

Karolines
Kökken
Skall



Udgivet af Danske Mejeriers Fællesorganisation
med støtte fra de Europæiske Fællesskaber
Design og produktion: Jørn Møesgård AS, Århus
Foto: Poul Ib Henriksen
Tryk: Århus Offset
2. udgave 1995
ISBN: 87-89795-12-1

Velkommen i Karolines Køkken Skole

Karolines Køkken Skole er en opskriftsbog til alle dem, der har lyst til at lave mad, men er lidt usikre på, hvordan de skal gribe tingene rigtigt an.

Det råder bogen bod på. Med udgangspunkt i udvalgte opskrifter gennemgås en række forskellige madlavningsmetoder trin for trin.

Følg anvisningerne, som de er forklaret i ord, tegninger og billeder. Og så gælder det i øvrigt også for madlavning, at øvelse gør mester.

De enkelte opskrifter er opbygget således, at der først gives en grundopskrift, som man så kan tilberede flere forskellige variationer ud fra.

Til hver opskrift hører også et afsnit med gode råd og tips, som gør madlavningen nemmere, sjovere og mere spændende.

Der er bag i bogen (side 59) henvisninger til opskrifter i bøgerne fra Karolines Køkken med samme tema som opskrifterne i Karolines Køkken Skole.

Rigtig god fornøjelse.



NB: Inden man går i gang, bør man læse afsnittet om opskrifternes anvendelse, mål og vægt m.v. på side 2-3.

Sådan anvendes opskrifterne

Før du går i gang med at lave mad efter opskrifterne i Karolines Køkken Skole, er det vigtigt, at du læser den enkelte opskrift grundigt igennem - også tips og gode råd.

Derefter er det en god idé at tjekke, om du har alle opskriftens ingredienser hjemme. Stil dem frem på køkkenbordet. Så er du sikker på at ingredienserne er inden for rækkevidde, når du går i gang med maden.

Opskrifterne i Karolines Køkken Skole er udarbejdet således, at du kan bruge ingredienslisten som indkøbsseddel.

Husk at lægge rensesvind til før indkøbet, da vi i alle opskrifter regner med nettovægt. Rensning af grønsager og frugt er beskrevet side 56-57.

Vi har også i opskrifterne indlagt en naturlig arbejdsgang, således at fx frikadeller og kartofler bliver færdige på samme tid!

Salt

I opskrifterne anvendes såvel groft som fint salt. Fint salt anvendes i retter, hvor saltet ikke så nemt lader sig opløse, fx i mørdej.

Mælk

Der er generelt anvendt letmælk i opskrifterne, men man kan udmærket anvende sødmælk eller skummetmælk i stedet.

Bouillon

Når der i opskriften står, at der skal anvendes bouillon, menes der terning og vand. Andre bouillontyper kan anvendes. I så fald vil opløsningsforholdet være angivet på emballagen.

Mål og vægt

I opskrifterne anvendes forkortelserne spsk og tsk:

1 spsk (spiseskefuld) = 15 ml

1 tsk (teskefuld) = 5 ml

Der er i opskrifterne målt med måleskeer - strøgne mål.

Rummål er angivet i dl (deciliter) eller liter:

1 dl = 100 ml

1 liter = 1000 ml = 10 dl

Andre forkortelser:

min. = minutter

sek. = sekunder

ds. = dåse

stk. = stykker

g = gram

Vægten på mel angives i gram og dl indtil 500 g. Ved større mængder angives vægten kun i gram, da der bliver for stor usikkerhed med rummål.

Mål på fad og bageforme - fx (ca. 5 x 20 x 30 cm) er angivet som målene på fadens højde og bund. Det er vigtigt, at målene overholdes, da bagetiden ellers vil ændre sig.

Redskaber

En el-pisker (håndmixer) anvendes til at piske fløde og æggehvide eller røre kage med. Dejkrugene anvendes til at røre fars med eller ælte gærdej.

Energicirkel

Et pæreformet piskeris kan også bruges til at røre med, fx i en sauce eller jævning.

En fadskraber kan også anvendes til at "vende med", fx i syrnede mælkeprodukter eller fromager.

En paletkniv er god til at løsne bagværk med, fx kage med appelsin og kakao.

En lineal anvendes til at måle fæde eller bagværk med.

I Karolines Køkken Skole er der anvendt pander og bageforme med teflonbelægning.

Kogeplader og ovne

I opskrifterne anvendes begreberne svag varme, jævn varme og kraftig varme ved pandestegning og kogning. Der findes mange forskellige typer kogeplader, og de kan have forskellige inddelinger.

Men anvendes en kogeplade med trinregulering fra 1 til 12, ser det sådan ud:

Svag varme:	Trin 1-2
Jævn varme:	Trin 6-7
Kraftig varme:	Trin 11-12

Bemærk også, at ikke alle ovne varmer ens ved indstilling på 200°. Det er derfor en god idé at klikke til bagværket efter ca. 1/4 af bagetiden.

Ved anvendelse af varmluftsovn skal temperaturen sænkes ca. 20°, men bage- og stegetid er den samme som i elovn.

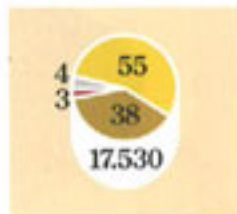
Retterne stilles i en varm ovn, hvis ikke andet er oplyst.

Også rart at vide

Når der i opskriften står "Retten kan tilberedes på under 45 min.", forudsættes det, at ingredienserne er stillet frem ved begyndelsen, og der er ryddet delvist op efter tilberedningen.

Når der i opskriften står "Retten er fryseegnet":

For at en ret kan bedømmes fryseegnet, skal den efter optøning være lige så god som en frisk tilberedt. Når det oplyses, at en opskrift kan fryses, er det altid færdig-tilberedt, hvis andet ikke er anført. Hvis ikke andet er nævnt, skal frosne retter stilles til optøning i køleskabet dagen før, de skal anvendes.



Energicirkel

I Karolines Køkken Skole lever ca. 1/4 af opskrifterne op til den anbefalede energiprocentfordeling (se KK/5, side 54), selv om der generelt er lagt mere vægt på at vælge opskrifter, hvori udvalgte madlavningsmetoder kan uddybes.

Energicirklen giver oplysninger om rettens samlede energiindhold og -fordeling. Tallet i det hvide felt angiver det samlede energiindhold i kJ (kilojoule).

Tallene i de grå, gule, brune og bordeaux felter viser, hvor stor en del af energien, der stammer fra henholdsvis protein, fedt, kulhydrat og alkohol. Retternes energiindhold og -fordeling er beregnet med tilbehør eller "kan serveres til", se side 58.

Smørstegning

"Lad smørret gyldne ved kraftig varme og brun...". Når der står sådan i en opskrift, betyder det, at smørret skal varmes på panden, indtil det har fået en lys brun - eller gylden - farve. Først da lægges kødet eller fisken på panden. På den måde sikrer man sig, at bruningen gør kødet lysebrunt, som det skal være.

Gode råd

Stegning af tynde stykker

Tyndere stykker, fx fiskefileter eller skinkeschnitzler, kan man med fordel brune på begge sider ved kraftig varme, inden der steges færdig ved svag varme.

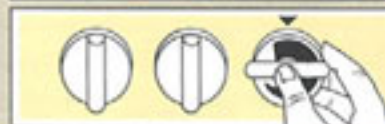
Stegning af tykke stykker

Tykkere stykker, fx torsk eller frikadeller, steges først færdige på den ene side - og derefter på den anden. Under stegningen skal varmen reguleres op og ned, så den enten ikke bliver for svag, og kødet holder op med at stege - eller så stærk, at smørret bliver for brunt.

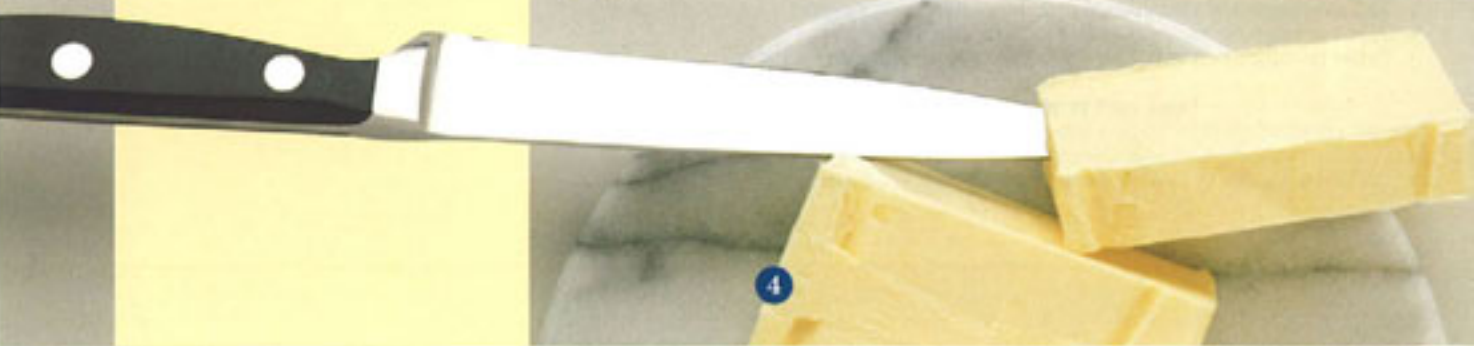
Generelt for smørstegning



1. Uanset hvad der skal steges, begynder man med at lægge det kolde smør i en kold pande. Varm op ved kraftig varme.



2. Når det hvide skum begynder at lægge sig, og smørret er lyst brunt - gyldent - er smørret klar til stegning.



Smørstegning

Smørstegning af tynde stykker,
- fx skinkeschnitzler:



3a. Læg schnitzlerne på panden og brun dem ved kraftig varme ca. 1 min. på hver side.



4a. Skru ned til svag varme og steg videre i ca. 2 min. Vend schnitzlerne 1-2 gange mens de steges færdige. Schnitzlerne skal være faste, men ikke hårde at trykke på, når de er færdige.



5a. Stegt kød har godt af at hvile, så varmen kan fordele sig i kødet. Læg derfor de stegte schnitzler i et lunt fad og lad dem trække tildækket med alufolie i ca. 10 min. før serveringen.

Smørstegning af tykke stykker
- fx torskefilet:



3b. Skru ned til jævn varme. Læg fiskestykkerne på panden og steg dem ved jævn varme på den ene side i ca. 5 min.



4b. Skru op til kraftig varme og vend fiskestykkerne. Skru igen ned til jævn varme når fiskestykkerne er vendt, og steg dem færdige i ca. 5 min.

Tips om skinkeschnitzler

Skinkeschnitzler smager godt med fx varm karrysauce, varm tomat-sauce eller varm krydderurtesauce. Se opskrifterne side 29-31.



Stegt torsk med salat og grøn remouladesauce

Til 4 personer:

Grøn remouladesauce

- ½ æble fx cox orange,
i meget små tern (ca. 50 g)
- 2 spsk finthakket zittauerløg
- 1 dl færdigkøbt remoulade
- ¼ tsk ostindisk karry
- ½ dl frisk, hakket persille
- ½ tsk sukker
- 2½ dl ymer
- friskkværnet peber
- evt. fint salt

Salat

- ¼ liter friske bønnespirer (ca. 100 g)
- ½ agurk i halve tynde skiver
(ca. 200 g)
- 1 liter fintstrimlet icebergsalat
(ca. 200 g)

Stegt torsk

- 1-2 friske torskefileter (ca. 500 g)
 - 3 spsk hvedemel
 - 1 tsk groft salt
 - friskkværnet peber
-
- 25 g smør til stegning

Tilbehør: Kartofler og citronbåde.

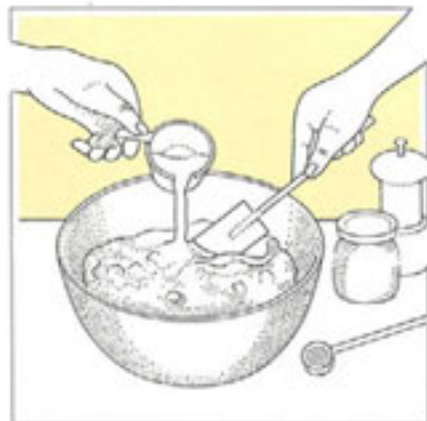


Smørstegning

Før du går i gang

Læs opskriften godt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Skræl kartoflerne (se side 58) og kom dem i en gryde med koldt vand. Skær citronen i både.

Rens æble, løg, persille, agurk og iceberg salat (se side 56-57).



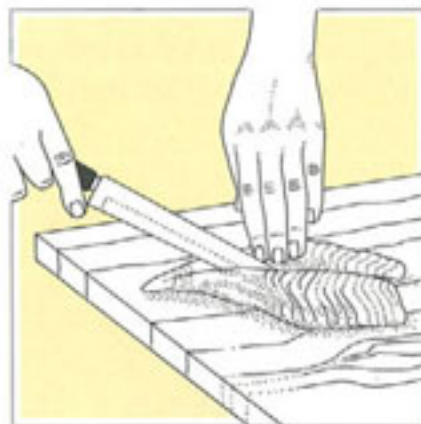
Grøn remouladesauce

1. Rør æbletern, løg og remoulade sammen i en skål. Tilsæt karry, persille og sukker. Vend ymer i med en fadskraber og smag til med peber og evt. salt. Stil remouladesaucen tildækket i køleskabet.

OBS! Sæt kartoflerne over og kog dem (se side 58), mens salaten og fisken tilberedes.

Salat

2. Læg bønnespirene i en sigte, skyl med koldt vand og lad dem dryppe godt af. Læg bønnespirene lagvis i en skål med agurk og iceberg salat og stil salaten tildækket i køleskabet.



Stegt torsk

3. Skyl fileterne under rindende vand. Del dem på langs og fjern evt. ben. Dup stykkerne tørre med køkkenrulle og skær dem i 6-8 mindre stykker. Bland mel, salt og peber sammen i et lille fad (eller i en plastpose). Vend fiskestykkerne i melet (ryst dem i posen) og steg dem straks i smør i panden som vist under "Smørstegning af torskefilet". Skil forsigtigt et fiskestykke ad med en kniv og se, om fisken er mør. Fiskekødet skal være mælkehvidt og fast at trykke på.



Gode råd om fisk

Opbevaring

Fisk skal opbevares på køl og anvendes samme dag, som den er købt.

OBS! Frossen optøet fisk må ikke fryses igen!

Undgå melklister

Vent med at vende fisken i mel til umiddelbart før stegning. Ellers bliver den fugtig og klistret.

Ekstra portion

Når man alligevel er i gang, så er det en god idé at stege en ekstra portion til næste dags frokost.

I god tid

Remouladesaucen kan tilberedes og opbevares tildækket i køleskabet 2-4 timer, før den skal serveres.

Tips

Dybfrost

I stedet for frisk torskefilet kan man anvende dybfrosset, optøet torskefilet.

I stedet for torsk

Drys rødspættefileter med salt og peber og fold dem engang på tværs med skindsiden indad. Luk med en tandstikker eller kødnål. Vend de foldede fileter i mel og steg dem på samme måde som torskestykkerne, dog kun i ca. 3 min. på hver side.

Remoulade uden ymer

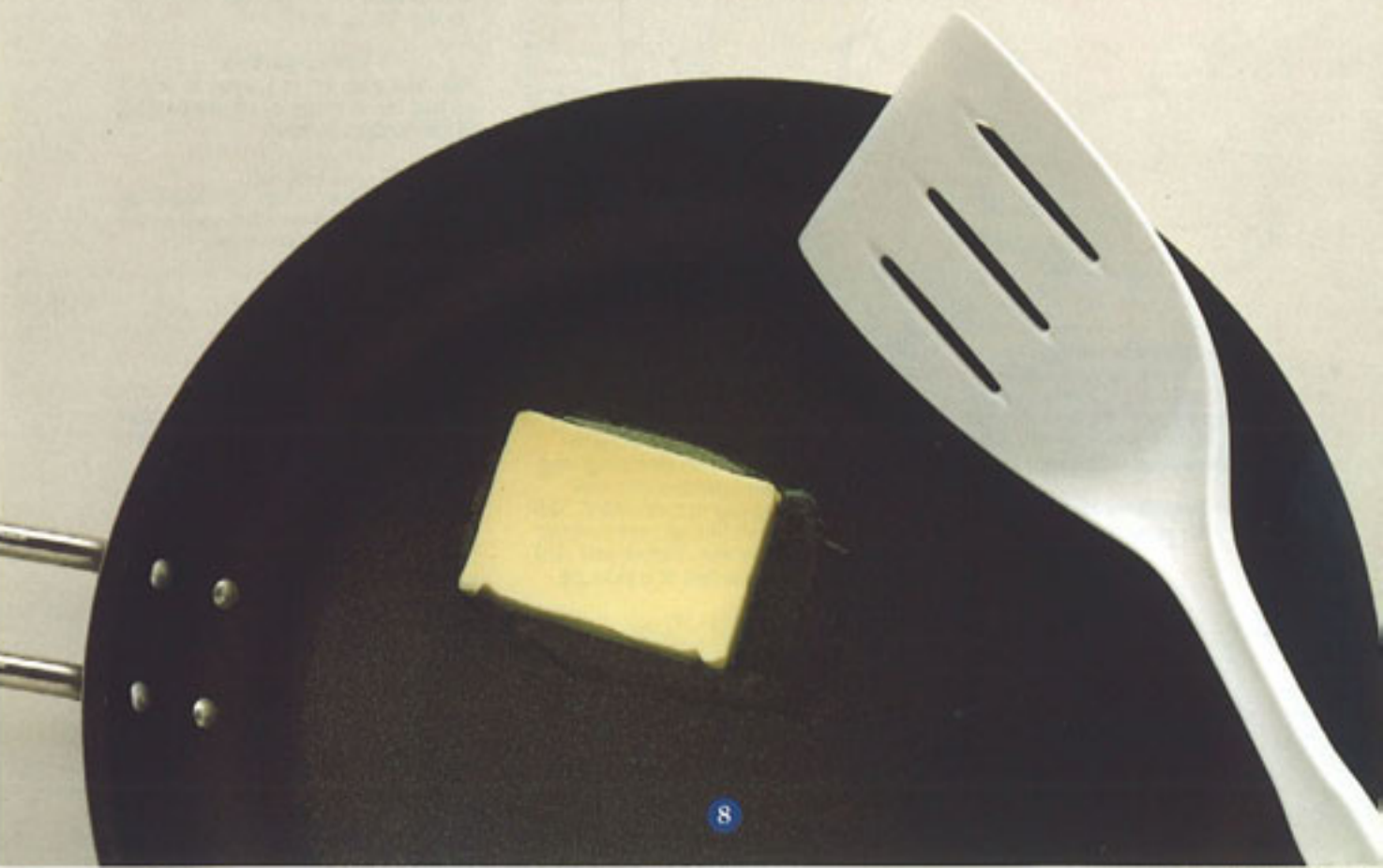
I den grønne remouladesauce kan ymer erstattes af tykmælk, ylette eller syrnet fløde 9%.

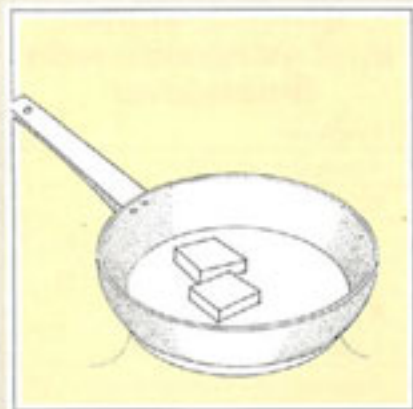
At svitse og blende

Smørsvitsning

"Lad smørret smelte ved kraftig varme, men uden at det bruner, og svits..."

Når der står sådan i en opskrift, betyder det, at man skal tilsætte ingredienserne, når smørret er varmt og skummet begynder at lægge sig - men før smørret rigtigt har fået farve.





1. Læg det kolde smør i en kold pande. Varm op ved kraftig varme.



2. Når det hvide skum begynder at lægge sig, er smørret klar til svitsning. Hav ingredienserne, der skal svitses, klar.



3. Kom broccoli og hvidløg i panden.



4. Svits grønsagerne ved kraftig varme og under omrøring i ca. 4 min. Smag til med salt.

Smørsvitset broccoli

Til 4 personer:

- 25 g smør
- 600 g broccoli i små buketter og stokken i skiver
- 1 fed knust hvidløg
- ½ tsk groft salt

Tid: Retten kan tilberedes på under 45 min.

Før du går i gang

Læs opskriften godt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde.

Rens broccoli og hvidløg (se side 56). Svits broccoli og hvidløg som vist i tegning 1-4. Broccolien skal være sprød. Server straks. Server smørsvitset broccoli til fx stegt kød.





Grønsagssuppe med ostegratinerede flutesskiver

Til 4 personer:

- 6 kartofler (ca. 450 g)
- 25 g smør
- ½ knokdselleri i tern (ca. 200 g)
- 3 gulerødder i skiver (ca. 100 g)
- 2 porrer i skiver (ca. 200 g)
- 1 liter vand
- 2 grønsagsbouillon-terninger
- 1½ dl mælk
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber

- 1 flute (ca. 40 cm)
- 100 g mild Havarti ost 45+

Tilbehør: Frisk, hakket persille.
Gratinerings tid: Ca. 5 min. ved 250°.
Frysning: Suppen er egnet.
Tid: Retten kan tilberedes på under 45 min.

Før du går i gang

Læs opskriften godt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Skræl kartoflerne (se side 58) og rens grønsagerne (se side 56-57).

1. Tænd ovnen og indstil den på 250°.

At svitse og blende

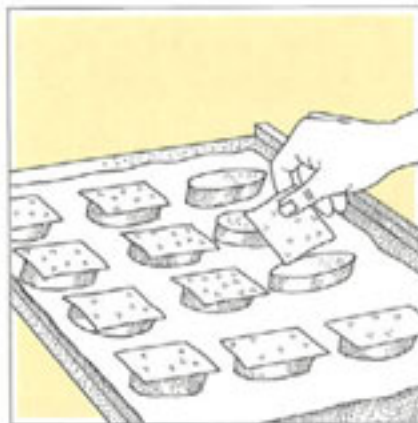
2. Skær kartoflerne i tern. Lad smørret smelte i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Kom grønsagerne i og svits dem under omrøring i ca. 2 min., til de begynder at blive "klare". Tilsæt vand og bouillonterninger og bring det i kog. Kog suppen ved jævn varme under låg i ca. 5 min. Tag gryden af varmen, lad den stå lidt og blend suppen i mindre portioner.



3. Løft blenderglasset af motoren, skru låget af og fyld blenderglasset $\frac{1}{2}$ op. Skru låget fast, sæt proppen i låget og anbring blenderglasset på motoren. Hold godt fast på låget med et viskestykke og blend suppen i ca. 15 sek.

Hæld den blandede suppe over i en skål og blend resten af suppen på samme måde.

4. Hæld den blandede suppe tilbage i gryden, tilsæt mælk og bring suppen i kog under omrøring. Smag til med salt og peber.



5. Skær fluten i 12 skrå skiver a ca. 1½ cm. Skær osten i tynde skiver og fordel dem på fluteskiverne. Gratinér skiverne overst i ovnen, til osten er smeltet. Server dem straks til suppen.

Tips

Uden blender

Har man ikke en blender, kan man i stedet presse mørkogte grønsager som kartofler, gulerødder og selleri gennem en sigte. Men ikke stængel- og bladgrønsager som fx porrer. Porerne til grønsagssuppen skæres i stedet i meget tynde ringe og koges møre i den purede suppe i ca. 2 min.



Gode råd

Om blanding

Det er let at blende, men læs alligevel brugsanvisningen grundigt igennem først - også disse gode råd.

De fleste retter bør blendes i mindre portioner, så der er plads i blenderglasset til, at væsken kan "løfte sig", når blenderen startes. Fyld kun glasset $\frac{1}{2}$ op.

Våd og tørt

Når blandinger af flydende og faste ingredienser skal blendes, skal væsken hældes i først, så kniven straks kan få fat.

Pas på varmen

Kom aldrig kogende væske i et blenderglas. Temperaturen må max. være 85°. Når man blander varme retter som fx suppe, er det en god idé at holde på blenderlåget med et sammenfoldet viskestykke, så man ikke brænder fingrene!

Groft og fint

Jo kortere tid man blander, jo grovere bliver konsistensen. Og jo længere tid man blander, jo finere bliver den. Er det en grønsagssuppe, skal man blot starte og slukke blenderen et par gange, hvis man ønsker en grovkornet suppe. Blender man længere - $\frac{1}{2}$ min. - får suppen karakter af en fin pure.

OBS! Husk låget. En blender må aldrig startes eller køre uden låg - indholdet vil sprøjte op af blenderen og ud over køkkenet!

Grundfars

Det er nemt at tilberede en fars, og fars af svinekød kan bruges til mange forskellige retter. Prøv små frikadeller - form et farsbrød og steg det i ovnen eller kog kødboller til boller i karry. Husk, at retter af hakket kød skal tilberedes samme dag, som kødet er købt.

Gode råd

Hvis farsen bliver for tynd

Rør lidt mere mel i farsen og lad den hvile i ca. 15 min.

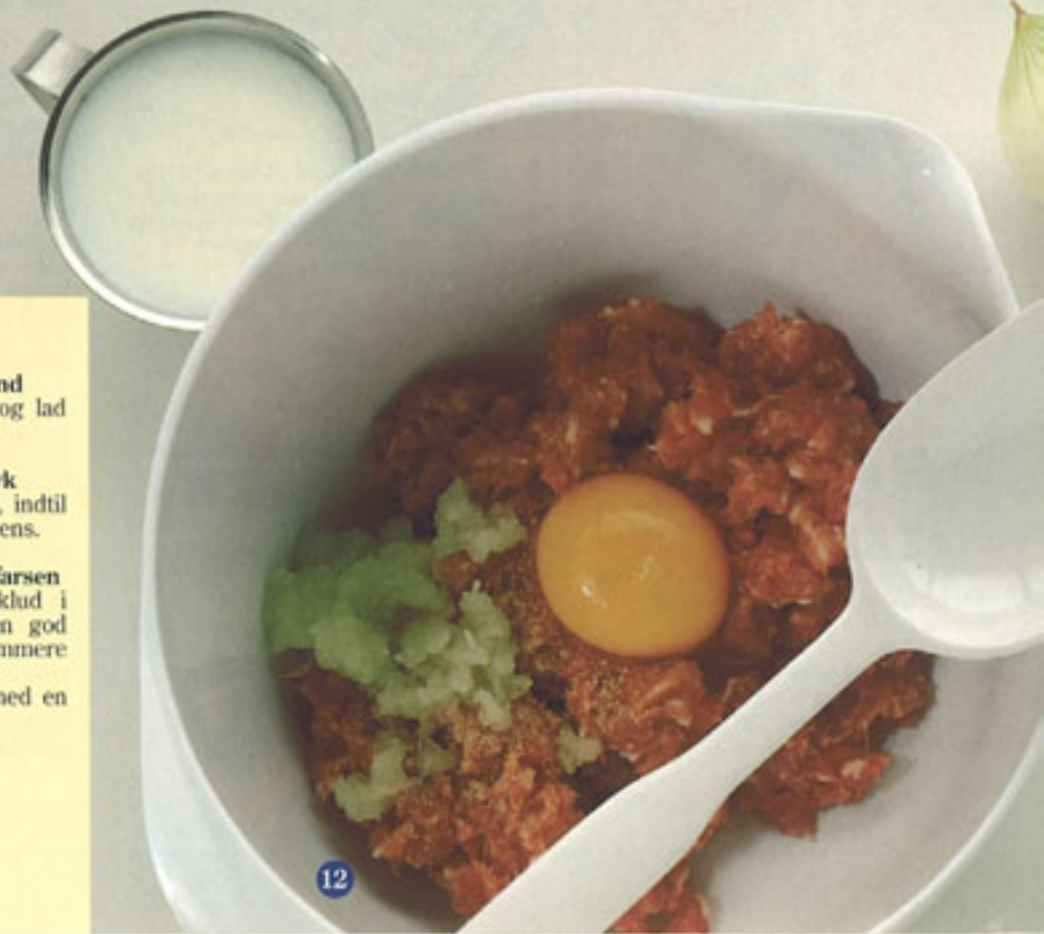
Hvis farsen bliver for tyk

Tilsæt mælk lidt ad gangen, indtil farsen har den rigtige konsistens.

Hvis det er svært at røre i farsen

Stil skålen på en fugtig klud i kødkenvasken. Det giver en god arbejdsstilling og gør det nemmere at røre.

Farsen kan også røres med en el-pisker (brug dejkrogene).



Fars

Sådan røres en grundfars

- 1 spsk fintrevet zittauerløg
- 300 g hakket, middelfedt svinekød
- $\frac{1}{4}$ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 æg
- 1 dl mælk
- 4 spsk hvedemel



1. Rens zittauerløg (se side 57). Rør det hakkede kød med salt, til farsen er sej (ca. 1 min.).



2. Tilsæt løg, peber, æg og rør det sammen. Rør mælken i lidt efter lidt. Rør mel i. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. $\frac{1}{2}$ time.

Tips

I stedet for mel

4 spsk hvedemel kan erstattes af 3 spsk rasp eller havregryn.

Gør man det, får farsen en lidt grovere konsistens.

Farsbrød

Farsen kan tilsættes 100 g mellemlagret Danbo ost 30+ i små tern, $\frac{1}{2}$ tsk tørret estragon og $\frac{1}{2}$ tsk tørret basilikum.

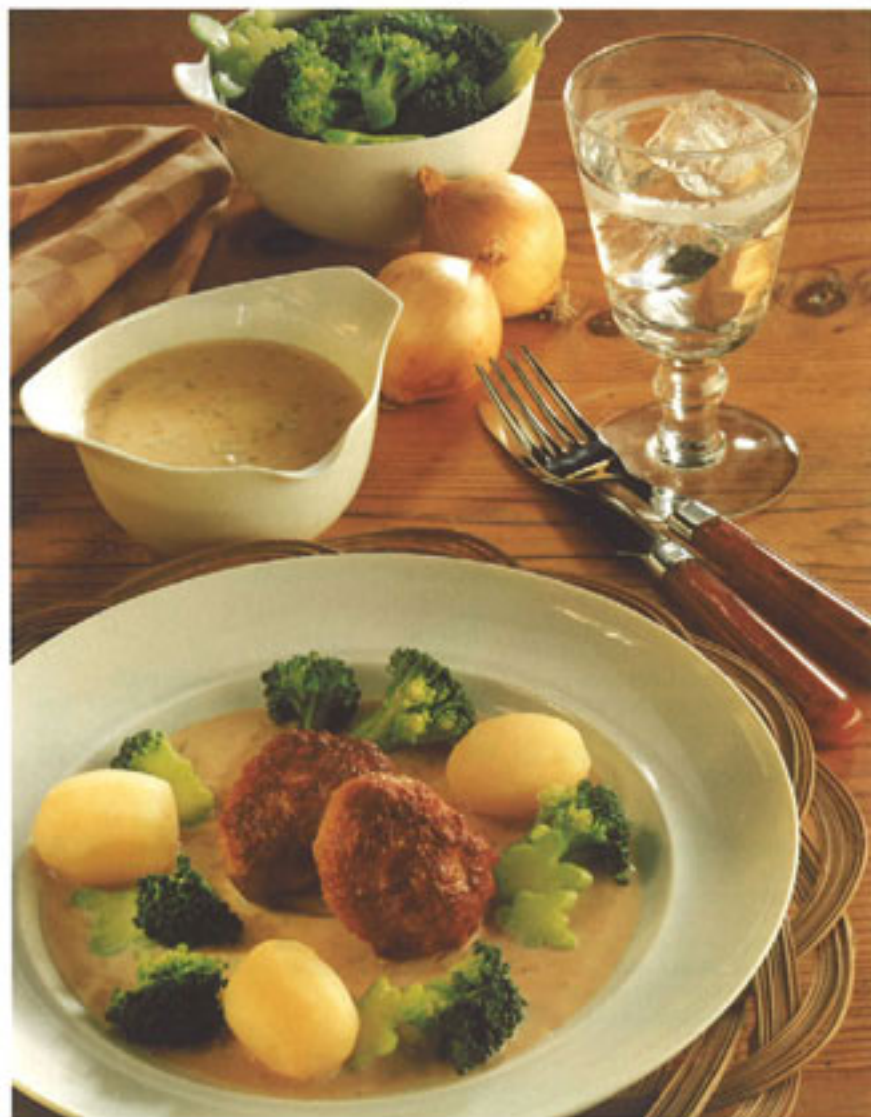
Form farsen til ét stort brød og læg det i et ovnfast fad, der i forvejen er smurt med smør. Varm ovnen op til 200° og bag farsbrødet midt i ovnen i ca. 45 min.

I stedet for svinekød

Til kødfars kan man også bruge hakket kalkunkød, en blanding af lige dele hakket svine- og kalvekød eller lige dele hakket svine- og oksekød.

Sæt farsen på køl

Når farsen er rørt sammen, har den godt af at stå tildækket i køleskabet i ca. $\frac{1}{2}$ time, før der arbejdes videre med den. Farsen har den rigtige konsistens, når man med en ske kan forme en rund bolle, der bevarer faconen.



Frikadeller med kartofler, broccoli og løgsauce

Til 4 personer:

Frikadeller

- 1 portion grundfars af svinekød
- 25 g smør

Broccoli

- 2 dl vand
- 600 g broccoli i små buketter og stokken i skiver
- ½ tsk groft salt

Løgsauce

- 1 finthakket zittauerløg (ca. 75 g)
- ½ dl vand
- ½ liter Karoline's Sauce Naturel
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- evt. kulør

Tilbehør: Kartofler.

Frysning: Frikadellerne er fryseegnet.

Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Rens løg (til fars og løgsauce). Rens broccoli (se side 56-57).

Tilbered 1 portion grundfars. Skræl og kog 1 portion kartofler (se side 58).

Frikadeller

1. Steg frikadellerne, mens kartoflerne koger. Læg det kolde smør i en kold pande. Lad smørret blive gyldent ved kraftig varme (se side 4-5). Skru ned til svag varme.



Dyp en spiseske i det smeltede smør i panden og skub farsen op ad skålens sider med bagsiden af skeen. Tag en skefuld fars og læg den i panden. Form resten af farsen til 11 små frikadeller. Steg frikadellerne ved svag varme i ca. 5 min.

Skru op til kraftig varme og vend frikadellerne.

Skru ned og steg ved svag varme i ca. 5 min. Tryk på frikadellerne og mærk, om de er færdigstegte - de skal være faste, når man trykker på dem.

Tag frikadellerne af panden og læg dem i et fad. Dæk fadet med alu-folie.

Panden skal ikke skylles af - stegesmørret fra de stegte frikadeller skal bruges til logsaucen.

2. Mærk om kartoflerne er kogt færdige (prøv med en spids kniv eller en

kødnål). Skub låget lidt til side og hæld vandet fra (brug grydelapper) og lad kartoflerne holde sig varme i gryden ved siden af kogepladen.

Broccoli

Kom vandet i gryden. Kom broccolien i, drys med salt og bring det i kog. Kog ved svag varme og under låg i ca. 3 min. Broccolien skal være mør uden at være blød. Skub låget lidt til side og hæld vandet fra (brug grydelapper).

Logsauce

1. Kom det hakkede løg i stegesmørret i panden. Svits løget ved kraftig varme og under omrøring i ca. 1 min.

Tilsæt vand og kog i ca. ½ min.

Tilsæt Sauce Naturel og bring det i kog. Kog sauceen ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. kulør.

Tips

Sauce til frikadeller

Løg og kulør kan erstattes med ½ tsk tørret oregano.

Fiskefrikadeller

Svinekødet i grundfarsen kan erstattes med friskhakket fiskekød - fx torsk. Halvdelen af hvedemelet erstattes med kartoffelmel.

Fiskefrikadellerne skal stege ca. 8 min. på hver side.

En grøn remouladesauce smager godt til fiskefrikadeller (se opskriften side 6).

Gode råd

Steg en prøvefrikadelle

Hvis der er tvivl om smag eller konsistens, så begynd med at prøvestege en enkelt frikadelle.

Skal frikadellerne gemmes

Stegte frikadeller, der ikke spises straks, skal i køleskabet, umiddelbart efter at de er stegt.

Pas på, frikadellerne ikke "koger"

Sørg for at smørret er varmt, når frikadellerne lægges på panden, og når de vendes. Ellers får de ikke den rigtige, sprøde overflade, men bliver nærmere "kogt".

Hvis smørret bliver for brunt

Tag panden fra varmen et øjeblik, hvis det smeltede smør er ved at blive meget mørkt.

Frysning

Retter tilberedt af hakket kød må kun fryses, hvis de er tilberedt af friskhakket kød (altså ikke dybfrostkød).



Jævning

Når en ret skal have den rigtige konsistens og fylde, jævner man den. Der findes forskellige former for klassiske jævninger, som har hver sine fortrin, og som benyttes til hver sine formål.



Hvedemel

Den mest almindelige jævning er en blanding af hvedemel og vand. Hvedemelsjævningen er især velegnet til retter, der kan tåle at koge, fx saucer og sammenkogte retter.

Hvedemelsjævningen kan erstattes af et færdigkøbt produkt, fx saucejævner, der blot skal drysses i retten under omrøring, mens den koger.

Majsstivelse

Majsstivelse opløses ligesom hvedemel i vand til en jævning og er velegnet til retter, der ikke bør koge i ret lang tid, fx kinesiske retter eller kagecreme.

Kartoffelmel

Kartoffelmel, der også røres til en jævning med vand, bruges først og fremmest til desserter, fx frugtgrød, og skal først tilsættes retten, efter at den har kogt. En kartoffelmelsjævning må ikke koge.

Smørbolle

En anden klassisk jævning er en smørbolle, som røres sammen af lige dele smør og hvedemel. Smørbollen er god til retter, der ikke tåler megen omrøring, fx aspargessuppe.

Afbagning

Endelig er der en afbagning, der også kan anvendes ved tilberedning af supper, saucer og stuvninger. Afbagning beskrives nærmere side 20-23.



Jævning med hvedemel

- $\frac{1}{4}$ dl koldt vand
- 3 spsk hvedemel (ca. 30 g)

Kom først vand og derefter hvedemel i en melryster.

Sæt låget på, hold godt fast om låg og bund og ryst blandingen grundigt sammen. Hæld jævningen i den kogende ret eller sauce i en tynd stråle, mens der røres rundt. Kog retten i ca. 5 min. for at give den rigtige konsistens og smag.

Jævningen kan også røres sammen. Kom melet i en lille skål og rør $\frac{1}{2}$ dl vand i. Rør til blandingen er uden klumper. Tilsæt resten af vandet lidt efter lidt under omrøring.



Jævning med majsstivelse

- $\frac{1}{4}$ dl koldt vand
- 2 spsk majsstivelse, fx maizena

Jævning med majsstivelse tilberedes på akkurat samme måde som hvedemelsjævning. En ret eller sauce jævnet med majsstivelse skal koge i ca. 3 min. for at få den rigtige konsistens og fylde.



Jævning med smørbolle

- 30 g blødt smør
- 3 spsk hvedemel (ca. 30 g)

Rør smør og mel sammen til en blød, ensartet "bolle". Kom "bollen" i retten, læg låg på gryden og kog retten ved svag varme i ca. 5 min. Rør derefter forsigtigt retten igennem.

Gode råd

Ved tilberedning af jævninger med hvedemel eller majsstivelse anvendes kold væske (vand).

Ryst eller rør op i jævningen, lige før den skal anvendes, så al stivelsen kommer med i retten.

Når jævninger eller færdigkøbt saucejævner tilsættes en ret, er det vigtigt, at det sker under omrøring. Ellers risikerer man klumper.

Når man anvender hvedemels- eller majsstivelsesjævning, skal retten eller sauce være kogende, når jævningen tilsættes.

Anvender man færdigkøbt saucejævner, er mængde og kogetid oplyst på emballagen.

Kalkunret med timian og løse ris

Til 4 personer:

- 500 g kalkunkød, fx kalkunbryst
- 25 g smør
- 3 dl vand
- 1 grønsagsbouillon-terning
- 6 gulerødder i skrå skiver (ca. 250 g)
- 3 porrer i skrå skiver (ca. 350 g)
- 1 tsk tørret timian
- 1½ dl piskefløde
- 1 portion hvedemelsjævning
- ¾ tsk groft salt
- friskkværnet peber

Tilbehør: Løse ris.

Tid: Retten kan tilberedes på under 45 min.



Jævning

Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Rens gulerødder og porrer (se side 56-57). Tilbered 1 portion hvedemelsjævning. Kog en portion løse ris (se side 58).



- 1.** Skær kalkunkødet i tynde strimler (ca. 1x5 cm).

Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt kødet og svits det ved kraftig varme i ca. 2 min. Kom vand, bouillon-terning, grønsager, timian og piskefløde ved. Bring retten i kog, skru ned og kog ved svag varme og under låg i ca. 3 min.



- 2.** Ryst eller rør op i jævningen og hæld den i den kogende ret under omrøring. Kog ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Rør af og til i retten og smag til med salt og peber.



Tips

Majsstivelse eller smørbolle

Kalkunretten kan også jævnes med 1 portion jævning med majsstivelse eller 1 portion smørbolle (se side 17).

Hvis retten bliver for tyk

Hvis kalkunretten bliver lidt for tyk i konsistensen, tilsættes lidt mere væske, fx vand eller piskefløde.

Karoline's FlødeOst kan også bruges

Piskefløden kan erstattes af 150 g FlødeOst i mindre stykker. Kom osten i og rør godt igennem, inden jævningen tilsættes.

Karoline's Sauce Naturel

Bruger man Sauce Naturel i kalkunretten, udelades vand, piskefløde, bouillon-terning og jævning. Hæld ½ liter Sauce Naturel i kalkunretten, bring den i kog under omrøring. Kog ved svag varme og under låg i ca. 8 min. Rør af og til. Og husk til sidst at smage til med salt og peber.

Blomkål og bønner

Porrer og gulerødder kan erstattes af frisk blomkål i små buketter og frosne haricots verts (fine grønne bønner) i mindre stykker (skal ikke optøes først).

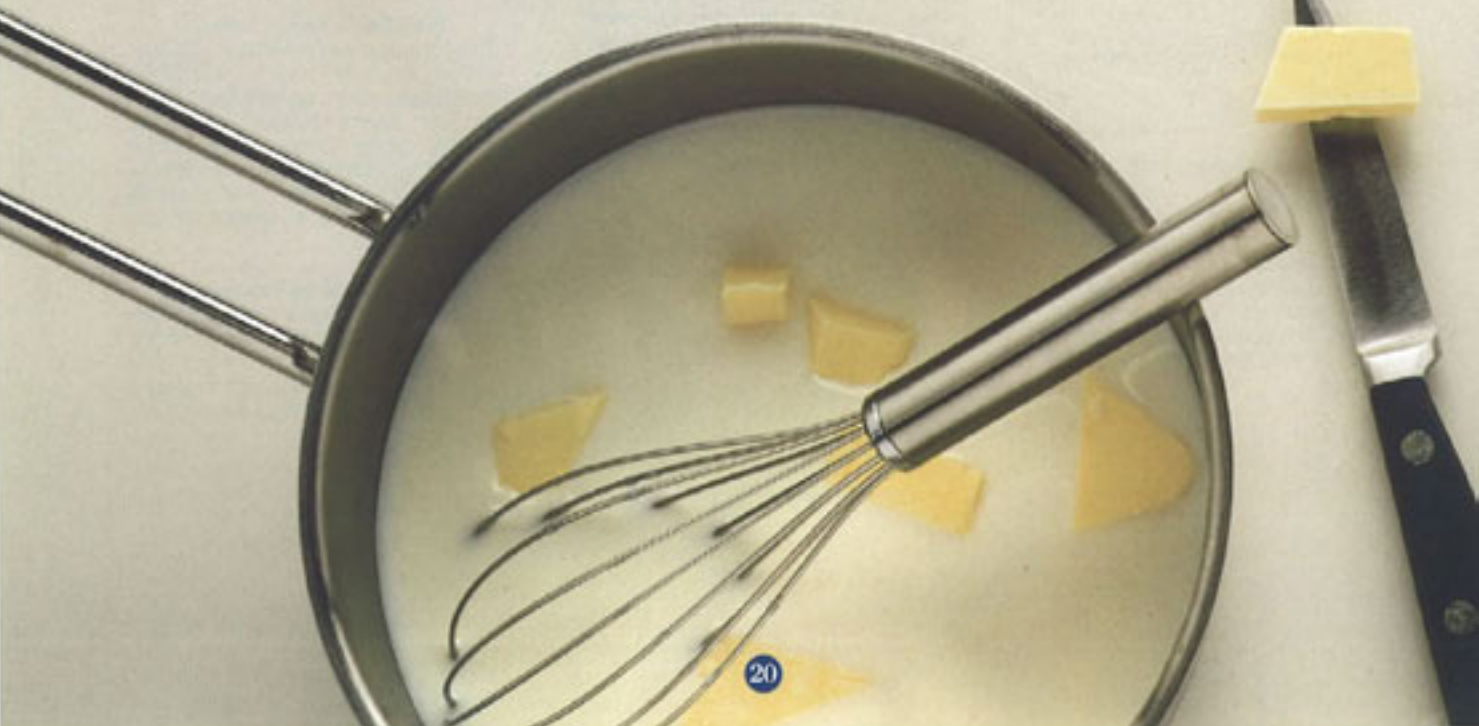
Afbagning

Afbagning er en jævnemetode, der som andre jævninger (se foregående afsnit) kan anvendes til supper, saucer og stuvninger.

Man kan tilberede en afbagning ved at røre lige dele mælk og mel sammen i en gryde og derefter røre resten af mælken i.

Tilsæt smør og bring blandingen i kog under stadig omrøring.

En klassisk afbagning består i, at man smelter smør i en gryde og derefter rører mel i. Blandingen "bages sammen" ved jævn varme, hvorefter der tilsættes varm mælk, mens der piskes kraftigt med et piskeris. Begge metoder anvendes til fx hvid mælkesauce (Bechamelsauce).





Hvid mælkesauce (Bechamelsauce)

- 2 spsk hvedemel
- 3 1/2 dl mælk
- 25 g smør
- friskkværnet peber



1. Pisk mel og 2 spsk af mælken sammen i en tykbundet gryde med et piskeris.

Gode råd

Uden klumper

Hvis saucen klumper, kan den hældes gennem en sigte.

For tyk

Hvis saucen bliver for tyk, kan den fortyndes med lidt mælk.

For tynd

Er saucen for tynd, kan den jævnes med en hvedemelsjævning (se side 17). Hæld jævningen i den kogende sauce - i en tynd stråle og lidt efter lidt under omrøring, til saucen har en passende tykkelse.



2. Pisk resten af mælken i og tilsæt smørret. Bring blandingen i kog under omrøring. Kog saucen ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 5 min. Smag til med peber.

Tips

En afbagning anvendes også til gratin og soufflé. Til en gratin skal der tilsættes mere mel, end der bruges i en hvid mælkesauce. Når afbagningen er kølet lidt af, tilsættes æggeblommer og stiftpiskede hvider. Samme metode bruges til soufflé, blot skal der her bruges mindre mel end til gratin og flere æg. Opskrifter med nøjagtige mål og fremgangsmåder på gratin og soufflé findes i Karolines Køkkens opskriftsbøger.

Hvid mælkesauce (Bechamelsauce) er grundlaget for kendte saucer som persillesauce og peberrodssauce. Og de er meget enkle og hurtige at tilberede.

Persillesauce

Hæld 2 dl mere mælk i den hvide mælkesauce og bring blandingen i kog. Tag gryden af kogepladen og tilsæt 1/4 dl frisk, hakket persille, rør rundt og smag til med salt og peber.

Persillesauce bør ikke gemmes.

Peberrodssauce

Hæld 2 dl mere mælk i den hvide mælkesauce og bring blandingen i kog. Tag gryden af kogepladen og tilsæt ca. 2 1/2 spsk fintrevet peberrod (ca. 40 g) samt 1 tsk sukker. Rør rundt og smag til med salt og peber.

Persillesauce er en god ledsager til stegt rødspætte og stegt flæsk. Peberrodssauce er velegnet til sprængt (letsaltet) oksebryst eller fjerkræ.



Auberginefad

Til 4 personer:

- 2-3 auberginer (ca. 700 g)
- 1½ tsk groft salt

Kødsauce

- 25 g smør
- 1 hakket zittauerløg (ca. 75 g)
- 1 fed knust hvidløg
- 250 g hakket, magert oksekød
- 1 ds. flæde, hakkede tomater (ca. 400 g)
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber

- 1 portion hvid mælkesauce

- 50 g smeltet smør (til aubergineskiver)
- 100 g Karoline's GratineringsOst
- 1 spsk rasp

Bagetid: Ca. 40 min. ved 175°.

Afbagning

Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Rens auberginer, løg og hvidløg (se side 56-57).



1. Skær auberginerne i 1 cm tykke skiver og læg dem i en stor skål. Drys med salt og vend rundt i skiverne, så saltet bliver godt fordelt. Lad de saltede aubergineskiver trække tildækket i ca. 45 min.

Kødsauce

2. Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg, hvidløg og kød i ca. 2 min., til kødet smuldrer og har skiftet farve.



Tilsæt de hakkede tomater og bring retten i kog. Kog kødsaucen ved jævn varme og uden låg i ca. 20 min., til den er "tør" i konsistensen. Smag til med salt og peber.

3. Tilbered 1 portion hvid mælkesauce.

4. Læg aubergineskiverne i en sigte og skyl saltet af. Tør skiverne godt i et viskestykke og pensl med smeltet smør på begge sider. Kom aubergineskiverne i en varm pande og brun dem ved kraftig varme (i flere omgange) ca. 1 min. på hver side.



5. Smør et ovnfast fad (ca. 2½ liter). Læg først halvdelen af aubergineskiverne, al kødsaucen, halvdelen af mælkesaucen, halvdelen af GrateringsOsten - og så resten i samme rækkefølge.

Drys med rasp og bag retten midt i ovnen.

Tips

Karoline's Mornay Sauce:

Den hvide mælkesauce (Bechamel-sauce) kan erstattes af ½ liter Mornay Sauce. Den fordeles i auberginefadet på samme måde som hvid mælkesauce. Mornay Sauce er en hvid mælkesauce tilsat ost.

Dressinger

Dressinger af syrnede mælkeprodukter kan varieres på talrige måder, og de smager godt til en lang række forskellige retter - ikke mindst til salater. Syrnede mælkeprodukter er tilsat forskellige mælkesyrekulturer, der giver frisk smag, øget holdbarhed og en tyktflydende konsistens. De mest almindelige er tykmælk, ymer, ylette, yoghurt, creme fraiche og syrnet fløde 9%.



Dilldressing

- 2 spsk frisk, finthakket dild
- 3 dl yoghurt naturel
- ¼ tsk fint salt
- friskkværnet peber

Rens og hak dild (se side 56). Rør yoghurten sammen med dild i en skål og smag til med salt og peber. Stil dilldressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.



Gode råd

Rør kun lidt og blidt

Hvis man vil bevare konsistensen i syrnede mælkeprodukter, skal man ikke røre mere end højst nødvendigt. Kraftig omrøring, specielt i creme fraiche, ødelægger konsistensen og gør creme fraiche tynd.

Bare træk tiden ud

De fleste dressinger kan med fordel tilberedes 1-2 timer i forvejen. De

bliver nemlig bedre i smagen, når de får lov at trække - tildækket - i køleskabet. Vend forsigtigt i dressingen med en fadskraber før serveringen - og smag til.

Et sødt råd

I enkelte tilfælde kan smagen i en dressing eller sauce med syrnede mælkeprodukter rundes af med ½-1 tsk sukker.

Optøning af rejer

Beregn optøningstid - se emballagen.

Dressinger

Peberfrugtdressing

- ½ finthakket rød peberfrugt (ca. 75 g)
- 1 tsk sød chilisaucе
- ½ tsk estragoneddike
- ½ tsk edelstiss paprika
- ¼ tsk fint salt
- friskkværnet peber
- 2 spsk frisk, klippet purløg
- 1½ dl creme fraiche 18%

Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Rens peberfrugt og purløg (se side 57).

1. Rør peberfrugt, chilisaucе, eddike, paprika, salt og peber sammen i en skål.



2. Vend forsigtigt purløg og creme fraiche i med en fadskraber. Smag dressingen til og stil den tildækket i køleskabet i ca. to timer.

Rejesalat med peberfrugtdressing

Til 4 personer:

- 200 g frosne, optøede rejer
- 2 modne avocado
- 4 dl fintstrimlet icebergssalat (ca. 75 g)
- 2 forårsløg i tynde ringe (ca. 25 g)
- 1 portion peberfrugtdressing

Tilbehør: Flutes.

Før du går i gang

Rens avocado, salat og forårsløg (se side 56-57). Tilbered 1 portion peberfrugtdressing.



1. Læg rejerne til afdrypning i en sigte. Skær avocadokødet i tynde skiver.
2. Anret de afdryppede rejer på portionstallerkener sammen med salat, forårsløg og avocadoskiver.

Ved serveringen

Vend forsigtigt i peberfrugtdressingen med en fadskraber. Smag til og server den til rejesalaten.

Tips

Til både dild dressing og peberfrugtdressing kan man anvende forskellige syrnede mælkeprodukter. I skemaet ses, hvilke syrnede mælkeprodukter, der kan bruges til de to dressinger.

Produkt:	Dild-dressing	Peberfrugtdressing
Yoghurt naturel	●	
Ymer	●	●
Ylette	●	●
Tykmælk	●	●
Syrnet fløde 9%	●	●
Creme fraiche 18%	●	●
Creme fraiche 38%	● *)	●
Lige dele af creme fraiche 18 og 38%	●	●

*) tilsæt evt. lidt mælk, hvis dressingen er for tyk.





Ovnstegt kylling med kartofler og dilledressing

Til 4 personer:

- 1 portion dilledressing

Kartofler

- 1 kg mellemstore kartofler med skræl
- $\frac{1}{4}$ tsk fint salt
- friskkværnet peber

Ovnstegt kylling

- 25 g blødt smør
- 1 tsk tørret, knust rosmarin
- 1 fed knust hvidløg
- $\frac{1}{4}$ tsk fint salt
- friskkværnet peber
- 4-6 mellemstore tomater (ca. 400 g)
- 4-6 stk. frisk kyllingebryst (ca. 800 g)

Stegetid: Sæt kartoflerne i en kold ovn, indstil på 225° og steg i ca. 25 min. Stil fadet med kylling ind ved siden af kartoflerne og steg videre i ca. 30 min. (i alt 55 min.).



Dressinger

Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Rens og knus hvidløgsfeddet (se side 56). Tilbered 1 portion dilledressing.



Kartofler

1. Skrub kartoflerne godt med en børste under rindende vand og dup dem tørre i fx køkkenrulle.



Flæk kartoflerne på langs og læg dem med skærefladen opad i den ene side af en bageplade med bagepapir, så der er plads til fadet med kyllingestykkerne. Drys med salt og peber og steg kartoflerne midt i ovnen.



Ovnstegt kylling

2. Rør smørret sammen med rosmarin, hvidløg, salt og peber. Fjern den grønne stilk, skyl tomaterne og dup dem tørre. Skær et kryds i hver tomat.



3. Fordel tomater og kyllingestykker i et ovnfast fad (ca. 5 x 17 x 29 cm). Fordel lidt af det bløde smør på tomaterne og smør resten godt ud på kyllingestykkerne. Stil fadet på pladen ved siden af kartoflerne og steg det hele færdigt.

Ved serveringen

Vend forsigtigt i dilledressingen med en fadskraber. Smag dressingen til og kom den i en skål. Anret de stegte kartofler på et fad.

Varme saucer med creme fraiche og syrnet fløde 9%

Creme fraiche og syrnet fløde 9% er gode i varme saucer. De giver en fyldig smag og konsistens. Man skal være opmærksom på, at creme fraiche 18% og syrnet fløde 9% skal tilsættes hvedemel, da saucen ellers skiller ad. Anvender man creme fraiche 38% eller lige dele af creme fraiche 38% og 18%, skal der ikke tilsættes hvedemel.

Gode råd

Hvedemel i saucen

Når man bruger creme fraiche 18% i sin varme sauce, skal man huske at tilsætte hvedemel, ellers skiller saucen.

Hvedemel og det syrnede mælkeprodukt røres sammen, inden det tilsættes saucen.

Ikke under 9%

Varm krydderurtesauce, varm tomat-sauce og varm karrysauce kan ikke tilberedes med syrnede produkter under 9% fedt. Saucerne skiller (se skema side 31).

Kun 3 minutter

Når først syrnede produkter er tilsat den varme sauce, må denne højst koge i ca. 3 min., da saucen ellers bliver grynnet.

Varm krydderurtesauce

Til 4 personer:

- 25 g smør
- 2 spsk finthakket zittauerløg
- 1½ dl creme fraiche 38%
- 1½ dl creme fraiche 18%
- 2 spsk frisk, hakket persille
- 2 spsk frisk, klippet purløg
- 2 spsk frisk, klippet karse
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber

Tilbehør: Stegt kalkunschnitzel, kogte kartofler og gulerødder.
Kogning af kartofler (se side 58).



Rens zittauerløg, persille og purløg (se side 57).

1. Lad smørret smelte i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene under omrøring, til de er "klare".



2. Tilsæt creme fraiche og kog sauceen ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 min. Tilsæt persille, purløg og karse og smag sauceen til med salt og peber.

Varm tomatsauce

Til 4 personer:

- 1½ dl creme fraiche 18%
- 2 tsk hvedemel
- 25 g smør
- 3 hakkede rødøg (ca. 150 g)
- 1 grofthakket tomat (ca. 75 g)
- 1½ spsk koncentreret tomatpuré
- ½ tsk tørret basilikum
- 2 dl grønsagsbouillon
- ¾ tsk groft salt
- friskkværnet peber

Tilbehør: Pasta og Karoline's PastaOst.
Frysning: Egnet.

Kogning af pasta (se side 58).



Rens tomater og rødøg (se side 57).

1. Rør creme fraiche sammen med mel i en skål. Lad smørret smelte ved kraftig varme i en gryde, men uden at det bruner.



2. Svits rødøg under omrøring, til de er "klare". Tilsæt tomater, tomatpuré og basilikum og svits det med i ca. 1 min. Hæld bouillon ved og bring sauceen i kog. Tilsæt creme fraiche-jævningen under omrøring og kog sauceen ved jævn varme i ca. 3 min. Smag sauceen til med salt og peber.

Varme saucer



Varme saucer

Kalkunschnitzel med løse ris og varm karrysauce

Til 4 personer:

- 25 g smør
- 4 kalkunschnitzler (ca. 500 g)
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 portion karrysauce

Tilbehør: Løse ris.

Tid: Retten kan tilberedes på under 45 min.

Før du går i gang

Læs opskriften godt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Kog 1 portion løse ris (se side 58). Rens æble og løg (se side 57) og hak mangochutney til karrysauce.

1. Lad smørret gyldne i en pande ved kraftig varme og brun schnitzlerne i ca. 1½ min. på hver side (se side 4-5). Skru ned til svag varme og steg schnitzlerne i ca. 2 min.

2. Vend dem 1-2 gange, mens de steges færdige.

3. Drys schnitzlerne med salt og peber og læg dem i et varmt fad.

4. Dæk med alu-folie og lad dem hvile i ca. 10 min., evt. oven på gryden med løse ris.

Tilbered 1 portion varm karrysauce.

Ved serveringen

Anret risene i et fad og læg schnitzlerne herpå. Server karrysauce i en skål ved siden af.

Varm karrysauce

- 3½ dl syrnede fløde 9%
- 1 spsk hvedemel
- 1 æble i meget små tern, fx Cox Orange (ca. 50 g)
- 2 spsk finthakket zittauerløg
- 1 spsk sød, mild finthakket mangochutney
- ½ tsk ostindisk karry
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber

Frysning: Egnat.

1. Rør syrnede fløde 9% og mel sammen i en tykbundet gryde.

2. Tilsæt æble og løg, mangochutney og karry og varm sauce op under omrøring. Kog sauce ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 3 min. Smag den til med salt og peber.

Tips

I skemaet kan man se hvilke syrnede mælkeprodukter der også kan anvendes i de 3 saucer.

Produkt:	Krydderurtesauce	Tomatsauce	Karrysauce
Yoghurt naturel			
Ymer			
Ylette			
Tykmælk			
Syrnet fløde 9%	● *)	●	●
Crème fraîche 18%	● *)	●	●
Crème fraîche 38%	● *)	● *)	● *)
Lige dele af crème fraîche 18% og 38%	● *)	● *)	● *)

*) uden hvedemel.

*) Hvis der anvendes syrnede fløde 9% eller crème fraîche 18% tilsættes 1 spsk hvedemel.

Gode råd

Tomat og pasta:

Til kalkunschnitzel kan man sagtens servere varm tomat-sauce - og de løse ris kan erstattes af kogt pasta.

Mørdej

Mørdej kan tilberedes af smør, vand og mel. I usødede mørdeje tilsættes derudover salt. I søde mørdeje tilsættes sukker og evt. æg. Mørdeje anvendes typisk til tærter med forskelligt fyld, fx grønsager eller frugt. Mørdeje skal ikke æltes, men blot samles.



Gode råd

Først på køl

Inden tærtedejen rulles ud, bør den hvile tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smørret bliver stift, melet opsuger væsken, og dejen bliver mere elastisk og derfor nemmere at rulle ud.

Sidst på køl

Man kan også vælge straks at dele dejen i mindre, flade portioner og med hånden trykke dem ud i en smurt springform og halvt op ad formens sider. Gør man det, skal tærten stilles tildækket i køleskabet i mindst ½ time bagefter, inden den bages.

Prik dejen

Prik tærtedejen med en gaffel før bagning, så den ikke "bobler" op.

Prøv med kvarg

Bruger man kvarg i stedet for vand i mørdejen, bliver den mere elastisk og knap så sprød og "skør".

Springform

For at få en sprød bund til tærter med fyld, bages der i en metalform, fx en springform, i stedet for en porcelænsform.

OBS! Sæt altid færdigbagt bagværk til afkøling på en bagerist.

Tuntærte - efter optøning

Anbring den optøede tærte på et stykke bagepapir og løft den over på en forvarmet bageplade. Varm tærten midt i ovnen i ca. 20 min. ved 200°.

Mørdej

Usødet mørdej

- 100 g koldt smør
- 150 g hvedemel (ca. 2½ dl)
- ¼ tsk fint salt
- 1 spsk koldt vand

Forbagning: Ca. 15 min. ved 200°.

Tips

Grov tuntærte

Hvis man vil tilberede en lidt grovere tuntærte, kan 50 g af hvedemelet i mørdejen erstattes af 50 g rugmel.

Tuntærten kan også tilberedes med en sprød ostebund ved at tilsætte yderligere 50 g Karoline's GratineringsOst til mørdejen.

Endelig kan mørdejen tilsættes 50 g kvarg i stedet for vand.

Sød mørdej

Tilbered dejen på samme måde som i opskriften på usødet mørdej, men erstat saltet med 2 spsk florsukker og 1 æggeblomme.

Tilsættes sukker og æg, bliver mørdejen hårdere, men bevarer sprødheden.

Og med chokolade

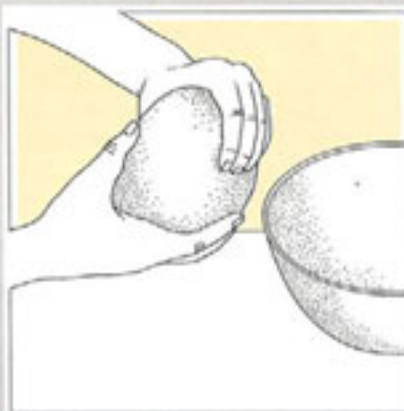
Hvis en sød mørdej skal anvendes som bund til fx jordbær eller anden frugt, er det en god idé at pensle den nybagte bund med smeltet chokolade. Vent med frugten, til bunden er helt kold.



1. Skær smørret i mindre stykker og kom det i en røreskål sammen med melet.



2. Smuldr smørret i melet til det er findelt og ligner revet ost.



3. Tilsæt salt og saml hurtigt dejen med vand til en fast, sammenhængende dej. Dejen skal kun samles med hænderne - ikke æltes. Del dejen i mindre, flade portioner og læg dem i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter).



4. Tryk dem ud, så der bliver en flad bund, og dejen går halvt op ad formens sider. Stil tærtebunden tildækket i køleskabet i ca. ½ time.

Prik den kolde bund med en gaffel og forbag den midt i ovnen.



Tuntærte

Til 6 personer:

- 1 portion usødet mørdej

Fyld

- 1 ds. tun i vand (ca. 185 g)
- 2 tsk hvedemel
- 1½ dl creme fraiche 18%
- 1 tsk tørret basilikum
- ½ tsk fint salt
- friskkværnet peber
- 2 æg
- 10 forårslog i tynde ringe (ca. 200 g)
- 50 g Karoline's GratineringsOst

Tilbehør: Grøn salat og tomat.

Bagetid: Ca. 35 min. ved 200°.

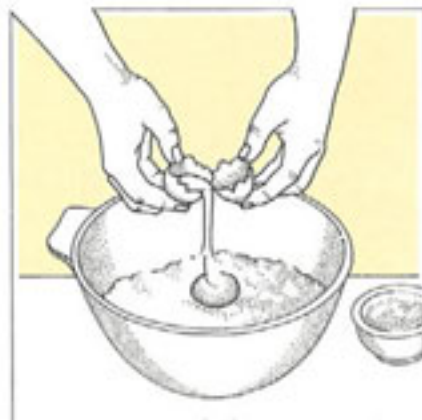
Frysning: Egnet.

Før du går i gang

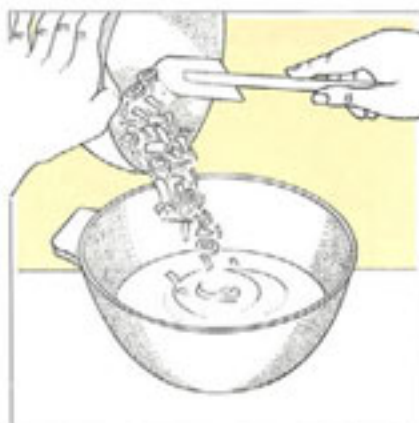
Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Tilbered 1 forbagt tærtbund af usødet mørdej. Rens forårsløgene (se side 57).



1. Hæld tunen til afdrykning i en sigte. Del den i flager med en gaffel.



2. Rør hvedemel og creme fraiche sammen i en røreskål. Rør basilikum, salt, peber og æg i.



3. Vend forårslog, GratineringsOst og tun i æggeblandingen med en fadskraber.



4. Fordel fyldet i den forbagte tærtbund og bag terten midt i ovnen.

Gærdej

Gærdej anvendes til franskbrød og flutes, boller og pizzaer, kringler og meget andet bagværk. Gær består af levende celler, som formerer sig og danner den luft, der får brødet til at hæve. Gærdej skal æltes. Og den bør have god tid til at hæve.



Gærdej

- 50 g smør
- 4 dl mælk
- 1 dl tykmælk
- 25 g gær
- 2 tsk sukker
- 1 tsk fint salt
- ca. 800 g hvedemel



1. Smelt smørret i en gryde og tag gryden fra varmen. Tilsæt mælken.



2. Hæld blandingen i en stor roreskål og tilsæt tykmælken.

Gode råd

Om temperaturer

Gær og hvedemel skal helst have stuetemperatur, før det anvendes. Væsken, som gæren røres ud i, skal være "lille-fingervarm" (37°). Smelt smørret, tag gryden fra varmen og hæld den kolde mælk i - så er temperaturen passende. Er væsken for varm, dræbes gær-cellerne, og brødet hæver ikke. Gær må heller ikke røres ud i salt eller sukker, så vil gær-cellerne blive dræbt.

2 minutter

Lad gæren ligge ca. 2 min. i den lune blanding af smør og mælk, før der røres. Så er den nemmere at røre ud i væsken.

Slå til dejen

For meget mel gør dejen tung og tør. Tilsæt derfor kun $\frac{1}{4}$ af melet i første omgang. Slå dejen sammen med en grydeske (dejen kan være lidt klistret). Lad dejen blive i skålen, mens den forhæver. Under hævnningen op-suger melet væsken, og dejen bliver mindre klistret. Først efter forhævningen æltes dejen, evt. med resten af melet, på køkkenbordet.

Røremaskine

Hvis dejen æltes på røremaskine, må den højst æltes i ca. 3 min. ved højeste hastighed.

Pensling af bagværket

Bagværk kan pensles for at give en gylden farve. Der kan pensles med fx sammenpisket æg eller mælk. Efter pensling kan man ridse bagværket, så der slipper damp ud under bagningen. Når man ridser store brød, forhindrer man, at de revner et forkert sted.

Brød og syrnede mælkeprodukter

Tilsætning af forskellige syrnede mælkeprodukter giver brødet en mere elastisk struktur, og det tørrer ikke så hurtigt ud. Hvor der i bagværk er anvendt et magert syrnede naturligt mælkeprodukt, fx tykmælk, kan det erstattes af et andet tilsvarende magert mælkeprodukt.



3. Smuldr gæren og rør den ud i mælkeblandingen. Tilsæt sukker og salt.



4. Tilsæt $\frac{1}{4}$ af hvedemelet og slå dejen godt sammen med en grydeske, til den er ensartet og smidig (dejen kan være lidt klistret).



5. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 1 time (forhævning).

Boller og pizzabunde

Boller (24 stk.)

Tilbered 1 portion gærdej. Sæt den til forhævning i ca. 1 time. Ælt derefter dejen som til et franskbrød. Del dejen i 3 lige store dele og rul dem til tykke pølser. Skær hver pølse over på midten. Del igen hvert stykke på midten, indtil der er kommet 8 stykker dej ud af hver pølse. Tril dejstykkerne til runde kugler og fordel dem på to bageplader med bagepapir. Lad dem efterhæve i ca. 30 min. under et viskestykke. Pensl bollerne med et sammenpisket æg og bag dem midt i ovnen. Lad bollerne køle af på en bagerist.

Franskbrød (1 stk.)

Tilbered 1 portion gærdej og lad den forhæve.

Pynt: Hvedemel.

Bagetid: Sæt brødet i kold ovn. Indstil på 200° og bag i ca. 30 min.

Frysning: Egnat.

Før du går i gang

Læs opskriften godt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde.



Bagetid

Sæt den første plade boller i en kold ovn. Indstil ovnen på 200° og bag i ca. 25 min. Sæt næste plade i den varme ovn og bag i ca. 20 min.

Frysning: Egnat.

Pizzabunde (3 stk.)

Tilbered 1 portion gærdej, men erstat halvdelen af hvedemelet med 400 g pizzamel. Efter forhævning: Sæt en bageplade i ovnen og indstil på 225°.

Skrab dejen ud på et meldrysset bord med dejskraber og del den i tre lige store portioner. Rul hver portion ud til en rund plade (ca. 30 cm i diameter). Læg pizzabundene på et stykke bagepapir og kom pizzafyld på.

Forslag til fyld (1 bund): 1 dl pizzasauce (fx færdigkøbt), 150 g kogt

skinke i tynde strimler og 100 g Karoline's PizzaOst. Træk bagepapiret med pizzaen over på den forvarmede bageplade og bag pizzaen midt i ovnen i ca. 20 min.

Frysning: Pizzabundene kan frys ubagte, uden fyld.

Efter frysning: Lad en pizzabund tø op på bagepapir i ca. 1 time ved stuetemperatur. Sæt en bageplade i ovnen og indstil på 225°. Fordel pizzafyld på bunden, træk bagepapiret med pizzaen over på den forvarmede bageplade og bag pizzaen midt i ovnen i ca. 15 min.



6. Skrab dejen ud af skålen med en dejskraber og læg den på et meldrysset bord.



7. Ælt dejen grundigt igennem. Hold med venstre hånd i dejkanten og skub dejen væk med højre håndflade. Tilsæt evt. resten af mel. Dejen skal kunne slippe hænder og bord.

Tips

Af hvedemelsdej kan der tilberedes forskellige slags brød blot ved at udskifte halvdelen af hvedemelet med andre meltyper. Tilberedningen af dejen er den samme som i grundopskriften.

Grovbrød

Erstat halvdelen af hvedemelet med 400 g rugmel, $\frac{1}{2}$ dl hørfrø og 1 dl solsikkekerner.

Sigtemelsbrød

Erstat halvdelen af hvedemelet med 400 g sigtemel.

Søde frugtboller (24 stk.)

Erstat 2 tsk sukker med $\frac{1}{2}$ dl sukker.

Tilsæt 1 dl hakkede hasselnødder (ca. 50 g), 2 dl rosiner (ca. 125 g) og $\frac{1}{2}$ dl hakket pomeransskal (ca. 40 g).
Bagetid: Se under boller.

Flutes (3 stk.)

Tilbered 1 portion gærdej. Efter forhævning: Se æltning af franskbrød. Del dejen i 3 dele og rul dem til tykke pølser a ca. 40 cm. Sno pølserne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Dæk med et viskestykke og lad dem efterhæve i ca. 30 min.

Bag flutene midt i ovnen.

Bagetid:

Ca. 15 min. ved 200°.



Gode råd

Bank på brødet

Et brød er bagt, når det lyder "hult" at banke på.

Afkøling

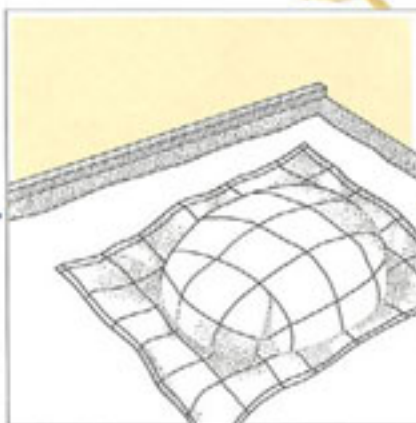
Lad det færdigbagte bagværk køle af på en bagerist.

Først i posen, så i fryseren

Brød, der skal fryses, lægges i frysepose, før det er koldt. Men lægges først i fryseren, når det er helt koldt. Fugtigheden, der dannes i fryseposen imens, forhindrer skorpen i at falde af under frysningen.



8. Form dejen til et stort, rundt brød og anbring det på en bageplade med bagepapir.



9. Dæk brødet med et viskestykke og lad det efterhæve i ca. 30 min.



10. Drys brødet med et tyndt lag mel og rids brødet med en skarp kniv. Bag brødet nederst i ovnen, til det er gyldent. Lad brødet køle af på en bagerist.

Rørt dej

Rørt dej kaldes også for en sandkagedej. En dej, der består af smør, sukker, mel, æg og evt. væske og bagepulver. Betegnelsen rørt dej fortæller, at der er tale om en tilberedningsmetode, hvor der røres luft ind i en blanding af smør og sukker, indtil blandingen er lys og luftig. Man kan røre dejen med et pæreformet piskeris - eller hurtigst og nemmest med en el-pisker med piskeris.



Gode råd

Hvis dejen skiller

En rørt kagedej kan skille lidt, men det har ingen betydning, når kagen er bagt.

Bag straks

Bagepulver begynder sin hævevirkning, når det kommer i forbindelse med væske og varme. Kager med bagepulver bør derfor altid bages, så snart de er færdigrørte.



Kagen er bagt, når..

Kagen er bagt, når man kan stikke en kødnål ned i den, uden at der hænger ubagt dej ved, når den trækkes op. Man kan også trykke på kagen. Den skal være fast at trykke på og evt. let løsnet langs kanten af bageformen.



Hvis den bliver for mørk

Hvis kagen er ved at blive for mørk i overfladen, inden den er færdigbagt, kan man dække den med et stykke bagepapir, mens den bager færdig.

Luftig og let kage

For at få en luftig og let kage skal hvedemel og bagepulver vendes forsigtigt i dejen med en fadskraber. Hvis der røres kraftigt, vil den luft, der er rørt i sukker-smørblendingen, forsvinde.



Kage med appelsin og kakao

Til 6-8 personer:

- 150 g blødt smør
- 250 g sukker (ca. 3 dl)
- 2 æg
- 1½ tsk fintrevet appelsinskal
- ½ dl friskpresset appelsinsaft
- 225 g hvedemel (ca. 3¾ dl)
- 2 spsk kakao
- 2 tsk bagepulver
- 2 tsk vanillesukker
- 1½ dl mælk

Pynt: Sigtet florsukker.

Tilbehør: Flodeskum.

Bagetid: Ca. 45 min. ved 175°.

For du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Tilbered appelsinskal og -saft (se side 56).

Rørt dej

1. Kom smør og sukker i en røreskål og rør det godt sammen med en el-pisker (med piskeris), til det bliver lyst og luftigt.



2. Tilsæt æggene et ad gangen og rør godt mellem hvert æg. Vend appelsinskal og -saft i dejen med en fadskraber.



3. Bland mel, kakao, bagepulver og vanillesukker sammen i en skål. Sigt melblandingen, og vend den forsigtigt i sukker-smørblendingen med en fadskraber, skiftevis med mælken.

4. Fordel dejen i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter) med en fadskraber og bag kagen midt i ovnen. Mærk med en kødnål om kagen er bagt.



5. Lad kagen køle af på en bagerist i ca. 10 min., før ringen til springformen fjernes. Løft kagen af springformens bund med en paletkniv og lad kagen køle af på bageristen.

6. Anret kagen på et serveringsfad og server koldt flødeskum til. Kagen kan serveres lun.

Tips

Bradepandekage (30 stk.)

Tilbered en dobbelt portion kagedej og fordel den i en smurt bradepande (ca. 5 x 22 x 30 cm). Bag kagen midt i ovnen. Bagetid: Ca. 50 min. ved 175°.

Hvis der bages i en sandkageform

Tilbered 1 portion kagedej og fordel den i en smurt sandkageform (ca. 1½ liter). Bag kagen midt i ovnen. Bagetid: Ca. 45 min. ved 175°.

Variation

Kage med appelsin og kakao kan også tilberedes med syltet ingefær og syltede grønne figer.

Kakao, appelsinskal og -saft erstattes så af 5 spsk syltet, finhakket ingefær og 1 ds. hele, syltede grønne figer (ca. 410 g.). Ingefæren vendes i kagedejen, og dejen fordeles i den smurte springform. Lad figerne dryppe af i en sigte og stik dem ned i den rå dej, så kun toppen kan ses. Bag kagen som nævnt i opskriften.



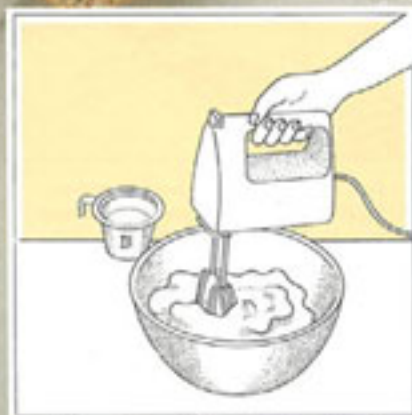
Pisket dej

Pisket dej kaldes også sukkerbrødsdej. Den tilberedes af æg, sukker, mel og evt. bagepulver. Og den anvendes først og fremmest til lagkagebunde og roulader. En pisket dej er kendetegnet ved, at æg og sukker piskes godt, så der kommer godt med luft ind i blandingen. Pisket dej kan tilsættes smeltet smør samt forskellige smagsstoffer, fx kakao og chokolade.



Chokoladedej

- 2 æg
- 85 g sukker (ca. 1 dl)
- 3 spsk hvedemel
- 3 spsk kartoffelmel
- 1 tsk bagepulver
- 50 g finthakket, mørk chokolade



1. Pisk æg og sukker med en el-pisker (med piskeris) i ca. 4 min., til blandingen er hvid og luftig.



2. Bland hvedemel, kartoffelmel og bagepulver sammen i en skål. Sigt og vend *forsigtigt* denne blanding i sukker-æggemassen med en fadskraber. Vend chokoladen i dejen.

Chokolade-roulade

Til 4-6 personer:

- 1 portion chokoladedej
- 1 portion abrikosfyld (se opskrift side 47) med kun 1 tsk friskpresset citronsaft

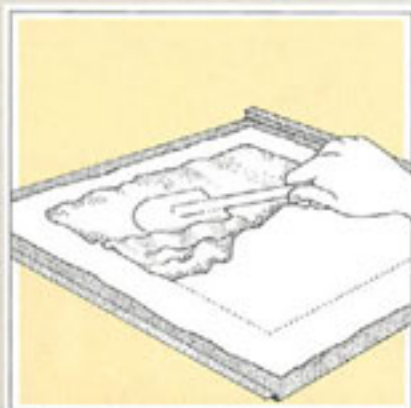
Pynt: Sigtet florsukker.

Bagetid: Ca. 9 min. ved 175°.

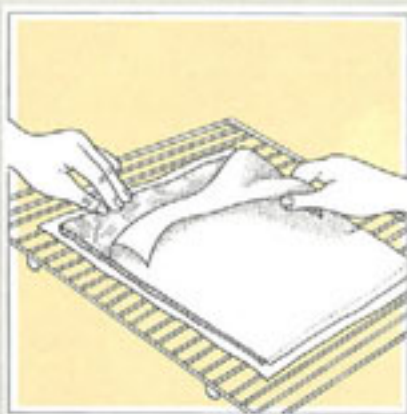
Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Tilbered 1 portion chokoladedej. Tilbered citronskal og -saft (se side 56). Tænd ovnen.

1. Tegn en firkant på et stykke bagepapir (ca. 30 x 35 cm). Pensl bagepapiret med smeltet smør og læg det på en bageplade.



2. Fordel chokoladedejen inden for firkanten med en fadskraber. Bag rouladebunden midt i ovnen, til den er svagt lysebrun. Læg et stykke bagepapir på en bagerist og drys det godt med sukker.



3. Vend den bagte rouladebund ud på det sukkerdryssede papir, så rouladebunden ligger med undersiden opad. Træk forsigtigt bagepapiret af og lad rouladebunden køle af under et viskestykke.



4. Tilbered abrikosfyldet som nævnt i chokoladecake. Smør fyldet ud på den afkølede rouladebund, så det når næsten ud til kanterne. Rul rouladen sammen fra den bredeste side (35 cm). Læg den på sammenføjnngen og stil den tildækket i køleskabet i mindst 1 time.

Gode råd



Problem med bagepapiret

Hvis det er svært at trække bagepapiret af en rouladebund, hjælper det at lægge et fugtigt viskestykke over papiret i ca. 5 min., før bagepapiret fjernes.

Svær at rulle

Hvis rouladebunden er svær at rulle sammen om fyldet, hjælper det at løfte det sukkerdryssede bagepapir med den ene hånd, samtidig med at man "former" og ruller rouladen med den anden.

Pas på sammenfald

En pisket dej, bagt som kagebund i en springform, skal være fast at trykke på og løsnet langs kanten af springformen, før den er rigtig bagt. Hvis bunden ikke er rigtig bagt, vil den falde meget sammen under afkølingen.



Chokoladecake med abrikosfyld

Til 4-6 personer:

Kagebund

- 1 portion chokoladedej

Abrikosfyld

- 1 ds. halve, syltede abrikoser (ca. 420 g)
- ¼ liter piskefløde
- 2 spsk florsukker
- 1 tsk fintrevet citronskal
- 2 tsk friskpresset citronsaft

Pynt: Abrikos og høvlet chokolade.

Bagetid: Ca. 25 min. ved 175°.

Frysning: Egnet, uden fyld.

Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Tilbered 1 portion chokoladedej. Tilbered citronskal og -saft (se side 56).



Kagebund

1. Fordel chokoladedejen i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter) med en fadskraber. Bag kagebunden midt i ovnen, til den er svagt gylden.



2. Kagen er færdigbagt, når den er fast at trykke på og let løsnet langs kanten af springformen. Lad kagebunden køle af på en bagerist i ca. 10 min., før ringen til springformen fjernes. Løft kagebunden af springformens bund med en paletkniv og lad kagebunden køle helt af på bageristen. (Se også billede: Kage med appelsin og kakao side 43).



Abrikosfyld

3. Lige inden serveringen tilberedes abrikosfyld. Lad abrikoserne dryppe af i en sigte. Tag én fra til pynt og skær resten i små stykker (ca. 1 x 1 cm).



4. Bland piskefløde, florsukker, citronskal og -saft i en skål. Pisk med en elpisker (med piskeris) til fløden er let stiv. Vend forsigtigt abrikosstykkerne i flødeblandingen.

5. Anbring den nybagte kagebund på et serveringsfad og fordel fyldet på bunden. Pynt og server straks.

Tips

Hvis fyldet til chokoladekagen tilberedes 1-2 timer før serveringen, skal der *kun* 1 tsk citronsaft i abrikosfyldet, ellers bliver fyldet for surt.



Fromage til flødeostekage

En fromage er en let og luftig dessert, der er baseret på det forhold, at pisket fløde og/eller æg binder luft.

Den luftige konsistens bevares ved at tilsætte husblas. Fromager kan anvendes som fyld i kager eller som selvstændige desserter.

Fromage med Karolines FlødeOst

- 2½ dl tykmælk
- 150 g Karoline's FlødeOst
- kornene af en stang vanille
- 85 g sukker (ca. 1 dl)
- 4 blade husblas
- ¼ liter piskefløde

Læs "Gode råd" før du går igang! Det er nemt at arbejde med husblas, når man bare følger nogle enkelte regler.

1. Rør tykmælken i FlødeOsten lidt efter lidt, til en blød og ensartet konsistens.



2. Del vanillestangen på langs med en spids og skarp kniv og skrab vanillekornene ud. Rør vanillekorn og sukker i osteblandingen.



3. Læg husblas i blød i koldt vand i ca. 5 min. Pisk fløden stiv.

Gode råd

Husblas

En portion udblødt, smeltet husblas skal være afkølet, inden den hældes i fromagen. Ellers får den kuldechok og trevler.

Afkølingen sker ved, at ca. 1 dl af fromageblandingen røres i den smeltede husblas. Husblasen skal nu føles lun på undersiden af håndledet. Den afkølede husblas hældes tilbage i fromagen i en tynd stråle under omrøring. Hvis der skal anden væske i fromagen, fx citronsaft, kan husblasen også afkøles med den.

Undgå skilsmisse

Fromagen må ikke hældes op i formen, før den er passende stiv. Ellers vil den skille ad i to lag.

Med jævne mellemrum vendes forsigtigt i den færdige fromage med en fadskraber. Først når fromagen er så stiv, at man kan trække tydelige striber i overfladen, som ikke flyder ud, hældes den i formen.

Kold luft

En fløde, der skal være let og luftig, bør være så kold som mulig og piskes i en skål med rund bund. Det er vigtigt, at den øverste del af piskerisene holdes over fløden under piskningen, for at få mest muligt luft pisket ind.



4. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved, og kom den i en lille kasserolle.



5. Kom ca. 2 dl vand i en gryde og anbring kasserollen med husblasen heri (vandbad).

Bring vandet i kog og smelt husblasen. Tag kasserollen op af gryden.



6. Afkøl husblasen ved at røre ca. 1 dl af osteblandingen i. Hæld den afkølede husblas tilbage i resten af osteblandingen - i en tynd stråle og under omrøring. Vend til sidst forsigtigt den piskede fløde i osteblandingen.



Flødeostekage med svesker og rom

Til 6-8 personer:

Sveskefyld

- 100 g bløde, stenfri svesker
- $\frac{3}{4}$ dl rosiner (ca. 50 g)
- $\frac{1}{2}$ dl brun rom

Bund

- 150 g søde fuldkorns-hvedekiks
- 75 g smør

Fromage

- 1 portion fromage med
Karoline's FlødeOst

Pynt: Syltede pærer og citronmelisse.

Tilbehør: Henkogte syltede pærer.

Frysning: Egnet.

Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde.

Sveskefyld

1. Skær sveskerne i kvarter og kom dem i en skål sammen med rosinerne.



2. Hæld rom over og lad svesker og rosiner trække tildækket i ca. $\frac{1}{2}$ time. Rør i blandingen 1-2 gange, mens det trækker.

Fromage



Bund

3. Luk ringen til en springform (ca. 22 cm i diameter) og anbring den omvendt på et fad.



4. Kom kiksene i en plastpose, luk posen og knus kiksene fint, fx med en kagerulle. Smelt smørret og bland de knuste kiks i. Kom blandingen i ringen til springformen og pres blandingen godt sammen til en fast bund. Brug hånden. Stil bunden tildækket i køleskabet i ca. ½ time.



5. Tilbered 1 portion fromage med Karoline's FlødeOst og vend forsigtigt sveskefyldet i den.



6. Vend af og til i fromagen, til den er let stivnet, og man med en fadskraber kan trække striber i overfladen, som ikke flyder ud.

7. Fordel fromagen over kiksebunden. Stil kagen tildækket i køleskabet i mindst 2 timer inden ringen til springformen fjernes.

Tips

Dagen før

Flødeostekagen kan tilberedes dagen før den skal anvendes.

Variation

Sveskefyldet kan erstattes af 1½ tsk fintrevet appelsinskal, 1 tsk fintrevet citronskal, 3 spsk friskpresset appelsinsaft og 2 spsk friskpresset citronsaft. Saft og skal tilberedes som beskrevet side 56.

Sveskefyldet kan også erstattes af 3 sharonfrugter i små stykker (ca. 325 g). Tag evt. lidt frugt fra til pynt.



Osteanretninger

En osteanretning er noget de fleste gæster holder af. Uanset om den serveres i forbindelse med en middag - eller som selvstændigt traktement. Osteanretninger kan varieres på utallige måder og være både traditionelle og mere utraditionelle.

Der er i opskrifterne anvendt 4 slags ost på varierende måde.



Gode råd

Osteanretning

Når en osteanretning skal gøre det ud for et helt måltid sammen med frugt, grønsager, brød og smør, beregner man ca. 250 g ost pr. person. Til frokost 75-125 g og til dessert 50-75 g.

Alle oste bør serveres ved stuetemperatur, hvis smagen skal komme til sin ret. Tag derfor ostene ud af køleskabet ca. 1 time før serveringen.

Opbevaring af ost

Ost opbevares bedst indpakket i alufolie, husholdningsfilm eller smørrebrødspapir. Den indpakkede ost kom-

mes i plastpose og opbevares i køleskabet ved højst 5°. Frisk ost, fx flødeost, opbevares i køleskabet i sin egen emballage.

Frysning af ost

Oste med et fedtindhold på 45+ og derover kan fryses. Pak osten ind som beskrevet ovenfor og læg den i en fryseplastpose. Ost bør ikke fryses længere end 3-4 måneder og har bedst af at tø op i køleskab.

Ikke blåskimmel og flødeost

Blåskimmeloste, blå- og hvidskimmeloste og flødeoste egner sig ikke til frysning.

Tips

"Ost til natmad" kan tilberedes i god tid og stilles tildækket i køleskabet. Kiksene anrettes først ved serveringen.

"Ost med honning og sharon-frugt" kan også anrettes i god tid og stilles tildækket i køleskabet dog uden honning. Sharon-frugter kan erstattes af friske pærer.

For begge retter gælder, at de skal stå i stuetemperatur 1 time før servering.

Osteanretninger

Ost med honning og sharon-frugt

Til 6 personer:

- 225 g blå- og hvidskimmelost
- 200 g Havarti ost 60+
- 18 friske dadler
- 3 sharon-frugter
- 6 tsk akaciehonning

Tilbehør: Flutes.

Tid: Retten kan tilberedes på under 45 min.

Før du går i gang

Læs opskriften godt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde.

1. Skær blå- og hvidskimmelosten i 12 trekanter.
2. Skær Havarti osten igennem, så der bliver 2 tykke skiver. Del hver skive i 6 trekanter.
3. Skyl dadler og sharon-frugter og dup dem tørre med køkkenrulle. Fjern blomsterne på sharon-frugterne og skær hver frugt i mindre både.
4. Anret ostene sammen med frugten på 6 portionstallerkener.

Ved serveringen

Fordel akaciehonning over blå- og hvidskimmelosten.



Ost til natmad

Til 6 personer:

- 4 spsk finthakkede, soltørrede tomater (ca. 40 g)
- 150 g Karoline's FlødeOst
- 3 spsk mælk
- friskkværnet peber
- 6 stilke bladselleri (ca. 225 g)
- ca. 225 g lagret Cheddar ost 50+
- 150 g hvidløgsmarinerede, sorte oliven.

Tilbehør: 18 usødede fuldkornskiks.

Tid: Retten kan tilberedes på under 45 min.



Før du går i gang

Læs opskriften godt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde.

Rens bladselleristilkene (se side 56).

1. Rør de hakkede tomater sammen med FlødeOst og mælk og smag til med friskkværnet peber. Stil blandingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.



2. Skræl bladselleristilkene på ydersiden med en kartoffelskræller. Skær stilkene i aflange, skrå stykker.

3. Rør FlødeOsten igennem og kom den i en lille skål, som anrettes på et fad sammen med bladselleri og halvdelen af kiksene.



4. Del Cheddar-osten på langs og skær stykkerne i tynde skiver. Anret dem på et fad sammen med oliven og resten af kiksene.

Osteanretninger



Salat med lagret Cheddar ost

Til 4 personer:

Dressing

- 1 tsk Dijonsennep
- ½ tsk fint salt
- friskkværnet peber
- 1 spsk hvidvinseddike
- 2 spsk vindrukerneolie
- 3 spsk vand

Salat

- 50 g mandler
- ca. 225 g lagret Cheddar ost 50+
- 3 stilke bladselleri i tynde skiver (ca. 150 g)
- 1 gul peberfrugt i strimler (ca. 100 g)
- 1 agurk i halve tynde skiver (ca. 200 g)
- 1¼ liter fintstrimlet icebergsalat (ca. 225 g)

Tilbehør: Groft brød.

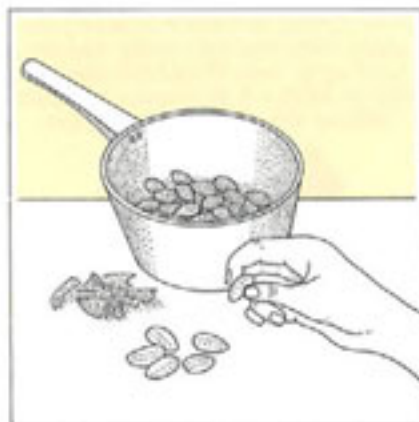
Før du går i gang

Læs opskriften grundigt igennem og sørg for at have alle ingredienser inden for rækkevidde. Rens grønsagerne (se side 56-57).



Dressing

1. Pisk sennep, salt, peber og eddike sammen i en skål. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i.



Salat

2. Kom mandlerne i kogende vand og lad dem ligge, indtil den brune skal kan skubbes af med fingrene ("smuttes"). Hæld det kogende vand fra og "smut" mandlerne.



3. Dup mandlerne tørre. Del hver mandel i 2 "flager" ved at stikke en spids kniv ind i siden af mandlen.

4. Snit Cheddar-osten i tynde skiver på rivejernets agurkesnitter. Anret ost og resten af ingredienserne lagvis i et stort fad.

Ved servering

Hæld dressingen over salaten og server straks.

Tips

I stedet for Cheddar ost kan man i ostesalaten anvende Havarti ost 60+ eller blå- og hvidskimmelost i små stykker.

Ostesalaten kan tilberedes i god tid og opbevares tildækket i køleskabet. Dressingen skal dog først hældes over ved serveringen.

Rensning af grønsager og frugt



Agurk

Skyl agurken og tør den. Skær ca. 1 cm af i hver ende, og skær agurken i tynde skiver. Skiverne kan halveres.



Appelsin og citron

Skyl frugten og tør den. Appelsin- og citronskal rives på rivejernets fine side (den hvide hinde må ikke rives med). Halver frugten på tværs og pres saften af hver halvdel ved at dreje og presse frugtkødet ned over en citronpresser. Citroner kan også skæres i tynde både.



Aubergine

Skær den grønne stilk af auberginen. Skyl og tør den.



Avocado

Skær avocadoen - på langs - hele vejen rundt og helt ind til stenen. Vrid forsigtigt de to halvdele fra hinanden og fjern stenen. Tag avocado-kødet ud af skindet med en ske eller træk skindet af med en kniv.



Bladselleri

Fjern evt. gule blade. Skær ca. 2 cm af rodstykket, så stilkene falder fra hinanden. Skyl hver stilk under rindende vand og tør dem. Skær bladtoppen af stilkene. Brug evt. bladtoppen som pynt. Stilkene kan skæres i tynde skiver.



Broccoli

Skyl broccolien. Fjern bladene og skær det nederste af stokken af. Del broccolien i mindre "buketter" og skær stokken i tynde skiver.



Dild

Fjern evt. gule kviste og skyl dildbundtet godt og dup det tørt. Fjern de grove stikke. Del dildbundtet i små kviste. Kvistene kan hakkes fint med en kniv.



Gulerødder

Skyl gulerødderne og fjern den grønne top. Skræl dem med en skrællekniv. Skær ca. 1 cm af rodspids og top. Skyl gulerødderne og skær dem i 1/2 cm tykke skiver, fx på skrå.



Hvidløg

Hvidløg købes som et helt løg, der består af flere fed. Ved tilberedning trækkes et fed af løget, og den hvide, tørre hinde fjernes. Hvidløgsfeddene knuses i en hvidløgspresser. Feddene kan også hakkes fint med en kniv.



Icebergsalat

Fjern de yderste grove blade og skyl salathovedet. Halver salathovedet med en kniv og skær hver halvdel igennem en gang til. Skær salaten i tynde strimler.



Karse

Klip karse af med en saks lige under de grønne blade.



Knokdselleri

Skær rod og top af sellerien. Halver knolden og skræl den med en skrællekniv, til den er lys og pæn. Skyl sellerien godt. Skær sellerien i tern og læg dem i koldt vand, til de skal anvendes.



Peberfrugt

Skyl peberfrugten. Halver peberfrugten på langs. Fjern frøstolen og de hvide "skille vægge" inde i frugten. Skyl de løse frø af. Skær peberfrugten i strimler på langs. Strimlerne kan hakkes fint på tværs med en kniv.



Peberrod

Skyl peberroden og skræl den med en skrællekniv. Riv peberroden på rivejernets fine side.



Persille

Skyl persillebundtet ved at dykke det i en skål med koldt vand. Bevæg persillebundtet frem og tilbage. Skift vand og gentag skyllingen, til persillen er ren. Dup persillen tør. Fjern stilkene og hak den grønne top med en kniv eller i en persillehakker.



Porre og forårsløg

Skær roden og den øverste del af toppen af. Fjern de yderste blade. Skyl grundigt. Skær forårsløgene i tynde ringe, fx på skrå. Skær porrerne i 1/2 cm tykke skiver, fx på skrå. Skil skiverne ad i ringe. Kom porrerne i en skål med koldt vand. Tag dem op og skift vand. Gentag til porrerne er rene. Lad porrerne dryppe af i en sigte.



Purlog

Fjern evt. gule purlogsstrå. Skyl purlogene og dup dem tørre. Klip bundtet i meget små stykker med en saks, eller læg det på et skærebræt og skær det i små stykker.



Tomater

Fjern den grønne stilk og skyl tomaterne. Del hver tomat i 4 båd. Skær resten af den grønne stilkende fra på hver båd. Tomatbådene kan hakkes groft med en kniv.



Zittauerløg og rødøg

En nem måde at "hakke" løg på: Skær løget igennem på langs og pil hver løgdæl. Skær toppen af begge stykker. Læg løgstykkerne med skærefladen nedad. Hold fast ved roden og skær 2-3 vandrette skiver ind i hvert af de halve løg, næsten til roden. Skær smalle, lodrette snit fra roden og ud. Skær løgdellene i "skiver" på tværs. Løg kan også rives på rivejernets fine side.



Æbler og pærer

Skyl og skræl evt. frugterne. Del dem i kvarter. Fjern kernehus, blomst og stilk. Skær æblebådene i meget små tern.

Kogning og mængder

Kartofler

Til 4 personer:

- 1,3 kg uskrællede kartofler
- 3 dl vand til kogning
- 1 tsk groft salt

Skræl kartoflerne. Hvis de ikke skal koges med det samme, så læg dem i en gryde og dæk dem med koldt vand.

Ved kogning: Hæld vandet fra og tilsæt 3 dl koldt vand. Drys salt over og læg låg på. Bring kartoflerne i kog, skru ned for varmen og lad kartoflerne koge ved svag varme og under låg i ca. 20 min. Mærk med en kødnål eller spids kniv om de er møre. De skal være bløde at stikke i. Tag gryden fra varmen, skub grydelåget lidt til side og hæld vandet fra (brug grydelapper). Lad kartoflerne holde sig varme i gryden.

Kartoflerne kan også koges med skræl og derefter pilles.

Løse ris

Til 4 personer:

- 6 dl vand
- ½ tsk groft salt
- 4 dl løse ris, parboiled (ca. 325 g)

Kom vand og salt i en gryde og bring det i kog. Tilsæt risene under omrøring. Kog dem ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 12 min. Tag gryden af varmen og lad risene trække under låg i ca. 12 min.

Frisk pasta

Til 4 personer:

- 2 liter vand
- 2 tsk groft salt
- 1 spsk vindrukerneolie
- 500 g frisk pasta

Bring vand, salt og olie i kog i en gryde (ca. 4½ liter). Kom pastaen i og kog den ved kraftig varme uden låg i ca. 5 min. Rør af og til. Pastaen skal være mør uden at være blød. Hæld pastaen til afdrypning i en sigte og server straks.

Tørret pasta

Til 4 personer:

- 300 g tørret pasta
- 9 dl vand
- 2 tsk groft salt
- 1 spsk vindrukerneolie

Kom alle ingredienserne i en gryde og læg låg på. Bring pastaen i kog. Kog den ved svag varme og under låg i ca. 11 min. Den skal være mør uden at være blød. Hæld pastaen til afdrypning i en sigte og server straks.

Kogemetoden med mindre vand er en mere energibesparende måde at koge tørret pasta på.

Pr. person beregnes følgende mængde tilbehør:

250 g kogte kartofler
80 g rå, løse parboiled ris (ca. 1 dl)
75 g tørret pasta
125 g frisk pasta
150 g kogte grønsager
130 g blandet salat (fx grøn salat, tomat og agurk)
75 g grøn salat
60 g groft brød til frokost/middag
50 g flutes til frokost/middag
25 g groft brød/flutes til forret

Til en selvstændig ret beregnes:
100 g tørret eller 150 g frisk pasta.



Andre muligheder

Om smørstegning

I stedet for grøn remouladesauce kan serveres:

Smørstegte grønsager, KK/3, side 32
eller varm smørsauce, KK/3, side 34

Om smørsvitsning

Andre supper:

Grønsagssuppe, KK/3, side 4
Linsesuppe, KK/4, side 32
Champignonsuppe, KK/5, side 16
Oksekødssuppe, KK/5, side 33

Om grundfars

Til frikadeller kan serveres:

Grønsagsgryde, KK/3, side 32
Sommergryde eller vintergryde,
KK/3, side 19
Se også afsnit om fars i KK/3, side 12-13
samt KK/4 side 10-11.

Om jævning

Andre opskriftforslag:

Kalkungryde, KK/3, side 10
Chiligrøde, KK/4, side 16
Skinkestrimler med grønsagsris,
KK/5, side 35

Om afbagning

Andre opskriftforslag:

Moussaka, KK/2, side 16
Porregratin, KK/4, side 19
Lasagne, KK/5, side 30

Kartoffelmoussaka, KK/5, side 15

Om dressinger

Til ovnstegt kylling kan serveres:

Krydderurtesauce, KK/4, side 3 eller
grøn dressing, KK/4, side 8

Om varme saucer

Andre opskriftforslag:

Krydret mørbrad, KK/4, side 24
Helstegt oksefilet, KK/5, side 29
Sennepsmørbrad, KK/5, side 36

Om mørdej

Andre tærtforslag:

Ostetærte, KK, side 41
Tomatærte, KK/3, side 20
Gulerødstærte, KK/4, side 26
Chilitærte, KK/5, side 10

Jordbærtærte, KK, side 47

Rabarbertærte, KK/2, side 44
Pæretærte, KK/2, side 44

Om gærdej

Andre opskriftforslag:

Grovbrød, boller og flutes, KK, side 56
Karolines sølsikkebrød, KK/2, side 48
Burgerboller, KK/3, side 42
Oreganobrød, KK/4, side 40
Hurtigt madbrød, KK/5, side 44

Om rørt dej

Andre kageforslag:

Klassens-time-kage, KK/2, side 52
Chokoladekager, KK/4, side 44
Gulerøds-kage, KK/4, side 45

Om pisket dej

Andre kageforslag:

Lagkager, KK, side 58
Banankage, KK/3, side 49
Frossen nødderoulade, KK/3, side 29
Brownies, KK/4, side 44

Om fromage

Andre opskriftforslag med husblas:

Flødestekage, KK, side 43
Kvargkage, KK/2, side 42
Hytteostkage, KK/3, side 50
Cheese Cake, KK/5, side 47

Om ostenretninger

Andre opskriftforslag med ost:

Ostesoufflé, KK, side 41
Ost til dessert, KK/4, side 35
Ostenretning, KK/4, side 39
Ostenretning, KK/5, side 41
Ost med portvinspærer, KK/5, side 42

KK betyder Karolines Køkkens
opskriftsbøger fra 1-5.

Oversigt

Emne:	Side	Opskrift:	Side	Energindhold og -fordeling:
Smørstegning	4	Stegt torsk med salat og grøn remouladesauce	6	 10.070
Smørsvitsning	8	Smørsvitset broccoli	9	 2.800
		Grønsagssuppe med ostegratinerede fluteskiver	10	 8.010
Grundfars	12	Frikadeller med kartofler, broccoli og løgsauce	14	 11.770
Jævning	16	Kalkunret med timian og løse ris	18	 12.080
Afbagning	20	Auberginefad	22	 8.780
Dressinger	24	Rejesalat med peberfrugtdressing	25	 6.350
		Ovnstegt kylling med kartofler og dild dressing	26	 8.810
Varme saucer med creme fraiche og syrnede fløde 9%	28	Varm krydderurtesauce	29	 12.130
		Varm tomatsauce	29	 12.190
		Kalkunschnitzel med løse ris og varm karrysauce	31	 10.080
Mørdej	32	Tuntærte	35	 9.710

Oversigt

Emne:	Side	Opskrift:	Side	Energiindhold og -fordeling:
Gærdej	36	Franskbrød	38	
		Boller og pizzabunde	38	
Rørt dej	40	Kage med appelsin og kakao	42	
Pisket dej	44	Chokolade-roulade	45	
		Chokoladekage med abrikosfyld	47	
Fromage til flødeostekage	48	Flødeostekage med svesker og rom	50	
Osteanretninger	52	Ost med honning og sharon-frugt	53	
		Ost til natmad	53	
		Salat med lagret Cheddar ost	55	
Rensning af grønsager og frugt	56			
Kogning og mængder	58			
Andre muligheder	59			

