æggehviden røres i, lidt efter lidt, til dejen er fast og kan æltes.
- Dejen æltes igennem på bordet, drysset med sigtet flormelis.
- Dejen males gennem kødmaskinen i flade stænger, der er rillede på oversiden.
- Stængerne skæres i stykker på 4 cm længde, der stilles på smurte, glutenfri melede plader, som stilles i forvarmet ovn.
- Bages 18 min ved 130 °C. Rutebilerne løsner sig fra pladen, når de er færdige.

9.10 Chokolademuffins

75 g Smør.

300 g Sukker.

- Smørret blødgøres og røres godt med sukkeret til en ensartet masse, let og luftig.

2 stk Æg.

- Tilsættes ét æg ad gangen under omrøring.

275 g Mel, glutenfri, f.eks. Doves Farm Brown Bread og/eller Plain White.

50 g Kakao.

1 tsk Natron.

1 tsk Bagepulver.

1 tsk Vaniljesukker.

- Blandes godt og tilsættes massen.

2 dL Kærnemælk.

- Tilsættes og dejen røres let til en ensartet let masse.
- Dejen fordeles i 12 stk muffinsforme der hver fyldes ca. halvt.
- Bages ca. 15 min ved 200 °C traditionel ovn.

9.11 Citronkage

225 g Sukker.

225 g Margarine.

4 stk Æg.

180 g Mel, glutenfri.

60 g **Maizenamel.**
2 ts **Bagepulver.**
2 spk **Citronsaft.**
2 **Æbler, revet.**
1 tsk **Reven skal af en citron, økologisk.**
2 spk **Sukker.**
100 g **Chokolade, hakket.**

- Sukker og margarine røres sammen. Æggeblommer tilsættes.
- Mel, maizena, bagepulver, citronsaft, æbler og citronskal tilsættes.
- Æggehvider vendes i.
- Bages 1¼ time ved 175 °C.
- Pyntes med sukker og chokoladestykker.

9.12 Dadelkage

400 g **Friske dadler, uden sten.**
200 g **Mandler.**
5½ spk **Olivenolie, koldpresset jomfru.**
1 spk **Appelsinskal, fint revet, økologisk, u-sprøjtet.**
2 spk **Appelsinsaft, friskpresset fra samme appelsin.**
1 tsk **Vaniljesukker.**
2 tsk **Stødt kanel.**
⅓ tsk **Salt.**
⅓ tsk **Peber.**

- Blend det hele sammen i en foodprocessor til en masse der minder om marcipan i konsistens.

6 stk **Æg.**

- Tilsæt ét æg ad gangen mens foodprocessoren kører.
- Fordel dejen i en smurt form.
- Bag kagen 40 min ved 160 °C.

9.13 Dessertkage med marcipan

150 g **Sukker.**
3 stk **Æg.**

- Pisk æg og sukker til en lys og luftig æggesnaps.

350 g **Marcipan, groft revet (nemtest hvis den kommer fra køleskab).**
75 g **Smør, blødt, i mindre stykker.**

- Bland marcipan og smør i æggesnapsen.

75 g **Hasselnødder, fint hakket.**

100 g **Chokolade**, groft hakket.

1 tsk **Bagepulver.**

- Vend nødder, chokolade og bagepulver i massen til en ensartet dej.
- Kom dejen i en smurt springform. Bages nederst i forvarmet ovn 45 min ved 180 °C. Læg et stykke bagepapir over kagen det sidste kvarter, så den ikke bliver for mørk på toppen.
- Lad kagen køle helt af før afformning.
- Bages alternativt som muffins, 25 min ved 170 °C.
- Kan serveres med blød softice og hindbærpure. Ikke velegnet til frysning.

9.14 Frugttærte á la Lone Landmand

85 g **Rørsukker** (1 dL). 210 g

1½ tsk **Kanel.** 4 tsk

15 g **Mel**, glutenfri (1½ spk). 40 g

- Sukker, kanel og mel blandes.

400 g **Æbler, rabarber eller tilsvarende**, skåret i meget tynde skiver. 1 kg

- Frugten blandes i og blandingen stilles til side.

180 g **Mel**, glutenfri (2½ dL). 450 g

65 g **Rørsukker** (5 spk). 160 g

½ tsk **Bagepulver.** 1,25 tsk

- Mel, sukker og bagepulver blandes i en skål.

100 g **Fedtstof**, smeltet. 250 g

- Tilsættes fedtstof og saml dejen til en sammenhængende masse. Pres dejen ud i en tærteform, ca. 25 cm i diameter. Frugt hældes over dejen og fordeles jævnt.
- Bages 40 min ved 180 °C, ikke varmluft. Tærten er færdig, når kanten er mørkgylden og sprød.

9.15 Drømmekage

3 stk **Æg.**

300 g **Sukker.**

22 g **Psyllium-frøskaller/loppefrøskaller** (2 spk fiberHUSK = 4 spk HUSK).

1 tsk **Vaniljesukker.**

- Piskes til en tyk og luftig masse.

50 g **Smør.**

2 dL **Mælk.**

- Smør smeltes og blandes med mælken.

75 g **Boghvedeflager.**

50 g Majsmel.
75 g Fuldkornsrisemel.

- Blandes og vendes i æggemassen skiftevis med mælken.
- Røres til en ensartet masse.
- Kom dejen i en smurt bradepande, f.eks. 20 cm × 30 cm.
- Bages 25 min ved 200 °C, kagen er IKKE færdig herefter.

100 g Smør.
100 g Brun farin.
150 g Kokosmel.
½ dL Mælk.

- Kommes i en gryde og varmes sammen til en ensartet masse.
- Massen kommes over kagen.
- Kagen bages ca. 10 min ved 215 °C.

9.16 Glasurmulighed 1

Flormelis.
Vand.

- Røres sammen og fordeles på den afkølede kage.

9.17 Glasurmulighed 2

2 spk Mælk.
80 g Chokolade.
1 tsk Vaniljesukker.
1 tsk Ahornsirup.

- Varm det hele i en ildfast skål 45 s i mikroovnen. Vent et par min.
- Rør forsigtigt til der kun er små ensartede klumper i den tynde sovs.
- Varmes 1 min i mikroovnen, sovsen må gerne koge men kun i kort tid.
- Glasuren røres kraftigt til den er glat og smuk. Fordeles på den afkølede kage.

9.18 Guldkornskager

115 g Blødt smør.
150 g Sukker.

- Piskes let og luftigt.

1 stk Æg.

- Kommes i under omrøring.

1 tsk Bagepulver.
100 g Melmix, glutenfri.
2 tsk Vaniljesukker.

- Vendes i massen og røres til en ensartet dej.

4 dL Glutenfri guldkorn.

- Vendes i dejen.
- Sættes på en bageplade med to teskeer.
- Bages ca. 10 min ved 180 °C.

9.19 Gulerodskage m/ostecreme

4 stk Æg.

2 dl Sukker.

Kage

- Æg og sukker piskes til en luftig masse.

3 dl Mel, glutenfri.

2 tsk Natron.

2 tsk Kanel.

1 tsk Salt.

1 tsk Vaniljesukker.

- Mel og krydderier blandes.
- Tørstoffet vendes i røræggen.

1 dl Olie.

½ l Gulerødder, revne

- Olie og gulerødder vendes i.
- Dejen fordeles i en smurt, meldrysset springform, ø24 cm.
- Bages ved 180 °C i 1 time.

300 g Smørreost, natural.

100 g Smør, blødt.

200 g Flormelis.

1 tsk Vaniljesukker.

Creme

- Det hele blandes til en glat creme.
- Cremen fordeles i et jævnt lag på den afkølede kage.
- Serveres straks.

9.20 Havretern med nougat

100 g Smør.

4½ dL Havregryn, glutenfri, 185 g.

1 spk Mel, glutenfri.

1½ ts Bagepulver.

1 dL Sukker.

2 ts Vaniljesukker.

2 spk Lys sirup.

100 g Blød nougat.

- Smelt fedtstoffet i en gryde. Bland de øvrige ingredienser i en skål.
- Tilsæt fedtstoffet og rør rundt.
- Smør dejen ud i en smurt bradepande, 20 cm × 30 cm.
- Bages 10 min. ved 200 °C på en rist nederst.
- Skær nougaten i tynde skiver med en ostehøvl, og fordel skiverne ovenpå den varme kage.
- Skær kagen i tern, og lad den afkøle i køleskab før serveringen.
- Kan fryses.

9.21 Hindbærkage, forfrossen

375 g Sukker.

5 stk Æg.

- Piskes sammen til det er skummende og fast.

200 g Mel, glutenfri.

2 tsk Bagepulver.

2 tsk Vaniljesukker.

- Blandes og vendes i æggemassen.
- Fyldes i fire smurte bageforme foret med bagepapir.

75 g Hasselnødder.

- Hakkes fint og drysses over.
- Bages 18 min ved 180 °C. Tages ud og køler af.

¼ L Piskefløde.

150 g Hindbær.

Sukker.

- Piskes til fyldt flødeskum.
- Flødeskummet fordeles over de to af kagerne og de resterende to lægges ovenpå. Fryses.
- Tages op 2½ time før servering.

9.22 Hindbærmuffins

3 stk Æg.

175 g Sukker.

- Piskes godt sammen til en luftig æggesnaps.

125 g Smør, smeltet.

- Tilsættes og røres godt.

1 stk Banan, most.

- Tilsættes dejen.
- 135 g Melmix**, glutenfri.
- 1 tsk Bagepulver**.
- 1½ tsk Vaniljesukker**.
- Blandes sammen og tilsættes æggemassen.
- Røres til du har en ensartet masse.
- 200 g Hindbær**.
- Vendes forsigtigt i dejen.
- Dejen fordeles i 12 muffinsforme.
- Bages 14 min ved 200 °C.

9.23 Hindbærroulade

- 4 stk Æg**.
- 150 g Sukker**.
- Piskes til en let og luftig æggesnaps.
- 75 g Kartoffelmel**.
- 40 g Maizena majsstivelse**.
- 2 tsk Bagepulver**.
- 2 tsk Vaniljesukker**.
- Blandes og vendes forsigtigt i æggesnapsen.
- Bredes ud på en plade med bagepapir.
- Bages ca. 7 min ved 250 °C.
- Vendes straks over på sukkerdryset bagepapir.
- Læg straks et opvredet viskestykke over bagsiden af kagen.
- Lad kagen køle lidt af og fjern så bagepapir.
- 250 g Hindbærmarmelade**.
- Smøres ud over hele kagen.
- Rouladen rulles sammen på den lange led og serveres straks.

9.24 Kakaosnitter, bagerens

- 3 stk Æggehvider**.
 - 150 g Sukker**.
 - 100 g Kokosmel**.
 - 2 spk Kakao**.
 - Æggehvider piskes stive.
 - Sukker, kakao og kokosmel vendes i.
 - 200 g Mel**, glutenfri.
 - 150 g Margarine**.
- Fyld
- Dej

- Margarine hakkes ud i melet.

150 g Sukker.

3 stk Æggeblommer.

- Æggeblommer og sukker piskes godt.

½ tsk Bagepulver.

- Bagepulver piskes i.
- Derefter æltes det hele sammen.
- Dejen kommes i bunden af en folieform på 20 cm × 30 cm (dobbelt portion passer til en bradepande).

200 g Hindbærsyltetøj.

- Herpå smøres et tyndt lag hindbær syltetøj.
- Fyldet fordeles ovenpå.
- Det hele bages samlet 28 min ved 200 °C.
- Velegnet til frysning.

9.25 Kakaosnitter, børnenes

170 g Sukker.

2 stk Æg.

100 g Margarine, smeltet.

100 g Chokolade, smeltet.

100 g Mel, glutenfri.

1 tsk Bagepulver.

25-50 g Nødder, hakket.

- Det hele blandes.
- Bages 30 min ved 175 °C.
- Portionen skal dobles for at passe til en stor bradepande.

9.26 Kanelkage

250 g Margarine, smeltet.

800 g Sukker.

- Piskes let og luftigt.

1 L Kærnemælk.

- Blandes i blandingen.

775 g Melmix, glutenfri.

8 tsk Kanel.

4 tsk Natron.

- Blandes og vendes i og dejen røres godt sammen.
- Hældes i en smurt bradepande.

- Bages 30 min ved 200 °C.
- 150 g Margarine.**
- 750 g Flormelis.**
- 6 tsk Vaniljesukker.**
- 3 spk Kakao.**
- 12 spk Kaffe, stærk, varm.**
- Kommes i en gryde og varmes sammen til en ensartet glasur.
- Den afkølede kage overtrækkes med glassuren.

9.27 Kannelsnegle

- Én portion basis gærdej, se 2.1 side 13.

125 g	Smør, blødt.	Remonce
2 spk	Kanel, stødt.	
100 g	Brun farin.	

- Smør, kanel og farin æltes sammen med en gaffel.
- Dejen rulles tyndt ud i et rektangel.
- Remonce smøres på i et ensartet tyndt lag.
- Dejen rulles stramt sammen til en rulle og skæres i én cm tykke skiver der ligges tæt sammen på siden i et tærtefad med bagepapir i bunden.
- Hæver 30 min.
- Pensles med let rørt æg.
- Bages 18 min ved 200 °C varmluft.

9.28 Kokosmakroner med lakridssmag

3 stk	Æggehvider.	20 stk
2 dL	Flormelis.	

- Pisk æggehvider og flormelis til æggehviderne er seje og blanke.
- 20 g Kokosmel.**
- 10 g Engelsk lakrids, knust, kan med fordel undlades;-)**
- Vendes forsigtigt i æggehviderne.
- Sæt små skeskulde kokosdej på en bageplade med bagepapir.
- Stil pladen i ovnen og bages 15 min ved 150 °C eller til kagerne er gyldne.
- 100 g Chokolade, mørk, smeltet.**
- Dyp bunden af kokoskagerne i den smeltede chokolade, og stil dem på et stykke bagepapir til chokoladen er størknet.
- Kagerne ligges i en lufttæt beholder eller kagedåse og kan holde sig i nogle dage.

- Du kan evt. undlade lakridsen og bytte den ud med knuste hårde karameller. Du kan også helt udlade andre smagsvarianter, så har du nogle lækre kokoskager.

9.29 Lagkage

4 stk Æg.
150 g Sukker.

- Piskes til en let og luftig æggesnaps.

75 g Kartoffelmel.
40 g Maizena majsstivelse.
2 tsk Bagepulver.
2 tsk Vaniljesukker.

Bunde

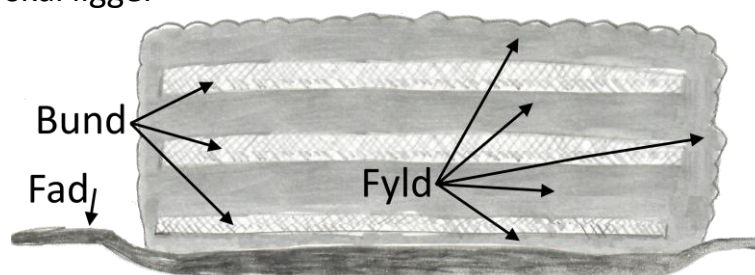
- Blandes og vendes forsigtigt i æggesnapsen.
- Bredes ud på en plade med bagepapir.
- Bages ca. 7 min ved 250 °C.
- Vendes straks over på sukkerdrysset bagepapir.
- Læg straks et opvredet viskestykke over bagsiden af kagen.
- Lad kagen køle lidt af og fjern så bagepapir.
- Skær lagkagebunden ud til tre lagkagebunde á 20 cm × 20 cm, hvoraf mindst én lagkagebund skal være sammenhængende. De øvrige to kan skarres.

150 g Rutebiler (chokolademarengs).
½ L Fløde.

Fyld & pynt

150 g Boysenbær eller anden syltetøj uden klumper.

- Rutebilerne knuses så de største stykker er mindre end 2,8 mm på den største led.
- Fløden piskes til en lind flødeskum og de knuste rutebiler vendes nænsomt i.
- Der smøres et tyndt lag flødeskum på et fladt fad hvor den første skarrede lagkagebund skal ligge.



- Der samles nu en lagkage i sekvensen lagkagebund¹, tyndt lag flødeskum, syltetøj, tyndt lag flødeskum, lagkagebund², tyndt lag flødeskum, syltetøj, tyndt lag flødeskum, lagkagebund³. Den sidste, øverste, lagkagebund bør være sammenhængende.
- Ydersiderne og toppen dækkes nu smukt med den resterende flødeskum.

- Lagkagen står og trækker i køleskab, gerne mindst et døgn før servering.

9.30 Makron muffins, oldefars

3 stk **Æg.**
300 g **Sukker.**

- Piskes godt sammen til det skummer.

150 g **Smør**, smeltet.
125 g **Mel**, glutenfri.
100 g **Makroner**, knuste.
50 g **Nødder**, hakket.
150 g **Chokolade**, hakket.

- Røres godt sammen med æggesnapsen.
- Fordel dejen i muffin forme. Forme skal fyldes $\frac{3}{4}$ op.
- Bag kagerne 16 min. ved 200 °C.
- Lad dem køle en smule af før servering.
- Kagerne er fryseegnede.

9.31 P-tærte-kage

2 stk **Æg.**
150 g **Sukker.**
2 tsk **Vaniljesukker.**

- Pisk æg, sukker og vaniljesukker til en luftig æggesnaps.

100 g **Smør**, smeltet.
100 g **Chokolade**, groft hakket.

- Rør smør og chokolade i æggesnapsen.

50 g **Mel**, glutenfri.
 $\frac{1}{2}$ tsk **Bagepulver.**
1 nip **Salt.**
3 spk **Kakao.**

- Bland mel, bagepulver, salt og kakao, tilsæt melblandingen og rør dejen ensartet.
- Hæld dejen i en smurt springform, gerne med et stykke tilpasset bagepapir i bunden.
- Bages 35 min ved 170 °C.
- Køl kagen af i formen. Der er nu en lækker kage klar til at blive spist.

100 g **Marshmallows.**
50 g **Lys sirup.**
1 spk **Olie**, Neutral, f.eks. solsikkeolie.

- Smelt marshmallows i en gryde sammen med sirup og olie.
75 g Peanuts, saltede.
- Tilsæt de saltede peanuts og rør.
- Hæld blandingen over den kolde kage imens den stadig er i formen.
- Lad igen kagen køle helt af inden du tager den ud af formen.
150 g Chokolade.
- Overtræk kagen med smeltet chokolade.
- Den nu knapt så lækre kage kan serveres, gerne afkølet.

9.32 Red velvet cupcakes

- 110 g Smør**, blødt.
- 150 g Sukker.**
- Piskes lyst og luftigt.
1 stk Æg.
- Tilsættes og massen piskes jævn.
3 spk Rød frugtfarve.
1 tsk Vaniljesukker.
- Tilsættes massen.
125 g Melmix.
1 spk Kakao.
1 tsk Bagepulver.
- Sigtes og vendes i massen.
1½ dL Kærnemælk.
½ tsk Eddike.
- Tilsættes og dejen røres jævn.
- Dejen fordeles i 14 muffinsforme.
- Bages 18 min ved 180 °C.
75 g Smør.
250 g Flormelis.
200 g Flødeost naturel.
1 tsk Vaniljesukker.
- Blandes til en jævn creme, som kommes på de afkølede kager.

9.33 Romkugler med sorte bønner

- 1 ds Sorte bønner**, ca. 210 g, kogte.
- Skyl bønnerne grundig under rindende vand i en sigte. Lad væsken dryppe fra.
150 g Dadler, friske, udstenede.

3 spk **Kakaopulver.**
3 spk **Fedtstof, flydende.**
1 tsk **Vaniljesukker.**
2 tsk **Romessens.**
1 nip **Salt.**

- Blend bønnerne og de øvrige ingredienser i en foodprocessor eller blender til massen er helt glat.
- Smag romkuglemassen til.
- Stil romkuglemassen i køleskabet i mindst to timer så den bliver fast nok til at blive trillet.
- Tril romkugler i den ønskede størrelse, f.eks. ca. ø3 cm.

Forslag til pynt (kan udelades)

200 g **Chokolade, mørk, smeltet.**
200 g **Hasselnødder/mandler/pistagenødder, hakkede.**
200 g **Kokusmel, ristet i ovnen eller på panden.**

- Rul eventuelt de rullede romkugler i en eller flere slags pynt.
- Opbevar romkuglerne i køleskab indtil servering.

9.34 Rugbrødslagkage

250 g **Sukker.**
4 stk **Æggeblommer.**
125 g **Rugbrød, revet.**
1 spk **Mel, glutenfri.**
1 spk **Kartoffelmel.**
1 spk **Kakao eller hakket mørk chokolade.**
3 ts **Bagepulver.**
50 g **Nødder, hakkede.**
4 stk **Æggehvider.**

- Sukker og æggeblommer piskes godt. De øvrige ingredienser blandes i.
- Æggehviden vendes forsigtigt i.
- Formes som to lagkagebunde.
- Bages 20 min ved 200 °C.
- Lægges sammen med flødeskum.
- Pyntes med flødeskum og lidt hakket karamel.

9.35 Skolekage

500 g **Sukker.**
4 stk **Æg.**

Dej

- Sukker og æg piskes sammen i en stor skål.

3½ dl Mælk.
500 g Mel, glutenfri.
3 spk Kakao.
4 tsk Bagepulver.
300 g Margarine.

- De øvrige ingredienser røres blidt i.
- Fordeles i en bradepande.
- Bages 30 min ved 190 °C.

200 g Margarine.
7 spk Kaffe, brygget.
2½ spk Kakao, hollandsk.
100 g Kokosmel.
325 g Flormelis.

Fyld

- Margarinen smeltes i en gryde og resten røres i.
- Fyldet kommes over kagen efter den er bagt.
- Velegnet til frysning.

9.36 Snickers kage

2 dL Sukker.
4 dL Sirup.
2 glas Peanutbutter.

- Varmes i en gryde under omrøring.

2 dL Kokosmel.
20 dL Cornflakes, sukkerovertrukket.

- Blandes i sukkermassen.
- Massen fordeles i en form så den har en flad overflade.
- Der smøres smeltet chokolade på kagen.
- Kagen har godt af at stå tildækket natten over før servering.

9.37 Sommerfestkage

250 g Smør.
250 g Sukker.

Bund

- Piskes godt så det bliver tyk og luftig.

4 stk Æggeblommer.

- Tilsættes en ad gangen. Pisk godt efter hver æggeblomme.

150 g Mel, glutenfri.
3 tsk Bagepulver.

- Røres godt sammen i en skål for sig og sigtes herefter i æggeblandingen.

1½ dL Mælk.

- Røres i dejen lidt efter lidt.
- Dejen fordeles i en bageplade og stilles til side.

4 stk Æggehvider.

Nøddemarengs

2 tsk Vaniljesukker.

350 g Sukker.

- Æggehviderne piskes godt sammen med halvdelen af sukkeret til en meget stiv marengs. Resten af sukkeret vendes forsigtigt i.

100 g Hasselnødder, meget finthakket.

- Vendes forsigtigt i marengsen.
- Marengsen fordels i et jævnt lag over dejen.
- Bages i 35 min ved 200 °C. Det er vigtigt at ovnen er varm.
- Imens kagen bager, fremstilles fyldet.

½ L Fløde.

Fyld

½ L Creme Fraiche, (den gode).

- Pisk fløden og vend cremefraichen i.
- Fordel fyldet på den afkølede kage.

100 g Frisk frugt og bær.

- Frugten fordeles oven på kagen.
- Serveres kold.

9.38 Squashkage

3 stk Æg.

250 g Sukker.

- Æg og sukker piskes godt.

300 g Mel.

¼ tsk Bagepulver.

2 tsk Natron.

1 tsk Salt.

2 tsk Vaniljesukker.

3 tsk Kanel.

1½ dL Solsikkekerner eller nødder.

- Alle tørre ingredienser blandes.

2½ dL Olie.

400 g Squash, most med stavblender.

- Øvrige ingredienser blandes i æggesnapsen.
- Det hele vendes sammen og fordeles i en bradepande.
- Bages 40 min ved 190 °C.

- Kagen er bagt, når den er flækket i midten og har sluppet kanten.

9.39 Søgårds kage (Gateau Marcel)

250 g Smør.

250 g Chokolade.

- Smør og chokolade smeltes over vandbad.

130 g Æggeblommer, 8 stk.

- Æggeblommer vendes i, når chokoladen er lidt afkølet.

250 g Sukker.

130 g Hvider, 4 stk.

- Sukker og hvider piskes til marengs. Alt vendes sammen.
- 3/5 af dejen fordeles i en form, tykkelse ca. 1,5 cm.
- Bages 25 min ved 170 °C.
- Afkøles, f.eks. i køleskab.
- De resterende 2/5 af dejen kommes ovenpå.
- Kagen fryses (den sidste dej skal ikke bages).
- Tages op 10 min før servering.

9.40 Vaniljekranse

250 g Mel, glutenfri, lys.

125 g Sukker.

135 g Smør, blødt.

80 g Mandler, fint malet.

4 tsk Vaniljesukker.

1 stk Æg.

- Alle ingredienserne røres sammen med en røremaskine.
- Dejen kommes i en sprøjtepose eller tilsvarende med stjernetud og sprøjtes til kranse.
- Bages ved 190 °C, først 4 min, hvorefter bagepladen vendes, og dernæst yderligere fire min – eller til de er let gyldne.

9.41 Weekendkage

200 g Mel, glutenfri.

200 g Sukker.

2 tsk Vaniljesukker.

200 g Margarine.

4 stk Æg.

75 g Chokolade, hakkede.

50 g **Nødder**, hakkede.

- Margarine smeltes. Sukker og æg piskes hvidt.
- Det hele blandes sammen og hældes i en smurt sandkageform.
- Bages 1 time ved 175 °C.

10 Konfekt & Snacks

10.1 Bountystykker

125 g	Flormelis.
100 g	Kokosmel.
1 stk	Æggehvide.
30 g	Smør.
1 spk	Fløde.
50 g	Mørk chokolade.

- Margارين smeltes og blandes med fløde, æggehvide, flormelis og kokosmel.
- Æltes til en smidig masse.
- Stilles koldt 15 min.
- Trilles til små stænger og overtrækkes med smeltet chokolade.

10.2 Dadelsnack

150 g	Hasselnødder.
150 g	Mandler.
400 g	Dadler, uden sten, gerne friske.
200 g	Tørrede abrikoser.
1 spk	Revet skal fra en økologisk appelsin.
1 tsk	Kanel.
4 spk	Kakao, usødet.

- Bred de HELE nødder og mandler ud på en bageplade med bagepapir og rist dem i ca. 10 min ved 180 °C til de er gyldne og begynder at dufte intenst.
- Lad dem køle helt af.
- Det hele røres sammen i en foodprocessor. Dog IKKE mandler og nødder.
- Tilsæt evt. lidt mere kakao hvis massen er for cremet og lidt ekstra appelsinsaft hvis den er for hård.
- Ælt de hele nødder og mandler ind i daddelblandingen.
- Pensl en firkantet form på ca. 20 cm × 30 cm med lidt smagsneutral olie eller smør, og drys en smule kakao i formen.
- Pres daddelblandingen ned i formen og fordel i et jævnt lag.
- Drys overfladen med en smule mere kakao.
- Kom husholdningsfil tæt over formen, så konfekten ikke tager smag fra køleskabet, og sæt den på køl i mindst 3 timer.
- Skær daddelkonfekten ud i bidder, og server mens den er kølig.

10.3 Havregrynskonfekt

Opskriften er gammel og omgæret. Den egner sig først og fremmest som julekonfekt, men kan naturligvis spises hele året. Én portion passer til en enkelt weekend, mens seksdobbel portion rækker fra ca. 9. december til 1. januar i en familie på fem personer.

En røremaskine med 6 L skål kan ælte én portion ad gangen.

Én portion

850 g

Havregryn, glutenfri.

750 g hhv. 4,5 kg hvis glutenholdig!

Seks portioner

5,1 kg

- Havregrynene males let i en persillekværn, gerne med boremaskine.

250 g

Smør, blødgjort 22 s i mikroovn.

1,5 kg

200 g

Kakao, hollandsk.

1,2 kg

500 g

Flormelis.

3,0 kg

- Halvdelen af havregrynene, det bløde smør, kakao, flormelis og den anden halvdel af havregrynene hældes kærligt i skålen til røremaskinen i den rækkefølge.

2½ dL

Sødmælk.

1,5 L

½ dL

Kaffe, brygget stærk.

3,0 dL

4 tsk instant kaffe til 3 dL vand.

2,0 spk

Mandelessens (vær præcis).

1,80 dL

2+ spk

Rom (vær generøs).

1,8+ dL

- Mælk, kaffe, mandelessens og rom hældes sammen i et nøjagtigt målebæger.
- De fire blandede væsker tilsættes røreskålen.
- Det hele æltes godt til en ensartet masse.
- Fremstilles mere end én portion, smages hver portion til umiddelbart efter individuel æltning, kvalitetskontrol, hvorefter alle portionerne æltes sammen ved håndkraft til én samlet masse. Det kan godt se lidt voldsomt ud.
- Massen stilles køligt til afkøling et par timer.
- Massen rulles ud, på et tyndt lag let malede havregryn, i 10 mm tykkelse og skæres i tern på 15 mm × 15 mm med et pizzahjul.
- Pakkes i lag, adskilt af madpapir, i 4 L poser.
- Bør fryses før servering; serveres optøet.
- Holdbarhed i køleskab to til tre uger, hvis det ikke bliver fundet før.

PS: Det kan bedst betale sig at fremstille seks portioner da alle redskaber alligevel skal rengøres...

10.4 Karamel

2 dL

Sirup.

2 dL Sukker.
2 dL Fløde.
2 tsk Smør.
100 g Kakao, kokos eller nødder.

- Koger/simrer hårdt i 45 min. Vær meget opmærksom på, at det ikke brænder på. Det sker på få sekunder!!
- Afkøles kraftigt før servering.

10.5 Myslibar

400 g Kondenseret mælk.
250 g Havregryn.
250 g Blandede korn og kerner.

- Varmes i en gryde.
- Hældes ud på et stykke bagepapir. Lig et stykke bagepapir ovenpå og rul det ud med en kagerulle.
- Bages 50 min ved 130 °C.

10.6 Nutella

125 g Hasselnødder

- Hasselnødderne ristes på en bageplade, 10 min ved 180 °C varmluft.
- De varme nødder gnides kraftigt mod hinanden i et rent viskestykke så skallerne falder af.
- 80% af nødderne hakkes til mel i en foodprocessor og kommes i en 2 L skål.
- 20% af nødderne hakkes groft og kommes i samme skål.

250 g Mørk chokolade, fint hakket.

100 g Smør, skåret i små stykker.

1 tsk Salt.

2 spk Honning.

- Røres let sammen med de stadig varme nødder.

2½ dL Piskefløde, 38%.

- Opvarmes til 98 °C i en gryde.
- Hældes straks i skålen og røres godt sammen med de øvrige ingredienser.
- Den tynde varme masse hældes i et sterilt 750 mL glas og nedkøles ned til 5 °C.
- Serveres som smørrepålæg på rugbrød til børn og ligesindede.
- Er smørbart ved stuetemperatur. Opbevares i køleskab.

10.7 Schweizerpastiller

500 g Flormelis.

2 stk Æggehvider.
¼ tsk Pebermynteressens.
50 stk Chokoladeknapper.

- Æggehvider kommes i en skål. Tilsæt flormelis til der er en ensartet masse.
- Pebermynteessens kommes i efter smagsbehag.
- Trilles til små kugler der trykkes flade. Pyntes med chokoladeknapper.
- Stilles koldt til servering.

11 Drikke

11.1 Gløgg, apotekerens

- 3 hele** Kryddernelliker.
- 2 hele** Knuste kardemomme.
- 1 stk** Hel ceylon-kanel.
- ½ tsk** Ingefær.
- 1 tsk** Pomeransskal, fint skåret.

- Krydderierne anbringes i en gazepose i en gryde.

70 cL Rødvín.

1 dL Snaps.

- Rødvín og snaps hældes over.

100 g Sukker.

- Sukkeret tilsættes og opløses ved svag varme.
- Det hele opvarmes langsomt til lige under kogepunktet; det MÅ IKKE KOGE.

25 g Rosiner.

25 g Mandler, smuttede og groft hakkede.

- Mandler og rosiner tilsættes og der serveres straks, f.eks. til æbleskiver og brunkager.

11.2 Gløgg, børnenes

1 L Vand.

2 hele Appelsiner, økologiske.

1 hel Kanel.

5 hele Nelliker.

½ stk Citron.

- Appelsin, kanel, nelliker og citron koges 5 min i vandet.
- Appelsinen tages op.

3 spk Sukker.

¼ L Solbær eller ribssaft.

¾ L Rød druesaft.

- Sukker og saft tilsættes og varmes op TIL kogepunktet; det MÅ IKKE KOGE.

25 g Mandler.

25 g Rosiner.

- Rosiner og mandler tilsættes umiddelbart inden servering.

11.3 Ingefærshot

1½ L	Vand.
500 g	Brun farin.
3 stk	Økologiske citroner.
200 g	Ingefær.

- Koges 45 min og trækker i et døgn.
- Sies og hældes på flaske.

11.4 Kirsebær snaps

35 cL	Brøndum, ½ flaske.
750 g	Kirsebær.
250 g	Sukker.

- Blandes i en rengjort skoldet flaske. Trækker 5 uger. Drikkes lidt ad gangen.

11.5 Mælkebøttesaft vand

250 g	Nyudsprungne mælkebøttehoveder (kun det gule af blomsten).
6 stk	Citroner, økologiske eller skrællede.
4 L	Vand.
1½ kg	Sukker.

- Det gule af mælkebøtteblomsten skylles og overhældes med kogende vand.
- Skivede citroner tilsættes.
- Blandingen trækker natten over.
- Saften sies og koges med sukker 10 min.
- Hældes på flasker og fortyndes før brug.

11.6 Varm chokolade

Der beregnes 2 dL færdig drik per person ved større forsamlinger.

100 g	Mørk Chokolade.
1 dL	Vand.

- Chokoladen smeltes i vand i en gryde ved svag varme; må ikke koge.

1 L Mælk.

- Mælken tilsættes. Det hele varmes under omrøring. Serveres umiddelbart før det koger.

11.7 Varm kakao

Der beregnes 2 dL færdig drik per person ved større forsamlinger.

2 dL Hollandsk kakao. 4 tsk.

1 dL Sukker.

2 tsb.

3 dL Vand.

2 spk.

- Kakao, sukker og vand røres sammen og koges 4:44 min i mikroovnen. Alternativt koges det op i en gryde under omrøring.

2 L Mælk.

2 dL.

- Mælken tilsættes og det hele koges 15:14 min i mikroovnen. PAS PÅ DET IKKE KOGES OVER. Alternativt koges det op i en gryde under konstant omrøring.

12 Kan ikke spises eller drikkes

12.1 Eksemcreme, mild

1 g	Hydrocortison.
10 g	Talkum.
10 g	Zinkoxid.
20 g	Paraffinolie.
100 g	Paraffin, hvid, blød.

- Cremen kan bestilles på apoteker, der selv kan blande cremer.
- Cremen kan anvendes i stedet for Locoid 0,1% ved lettere eksem, da den er mildere.

12.2 Farfars sæbe

200 g	Vand.
100 g	Natriumhydroxid, (Kautisk Soda, ætsnatron, natronlud, NaOH).



Stærkt ætsende, pH > 13 i vandig opløsning. Må ikke komme i kontakt med aluminium, zink, tin eller bly.

Personlige værnemidler: **Beskyttelsesbriller og gummihandsker.**

- Hæld vandet i en skål, gerne af plastik.
- Tilsæt forsigtigt natriumhydroxid. ⚠ Hæld aldrig vand i natriumhydroxid ⚠.
- Rør indtil natriumhydroxiden er helt opløst.
- Blandingen bliver varm, 85 °C. Lad den køle af til 40 °C ±5 °C.

180 g Kokosolie, f.eks. Palmin, smeltet og tempereret.

530 g Olivenolie, tempereret.

- Kokosolie smeltes og olivenolie tilsættes kokosolien. Olien opvarmes/afkøles til 40 °C ±5 °C.
- Tilsæt langsomt natriumhydroxidopløsningen til olien under forsigtig omrøring med et manuelt piskeris.

20 g Citronsyre.

- Citronsyre røres i olien.
- Blandingen røres kraftigt med en stavblender indtil den har konsistens som tyktflydende honning. Forsæbningen er nu godt i gang.

15 g Aromatisk olie, f.eks. lavendel, rosmarin eller pebermynte.

- Ønskes sæben "duftende" kan der tilsættes aromatisk olie, hvorefter der igen røres kraftigt. Dette anbefales ikke;-)
- Bemærk: Blandingen er stadig stærkt ætsende.

- Blandingen hældes nu i en passende 1,05 L form. Den kan være 240 mm × 180 mm stor, hvilket kan give 4×4 stykker sæbe på 60 mm × 45 mm × 24 mm. Den kan alternativt være ø36,4 mm × 504 mm, hvilket kan give 12 stykker sæbe på ø36,4 mm × 42 mm.
- Blandingen skal nu stå og hærde en dag før den forsigtigt skæres ud i stykker. Forsæbningen er nu afsluttet og pH er typisk mellem 9 og 11.
- Lad sæben tørre en uge eller længere. Den er nu klar til brug.
- De stykker der ikke benyttes med det samme, bør pakkes individuelt ind i smukt vand- og oliefast papir.

12.3 Øreskyllevand

1 tsk Salt.

2 spk Lagereddike, klar (må IKKE være mørk pga. tilsat sukker).

3 dL Vand, kogt.

- Blandes i en ren beholder. Afkøler til 37 °C.
- Sprøjtes ind i øret fra en 10 ml sprøjte (kan være større) påsat en blød tynd blød slange.

13 Appendiks

13.1 HUSK versus fiberHusk

Psyllium-frøskaller og loppefrøskaller er to navne for det samme. HUSK, der ofte sælges i grønlig indpakning, er **knuste** Psyllium-frøskaller. fiberHUSK, der ofte sælges i gul indpakning, er **pulveriserede** Psyllium-frøskaller.

Knuste Psyllium-frøskaller HUSK		Pulveriserede Psyllium-frøskaller fiberHusk	
11 g	svarer til	11 g	
2 spk		1 spk	
75 g	svarer til	75 g	
14 spk		7 spk	
2 dL		1 dL	

Der er ofte nemmest at benytte fiberHUSK i bagværk. Typisk tilsættes 20 g $\approx$ 2 spk fiberHusk og 1 dL væske pr. 500 g tørstof.

13.2 Frisk gær versus tørgær

Typisk indeholder én pakke frisk gær 25 g og ét brev tørgær indeholder 12 g.

Frisk gær		Tørgær	
50 g	svarer til	12 g	
38 g		9 g	
25 g	svarer til	6 g	
13 g		3 g	

Gær opbevares i køleskab ved 5 °C i original emballage. Tåler ikke frysning.

13.3 Xanthan Gum versus Guar Gum

Xanthan Gum, E415, er ikke det samme som Guar Gum, E412. Xanthan Gum fremstilles i en fermenteringsproces hvor bakterien *Xanthomonas Campestris* omdanner stivelse. Guar Gum ekstraheres fra Guarbønner.

Xanthan Gum bruges til at gøre væsker mere viskøse eller tykke. Glutenfri brød udelukkende lavet med Xanthan Gum kan have tendens til at virke lidt vådt, også når der er helt færdigbagt.

Guar Gum fungerer som et fortykkelsesmiddel, er en god emulgator og har gode bindings- og geleringsfunktioner. Brød udelukkende lavet med Guar Gum kan falde lidt sammen i midten under bagning eller afkøling og kan tørre hurtigere ud.

Ofte bliver resultatet i brød bedst, når Xanthan Gum og Guar Gum benyttes sammen, halvt af hver.

Typiske mængder, 1 tsk per	Xanthan Gum	Guar Gum
Småkager	900 mL mel	700 mL mel
Kager, muffins, pandekager	500 mL mel	300 mL mel
Brød, pizzadej	200 mL mel	150 mL mel
Salatdressinger	500 mL vælske	600 mL vælske
Kold budding, iscreme, ...		600 mL vælske
Varm sovs, stuvning, ...		500 mL vælske

13.4 Sådan opbevares frugt og grønt

- Agurker: I køleskab eller under 10 °C.
- Bananer: Ved stuetemperatur, ikke under 14 °C, da de bliver sorte. Grønne umodne bananer kan modnes med andre modne bananer eller tomater der udskiller ethylen.
- Broccoli: I lukket plastikpose i køleskabet. Må ikke komme i berøring med frugt.
- Champignon: I køleskab. Må ikke skylles. Rodende skæres af, det standser væksten.
- Chokolade: Mørkt og kølig, gerne uden for syns- og rækkevidde.
- Citrusfrugter: Køligt, ikke over 10 °C. Citroner og appelsiner tåler ikke at ligge i stuetemperatur i flere dage.
- Gulerødder: I plastikpose med ventilationshuller i køleskabet. Må ikke komme i berøring med frugt.
- Kartoffler: Tørt, mørkt og køligt, 8 °C til 10 °C, gerne tildækket i f.eks. pap el. flamingokasser, aldrig i plastik.
- Løg: Som kartofler, men kan tåle at blive opbevaret knastørt.
- Melon: I stuetemperatur indtil der er skåret i den. Derefter i køleskab, hvor den dog vil miste noget af smagen.
- Peberfrugt: Pakket ind i plastik i køleskabet. Når der er skåret af den, på en tallerken med vand, med det åbne sår under vandet.
- Porrer: Indpakket i køleskab.
- Pærer: Ved 0 °C til 10 °C, gerne i køleskab, gerne i en plastikpose. Modner andre frugter og grøntsager, da de udsender ethylen.
- Rodfrugter: I plastikpose med ventilationshuller i køleskabet. Må ikke komme i berøring med frugt.
- Salat: I køleskabet. Meget følsom overfor udtørring. Må ikke være i nærheden af tomater, porrer eller æbler. Skyl salaten, ryst den godt og læg den i plastikpose med rodstocken opad.
- Squash: I køleskab eller under 10 °C.
- Svampe: I køleskab. Må ikke skylles. Rodende skæres af, det standser væksten.
- Tomater: Ved stuetemperatur. Hvis de kommer i køleskabet, mister de smagen. God til at modne andre frugter (se under Bananer).
- Æbler: Ved 0 °C til 10 °C, gerne i køleskab, gerne i en plastikpose. Modner andre frugter og grøntsager, da de udsender ethylen.

13.5 Sous Vide - Tider og Temperaturer

Lad altid kødet få stuetemperatur før tilberedning, for at bevare det saftigt.

13.5.1 Oksekød

Tiderne i dette afsnit passer med, at de møre udskæringer tilberedes, så de stadig har en god struktur.

Temp.	Beskrivelse
48 °C	Meget rødt / Extra rare.
54 °C	Rødt / Rare.
57 °C	Medium rødt / Medium rare.
62 °C	Medium / Medium.
65 °C	Medium gennemstegt / Medium well.
72 °C	Gennemstegt / Well done.

Juster temperaturerne og tiderne efter om kødet skal have en god struktur eller være næsten mørt som smør.

Stege og hele kødstykker	Mængde	Temp.	Tid
Mørbrad	2,0 kg	57 °C	4 t
Højreb (u/ben)	2,0 kg	57 °C	6 t
Højreb (med ben)	2,0 kg	57 °C	7 t
Culotte, Roastbeef/Inderlår	1,5 kg	57 °C	7 t
Filet, måske Strip Loin (steg)	2,0 kg	57 °C	9 t
Flanksteak	1,0 kg	57 °C	12 t
Tyndsteg, lårtunge	2,0 kg	59 °C	11 t
Klump, Tyksteg	2,0 kg	59 °C	12 t
Tykkam	2,0 kg	59 °C	14 t
Skank/Buco	0,5 kg	59 °C	18 t
Spidsbryst	1,5 kg	59 °C	20 t
Bryst/Slag	1,5 kg	59 °C	24 t
Bøffer og andet	Mængde	Temp.	Tid
Mørbradbøf	300 g - 3,0 cm	56 °C	1 t
Rumpsteak	300 g - 2,5 cm	56 °C	2 t
Sirloin	300 g - 2,0 cm	56 °C	2 t
Højrebsbøf/Ribeye, Bøf af alm oksefilet,	250 g - 2,0 cm	56 °C	2 t
Inderlår (minutsteaks)	200 g - 1,5 cm	56 °C	3 t
Medaljon (af tyndsteg)	300 g - 3,0 cm	56 °C	4 t

13.5.2 Svinekød

Temp.	Beskrivelse
59 °C	Rosa, egner sig bedst til mørbrad, koteletter, kamsteg.
61 °C	Svag rosa, egner sig til de fleste udskæringer.
65 °C	Gennemstegt, forarbejdede udskæringer som bacon, flæsk, hamburgerryg og lignende.

Stege og hele kødstykker	Mængde	Temp.	Tid
Mørbrad	0,5 kg	61 °C	3 t
Filet	1,5 kg	62 °C	6 t
Kamsteg (uden svær, uden ben)	1,5 kg	62 °C	8 t
Kamsteg (uden svær, med ben)	2,0 kg	62 °C	10 t
Røget skinke	1,0 kg	65 °C	8 t
Klump (skinke)	1,0 kg	65 °C	10 t
Nakkefilet, Herregårdsskinke	2,0 kg	65 °C	12 t
Skinkeculotte, Skinkesteg	1,0 kg	65 °C	12 t
Spareribs	Ikke relevant	65 °C	38 t
Hamburgerryg	2,0 kg	67 °C	8 t
Inderlår (skinke)	1,0 kg	67 °C	10 t
Skank	1,0 kg	70 °C	18 t

Små udskæringer	Mængde	Temp.	Tid
Koteletter	300 g - 2,0 cm	61 °C	2 t
Mørbradbøf	80 g - 1,5 cm	61 °C	3 t
Tykke koteletter	400 g - 4,0 cm	62 °C	4 t
Koteletter med ben	300 g - 3,0 cm	62 °C	4 t
Tern (f.eks. af skinkekød)	1 cm ³	63 °C	2 t
Nakkekoteletter	300 g - 2,0 cm	63 °C	3 t
Medaljon	250 g - 3,0 cm	63 °C	3 t
Sauté-skive	100 g - 1,0 cm	63 °C	3 t
Schnitzler	100 g - 0,5 cm	63 °C	3 t
Karbonader	300 g - 3,0 cm	67 °C	3 t
Bovsteak	200 g - 1,5 cm	67 °C	3 t
Kæbe/Grisekinder	Ikke relevant	67 °C	18 t

13.5.3 Lammekød

Lammekød er meget lækkert. Alt efter temperament, kan det sagtens tilberedes rosa. Den store variation i temperaturer herunder, skyldes at det ikke er alle

lammeudskæringer der vil smage godt, hvis de tilberedes alt for rosa. Selv meget få grader, kan gøre en kæmpe forskel.

Temperaturerne i dette afsnit tager udgangspunkt i rosa lammekød. Skal det ikke være rosa, så sæt temperaturen 4 °C højere end angivet i skemaet, det vil give gennemstegt lammekød, som stadig er mørt og saftigt.

Stege og hele kødstykker	Mængde	Temp.	Tid
Lammekrone (rack of lamb)	1,0 kg	58 °C	4 t
Lammeryg	1,0 kg	59 °C	6 t
Inderlår, Culotte	0,5 kg	59 °C	8 t
Klump	0,5 kg	59 °C	14 t
Udbenet lammekølle	2,5 kg	59 °C	48 t
Lammekølle	2,0 kg	59 °C	48 t
Skank	0,5 kg	61 °C	14 t
Lammebov	1,5 kg	62 °C	14 t
Portionsstørrelser	Mængde	Temp.	Tid
Mørbrad	150 g	58 °C	2 t
Koteletter (af rygstykket)	100 g	59 °C	2 t
Bøf (af fars)	300 g - 3,0 cm	59 °C	3 t
Lammetern	Ikke relevant	61 °C	3 t

13.5.4 Fjerkræ

Det er sikkert at tilberede fjerkrækød ved blot 61 °C. Den lange varmebehandlingstid dræber lige så mange bakterier, som kortvarig opvarmning til 72 °C.

Kylling	Mængde	Temp.	Tid
Bryst (uden ben)	Ikke relevant	64 °C	1 t
Bryst (med ben)	Ikke relevant	64 °C	2 t
Hakket kylling (kødboller, frikadeller m.v.)	50 g	65 °C	2 t
Inderfilet	Ikke relevant	65 °C	2 t
Overlår	Ikke relevant	65 °C	6 t
Underlår	Ikke relevant	65 °C	8 t
Halv kylling ^{#1} , Udbenet kylling (evt farseret) ^{#1}	Ikke relevant	65 °C	10 t
Helt lår	Ikke relevant	65 °C	10 t
Hel kylling ^{#1}	#1	#1	#1

^{#1} Det anbefales, **ikke** at tilberede en hel kylling, da der er en stor luftlomme inde i kyllingen, hvilket forhindrer ensartet opvarmning. En halv kylling kan, hvis den pakkes korrekt, godt tilberedes i Sous Vide. Der må ikke være luftlommer efter

vakuumpakning, hvilket nemmest sikres ved at udbene kyllingen og snøre den, evt. fyldt med fars.

Kalkun	Mængde	Temp.	Tid
Bryst	Ikke relevant	65 °C	2 t
Lår	Ikke relevant	71 °C	7 t
And	Mængde	Temp.	Tid
Andebryst uden ben	Ikke relevant	65 °C	3 t
Andelår	Ikke relevant	71 °C	5 t
Udbenet and	Ikke relevant	71 °C	7 t
Halv and ^{#2}	Ikke relevant	71 °C	10 t
Hel and ^{#2}	Ikke relevant	#2	#2

^{#2} Det anbefales, **ikke** at tilberede en hel and, da der er en stor luftlomme inde i anden, hvilket forhindrer ensartet opvarmning. En halv and kan, hvis den pakkes korrekt, godt tilberedes i Sous Vide. Der må ikke være luftlommer efter vakuumpakning, hvilket nemmest sikres ved at udbene anden og snøre den, evt. fyldt med fars.

13.5.5 Fisk

Fisk er meget delikat og bliver tør og kedelig hvis den koges for meget. Tider og temperaturer i dette afsnit er sat efter, at fisken skal tilberedes under medium.

Fisk der tilberedes ved så lave temperaturer i så kort tid, kræver de samme forholdsregler, som Sushi, da det er begrænset hvor mange bakterier der dræbes under kogningen. Tilbered derfor kun fisk, der er nedfrosset frisk, til -18 °C.

Tiderne i dette afsnit er for fileter eller steaks i portionsstørrelser. En hel fiskeside kan godt tilberedes; her gælder som tommelfingerregel at tilberedningstiden skal fordobles.

Det anbefales, **ikke** at tilberede hele fisk, da det er næsten umuligt at vakuumpakke fisken, så der ikke er luftlommer.

Fisk, fillet eller steaks	Mængde	Temp.	Tid
Hellefisk	200 g - 300 g	51 °C	20 m
Tun, laks, sværdfisk, torsk, ørred	200 g - 300 g	51 °C	25 m
Havkat, malle, havaborre, karpe, skrubbe	200 g - 300 g	52 °C	25 m
Kuller, pighvar, haj	200 g - 300 g	52 °C	30 m
Makrel	100 g - 200 g	52 °C	30 m

13.5.6 Grøntsager

Grøntsager	Mængde	Temp.	Tid
Blomkål ^{#3} , Broccoli ^{#3}	Halveret	85 °C	25 m
Grønne asparges	Mellem	85 °C	30 m
Radiser	Ikke relevant	85 °C	30 m
Aubergine	Mellem	85 °C	40 m
Majskolber, Grønne bønner	Ikke relevant	85 °C	40 m
Hvide asparges	Store	85 °C	45 m
Squash / Zucchini	Mellem	85 °C	45 m
Forårsløg	Ikke relevant	85 °C	45 m
Græskar	Portioner	85 °C	50 m
Gulerødder	Mellem	85 °C	50 m
Kartofler, Søde kartofler	Små	85 °C	60 m
Kål	Skåret i både	85 °C	60 m
Porre, Løg, Skorzoner, Majroe	Mellem	85 °C	60 m
Rosenkål, Fennikel	Ikke relevant	85 °C	60 m
Artiskokker	Mellem	85 °C	70 m
Knoldselleri	Halveret	85 °C	70 m
Søde Kartofler	Store	85 °C	80 m
Kartofler	Store	85 °C	2 t

^{#3} Blomkål og broccoli består af en del luft og egner sig derfor ikke umiddelbart Sous Vide.

Frugt	Mængde	Temp.	Tid
Rababer	Ikke relevant	62 °C	35 m
Blommer	Ikke relevant	76 °C	20 m
Ananas	Skåret i stykker	76 °C	50 m
Jordbær	Ikke relevant	85 °C	15 m
Kirsebær	Ikke relevant	85 °C	20 m
Æbler	Halveret	85 °C	30 m
Fersken	Ikke relevant	85 °C	45 m
Pærer	Halveret	85 °C	45 m

13.5.7 Æg

Æggehviden vil være mere “flydende” i æg der koges i Sous Vide. Skal æggehviden være mere fast, så tilbered først ægget i sous vide, efter tabellen i dette afsnit, men slut af med at give ægget 1 m i kogende vand. Det får æggehviden til at sætte sig og blive mere fast, mens æggeblommen stadig er helt perfekt og cremet.

- Lad ægget stå 20 m ved stuetemperatur, før det kommes i vandbadet.
- Forsøg ikke at pille ægget men slå det i stedet ud, som hvis det var råt, og "hæld" det ud af skallen. Vær forsigtig, så ægget ikke ødelægges.
- Husk, at selv 1 °C, gør en stor forskel, især på æggeblommen.
- Ved højere temperaturer end 64 °C, er det kun æggeblommen der ændrer konsistens.

Æg	Mængde	Temp.	Tid
Pasteurisering af hele æg	Mellem	57 °C	2 t
Cremet æg til toast - "Det perfekte æg"	Mellem	62 °C	60 m
Meget blødkogt æg	Mellem	63 °C	60 m
Alm. blødkogt æg	Mellem	64 °C	60 m
Æg som de fleste elsker det	Mellem	65 °C	60 m
Lidt mere end blødkogt	Mellem	66 °C	60 m
Traditionelt æg – En anelse kedeligt	Mellem	67 °C	60 m
Omelet (pisket, tilsat 1 spk fyld)	3 æg	75 °C	20 m

13.6 Stegetemperaturer

Langtidsstegning kan med fordel benyttes hvor krav til kvalitet er ekstra høje og tiden til tilberedning tilstrækkelig. Langtidsstegning anbefales at foregå ved 105 °C. Det kan tage op til fire timer at få 2½ kg kød fra 10 °C til 65 °C. Efterbrun ved 250 °C.

Vær altid meget omhyggelig med at placere spidsen på termometret i midten af det der skal måles. Sæt først stegetermometret i, når ydersiden er varmere end 75 °C for at undgå at skubbe ydersidebakterier ind i midten, hvor sluttemperaturen kan være lavere end 75 °C og bakterier derfor nemmere overlever.

Lad altid kødet få stuetemperatur før tilberedning, for at bevare det saftigt.

Levnedsmiddel	Temp °C	Ovn °C	Tid t/kg
Okse- og kalvekød med rød kerne (roastbeef, inderlår, entrecôte & filè).	56	175	1
Okse- og kalvekød, svinekød og lam med svag rosa kerne.	65	175	1¼
Okse- og kalvekød, svinekød og lam gennemstegt.	70	175	1½
Røget hamburgerryg.	60	125 uf 175 mf	1½
Flæskesteg med svær.	75	175	1½
Kødfarspate, leverpostej.	75	200	1
Hel kylling.	80	185	1½
Kyllingefilet/bryst, kalkunbryst.	70	250	½*
Hel kalkun.	85	175	2
Hel fisk med ben.	55	175	¾
Fiskefilé og blok.	55	175 mf 95 uf	
Fiskepaté.	75	175	1
Brød.	95	160 - 250	·
Opvarmning af færdig mad.	65 - 70	Mikro-	·
Opvarmning af babymad.	30 - 35	bølgeovn	·

Forkortelser i tabellen: uf = uden folie, mf = med folie.

NB: Næsten alle bakterier dræbes efter få min ved 75 °C.

13.7 Temperaturomsætning

De fleste amerikanske og engelske opskrifter angiver temperaturer i Fahrenheit, Gas Mark eller med ord, de to sidste dog med væsentlig usikkerhed.

Fahrenheit	Celsius	Gas Mark	Beskrivelse
0	-17,8	.	.
32	0,0	.	.
41,0	5	.	.
50	10,0	.	.
100	37,8	.	.
150	65,6	.	.
200	93,3	.	.
212,0	100	.	.
250	121,1	.	.
275	135,0	1	Very Cool, Very Slow
300	148,9	2	Cool or Slow
325	162,8	3	Warm
350	176,7	4	Moderate
375	190,6	5	Moderate
392,0	200	.	.
400	204,4	6	Moderately Hot
425	218,3	7	Hot
450	232,2	8	Hot
475	246,1	9	Hot
500	260,0	10	Very Hot
572,0	300	.	.
752,0	400	.	.
900	482,2	.	.
932,0	500	.	.
1.000	537,8	.	.

Temperaturer kan konverteres mellem Fahrenheit, F og Celsius, C med følgende to formler:

$$^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) \cdot 5 / 9$$

$$^{\circ}\text{F} = 32 + ^{\circ}\text{C} \cdot 9 / 5$$

13.8 Portionsvejledning, råvarer

Portionsstørrelserne passer til et barn, en teenager, en let arbejdende yngre kvinde og en middelalderlig mand (som dog ikke arbejder hårdere end kontormus gør i dag).

Råvare, gram per person, (dL per person)				
Barn	Teen	Kvinde	Mand	Fødevarer
50	75	75	100	Spaghetti, u-kogt, glutenfri.
(0,25)	(0,50)	(0,50)	(0,75)	Ris, brune eller parboiled, u-kogte.
150	250	200	250	Kogte hvide kartofler.
200	300	250	300	Hasselback kartofler, kartofler til kartoffelmos.
125	200	175	225	Roastbeef.
150	225	200	250	Skinke, hamburgerryg, flæskesteg.
150	200	200	250	Fisk uden ben
200	300	300	350	Fisk med ben, dog mindre for laks og ørred.

13.9 Pakkevejledning, færdigvarer

Fremstilles der større portioner fødevarer end der kan fortæres ved et enkelt, eller to, måltid(er) kan den resterende mængde i reglen fryses.

Som portionsanretninger er følgende portioner måske passende ved nedfrysning.

Færdigvare, gram per person				
Barn	Teen	Kvinde	Mand	Fødevarer
150	200	175	225	Pasta-sovser af de fleste slags.
150	200	175	225	Chili Con Carne serveret med ris.
175	225	200	250	Chili Con Carne serveret uden ris, svensk pølseret, spagettigratin, kinesisk nudelsuppe, lasagne, pizza.

13.10 Målomsætning

Volumen i amerikanske og engelske opskrifter angives typisk i pints, cups eller fluid ounces der ofte forkortes fl. oz. Bemærk, at der er ca. 20% mere volumen i engelske pints, cups og gallons end i amerikanske; mens der er næsten 4% mindre volumen i engelske fluid ounces end i amerikanske!

Amerikansk, US			SI	Imperial, UK, Canada			SI	Europæisk	
pints	cups	fl oz	mL	pints	cups	fl oz	mL	Mål	mL
1 teaspoon		0,17	5	1 teaspoon		0,17	5	1 mm ³	0,001
	1/16	0,50	15	1 dessert spoon		0,42	12	1 dråbe	0,05
1 tablespoon		0,50	15	1 tablespoon		0,52	15	1 knsp.	0,25
	1/4	2,0	59		1/4	2,5	71	1 cm ³	1
1/4	1/2	4,0	118	1/4	1/2	5,0	142	1 tsk	5
	3/4	6,0	177		3/4	7,5	213	1 spk	15
1/2	1	8,0	237	1/2	1	10,0	284	1 cL	10
	1 1/4	10,0	296		1 1/4	12,5	355	1 dL	100
3/4	1 1/2	12,0	355	3/4	1 1/2	15,0	426	1 L	1.000
	1 3/4	14,0	414		1 3/4	17,5	497	kaffekop	150
1	2	16,0	473	1	2	20,0	568	tekop	250
	2 1/4	18,0	532		2 1/4	22,5	639		
1 1/4	2 1/2	20,0	591	1 1/4	2 1/2	25,0	710		
	2 3/4	22,0	651		2 3/4	27,5	781		
1 1/2	3	24,0	710	1 1/2	3	30,0	852		
	3 1/2	28,0	828		3 1/2	35,0	994		
2	4	32,0	946	2	4	40,0	1.137		
	4 1/2	36,0	1.065		4 1/2	45,0	1.279		
2 1/2	5	40,0	1.183	2 1/2	5	50,0	1.421		
	5 1/2	44,0	1.301		5 1/2	55,0	1.563		
3	6	48,0	1.420	3	6	60,0	1.705		
1 gallon		128	3.785	1 gallon		160	4.546		
		1,0	29,57			1,0	28,41		

Amerikansk	
Mål	mL
1 quart	946

Imperial	
Mål	mL
1 gill	142
1 quart	1.137

Vægt i amerikanske og engelske opskrifter angives typisk i pounds eller ounces.

US og UK, Avoirdupois		SI
Pounds, lb	Ounces, oz	g
	1,0	28,35
1,0	16,0	453,59

13.11 Lyn-guide til Cøliaki og Glutenfri kost

En person med cøliaki (der ofte fejlagtigt benævnes glutenallergi) kan ikke tåle gluten - heller ikke i små mængder! Spiser en person med cøliaki f.eks. en skive glutenfrit brød, der indeholder brødkrummer fra glutenholdigt brød, (f.eks. fordi begge er smurt på samme skærebræt) er det nok til, at det kan give en skade i tarmen, som kan tage flere måneder om at hele.

Er det ikke helt sikkert, at noget er glutenfrit, så

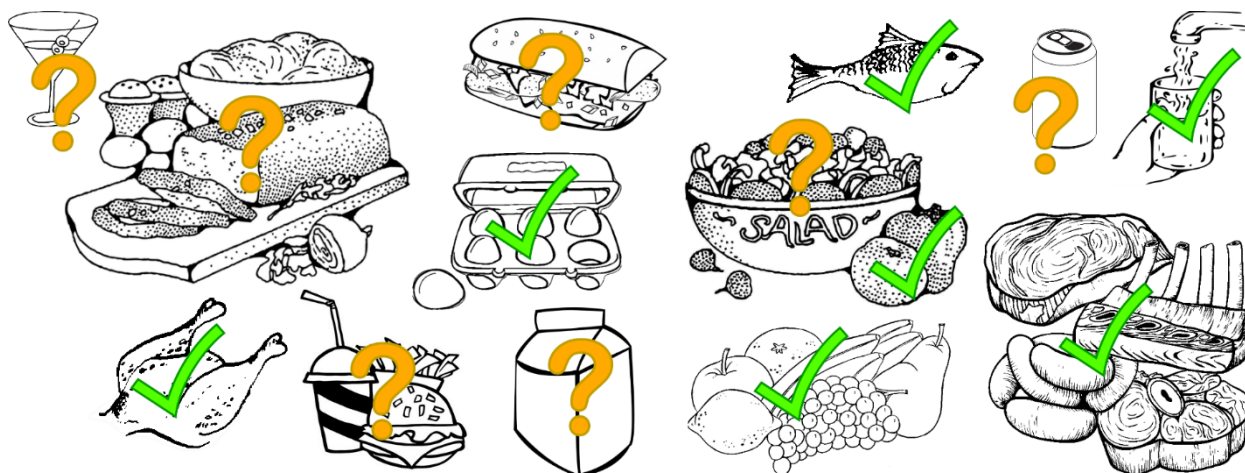
lad venligst være med at servere det for en med cøliaki!

Der kan være gluten i alt, der kan spises eller drikkes!

Det vigtigste (eneste!) redskab til at afgøre hvad der er glutenfrit, er varedeklarationen. I EU er alle producenter pålagt at deklarere alle produkter, så det fremgår, om produkterne indeholder gluten. Mange produkter, der typisk indeholder gluten, f.eks. brød, kage og pasta, findes i specielle glutenfri varianter, som er tydeligt mærket "Glutenfri".

Gluten er et protein, som findes i hvede, byg og rug (og kun i disse tre kornarter, samt krydsninger hvor de indgår^{#1}), samt i alle de produkter, hvori en af disse indgår.

Ved tilberedning og servering af glutenfri mad og drikke, er det vigtigt at undgå kontakt med glutenholdig mad og drikke. Det kan være gennem delte redskaber eller delt madlavnings- eller opbevaringsmiljø. For at fødevarer skal være sikre for en med cøliaki, må den ikke komme i kontakt med mad, der indeholder gluten.



Eksempler på produkter og ingredienser **der indeholder gluten**:



- Bulgur •Byg •Bygmalt •Bygmaltektstrakt •Cornflakes^{#2}
- Couscous •Durumhvede •Emmer •Enkorn •Grahamsmel
- Havre^{#1} •Hvede •Hvedeprotein •Hvedestivelse •Kamut
- Madlavningsfløde •Malt •Maltektstrakt •Mannagryn •Rasp
- Ristede løg •Rug •Semulje •Sigtemel •Soja^{#2} •Spelt
- Vegetabilsk protein (hvede) •Øl.

Eksempler på produkter og ingredienser **der måske indeholder gluten**:



- Kan indeholde spor af hvede/gluten^{#5}

Eksempler på produkter og ingredienser **der IKKE indeholder gluten**:



- Boghvede •Bælgfrugt (ærter, bønner, ...) •Chiafrø •Fisk^{#4}
- Frugt •Glukosesirup (byg)^{#3} •Glukosesirup (hvede)^{#3}
- Glutaminat •Glutaminsyre •Grøntsager •Guar Gum •Hirse
- Hydroliseret vegetabilsk protein •Hørfrø
- Johannesbrødkernemel •Jyttemel •Kartofler •Kød^{#4} •Laktose
- Maizena •Majs •Majsglukosesirup •Mælk, ost^{#4} •Nødder
- Psyllium-frøskaller (loppefrøskaller, HUSK, fiberHUSK)
- Quinoa •Ris •Xanthan Gum •Æg.

^{#1} Ren havre indeholder ikke gluten, men næsten alt havre er dyrket og forarbejdet, hvor der også har været byg, hvede eller rug, så havre indeholder derfor gluten - med mindre det specifikt står angivet som glutenfrit!

^{#2} Er naturligt fri for gluten, men forarbejdes oftest med hjælpestoffer med gluten.

^{#3} Indeholder ikke gluten eller indeholder gluten i så mikroskopiske mængder, at det ikke har praktisk betydning og må normalt gerne indgå i glutenfri kost.

^{#4} Er naturligt fri for gluten før tilberedning eller processering.

^{#5} Er en frivillig mærkning, som ikke giver garanti for lavt glutenindhold.

Bagsiden

Dette hæfte indeholder opskrifter, som alle kan tilberedes glutenfri.

Det er en samling af glutenfrie opskrifter til folk både med og uden cøliaki. Da de er nemme at følge, kan hele familien være med til madlavningen;-)