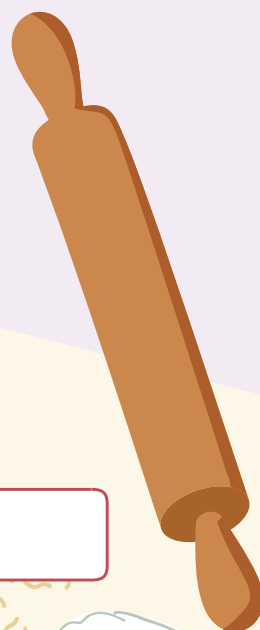


OPSKRIFTSBOGEN

INSPIRATION TIL OPSKRIFTER

Hej med dig!

Velkommen til din egen opskriftsbog! Her kan du finde inspiration til din madlavning. Undervejs i bogen finder du opskrifter på sandwiches, salater, mocktails og ekstra tilbehør, så du kan eksperimentere og sammensætte din egen menu.



Denne opskriftsbog tilhører:





Grove sandwichboller 8 stk.

- Ingredienser -

- 25 g gær
- 3 dl lunkent vand
- 1 tsk salt
- 1 spsk sukker
- 100 g havregryn
- 250 g hvedemel
- 150 g fuldkornshvedemel
- 1 æg eller mælk (til pensling)
- Sesamfrø, solsikkekerner og græskarkerner til drys

Fremgangsmåde:

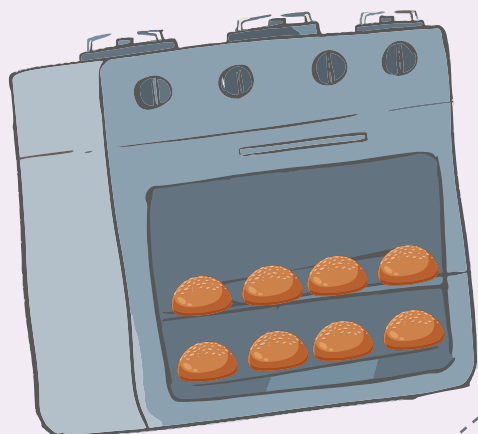
1.

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt salt, olie og mel.



2.

Ælt dejen og lad den hæve i 1 time.

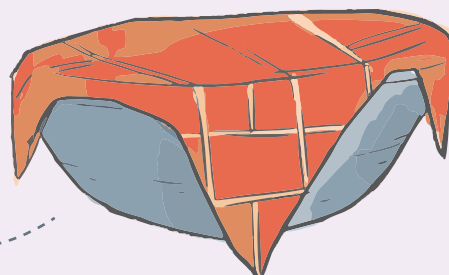


4.

Bag ved 200 °C i ca. 15 min til de er gyldne.

3.

Form 8 flade boller og lad dem efterhæve 30 min. Pensel derefter med æg. Drys med frø og kerner.



Koldhævede sandwichboller 5 stk.



Fremgangsmåde:



- Ingredienser -

- 3,5 dl koldt vand
- 5 g gær
- 100 g havregryn
- 300 g hvedemel
- 1 spsk olie
- 2 spsk honning
- 1 tsk salt
- Durummel til drys

1.

Rør dejen sammen (den er klistret).



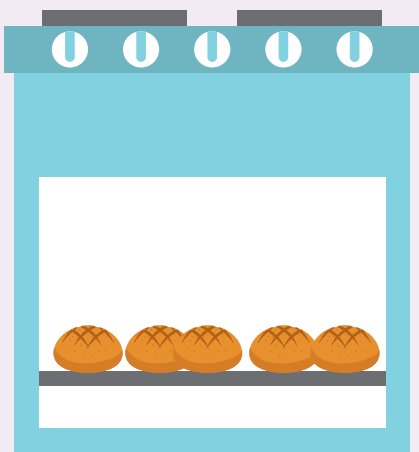
2.

Koldhæv dejen i køleskabet natten over.



4.

Bag ved 225° C 14-16 min. til de er gyldne.



3.

Tag en ske og placer 5 portioner dej på en bageplade. Drys med durummel.

Frikadeller

12 stk.



- Ingredienser -

400 g hakket svinekød
(evt. blandet med kalv eller
oksekød)

1 løg, finthakket

1 æg

3 spsk mel eller havregryn

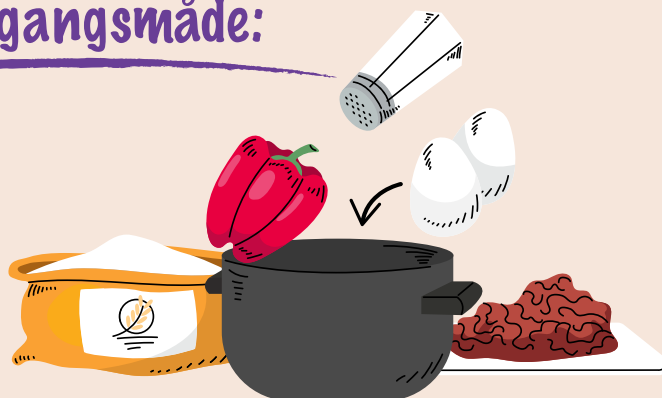
1 dl mælk

1 tsk salt

½ tsk peber

Smør eller olie til stegning

Fremgangsmåde:



1.

Bland hakket kød, løg, æg,
mel/havregryn, mælk,
salt og peber i en skål.

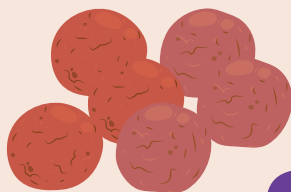


2.

Rør farsen godt sammen,
til den er ensartet og let
klistret.

3.

Form farsen til små
frikadeller med hænderne
(brug evt. en ske).



4.

Varm smør eller olie på en
pande ved middel varme.

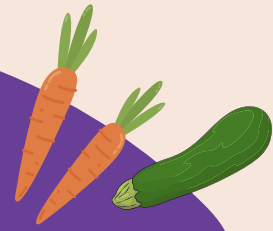


5.

Steg frikadellerne ved middel
varme i 4-5 minutter på
hver side, til de er gyldne og
gennemstegte.



Vegetariske grøntsagsdeller 12 stk.



Fremgangsmåde:



- Ingredienser -

- 2 gulerødder, revet
- 1 squash, revet og drænet
- 1 peberfrugt, revet
- 1 løg, finthakket
- 2 æg
- 1 dl havregryn
- 1 dl rasp
- Salt, peber og evt. krydderurter

1. Bland alle ingredienser og lad farsen hvile 10 min.



2. Form farsen til små kugler eller flade deller med hænderne (brug evt. en ske).

3. Varm smør eller olie på en pande ved middel varme.



4. Steg dellerne i ca. 4-5 minutter på hver side, til de er gyldne og gennemstegte.

Oksekødsbøffer

4-5 bøffer



- Ingredienser -

- 400 g hakket oksekød
- 1 tsk salt
- ½ tsk friskkværnet peber
- 1 løg, finthakket
- Evt lidt timian og oregano

Fremgangsmåde:



1.

Bland hakket oksekød med salt, peber og løg og i en skål.

2.

Form farsen til 4 lige store bøffer (ca. 1,5 cm tykke).

3.

Varm en pande op med lidt olie eller smør.

4.

Steg bøfferne i 3-4 minutter på hver side, til de er gyldne og gennemstegte.



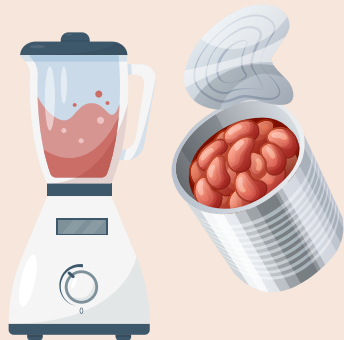
Vegetariske bøffer

bønne- eller kikærtebøffer

4-5 bøffer



Fremgangsmåde:

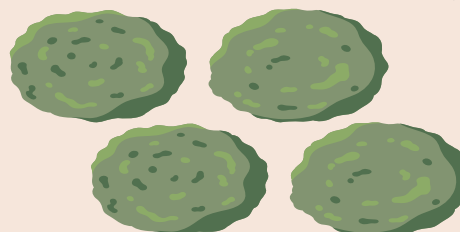


1. Mos bønner/kikærter groft med en gaffel eller i en foodprocessor.



2. Bland alle ingredienser godt sammen i en skål.

3. Form farsen til 4 bøffer. Hvis de er for bløde, kan du tilsætte lidt mere havregryn eller rasp.



4. Steg bøfferne på en pande med olie i ca. 4-5 minutter på hver side, til de er gyldne og faste.

- Ingredienser -

1 dåse (ca. 400 g) sorte bønner eller kikærter, drænet og skyllet

1 løg, finthakket

1 fed hvidløg, presset

½ dl havregryn eller rasp

1 æg

1 tsk spidskommen

1 tsk paprika

Salt og peber efter smag

Opskrift:
Mayonnaise

- Ingredienser -

- 1 æggeblomme
- 1 tsk sennep
- 1 dl olie
- 1 tsk citronsaft eller eddike
- Salt og peber efter smag



Fremgangsmåde:

1.

Kom æggeblomme og sennep i en skål. Pisk sammen med et piskeris. Tilsæt olie langsomt mens du pisker.



2.

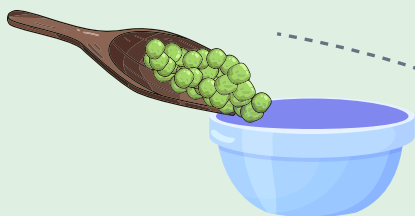
Smag til med salt, peber og citronsaft.



Fremgangsmåde:

1.

Mos ærterne med en gaffel eller stavblender.



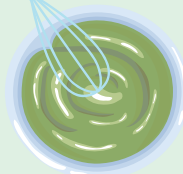
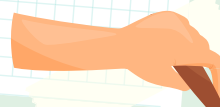
2.

Tilsæt yoghurt, hvidløg og citronsaft.



3.

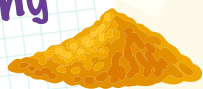
Rør det godt sammen og smag til med salt og peber.



Opskrift:
Karrydressing

- Ingredienser -

- 1 dl mayonnaise (din egen)
- 1 spsk karrypulver
- 1 tsk honning
- 1 tsk citronsaft



Fremgangsmåde:

1.

Bland mayonnaise, karrypulver, honning og citronsaft i en skål.



2.

Rør godt rundt, så det bliver jævnt.

Fremgangsmåde:

1.

Bland yoghurt med dild, hvidløgpulver og løgpulver.



2.

Smag til med salt og peber.



3.

Rør godt rundt.



Opskrift:
Ranch dressing

- Ingredienser -

- 1 dl yoghurt naturel
- 1 tsk tørret dild
- ½ tsk hvidløgpulver
- ½ tsk løgpulver
- Salt og peber

Klassisk hønsesalat 4-5 pers.

Fremgangsmåde:

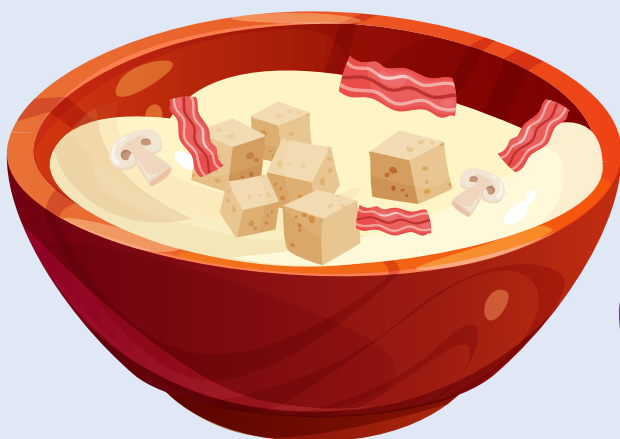
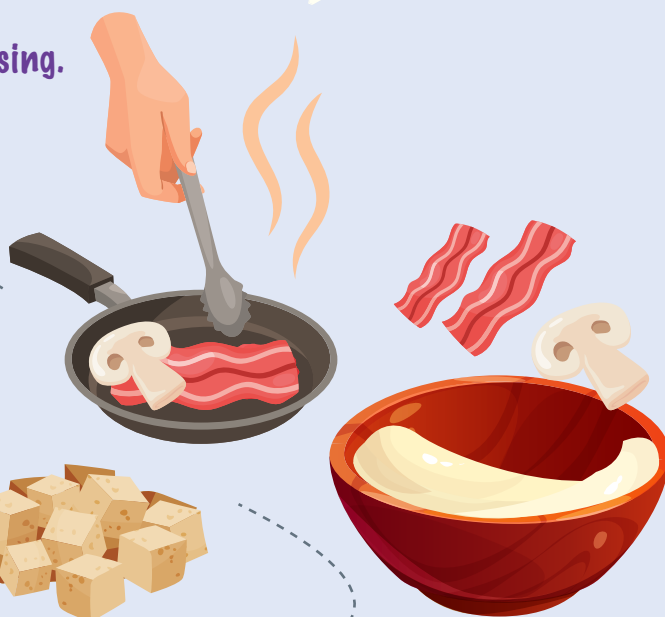
- Ingredienser -

- 300 g kogt kylling i små tern
- 150 g champignon, stegt og afkølet
- 3 spsk bacontern, sprødstegt
- 1 dl mayonnaise (din egen)
- ½ dl cremefraiche
- 1 tsk sennep
- 1 spsk citronsaft
- Salt og peber
- Evt. purløg som pynt



1. Lav din dressing.

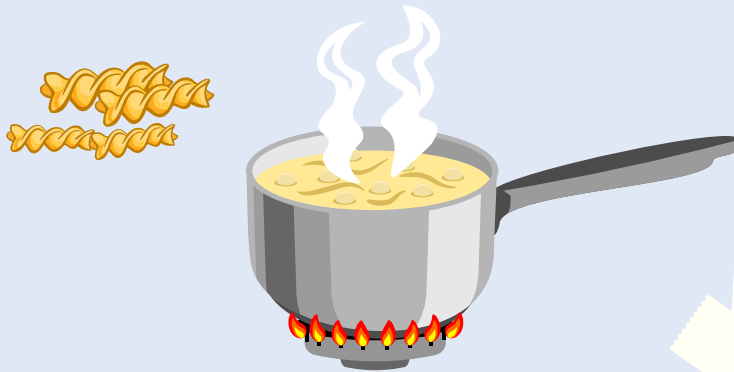
2. Kog kyllingen, steg bacon og champignon. Vend det sammen i dressingen.



3. Smag til med salt og peber og pynt evt. med purløg.

Italiensk pastasalat 4-5 pers.

Fremgangsmåde:

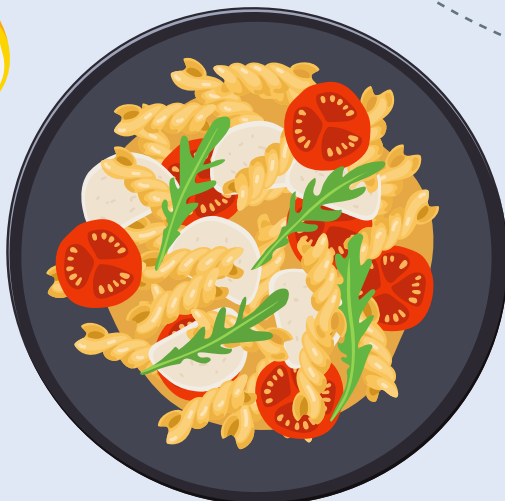


1.

Kog pastaen og lad den køle af.

2.

Bland din dressing. Vask grøntsagerne, skær dem i passende stykker, og bland dem med dressingen.



- Ingredienser -

Lav en af dressingerne fra s. 7 eller 8 til din pastasalat.

300 g pastaskruer

1 tsk citronsaft

1 rød peberfrugt i tern

100 g cherrytomater i halve

½ agurk i tern

100 g mozzarella i tern

Salt og peber

Evt. basilikum som pynt



3.

Smag til med salt, peber og citronsaft. Pynt evt. med basilikum.

- Ingredienser -

Lav en af dressingerne fra s. 7 eller 8 til din salat.

300 g stegt kylling

2 skiver bacon

½ æble i små tern

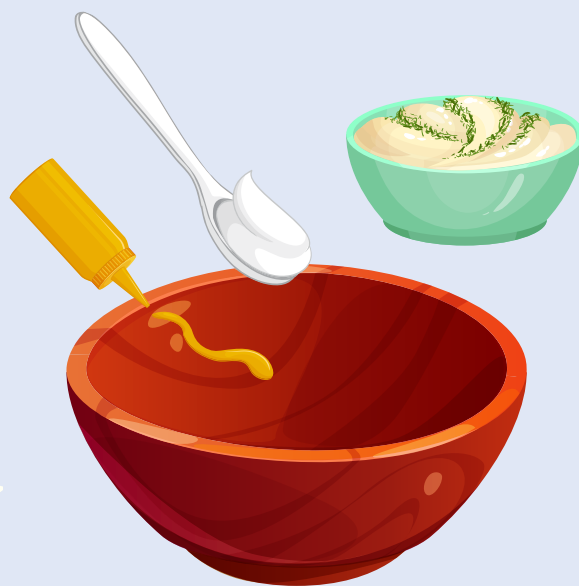
3 friske salatblade

2 avocadoer

Salt og peber

Evt. krydderurter for smag

Fremgangsmåde:

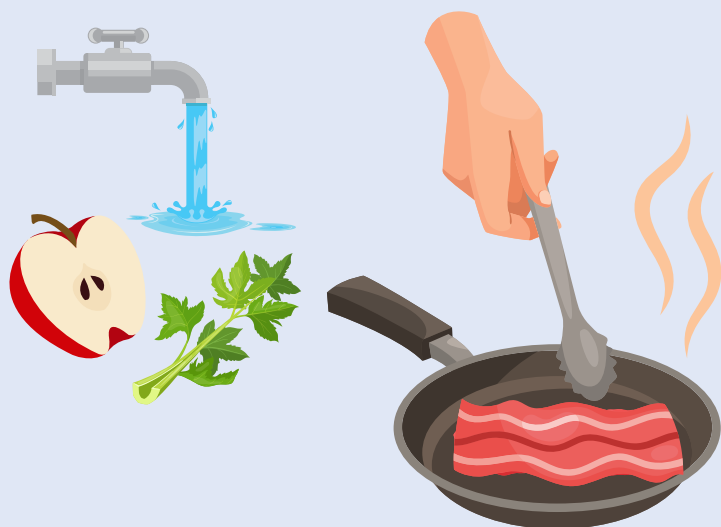


1.

Lav din dressing.

2.

Steg bacon. Vask derefter grøntsagerne og skær dem i passende stykker.

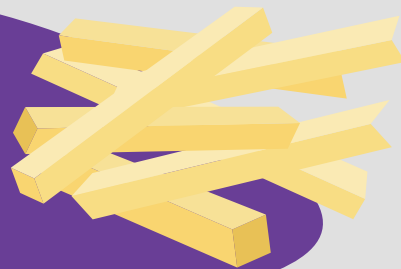


3.

Bland alle ingredienser sammen. Smag til med salt og peber.



Hjemmelavede pommes frites



- Ingredienser -

Kartofler
(fx bagekartofler)
Olie til stegning
(fx rapsolie eller solsikkeolie)
Salt



Fremgangsmåde:

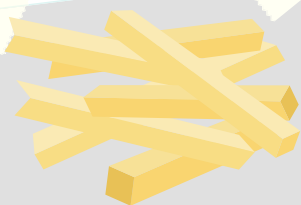
1.

Skræl kartoflerne (eller skrub dem godt, hvis du vil beholde skrællen på).



2.

Skær kartoflerne i lange stave (ca. 1 cm tykke).



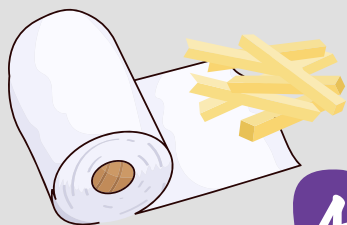
3.

Skyl kartoffelstavene i koldt vand i et par minutter for at fjerne noget af stivelsen.



4.

Tør dem godt af med et rent viskestykke eller køkkenrulle.



5.

Varm olien op i en dyb gryde til ca. 170-180 °C (brug et stegetermometer hvis muligt).



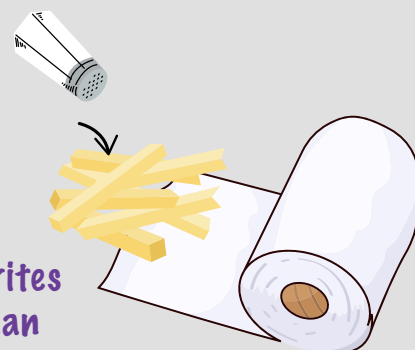
6.

Steg kartoffelstavene i små portioner i ca. 4-5 minutter, til de er gyldne og sprøde.



7.

Læg de færdige pommes frites på en køkkenrulle, så de kan dryppe af. Drys med salt.



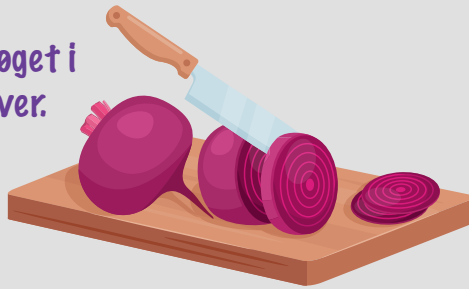
Syltede rødøg



Fremgangsmåde:

1.

Skær rødøget i tynde skiver.



- Ingredienser -

1 rødøg

1 dl eddike
(fx æbleeddike eller alm. eddike)

1 dl vand

1 spsk sukker

1 tsk salt

2.

Bland eddike, vand, sukker og salt i en skål, til sukkeret er opløst.



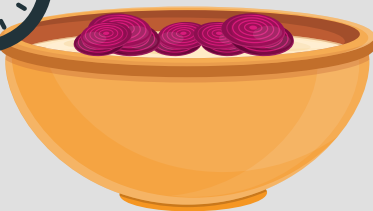
3.

Læg løgskiverne i lagen, så de bliver dækket.



4.

Lad dem trække mindst 30 minutter - gerne længere for mere smag.



5.

Opbevar dem i en lukket beholder i køleskabet.



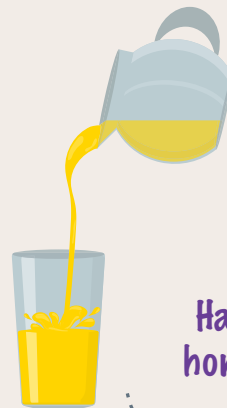
Lemon spark



Fremgangsmåde:

1.

Hæld appelsinjuice og honningsirup i et glas.



2.

Tilsæt forsigtigt danskvand og rør let rundt.



3.

Kom isterninger i glasset.



4.

Pynt evt. med frisk mynte og en skive appelsin på kanten af glasset.



- Ingredienser -

- 1 dl friskpresset appelsinjuice
- 1 dl danskvand
- 1 tsk honningsirup eller sukkerlage
- Frisk mynte og en skive appelsin til pynt

Berry Splash



Fremgangsmåde:



- Ingredienser -

1 dl tranebærjuice

1 dl danskvand

1 tsk vaniljesirup

Friske bær (fx blåbær eller hindbær) til pynt



1.

Bland tranebærjuice og vaniljesirup i et glas.



2.

Tilsæt danskvand og rør forsigtigt rundt.

3.

Kom isterninger i glasset.



4.

Pynt evt. med friske bær på toppen eller på kanten af glasset.



Tropisk Twist



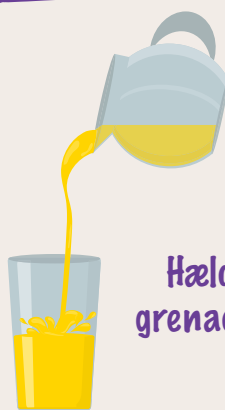
Fremgangsmåde:

- Ingredienser -

- 1 dl ananasjuice
- 1 dl danskvand
- 1 tsk grenadinesirup
- En skive lime og lidt ananas til pynt

1.

Hæld ananasjuice og grenadinesirup i et glas.



2.

Tilsæt danskvand og rør let rundt, så farven blander sig delvist.



3.

Kom isterninger i glasset.



4.

Pynt evt. med en skive lime og et lille stykke ananas på kanten af glasset.

