Karolines nye Køkken

"Mad smager dejligst, når man ikke skal skynde sig så meget....og når man spiser den sammen med nogen, man godt kan lide."

Emma, 6 år

Indhold

Alle retter i bogen er til 4 personer

forår 6-15

Forårsruller 7
med laks og nudler

Vårsild 8
og kålsalat med wasabi

Brandade 9
med røget makrel

Sursød nudelsalat 10
med marinerede tigerrejer

Gæstekok 12-13
Sif Orellana

Fiskedrøm 13
fra Campania

Grøn forårsbix 14
med hvidløgsskum

Pasta 15
med karry-citrongræssauce

sommer 16-25

Couscoussalat 17
med melon og kardemomme

Estragonkylling 18
med moderne mormorsalat

Sommerfrikassé 19
med spidskål

Gæstekok 20-21
Christian Stenbak Larsen

Spagetti 21
med kødboller i tomatsovs

Kalkunpakker 23
og lun kartoffelsalat

Jordbærsalat 24
med bønner og ost

Melontzatziki 25
til grillet grønt og kød

efterår 26-37

Chilipilaf 27
med koriandersauce

Gæstekok 28-29
Morten Strunge Meyer

Skindstegt laks 29
og kartoffel-lime-fad

Kyllingesandwich 30
og grillede hokaidostave

Farsbrød 32
og blommesauté

Svampesuppe 33
med timiandrys

Mørbrad 34
med æbler og perlespelt

Ingefærkrydret fisk 36
og grønsagspasta

Wok med kylling, 37
lime og bambus

vinter 38-49

Løgsuppe 39
med ostestænger

Oksegryde 40
med kidneybønner og tomat

Baked beans 41
med røræg

Gæstekok 42-43
Anne Knudsen

Kyllingefilet 43
med morkelsauce

Fiskefrikadeller 45
og salat med grape

Skipperlabskovs 46
med løg og selleri

Rødbedesalat 47
med lunt andebryst

Kødboller med kanel 49
og rødkålssalat

Bestil abonnement på ugens madplan - bestil andre Karoline kogebøger 50

Udgivet af: Arla Karolines Køkken. Design og produktion: kernel a/s. Foto: Mads Armgaard. Tryk: Scanprint. Redaktionen er afsluttet: Marts 2008. Udgivelsesår: 2008. ISBN: 978-87-992509-0-5

Af Tove Færch,
leder af Karolines Køkken

Giv måltidet en chance!

I Karolines nye Køkken gør vi en indsats for at styrke det daglige aftensmåltid ude i familierne. Når vi siger måltid, mener vi spisning i fællesskab og ikke simpel affodring. Altså den fælles nydelse af mad, der smager godt og ikke mindst: er sund!

Bare rolig. Vi ved, du har travlt, og at det er en daglig udfordring at finde på, købe ind, tænke på sundhed og så oven i købet have overskud til at dyrke familielivet. Og vores tanke er på ingen måde at puste til din dårlige samvittighed. Tværtimod. Vi vil gerne videregive en fortræffelig ide til, hvordan du kan skabe mere ro omkring aftensmåltidet og samtidig leve sundere. Vi vil også gerne give dig inspiration og hjælp, så ideen kan fungere i din hverdag (se ugens madplan side 50).

De 3 retters princip

Ideen kommer oprindeligt fra Anne Knudsen i kogebogen "Rolig nu". Den går i al sin enkelhed ud på at servere mere end en ret til aftensmad uden at bruge ret meget mere tid på det. Hvis du serverer flere retter, strækker du måltidet ud i tid, og der falder mere ro over familien. Samtidig ryger der automatisk flere grønsager ned. Den første ret kan være noget så enkelt som revet gulerod med appelsinsaft, og efterretten fx frugtstykker på spyd. Anne Knudsen er en af bogens 4 gæstekokke. Læs hvad hun selv skriver side 42.

Fælles spisning styrker sunde vaner

Hvis du gerne vil lære din familie at spise sundt, er det vigtigt, at I spiser sammen. Når vi spiser i et fællesskab, er vi nemlig mere tilbøjelige til at prøve noget nyt og til at spise det, der bliver serveret. På den måde er måltidet med til at danne og forme et barns spisevaner. Det har bl.a. Christian Stenbak Larsen undersøgt, og ham har vi givet ordet på side 20.

Tilgængelighed, tilgængelighed, tilgængelighed

Står der frugt og grønsager på bordet, spiser både børn og voksne mere af det, end hvis de selv skal ud i køkkenet og finde det frem. Er det skåret i mundrette stykker eller stave, ryger der endnu mere ned. Sætter du kold mælk på bordet, drikker børnene det gerne, mens de måske vælger sukkersødet saft, hvis de får muligheden. Det er meget enkelt. Det ved Morten Strunge Meyer en hel masse om, og noget af det giver han videre på side 28.

Måltidet kan bruges til at geare ned sammen

Sif Orellana ved, hvad det vil sige at være mor til 3 små børn og samtidig udfylde et job, der kræver sit. Og hun ved også, hvor nemt det er at forfalde til et alt for hektisk liv med en masse programpunkter. Læs hendes opfordring til at bruge køkkenet som frirum og kreativt laboratorium, hvor der eksperimenteres med smag, dufte og former. Det er side 12 .

Sundhed er også variation, sæsonens råvarer og maks. 30% fedtenergi
Sundhed handler også om at spise varieret og vælge de råvarer, der har sæson. Samtidig skal vi passe på ikke at spise for meget fedt og sukker. Ifølge Fødevarestyrelsen bør hverdagens måltider højst have en fedtenergiprocent på 30. Det respekterer vi i Karolines Køkken, og alle retterne i bogen ligger inden for grænsen. Endda uden at den sunde forret og efterret, der er angivet som tip ved hver hovedret, er regnet med. Spiser du alle 3 retter, bliver fedtprocenten endnu lavere. De præcise energiberegninger på hovedretterne kan du se på www.arla.dk/karoline, hvor alle opskrifterne findes.

Du kan bestille en gratis madplan hos os. Med indkøbsliste
Det er nemmere at lave god, sund og varieret mad, hvis du planlægger lidt. Ellers vokser risikoen for, at du styrter ind i supermarkedet lige før lukketid og griber et eller andet hurtigt og knap så lødigt. Og måske giver efter for børnenes højlydte insisteren på chokoladekiks.
Vi tilbyder at lave noget af planlægningen for dig. Hver torsdag mailer vi en madplan til ugens 5 hverdage med en færdig indkøbsliste. Vi sørger for, at retterne er varierede (grønt, fisk, fjerkræ, kød) og bruger sæsonens råvarer. Selvfølgelig indgår der mejeriprodukter i de fleste, men mest de magre, og mængden er tilpasset, så retterne holder sig under en fedtenergiprocent på 30.

Sammen med opskrifterne på hovedretterne sender vi et link til sunde forretter og efterretter, så du kan prøve at arbejde med flere retter, hvis du er blevet tændt på ideen og vil give den en chance i din familie. Du kan bestille madplaner på

www.arla.dk/karoline

Du kan finde mere end 3.000 opskrifter på www.arla.dk/karoline
Her kan du søge efter opskrifter både til hverdag, fest, højtider osv. Du kan fx vælge at søge på opskrifter med de råvarer, du lige har i køleskabet, og fravælge dem der indeholder det, du helst vil undgå.

Det nye i Karolines nye Køkken
Ideen om 3 retter til det daglige aftensmåltid og princippet om sunde hverdagsretter med maks. 30% fedtenergi tegner det moderne Karolines Køkken. Ganske vist har vi længe overholdt de 30%, men de færreste er klar over det. Det samme gælder vores mange webbaserede services: Ugens Madplan, Min Kogebog, opskriftsbank, Køkkenbloggen o.a. har været aktive længe. Her er det nyt, at du kan downloade opskriftssamlingen Karolines Favoritter til din mobiltelefon, og at du kan abonnere på Ugens Maddagsmail til familiens unge, der vil lave mad til familien. Sitet udvikler sig hele tiden i takt med de nye medier og muligheder, så hold øje med nye services.

Der er noget, vi ikke har ændret på:
Karolines Køkken er stadig et rigtigt køkken!
Her arbejder levende, madkyndige entusiaster med at udvikle spændende opskrifter og tips om mad og madlavning. Vores køkken syder af energi og kreativitet, og over for nye brugere vil jeg fremhæve, at noget af det unikke ved vores opskrifter er, at de er nemme at følge og ikke slår fejl: Mængderne passer, rækkefølgen er rigtig, stege- og kogetider er korrekte, der mangler ikke lige pludselig en ingrediens eller en forklaring på, hvad du skal gøre. De lykkes bare.

Velkommen i Karolines nye Køkken.

forår

FORRET

Edamame - sojabønner i bælg.
Kog bønnerne i usaltet vand i ca. 2 min.
- de skal være "al dente".
Drys de lune bønner med salt.
Bid sammen om bælgen og træk bønnerne
fri mellem tænderne.

EFTERRET

En frugtsalat af sharonfrugter
og syltede abrikoser.
Smag til med revet frisk ingefær
og pynt med et drys knust makron.

Forårsruller
med laks og nudler

75 g tørrede glasnudler
50 g sukkerærtespirer
200 g rensede friske spinatblade
200 g hvid ost i saltlage, fx Apetina naturel 3% i tern
200 g laksefilet i små tern
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

12 plader optøet, frossen forårsrulledej (ca. 21 x 21 cm) - eller filodej
1 spsk vindruekerneolie

Farverig agurkesalat
½ dl risvinseddike eller hvidvinseddike
4 spsk sukker
1 tsk groft salt
1 agurk (ca. 300 g)
3 gulerødder i tynde skiver (ca. 300 g)
1½ spsk finthakkede saltede peanuts

Tilbehør: Japansk sojasauce
Bagetid: Ca. 15 min. ved 225°
Grill: Ca. 3 min.

Læg nudlerne i blød i koldt vand i ca. 20 min. Skær de grønne toppe af sukkerærtespirerne - gem dem til salaten. Kom spinatblade og spirestilke i en gryde, skru op til kraftig varme og damp spinaten, under omrøring, til den falder sammen. Kom de dampede grønsager i en sigte og pres væden af. Mos den afdryppede ost let. Lad nudlerne dryppe af i en sigte og klip dem i korte stykker. Bland nudler, spinat, stilke, laks, ost, salt og peber.

Læg ca. 1 dl af fyldet midt på en plade forårsrulledej, hvor den ene spids vender mod dig selv. Fold de 3 spidser ind over fyldet. Kom et par dråber vand på den fjerde spids og rul dejen stramt om fyldet. Lav alle forårsrullerne og læg dem på en plade med alufolie. Pensl med olie og bag forårsrullerne midt i ovnen. Vend dem efter ca. 6 min. Grill til sidst forårsrullerne.

Agurkesalat: Rør imens eddike, sukker og salt sammen. Flæk agurken, fjern kernerne med en teske og skær agurken i tern. Bland agurk og gulerødder i marinaden. Stil salaten tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til og pynt med sukkerærtetoppe og peanuts ved serveringen.

FORRET
En tallerken med agurk, forårsløg og ost, fx Apetina. Dryp med en mild eddike og et par dråber olivenolie. Drys med salt og peber.

EFTERRET
Koldskål (måske en færdigkøbt) med stykker af banan og et drys frisk krusemynte.

Vårsild og kålsalat med wasabi

3 skiver groft knækbrød (ca. 75 g)
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
6 hele sildefileter (ca. 400 g)
25 g smør

Kålsalat med wasabi
1¼ dl kærnemælk
½ tsk wasabi (stærk grøn peberrodspasta)
1 spsk æblegelé
1¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
300 g fintstrimlet spidskål
300 g optøede, frosne ekstrafine ærter

Tilbehør: 1 kg kogte nye kartofler - og dertil æblegelé
Bagetid: Ca. 10 min. ved 200°

Læg knækbrødet i en plastikpose egnet til madvarer og knus det med en kagerulle. Kom det knuste knækbrød i en dyb tallerken og bland det med salt og peber. Klip finnerne af sildefileterne og fjern eventuelle ben. Skyl fileterne og vend dem i knækbrødsraspen - pres raspen godt fast. Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en pande. Brun halvdelen af sildene, ca. 2 min. på hver side. Læg de brunede sild på en plade med bagepapir og brun resten. Bag sildefileterne færdige midt i ovnen.

Kålsalat: Rør imens kærnemælk, wasabi, gelé, salt og peber sammen. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Bland spidskål og ærter i en skål, vend dressingen i og smag til.

FORRET
Dampede hvide asparges og hytteost smagt til med hakket dild, salt og peber.

EFTERRET
Kiwi"æg". Skær toppen af kiwifrugten, drys med lidt hakket citronmelisse og spis med en teske.

Brandade med røget makrel

½ liter vand
½ tsk groft salt
400 g melede kartofler i grove stykker
1 røget makrel uden skind og ben (ca. 250 g)
250 g Karolines Køkken kvark 1%
5 forårsløg i tynde ringe (ca. 100 g)
2 spsk finthakkede kapersbær
2 spsk hakkede friske salvieblade
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Friske salvieblade
Tilbehør: 450 g dampede grønne asparges, 300 g ristet groft rugbrød – og dertil kapersbær

Bring vand tilsat salt i kog i en gryde. Kog kartoflerne ved svag varme og under låg i ca. 15 min. eller til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Kom de varme kartofler i en skål og mos dem groft. Tilsæt makrelkød og de øvrige ingredienser og bland det hele godt sammen. Stil brandaden tildækket på køkkenbordet i ca. 15 min. Smag til.

Anret brandaden i et fad, pynt med salvieblade og fordel asparges og kapersbær på fadet.

Sursød nudelsalat
med marinerede tigerrejer

FORRET

Guacamole af lige dele moset avocado, tomater i små tern og fromage frais. Smag til med finthakket salatløg, citronsaft, salt og peber. Spis guacamolen med små stykker knækbrød.

EFTERRET

Eksotiske frugter; liches, granatæbler, sharonfrugter og ananaskirsebær - vælg et par stykker.

Marinerede tigerrejer
400 g pillede rå tigerrejer
1 tsk fintrevet limeskal
2 spsk friskpresset limesaft
2 store knuste fed hvidløg
¾ tsk groft salt
friskkværnet peber

350 g tørrede ægnudler
3 liter vand
1 spsk groft salt
3 spsk stærk mangochutney
3 spsk japansk sojasauce
friskkværnet peber
250 g grønne asparges i mindre stykker
3 gulerødder i tynde, skrå skiver (ca. 200 g)
1 agurk i tynde strimler (ca. 200 g)

25 g smør
2 spsk sesamfrø - ristede
100 g hvid ost i saltlage, fx Apetina naturel 3% i tern

Pynt: Limebåde

Tigerrejer: Dup rejerne tørre og kom dem i en skål. Vend limeskal, -saft, hvidløg, salt og peber sammen med rejerne og lad dem stå tildækket i køleskabet i ca. 15 min.

Kom imens nudlerne i en gryde med kogende vand tilsat salt. Efter 1-2 min. under omrøring er nudlerne "løst op" og møre uden at være bløde. Hæld nudlerne i en sigte og brus dem over med koldt vand. Lad nudlerne dryppe godt af. Rør mangochutney, sojasauce og peber sammen til en dressing og bland den med nudler, asparges, gulerødder og agurk. Vend det hele godt sammen og smag til. Anret nudelsalaten i et stort fad.

Lad smørret blive gyldent i en pande og steg rejerne til marinaden er fordampet og rejerne lyserøde og faste. Anret de varme rejer på den sursøde nudelsalat, drys med ristet sesam og med let smuldret ost. Pynt med limebåde.

FLERE RETTER

Hvis du serverer 2-3 "retter" til aftensmad, varer måltidet lidt længere, og der falder herlig ro over familien. Der ryger også automatisk flere grønsager ned. Den første ret kan være noget så enkelt som revet gulerod eller rødbede med appelsinsaft - eller hvad der nu er sæson for - og efterretten fx frisk frugt.

GÆSTEKOK

SIF ORELLANA

Sif Orellana er cand.mag. i litteraturhistorie og massekommunikation, mor til tre og forfatter til bøgerne "Krudtugler & kanelsnegle" (Gyldendal 2004) og "Rollinger & roulader" (Gyldendal, 2008). Sif Orellana arbejder til daglig som arrangementschef på ARoS Aarhus Kunstmuseum.

Køkkenet – et kreativt laboratorium

Som i de fleste andre familier er køkkenet et af de steder, vi tilbringer mest tid sammen. Vi indtager alle vore måltider her og får oftest vore bedste snakke hen over madlavningen eller spisebordet. Flere gange ugentligt forvandler vi vort køkken til et laboratorium, hvor nye smagssammensætninger afprøves, nye bagværkstyper testes osv. Det er en legeplads for både voksne og børn, hvor vi kan slå os løs og være fælles om at udforske og eksperimentere med nye smage, farver og dufte, former og konsistenser. Få steder kan vi stimulere og udfordre så mange sanser på én gang som i køkkenet.

Som børnefamilie med godt skub på hverdagen og mange timer væk fra hinanden, er det skønt at have sådan et "frirum" på hjemmefronten, hvor vi kan slappe godt af sammen og ikke alene nyde samværet omkring en sjov proces, men også resultatet. Få ting i livet kan konkurrere med den glæde, der udspringer af at sætte sig sammen omkring et bord med en kurvfuld dampende, friskbagte boller, en kande varm kakao eller en velduftende ret fra ovnen.

Det er sjovt og lærerigt at erfare, hvor mange sanser, der bringes i spil, når mad bliver lavet og serveret. Hvordan det skærper vores appetit på måltidet, hvis vi formår at overraske lidt og kombinere sprødt og blødt, surt og sødt, kontrastfulde farver og former på helt nye måder. Når risen på tallerkenen ikke blot serveres med en ske i en lille bunke, men præsenteres som et lille tårn, presset ned i et slankt glas og vendt ud. Eller middagsretten pyntes med en gavmild håndfuld friske krydderurter og giver et flot farvespil til de øvrige farverige grøntsager.

Det er velkendt, at man smager med meget mere end smagsløgene. Også øjnene og duftesansen bidrager til oplevelsen, og tit er det sidstnævnte, der har størst held med at sende os tilbage til barndommen og vække stemninger, vi for længst har arkiveret. Som den besnærende duft af hjemmelavet hønsekødssuppe, der sender os direkte ind omkring bordet hos farmor en skumringsmørk vintereftermiddag. Mad er sjov at lave, og god mad dejlig at spise. I hverdagen er tiden ganske vist ofte knap, men god mad behøver ikke tage lang tid at lave – slet ikke hvis krudtuglerne hjælper til. Det er der masser af fine eksempler på i bogen her. Rigtig god fornøjelse!

FORRET

Lav en dip af 50 g ricotta og 75 g kvark. Smag til med hvidløg, citronsaft, salt, peber og masser af hakkede friske krydderurter, fx basilikum, dild og persille. Server dippen sammen med grissinier og stave af fx gulerod, bladselleri og agurk.

Fiskedrøm fra Campania

Min søster har lært mig dette hit af en fiskeret, og hver gang den bringes fra den dampende ovn til spisebordet, sender jeg hende en kærlig tanke. Den er så enkel og hurtig at lave, at man ikke har mange chancer for at gennemskue, hvor lækker den er, før man har prøvet den. Og så er den i øvrigt ligeså skøn næste dag - til frokost eller aften, så lav bare denne store portion, og slip let om madtjansen i morgen.

olivenolie
800 g torskefileter
salt og peber
2 stk. frisk mozzarella (a ca. 200 g)
30 friske blade basilikum
20 små faste krydder- eller cherrytomater
Evt. lidt presset hvidløg

Pynt: Friske basilikumblade

Pensl et ovnfast fad med en god olivenolie og læg torskefileterne deri. Drys fileterne med lidt salt og peber. Skær mozzarellaen i tynde skiver og læg dem hen over fisken. Skyl basilikumbladene og læg dem oven på mozzarellaen i et tyndt lag. Halver krydder-tomaterne og læg dem i et fint lag hen over basilikummen. Drys med lidt mere salt. Pres evt. lidt hvidløg ud over retten - det smager fantastisk, men kan udelades, hvis man ønsker en lidt mere diskret smag. Sæt fadet i ovnen i 15-20 min. ved 200°. Server med ris.

I morgen: Lun resten af retten i ovnen - ca. ½ time ved 100°.

EFTERRET

Rør 150 g blandede røde bær (friske eller let optøede) med 2½ spsk sukker og ½ tsk vaniljesukker til bærrene er let moste. Pisk 3 spsk pasteuriserede æggehvider stive og vend med 125 g fromage frais. Tilsæt bærrene og frys ca. 3 timer. Rør et par gange undervejs. Pynt isen med bær og mynte inden den skal nydes.

FORRET

Rør tun i vand sammen med halvt så meget kvark. Smag til med citronsaft, salt og peber. Rund tundippen af med lidt olivenolie. Spis med strimler af rød peberfrugt, lidt dild og ristede tortillas.

EFTERRET

Blend kærnemælk, banan og en sød, koncentreret frugtsaft, fx ribs. Server milkshaken med isterninger, evt af ribssaft - og flotte sugerør.

Grøn forårsbix med hvidløgsskum

Hvidløgsskum
1 pasteuriseret æggehvide (ca. 2 spsk)
125 g flødeost med hvidløg, fx Buko Garli 30% (70+)
100 g radiser i tynde skiver

800 g små nye kartofler i halve
25 g smør
300 g blomkål i buketter
5 forårsløg i små stykker (ca. 100 g)
300 g optøede, frosne ekstrafine ærter
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Radiser i skiver
Tilbehør: 240 g groft rugbrød

Hvidløgsskum: Kom æggehviden i en skål og pisk den til et fast skum. Rør ost og radiser sammen i en anden skål. Vend forsigtigt den stiftpiskede æggehvide sammen med osten. Stil skummet tildækket i køleskabet i ca. 15 min. og smag til.

Skyl og tør kartoflerne godt. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande. Steg kartoflerne ved kraftig varme i ca. 15 min. - rør af og til. Hæld imens kogende vand over blomkålen og lad den stå i ca. 5 min. Kom blomkålsbuketterne i en sigte og lad dem dryppe af. Vend forårsløg, ærter, salt og peber i kartoflerne og steg i yderligere ca. 2 min. Bland blomkål og de øvrige grønsager i et stort fad og smag til.

Lad hvidløgsskummet smelte ned over grønsagerne på tallerkenen.

FORRET
Dampede grønne asparges med et drys af hakket hårdkogt æg og stegt bacon.

EFTERRET
Hytteost med mangofrugt i skiver og halve vindruer. Hæld en stribe flydende honning over.

Pasta med karry-citrongræssauce

300 g tørret pasta, fx sløjfer
2¼ liter vand
2¼ tsk groft salt

200 g pak-choi (asiatisk kåltype)

Karry-citrongræssauce
1 spsk vindruekerneolie
400 g skinke- eller wokstrimler
4 gulerødder i mindre stykker (ca. 300 g)
2 tsk grøn karrypasta
1 spsk finthakket citrongræs
2 tsk hvedemel
3 dl vand
1½ dl Karolines Køkken økologisk fraiche 9%
100 g shiitakesvampe i skiver
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Kom pastaen i kogende vand tilsat salt og kog den 10-12 min. til den er mør uden at være blød. Lad pastaen dryppe af.

Skær ribberne ud af kålbladene. Skær ribberne i ca. 3 cm lange stykker og den grønne bladdel i tynde strimler.

Karry-citrongræssauce: Lad imens olien blive varm i en sauterpande. Steg skinkestrimlerne i ca. 3 min. Tag kødet op og hold det varmt. Tilsæt gulerødder, karrypasta og citrongræs og svits i ca. 2 min. Rør melet ud i 2 spsk af vandet. Tilsæt fraichen og resten af vandet. Vend fraicheblandingen sammen med gulerødderne og kog retten ved jævn varme og under omrøring i ca. 3 min. Tilsæt kålribber, svampe, salt og peber og kog i yderligere ca. 1 min. Kom de tyndtstrimlede pak-choi-blade i retten sammen med det stegte kød.

Vend den nykogte pasta i citrongræssaucen og smag til.

sommer

Couscoussalat
med melon og kardemomme

FORRET
Spis en bid rygeost sammen med friskbagt rugbrød og radiser. Pynt med purløg.

EFTERRET
Mariner halve jordbær i balsamicoeddike, sukker og et strejf af peber.

Kold kardemommesauce
frøene fra 8 grønne kardemommekapsler
3 dl A38 minimælk
½ dl mælk, fx minimælk
¾ tsk sukker
½ tsk groft salt

Couscoussalat
200 g forkogte couscousgryn (ca. 2½ dl)
1½ tsk groft salt
¾ liter kogende vand
200 g romanescokål i buketter
3 røde snackpebere i tern (ca. 200 g)
1 tsk fintrevet limeskal
2 spsk friskpresset limesaft
1 spsk olivenolie
friskkværnet peber
300 g skrællet galiamelon i halve både

2 lammefileter (ca. 200 g)
1 skinkemignon (ca. 300 g)
8 bambusspyd - ca. 20 cm lange
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 spsk olivenolie

Kardemommesauce: Knus kardemommefrøene - evt. i en morter. Vend A38, mælk, kardemomme, sukker og salt sammen. Stil saucen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til.

Couscoussalat: Kom imens couscousgryn og salt i en skål og hæld ca. ¼ liter af det kogende vand over. Lad grynene stå i ca. 10 min. - rør med en gaffel et par gange, mens de trækker. Hæld resten af det kogende vand over romanescobuketterne og lad dem stå i ca. 2 min. Hæld vandet fra kålen. Vend romanesco, peberfrugt, limeskal, -saft, olie og peber sammen med couscousgrynene og stil det tildækket på køkkenbordet i ca. 15 min. Anret salaten i et fad sammen med melonbådene.

Skær de 2 slags kød i tern (ca. 2 x 2 cm) og træk dem på de 8 spyd - kødet må ikke sidde for tæt. Drys med salt og peber. Lad olien blive varm i en pande. Steg spyddene ved jævn varme på alle sider (ca. 5 min. i alt).

FORRET

Grill halve peberfrugter til skindet får sorte pletter. Køl lidt af i en plasticpose. Fjern skindet og vend peberfrugterne med citronskal, -saft, salt og peber.

EFTERRET

Blend melonkød med en anelse vand. Smag til med hakket frisk rosmarin, sukker og citronsaft. Pynt melonsuppen med en kvist rosmarin.

Estragonkylling med moderne mormorsalat

1 kylling (ca. 1300 g)
2 tsk groft salt
700 g skyllede små chalotteløg - med skal
2 hele hvidløg - med skal
800 g skrubbede nye kartofler
12 friske estragonkviste
friskkværnet peber

Moderne mormorsalat
1 dl Karolines Køkken økologisk fraiche 9%
1 spsk flydende honning
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
2 liter hovedsalat i grove stykker (ca. 200 g)

Stegetid: Ca. 45 min. ved 200°

Klip gump, rygsøjle og vingespidser af kyllingen. Del den i 8 stykker og rens for eventuelle rester af blod. Drys kyllingestykkerne med 1 tsk af saltet. Skær lidt af bunden af hvert chalotteløg. Del hvidløgene i fed og skær bunden af hvert hvidløgsfed. Vend kartofler, løg, hvidløg, estragon, peber og resten af saltet godt sammen. Fordel det i ovnens bradepande og læg kyllingestykkerne ovenpå med skindsiden opad. Steg kylling og grønsager midt i ovnen.

Mormorsalat: Rør imens fraiche med honning, salt og peber. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til. Vend dressingen sammen med hovedsalaten.

Server den varme kylling og grønsagerne i et stort fad. Man presser det lækre, møre indhold ud af løg og hvidløg og spiser det - skallerne lader man ligge.

FORRET

Salatblade og flækkede skoleagurker. Spis dem dyppet i lidt havsalt og kirsebæreddike fortyndet med vand.

EFTERRET

Vend ribs med sukker og lad dem stå i mindst en time. Ryst dem af og til. Spis rysteribsene med en skefuld tykmælk og et drys sukker på toppen.

Sommerfrikassé med spidskål

6-8 rødspætte- eller skrubbefileter (ca. 500 g)
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
1½ dl grofthakket bredbladet persille
1½ dl grofthakket frisk kørvel
2 dl vand

½ liter Karolines Køkken mornaysauce 5%
¼ liter mælk, fx letmælk
600 g spidskål eller sommerhvidkål i bidder
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Blå birkes og friske kørvelkviste
Tilbehør: 240 g ristet flute

Rens rødspættefileterne og fjern eventuelle ben. Drys fisken med salt og peber. Rul fiskefileterne stramt om persille og kørvel - fra halespidsen og med skindsiden indad. Skær rullerne midt over. Bring vandet i kog i en sauterpande. Læg rødspætterullerne, med sammenføjningen nedad, i vandet og damp dem ved jævn varme og under låg i ca. 3 min.

Bring imens ostesauce og mælk i kog i en gryde. Tilsæt spidskål, salt og peber og bring atter saucen i kog. Lad den koge ved svag varme og uden låg i ca. 2 min. Smag til.

Hæld frikasséen i varme dybe tallerkener eller skåle. Anret fiskerullerne ovenpå og pynt med birkes og kørvel. Spis frikasséen med ske og gaffel.

GÆSTEKOK

CHRISTIAN STENBAK LARSEN
Christian Stenbak Larsen er kultursociolog og underviser på SUHR'S Seminarium. Han laver som oftest mad til sin kæreste og to børn på 6 og 8 år.

Måltider og dannelse

Fra det øjeblik min datter var i stand til at udtrykke sin mening, har jeg spurgt hende: "Hvad vil du ha' til morgenmad?" (inden for begrænsede muligheder). Dermed har jeg ansporet hende til at danne sin egen smag. Og en smag er praktisk at have i vor moderne verden med alle dens valgmuligheder. Men smagen for havregryn med rosiner og bananstykker er ikke nok, en smag må udvikles. Børn må opøve en sans for forskelle og en nysgerrighed over for det nye, som kan matche deres selvfølgelige skepsis. Hvis de altså skal kunne forholde sig nuanceret og ikke afvisende til verden.

Men hvordan gør vi det? Sædvanligvis forlader vi voksne os på, at børnenes smag forandrer sig af sig selv og opfordrer jævnligt børnene til at smage på det, de takker nej til. Men hvad nu hvis den ikke forandrer sig – eller den forandrer sig til det mere kræsne? Mange forældre har gjort den erfaring, at hverken ros eller pres på barnet får barnet til at overskride sin smag og prøve noget andet – snarere tværtimod.

Her kan fællesskabet om måltidet noget: Her er forventningen, at man spiser med, dvs. spiser det samme som de andre om bordet. Der er selvfølgelig mulighed for at takke nej, men det er den besværlige valgmulighed i situationen, fordi man herved tager et skridt væk fra de andre ud af fællesskabet. Om det er et stort eller et ubetydeligt skridt afhænger af, hvilken del af maden man takker nej til: Er det en navngivende del af retten eller blot noget tilbehør?

Men måltidet indebærer ikke bare en forventning om at indgå i det fælles, men også en norm om at give plads til den enkelte. Ofte forventer vi for eksempel, at alle deltager i samtalen omkring bordet, men det modsvares af en norm om, at vi lytter til, hvad hver enkelt har at sige.

Vil vi fællesskabet om måltidet, så er det ikke nok, at forældrene insisterer på, at her i familien spiser vi sammen, og vi spiser det samme. Familiemåltider må indrettes, så alle – også børnene – kommer til orde om, hvad vi skal spise, og hvordan vi skal spise. Det sidste har børn ikke altid en klar idé om – i modsætning til forældrene. Det gælder om at være åben for de indskydelser, børnene får. Som nu forleden, hvor mine børn ville være tjenere og servere maden for os: Da var det pludselig dem, der tog ansvaret for, at alt gik rigtigt for sig.

FORRET
Fyld nogle flotte glas med blomkålsbuketter, snackpebere i stave og cherrytomater.

Spagetti med kødboller i tomatsovs

Tomatsovs
600 g solmodne tomater i grove stykker
1 hakket fed hvidløg
1 spsk sød chilisauce
hakket frisk oregano
salt

Kødboller
1 dl havregryn
½ dl mælk
400 g hakket svine- og kalvekød
1 æg
1 fintrevet løg (ca. 75 g)
1 revet fed hvidløg
1 tsk salt
1 tsk paprika

Sæt tomatsovsen over og lad den simre mens du laver kødboller. Når den begynder at tykne, så tilsæt lidt kogevand, så sovsen forbliver flydende.

Udblød havregrynene i mælken. Mix resten af ingredienserne indtil farsen bliver sej. Tilsæt havregrynene og mix på ny indtil farsen bliver sej. Lad farsen hvile et øjeblik, mens du varmer let saltet vand i en gryde (fx 8 dl i en 2-liters gryde). Form 20–25 boller af halvdelen af farsen. Lad dem koge op, så er de nok. Skum eventuelt. Tag de færdige boller op og gentag processen.

Tjek om der skal tilsættes lidt kogevand til tomatsovsen og smag den til. Kom kødbollerne i og varm igennem.

Server med spagetti – eller anden pasta – og frisk revet parmesanost. Pynt med friske oreganoblade.

EFTERRET
En dejlig klassiker: Danske jordbær med mælk - og et drys sukker, hvis man kan lide at det knaser.

STEGNING

Når du steger kød, kan du roligt komme den mængde fedtstof på panden, der skal til for at få et godt resultat. Bare du steger kødet ved rimelig høj varme (uden at branke det), tager det af panden, så snart det er stegt og smider stegeskyen væk. Det har nemlig vist sig, at kødet ikke suger fedtstof til sig under stegning. Læs mere på www.hjerteforeningen.dk

Kalkunpakker
og lun kartoffelsalat

FORRET

Spis bidder af moden vandmelon sammen med hvid ost i saltlage, fx Apetina i tern. Det søde og det salte går godt sammen.

EFTERRET

Drys små stykker rabarber med hakket vaniljestang og et pænt lag rørsukker. Grill dem i ca. 10 min. Skær ristet brød i tynde stænger og læg dem på et stykke alufolie. Drys med rørsukker og grill dem med det sidste minut.

Lun kartoffelsalat
1 liter vand
1 tsk groft salt
1 kg skrubbede nye kartofler
3 rødløg i kvarte (ca. 250 g)

Kalkunpakker
4 kalkunschnitzler (a ca. 125 g)
75 g Karolines Køkken pasta- & gratineringsost
1 dl klippet brøndkarse
¾ tsk groft salt
friskkværnet peber
25 g smør

Lun kartoffelsalat, fortsat
1½ dl Karolines Køkken madlavningsfløde 18%
2 små pillede fed hvidløg
1 dl klippet frisk purløg
1½ dl klippet brøndkarse
1 dl klippet frisk dild
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør: 300 g dampede grønsager, fx broccoli

Kartoffelsalat: Bring vand tilsat salt i kog i en gryde. Kog kartoflerne ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Tilsæt løg og kog i yderligere ca. 6 min. - løgene skal være al dente og kartoflerne møre. Hæld vandet fra og hold grønsagerne varme.

Kalkunpakker: Bank imens kalkunschnitzlerne ud - med en kødhammer eller med en knyttet hånd. Fold hver schnitzel om ost, brøndkarse, salt og peber. Hold dem sammen med kødnåle. Lad smørret blive gyldent i en pande og steg kalkunpakkerne ved jævn varme i ca. 15 min. - vend dem af og til.

Kartoffelsalat, fortsat: Kom fløde, hvidløg, krydderurter, salt og peber i en blender og blend det ved hurtigste hastighed i ca. 20 sek. Vend de varme kartofler og løg sammen med flødedressingen. Smag den lune kartoffelsalat til.

FORRET

Rist skiver af flute og gnid brødet med hvidløg. Top op med en blanding af tomat i tern, smuldret hvid ost i saltlage, fx Apetina - og masser af basilikum.

EFTERRET

Friske kirsebær – som de er!

Jordbærsalat med bønner og ost

400 g rensede friske haricots verts
1 liter vand
1 tsk groft salt
300 g pillede, skyllede jordbær
2 tsk rapsolie
½ spsk balsamicoeddike
1 spsk sukker
1 liter skyllede, blandede babysalatblade (ca. 100 g)
150 g gul ost, fx Tistrup Mellemlagret 24% (45+) - i tern
½ tsk havsalt, fx læsø sydesalt
groftkværnet peber

4 skinkeschnitzler (a ca. 125 g)
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
50 g smør

Tilbehør: 1 kg kogte nye kartofler vendt i lidt smør

Kom bønnerne i kogende vand tilsat salt og kog dem uden låg i ca. 3 min. Hæld bønnerne i en sigte, brus over med koldt vand og lad dem dryppe godt af. Kom ca. 100 g af jordbærrene i en skål sammen med olie, eddike og sukker. Blend med en stavblender til jordbærdressingen er glat. Skær resten af jordbærrene i mindre stykker. Fordel salatblade og bønner i et stort fladt fad og anret jordbærstykker og ost på toppen. Drys med salt og peber.

Dup skinkeschnitzlerne tørre med køkkenrulle og drys dem med salt og peber. Lad smørret gyldne i en pande. Brun skinkeschnitzlerne - 2 ad gangen - ca. ½ min. på hver side. Steg derefter alle 4 schnitzler ved jævn varme i 3-4 min. - vend af og til.

Server jordbærdressingen til salaten og de stegte skinkeschnitzler.

FORRET
En stor skålfuld friske ærter i bælg.

EFTERRET
Fersken og hindbær – peach melba.
En dejlig, klassisk blanding
af søde sommerfrugter,
der klæ'r hinanden godt.

Melontzatziki til grillet grønt og kød

Melontzatziki
200 g Karolines Køkken kvark 1%
3 spsk finthakkede friske mynteblade
1 spsk koncentreret hyldeblomstsaft
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 honningmelon (ca. 1½ kg)
1 spsk groft salt

3 gule peberfrugter i kvarte (ca. 300 g)
2 auberginer i kvarte skiver (ca. 300 g)
2 spsk olivenolie
4 tynde oksebøffer, fx venøsteaks (a ca. 125 g)
2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Strimlede friske mynteblade
Tilbehør: 240 g groft landbrød

Melontzatziki: Rør kvark, mynte, hyldeblomstsaft, salt og peber sammen. Stil salatsaucen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Halver melonen og fjern kernerne. Skær melonen i store både og skræl dem (fjern også den hårde del lige under skrællen - der skal være ca. 800 g melonkød). Riv melonen groft, kom den i en skål og drys med salt. Skyl efter ca. 5 min. melonen i koldt vand. Pres den fri for væde i en sigte. Vend melonen i salatsaucen og smag til.

Vend imens grønsagerne i halvdelen af olien og kødet i den anden halvdel. Drys kød og grønsager med salt og peber og steg det på grillen. Eller steg grønsagerne, på en plade med bagepapir, midt i ovnen - ca. 15 min. ved 225°. Steg bøfferne i en pande, ca. 1 min. på hver side.

efterår

Chilipilaf
med koriandersauce

FORRET
Salat af frisk ananas, hvidløgsmarinerede krebsehaler eller rejer og lidt strimlet hjertesalat.

EFTERRET
Varm 2 dl sød koncentreret hyldebærsaft og 3 dl vand. Jævn hyldebærsuppen med lidt maizena. Smag til med citronsaft og kom lidt pærestykker i.

25 g smør
3 dl løse ris (ca. 240 g)
2 spsk finthakket rød chilipeber
1 tsk tørret chilipeber
4½ dl vand
2 tsk groft salt
400 g optøede, frosne majskerner

Flanksteak
2 spsk rapsolie
1 flanksteak (ca. 400 g)
¾ tsk groft salt
friskkværnet peber

Koriandersauce
200 g Karolines Køkken kvark 1%
½ dl hakkede friske korianderblade
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør: 200 g blandet grøn salat af babyblade, forårsløg og korianderblade

Lad smørret smelte i en stor, tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits ris og de 2 slags chili i ca. ½ min. Tilsæt vand og salt og kog risene ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 12 min. Tag gryden af varmen og lad risene trække, stadig under låg, i ca. 12 min. Kom majskernerne i en skål, hæld kogende vand over og lad dem dryppe af i en sigte. Vend majs og ris sammen og smag chilipilaffen til.

Flanksteak: Lad imens olien blive varm i en pande. Brun steaken ca. 1 min. på hver side og drys med salt og peber. Steg den derefter ved svag varme ca. 12 min. - vend kødet af og til. Tag flanksteaken op og lad den hvile tildækket i ca. 10 min.

Koriandersauce: Vend alle ingredienserne sammen og stil saucen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til.

Tip: Hvis saucen er for tyk, kan den røres op med lidt mælk.

GÆSTEKOK

MORTEN STRUNGE MEYER
Morten Strunge Meyer arbejder med mad og motion i Kræftens Bekæmpelse. Han har 3 dejlige døtre, som sammen med deres veninder næsten dagligt beviser, at når mor har skåret grønsagerne ud og stillet dem klar i køleskabet, så bliver de spist efter skoletid.

Start i ulvetimen ...og drop "spise-op"-normen

Rigtig mange børn og voksne får ikke alle de grønsager, de helst skal have. En genial måde at få børn til at spise flere grønsager på, er at skære grønsagerne ud i spiseklare bidder og servere dem på en snacktallerken i ulvetimen, mens aftensmaden tilberedes. På det tidspunkt spiser børnene nemlig det, de får serveret, uden at brokke sig og endda ofte med stor nydelse. Og de voksne gør såmænd det samme.

I det hele taget er det enormt vigtigt, at den sunde mad er inden for rækkevidde og nemt tilgængelig: Stiller du et frugtfad frem, bliver der spist mere frugt, end hvis familien selv skal hente frugten i køkkenskabet. Skærer du frugten i små mundrette bidder, bliver der spist endnu mere. Derfor er det også smart fx at rive en gulerod og servere den som starten på et måltid og at skære et æble i både som "dessert", sådan som bogen her foreslår. På den måde glider frugt og grønt meget lettere ned, end hvis det først skal hentes, skrælles og gnaves.

Det betyder også meget, at maden tager sig appetitlig ud: Er farverig, duftende (nyskårne æblebåde dufter mere end hele æbler!) og måske har en flot eller sjov form, fx serveret på et spyd.

At tilgængeligheden - den nemme adgang - betyder meget for sunde spisevaner ved man også fra erfaringer med fx firmafrugt, skolefrugt eller frugtkurv i klassen. Det er fx værd at læse, hvad seminarielektor Helle Brønnum Carlsen har skrevet om sine erfaringer med frugtkurv i klassen på www.6omdagen.dk/helle.

Og så vil jeg gerne i sundhedens interesse gøre op med den hævdvundne "man skal spise op"-norm. Mange af os har fået den forestilling ind med modermælken, at det er uhøfligt og forkert at levne noget på tallerkenen, når mange mennesker i verden sulter. Det er en meget uhensigtsmæssig tradition i vores del af verden, hvor mange spiser for meget, og hvor overvægt er et kæmpe helbredsmæssigt problem. Jeg vil derfor opfordre til, at det fremover bliver OK at levne - også selvom man selv har øst op. Så snart mætheden indfinder sig, er det klogt at lytte til kroppen og stoppe med at spise - ligegyldigt hvor meget, der er tilbage på tallerkenen.

FORRET
Snacktallerkenen. Inddrag gerne ungerne og hyg jer med at udskære fx små rå broccolibuketter (kræver en dip). Peberfrugt i strimler (gerne flere farver), gulerødder i strimler (også i flere farver) og rå jordskokker i små stave el. skiver. Brug også gerne frugter som vindruer, kiwi og blommer.

Det er OK også at lægge nogle få kartoffelchips med på snacktallerkenen. Selvom de ryger først, så kan de få flere grønsager til at glide ned. Prøv dig frem. Lidt dip kan også gøre underværker, fx kvark smagt til med sød chilisauce og salt.

Skindstegt laks og kartoffel-lime-fad

Kartoffel-kikærte-lime-fad
1 kg skrællede kartofler
½ lime eller ¼ citron
1 dåse udblødte kikærter - skyllede
2 spsk kapers
1 spsk olivenolie
klippet purløg

Kartoflerne koges (ikke for længe). De skæres i skiver.
Lime eller citron skæres fri for skræl og det hvide og skæres i små trekanter.
Kikærter, kapers, lime og olivenolie blandes sammen og lægges over kartoflerne inden servering på et fad.
Pynt med purløg.

Hertil serveres:

Skindstegte/grillede laksefileter
Steg 4 stykker laksefilet (a ca. 125 g) på en varm grillpande i ca. 8 min.
Krydr med salt og peber.
Frossen laks er OK, men frisk er ofte meget mere lækker og smøragtig.

EFTERRET
Sød gulerodssalat. Smag fintrevne gulerødder til med limesaft og rørsukker.
Pynt med lidt blandet tørret frugt , nødder og kerner.

Kyllingesandwich
og grillede hokaidostave

FORRET
Sellerisalat af groftrevet knoldselleri, æblegelé og citronsaft. Smag til med salt og peber - pynt med brøndkarse.

EFTERRET
En lille skål tykmælk med let moste brombær smagt til med sukker og citronsaft.

Grillede hokaidostave
2 hokaidogræskar (ca. 1,6 kg)
1½ spsk olivenolie
1 spsk friskpresset citronsaft
3 små knuste fed hvidløg
friskkværnet peber
1½ tsk groft salt

50 g chorizopølse i tynde skiver
10 g smør
275 g kyllingeinderfilet
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

200 g hytteost
1 spsk grov, mild sennep
4 flækkede, lune ciabattaboller (ca. 350 g)
1 liter romainesalat revet i grove stykker (ca. 100 g)
3 syltede agurker i skiver (ca. 100 g)

Bagetid: Ca. 10 min. ved 250°
Grill: Ca. 15 min.

Hokaidostave: Halver de 2 hokaidoer og fjern kernerne. Skræl græskarrene og skær dem i stave. Bland hokaidostavene med olie, citronsaft, hvidløg og peber. Fordel græskarstavene på en bageplade beklædt med alufolie og bag dem midt i ovnen. Grill derefter hokaidostavene, stadig midt i ovnen, til de er gyldne. Drys med salt.

Rist chorizoen i en pande ved kraftig varme i ca. 2 min. og derefter ved jævn varme i ca. 3 min. Lad pølseskiverne dryppe af på fedtsugende papir. Tør panden af. Lad smørret blive gyldent i panden og steg kyllingekødet ved jævn varme i ca. 5 min. - vend af og til. Drys med salt og peber, tag kødet af panden og hold det varmt.

Vend hytteost og sennep sammen og smag til. Smør bollerne med hytteosten og læg dem sammen om salat, kylling, chorizo og syltet agurk.

SPIS SAMMEN

Det er hyggeligst at spise sammen med andre! Og i et fællesskab får de fleste også mere lyst til at prøve noget nyt og til at udfordre smagsgrænser end hvis de spiser alene. Fælles måltider er altså en rigtig vigtig krumtap i dannelsen af et barns spisevaner.

FORRET
Suppe af en god bouillon, grønne ærter og tynde skiver af champignoner. Tilsæt evt. en rest kogte ris - gerne vilde.

EFTERRET
Æbler. Fx 2 forskellige danske sorter - kig, duft, skær ud og smag.

Farsbrød og blommesauté

300 g hakket svinekød (ca. 6% fedt)
1 tsk groft salt
4 spsk havregryn
½ dl mælk, fx minimælk
1 æg
75 g grofthakkede, tørrede tranebær
1 spsk finthakkede friske rosmarinblade
friskkværnet peber
3½ dl Karolines Køkken rødvinssauce

Blommesauté
10 g smør
4 zittauerløg i både (ca. 200 g)
6 blommer i både (ca. 400 g)
1 spsk sukker
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Friske rosmarinkviste
Tilbehør: 1 kg kogte faste kartofler
Bagetid: Ca. 40 min. ved 200°

Rør kødet med salt i ca. 1 min. Tilsæt havregryn, mælk, æg, tranebær, rosmarin og peber. Rør farsen sammen og stil den tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Form farsen til et lille brød og læg det i et ovnfast fad (ca. 4 x 22 x 22 cm). Hæld rødvinssaucen over farsbrødet og bag det midt i ovnen - øs sauce over et par gange under bagningen.

Blommesauté: Lad imens smørret blive gyldent i en sauterpande. Steg løgene ved jævn varme i ca. 8 min. - rør af og til. Tilsæt blommer, sukker, salt og peber. Steg i yderligere ca. 4 min. og smag til.

FORRET
Salat af bladselleri, romainesalat og coxorange æbler. Vend salaten i en dressing af tranebærsaft og lidt madlavningsfløde.

EFTERRET
Skær frisk frugt i bidder, fx ananas og banan. Sæt dem på spyd sammen med vindruer.

Svampesuppe med timiandrys

450 g rensede champignoner
3 pillede rødløg (ca. 225 g)
25 g smør
3 små hakkede fed hvidløg
10 friske timiankviste
1 laurbærblad
1 liter grønsagsbouillon
½ liter Karolines Køkken mornaysauce 5%
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

2 spsk friske timianblade
100 g kogte, grønne linser, fx fra Puy

Tilbehør: 240 g ristede tortillas (majspandekager)

Skær halvdelen af champignonerne i tynde skiver og gem dem. Hak resten groft. Skær halvdelen af løgene i meget tynde både. Hak resten groft. Lad smørret smelte i en stor, tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits hvidløg og timiankviste i ca. 1 min. Tilsæt de hakkede champignoner og de hakkede løg og svits i yderligere ca. 8 min. Kom laurbærblad, bouillon, ostesauce, salt og peber i gryden og kog suppen ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Tag timiankvistene op og blend suppen med en stavblender, til den er glat.

Bland de skiveskårne champignoner med løgbåde og timianblade. Tag lidt fra til pynt og vend resten i suppen sammen med de kogte linser. Bring suppen i kog under omrøring og smag til.

Mørbrad
med æbler og perlespelt

FORRET
Rå "tag-selv" grønsager, fx gulerødder og sugarsnaps. Lav en dip af kvark smagt til med hvidløg, salt og peber.

3 dl perlespelt - polerede speltkerner (ca. 240 g)
3 dl vand
1 tsk groft salt

1 afpudset svinemørbrad (ca. 450 g)
10 g smør
4 spsk appelsin- eller æblesirup
3 uskrællede æbler i både, fx rød gråsten (ca. 300 g)
¾ tsk groft salt
friskkværnet peber

1 savojkål (ca. 1 kg)
2 liter kogende vand
1 dl Karolines Køkken madlavningsfløde 18%
1½ spsk finthakket rød chilipeber
1 tsk groft salt

Tilbehør: Appelsin- eller æblesirup

Skyl perlespelten godt og kom den i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog spelten ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 15 min. Tag gryden af varmen og lad spelten trække, stadig under låg, i ca. 12 min.

Skær mørbraden i 12 skiver og tryk dem let til bøffer. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande og brun bøfferne på begge sider (ca. 2 min. i alt). Tilsæt sirup, æblebåde, salt og peber og svits det sammen med kødet i ca. 3 min. - vend bøfferne af og til. Smag til.

Fjern imens de yderste, grove blade og stokken fra savojkålen. Skær kålen i strimler - fjern evt. de groveste ribber. Skyl savojkålen, kom den i en stor skål og hæld kogende vand over. Hæld straks kålen til afdrypning i et dørslag - lad den dryppe godt af. Bring fløde, chili og salt i kog i en tykbundet gryde. Vend kålen i fløden, varm godt igennem og smag til.

Fordel perlespelten i et fad sammen med mørbradbøffer, sirup og æblebåde. Server den varme kål og ekstra sirup i skåle ved siden af.

MEL OG BRØD

Det er en rigtig god ide at spise mere af det grove brød og mindre af det hvide. Groft brød indeholder nemlig mange kostfibre og gode vitaminer og mineraler. Groft brød er brød bagt med fuldkornsmel (fx grahams- eller rugmel) eller kerner af rug eller hvede.
Se mere på www.altomkost.dk.

EFTERRET
Et glas varm solbærsaft med en kanelstang eller et lille drys kanel.

FORRET
Skær skrubbede jordskokker i tynde skiver og vend dem i hvid balsamicoeddike. Drys med bredbladet persille, salt og peber.

EFTERRET
Halver 4 æbler, fx elstar og fjern kernehusene. Kom lidt blomme-marmelade og hakkede, smuttede mandler i de udhulede æbler og bag dem i ca. 15 min. ved 200°.

Ingefærkrydret fisk og grønsagspasta

500 g hvid fiskefilet, fx torsk eller helleflynder
2 spsk finthakket sød, syltet ingefær
2 spsk lage fra den syltede ingefær
1 tsk fintrevet citronskal
2 spsk friskpresset citronsaft
½ tsk groft salt

Grønsagspasta
10 g smør
2 fennikler i tynde skiver (ca. 350 g)
4 gulerødder i mindre stykker (ca. 350 g)
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
3 liter vand
1 spsk groft salt
350 g frisk fuldkornspasta, fx fettucine

100 g Karolines Køkken pasta- & gratineringsost

Pynt: Fennikeltop
Tilbehør: Citronbåde
Bagetid: Ca. 15 min. ved 200°

Tør fisken og skær den i 4 lige store stykker. Læg dem i et lille ovnfast fad. Bland ingefær, lage, citron-skal og -saft og hæld det over fiskestykkerne. Drys med salt og bag fisken midt i ovnen.

Grønsagspasta: Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits fennikler og gulerødder i ca. 7 min. og drys med salt og peber. Bring imens vand tilsat salt i kog i en stor gryde og kog pastaen ca. 2 min. til den er mør uden at være blød. Lad pastaen dryppe af i et dørslag. Vend pasta og grønsager sammen og smag til.

Anret grønsagspastaen i store dybe tallerkener. Drys med ost, læg den bagte fisk ovenpå og pynt med fennikeltop.

FORRET

Pastinakchips af tynde skiver skrællet pastinak. Vend dem i lidt olivenolie og bag i ca. 15 min. ved 225°. Tag chipsene ud efterhånden som de bliver gyldne. Drys med havsalt.

EFTERRET

Blommer. Smag på de danske, når det er sæson, fx victoria, reineclaude eller kirkes.

Wok med kylling, lime og bambus

1 dåse bambusskud (ca. 230 g)
1 spsk olivenolie
3 kyllingefileter i brede strimler (ca. 400 g)
2 grønne squash i stave (ca. 250 g)
2 gule squash i stave (ca. 250 g)
1 spsk fintrevet limeskal
1 tsk friskpresset limesaft
1 spsk fintrevet frisk ingefær
1 lille dåse kokosmælk (ca. 165 ml)
2 dl strimlede friske basilikumblade
¾ tsk groft salt
friskkværnet peber

3 liter vand
1 spsk groft salt
300 g tørrede ægnudler

Pynt: Friske basilikumblade

Hæld væden fra bambusskudene. Lad wokken blive godt varm - ca. 4 min. ved kraftig varme. Kom olien i og svits kyllingestrimlerne i ca. 2 min. Tilsæt squash, bambusskud og limeskal og svits i yderligere ca. 2 min. Tilsæt resten af ingredienserne og varm retten godt igennem.

Bring imens vand tilsat salt i kog i en gryde og tilsæt nudlerne. Efter ca. 3 min. under omrøring er nudlerne "løst op" og møre uden at være bløde. Lad dem dryppe af i en sigte.

Vend de varme nudler sammen med den krydrede kyllingesauce. Smag til og pynt med basilikum.

Tip: Hvis squashene har mange kerner, kan man fjerne dem med en teske.

vinter

Løgsuppe
med ostestænger

FORRET
En lille mad af ristet rugbrød med frisk stenbiderrogn, rødløg, kørvel og fraiche 9%.

EFTERRET
Friske figner i halve.
Man bestemmer selv om man vil spise skallen.

10 g smør
5 zittauerløg i mundrette bidder (ca. 300 g)
3 små finthakkede fed hvidløg
½ liter grønsagsbouillon
½ liter vand
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
200 g frosne ekstrafine ærter
200 g sukkerærter i halve
250 g friske små ravioli med ost

Grillede brødstænger
300 g landbrød i skiver
100 g Karolines Køkken pasta- & gratineringsost
friskkværnet peber

Grill: Ca. 5 min.

Lad smørret smelte i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og hvidløg i ca. 2 min. Tilsæt bouillon, vand, salt og peber. Bring suppen i kog og kom de 2 slags ærter og ravioli i. Lad suppen koge ved jævn varme i ca. 3 min. - til pastaen er mør uden at være blød. Smag løgsuppen til.

Brødstænger: Skær brødskiverne i stænger - på langs. Læg brødstængerne på en plade med alufolie og drys med ost og peber. Grill brødstængerne midt i ovnen til de er gyldne.

FORRET
Revne rødbeder smagt til med citronsaft, salt og peber. Pynt med grofthakkede brændte mandler og et grønt drys.

EFTERRET
Ananascarpaccio af tynde skiver ananas dryppet med et par dråber chiliolie og drysset med lidt sukker.

Oksegryde med kidneybønner og tomat

150 bacon i tern
300 g wokstrimler af okseklump
300 g pillede små, hele chalotteløg
2 dl æblemost eller -juice
1 dåse flåede tomater (ca. 400 g)
1 spsk honning
2 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dåse røde kidneybønner i saltlage (ca. 400 g)

Ostedrys
200 g hvid ost i saltlage, fx Apetina naturel 3% i tern
½ liter grofthakket rucolasalat (ca. 50 g)

Tilbehør: ¾ kg kogte, skrællede kartofler

Kom baconternene i en stegegryde og steg dem først ca. 2 min. ved kraftig varme og derefter ved jævn varme til de er gyldne. Tag baconternene op. Kom kødet i gryden og steg det i ca. 2 min. Tilsæt løg og steg i yderligere ca. 2 min. Hæld æblemost og flåede tomater i gryden sammen med honning, salt og peber. Kog retten ved svag varme og under låg i ca. 20 min. Hæld kidneybønnerne i en sigte og brus dem over med koldt vand. Vend bønner og den stegte bacon i retten, varm den igennem og smag til.

Ostedrys: Mos imens de afdryppede ostetern og bland dem med rucolaen. Server drysset til oksegryden.

FORRET

Rør torskerogn og kvark sammen og smag til med citronsaft, karry, salt og peber. Spis torskerognssalaten med bladselleristave.

EFTERRET

En frisk kokosnød – slå hul ved bordet! Drik kokosmælken og spis "kødet". Er der noget til overs, bliver fuglene også glade.

Baked beans med røræg

1 dåse bønner i tomatsauce - baked beans (ca. 425 g)
2 store knuste fed hvidløg
1 dl vand
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
200 g grofthakkede friske grønkålsblade
2 røde peberfrugter i strimler (ca. 200 g)

4 æg
1 dl Karolines Køkken madlavningsfløde 18%
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
10 g smør

300 g røget svinemørbrad i tynde skiver

Tilbehør: 200 g ristet groft rugbrød – og dertil tomatketchup (fx chiliketchup) og engelsk sauce

Bring bønner med tomatsauce, hvidløg, vand, salt og peber i kog i en gryde. Tilsæt kålen og kog blandingen ved jævn varme og under forsigtig omrøring i ca. 5 min. Tilsæt peberfrugter og kog i yderligere ca. 3 min. Smag til.

Pisk imens æggene sammen med fløde, salt og peber. Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Skru ned til svag varme og hæld æggeblandingen i panden. Skub i æggene til de begynder at stivne - røræggen skal være blød og fugtig.

Fordel bønner og grønkål på tallerkener. Læg røræg og mørbrad på toppen. Server rugbrød, ketchup og engelsk sauce ved siden af.

GÆSTEKOK

ANNE KNUDSEN

Anne Knudsen er antropolog, dr.phil. og chefredaktør og adm. direktør for Weekendavisen. Hun har tre børn, som i dag er voksne, men kommer til søndagsmiddag hver søndag, når de er i landet. Anne Knudsen er en populær foredragsholder og har udgivet en række bøger, heriblandt en kogebog "Rolig nu", med hverdagsmåltider.

Til dem, man elsker

Man skal have mad hver dag. Det tager også tid at lave dårlig mad, og det er meget sjovere at lave god mad. Hvis alt andet dén dag har været op ad bakke, er det skønt at få ros for maden til sidst, og at se sin familie glad og snakkende. I sådan et liv som mit med tre børn og et temmelig krævende arbejde var det måske fristende at gå let hen over maden. Men netop når man har travlt, er det vigtigt med nogle oaser med familien, så man kan mærke, hvad det hele egentlig går ud på. Hvis man gerne vil vedligeholde sit bekendtskab med teenagebørn, er der intet så godt som det daglige måltid med god mad og god tid. Dårlig mad kan man få alle vegne, men hvis maden derhjemme er god, holder børnene sig til - og samtalen kommer af sig selv. Jeg har tit hørt mine børn sige til deres venner, at de lige skulle spise sammen med familien, før de kunne komme til dette eller hint arrangement.

Selv har jeg aldrig brugt mere end 45 minutter på at lave maden, ofte mindre - men en halv time skal man sætte af. Til gengæld har vi ofte brugt mere end 45 minutter på at spise den. Ved spisebordet, med servietter og det hele. Hvis man ikke synes, man kan afse fem kvarter til familieliv hver dag, skal man måske spekulere over, hvor mange timers TV man egentlig har brug for om dagen? Der er jo ingen, der forbyder os at tale med børnene, mens vi laver maden, og måske lære dem om mad. Det har jeg gjort, så nu kan de selv.

Hvis der skal blive et måltid ud af den daglige affodring, skal man have mere end én ret; ellers går det for hurtigt. Hvis man serverer flere retter, tager det længere tid at spise, og man kommer til at spise flere forskellige ting, især grøntsager. Og hvis ungerne har gæster med hjem, er det ikke noget problem, for det er nemmere at lave flere grøntsager end at trylle flere bøffer frem ved middagstid. For mig har den store åbenbaring været forretterne. Man kan boltre sig med forretter, og de lægger en god bund, der ofte er sundere end det, man er kommet i tanke om til hovedret.

FORRET

Rødbedesuppe med tranebær: Pil et lille rødløg, skær det i humpler og læg dem op i foodprocessoren. Skræl 500 g rødbeder og skær dem i grove humpler; op i foodprocessoren med dem. Kværn det halvfint; det skal ikke pureres, men bare blive hurtigt at koge. Opvarm 1 spsk olivenolie i en to-liters gryde, kom blandingen op deri og snur den i 10 min. Rør i den af og til. Tilsæt 100 g tørrede eller frosne tranebær. Man kan også bruge 3 dl tranebærsaft, hvis man ikke kan finde tranebær. Riv skallen af en økologisk appelsin, pres saften af den; put begge dele i gryden. Hæld nu 1 liter vand i og bring det i kog; det skal have ca. 45 min. Serveres evt. med en lille skefuld cremefraiche oven i hver tallerken. Man kan spise brød til.

Kyllingefilet med morkelsauce

Læg en pakke tørrede morkler (svampe) 50 g i blød i en skål med 4 dl vand. Pil og hak to skalotteløg fint.

Skrab 4-500 g gulerødder, skær dem i 2 cm skiver på skrå. Put dem i en passende kasserolle med ½ spsk olivenolie, 1 tsk salt og ½ dl hvidvin eller marsala. Læg låg på og lad det snurre ca. ½ time, rør rundt en enkelt gang.

Sæt 3 dl quinoa over i en gryde med 4½ dl vand. Bring i kog, salt og skru ned for varmen. Fuldkommen som ved løse ris. Sluk for quinoaen; den er færdig efter ca. 10 min., men skal gerne hvile ca. 10 min. under låg.

Hæld morklerne op i en sigte over en anden skål; skyl dem for urenheder, skyl skålen, de var i, og hæld udblødningsvandet gennem et kaffefilter i en sigte over skålen; der er altid sand i vandet.

Varm nu 1-2 spsk olivenolie op på en pande og tilsæt, når det er varmt, en tsk smør; så sprøjter det ikke. Brun 4 kyllingefileter på begge sider, hæld morkler og løg op i panden og skru efter et øjeblik lavt ned for varmen. Giv det ca. 8 min. og tag så kyllingen op. Skru igen op, hæld et lille glas rødvin ved og lad det koge op. Dernæst hælder De svampevandet i panden og lader det koge langsomt, til det er kogt noget ind. Smag til med salt og peber.

Server en blandet grøn salat af hovedsalat, iceberg, rucola, spinat, romaine – hvad man nu har (serveres til hovedretten i små, dybe tallerkner ved siden af vandglasset) med dressing af lidt olivenolie og balsamico.

EFTERRET

Når hovedretten er spist, hælder De en pose frosne hindbær i foodprocessoren med lidt rørsukker og kværner dem i stumper, før De tilsætter 1 dl mælkeprodukt efter smag: Alt fra fromage frais til piskefløde gør tricket, som består i, at De øjeblikkelig har dejlig hindbæris. Isen egner sig ikke til at gemme, men til gengæld er den lækker.

FORRET

Lune tyrkiske fladbrød rullet om friskost med hvidløg og strimlet salat. Skær rullerne i skiver og drys med purløg, salt og peber.

FARVER

Både børn og voksne tiltrækkes af mad, der stråler af farver. Og naturen er fuld af "sunde" farver - gulerødder (A-vitamin), rød peber (C-vitamin), spinat og grønkål (B2 og B6) og persille (jern). På den måde kan farver bruges til at skabe sunde vaner.

Fiskefrikadeller
og salat med grape

EFTERRET
Varm citrondrik af friskpresset citronsaft og kogende vand. Smag til med sukker og pynt med citronskiver.

400 g lyssejfilet uden skind
½ tsk groft salt
1 æg
½ dl Karolines Køkken hvid mælkesauce
5 spsk kartoffelmel
½ tsk ostindisk karry
friskkværnet peber
½ dl vindruekerneolie

Salat med grape
2 hjertesalathoveder (ca. 275 g)
5 groftrevne persillerødder (ca. 300 g)
5 røde grapefrugter i fileter (ca. 300 g)
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Sauce med ravigotte
4½ dl Karolines Køkken hvid mælkesauce
1 spsk ravigottesauce eller sød, mild sennep
1 spsk saft fra udskæringen af grapefrugterne
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør: 700 g bagte små kartofler

Rens lyssejen og fjern eventuelle ben. Hak fisken groft - evt. med en kniv. Rør fiskekødet med salt i ca. 1 min. Tilsæt æg, mælkesauce, kartoffelmel, karry og peber. Rør fiskefarsen sammen og stil den tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Lad halvdelen af olien blive varm i en pande. Del farsen i 2 portioner. Steg af den ene portion 8 fiskefrikadeller ved jævn varme i ca. 10 min. - vend af og til. Steg de sidste 8 frikadeller.

Salat: Fjern imens de yderste blade fra salathovederne. Del dem i kvarte og fjern stokken. Vend hjertesalaten sammen med revet persillerod, grapefrugt-fileter, salt og peber.

Sauce: Bring mælkesaucen og de øvrige ingredienser i kog i en gryde og smag til.

FORRET
Et fad med pastinakstave, clementiner og dadler.

EFTERRET
Bananer. Server evt. lidt hakket chokolade til som drys.

Skipperlabskovs med løg og selleri

25 g smør
400 g hakket oksekød (ca. 6% fedt)
2 zittauerløg i grove stykker (ca. 150 g)
1 groftrevet knoldselleri (ca. 400 g)
800 g melede kartofler i grove stykker
3 dl vand
3 laurbærblade
10 sorte peberkorn
2 tsk groft salt

Glaserede rødbeder
300 g syltede rødbeder
2 dl lage fra rødbederne
1 tsk sukker
2 spsk grofthakkede kapers

Pynt: Klippet frisk purløg
Tilbehør: 100 g ristet rugbrød

Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en sauterpande. Steg kødet ca. 5 min. til det smuldrer og skifter farve. Tag kødet op og smelt resten af smørret ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og selleri i ca. 2 min. Tilsæt kartofler, vand, laurbærblade og peberkorn. Kog retten ved svag varme og under låg i ca. ½ time eller til kartoflerne er møre - rør af og til. Rør rigtig godt de sidste 3 min. så kartoflerne jævner. Kom kødet tilbage i gryden, tilsæt salt og varm retten igennem. Smag til.

Rødbeder: Kom imens rødbedeskiver, lage og sukker i en lille gryde. Kog rødbederne ved kraftig varme og uden låg ca. 15 min. eller til væden er fordampet og rødbederne er tørre og blanke. Vend de hakkede kapers i.

FORRET

Skær en mild, gul ost i tern og sæt dem på små spyd sammen med strimler af soltørret tomat.

EFTERRET

Skræl toppen af en appelsin - én til hver - og put en sukkerknald eller et stykke kandis i hullet.

Rødbedesalat med lunt andebryst

2 stykker andebryst (a ca. 300 g)
1½ tsk groft salt

5 skrællede rødbeder i stave (ca. 500 g)
100 g mørke rosiner, fx jumbo-rosiner
1 liter kogende vand
2 spsk eddike, fx blommeeddike

1½ liter renset feldsalat i buketter (ca. 100 g)
75 g blåskimmelost, fx Blå Castello 42% (70+)

Tilbehør: 240 g landbrød

Fjern eventuelle rester af fjer. Tag derefter skindene af de 2 stykker andebryst (gem skindene). Drys kødet på begge sider med 1 tsk af saltet. Lad kødet trække tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Skær imens skindene i ca. ½ cm tynde strimler. Rist dem i en sauterpande ved kraftig varme i ca. 2 min. og derefter ved jævn varme til de er sprøde.

Læg "andeflæskesværene" på et stykke fedtsugende papir og drys dem med resten af saltet. Dup kødet tørt. Varm andefedtet i sauterpanden op. Brun de 2 stykker andebryst ca. 1 min. på hver side. Steg derefter kødet ved svag varme i ca. 12 min. - vend af og til. Tag andebryststykkerne af panden og lad dem hvile tildækket i ca. 10 min.

Kom rødbeder og rosiner i en skål og hæld dem over med kogende vand. Lad blandingen stå i ca. 2 min. Hæld vandet fra og vend eddiken sammen med rødbeder og rosiner.

Anret rødbeder og rosiner i et fad. Fordel feldsalaten på og omkring rødbederne. Skær andebrystkødet i tynde skiver og osten i små tern og fordel det på salaten. Drys med "andeflæskesvær" og server rødbedesalaten mens den er lun.

DRIKKEVANER

Børn i Danmark får alt, alt for meget sukker, så det er en god ide at undgå saft og andre søde drikke til måltiderne. Ifølge Fødevarestyrelsen må børn få maks. ½ l saft eller sodavand om ugen, fra de er 7 år og maks. ¼ l, når de er 3-6 år. Server mager mælk eller vand i stedet. Mager mælk giver vigtige vitaminer og mineraler til måltidet.

Kødboller med kanel
og rødkålssalat

FORRET
Hummus - kikærtepuré
- med rå, sprøde grønsager,
fx persillerod og grøn peberfrugt.

EFTERRET
En lille bid blåskimmelost, fx Sort Castello
- og dertil tørrede figner og rosiner i
forskellige farver.

500 g hakket svinekød (ca. 6% fedt)
½ dl hakket bredbladet persille
½ tsk stødt kanel
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
25 g smør

Rødkålssalat
1½ dl Karolines Køkken økologisk fraiche 9%
2 spsk tyttebærsyltetøj
1 tsk rørsukker
½ tsk groft salt
400 g fintsnittet rødkål (ca. 400 g)
2 uskrællede pærer i tern, fx conference (ca. 325 g)

Pynt: Blade af bredbladet persille
Tilbehør: 1 kg bagte, kvarte kartofler

Bland det hakkede kød med persille, kanel, salt og peber. Stil blandingen tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Form det krydrede kød til 24 kødboller (a ca. 1 spsk). Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg kødbollerne først ca. 4 min. ved kraftig varme og derefter ca. 3 min. ved jævn varme - ryst panden så de bliver stegt på alle sider. Tag kødbollerne op og hold dem varme.

Rødkålssalat: Vend imens fraiche, tyttebærsyltetøj, sukker og salt sammen i en skål. Stil salatsaucen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Kom rødkål og pærer i salatsaucen, vend godt rundt og smag til. Kom rødkålssalaten i en skål og pynt med persille.

Tip: De stegte kødboller kan evt. sættes på spyd - bare for sjov!

Bestil abonnement på **ugens madplan**

Når du har meldt dig til madplaner på www.arla.dk/madplaner, mailer vi dig hver torsdag en madplan og en færdig indkøbsliste for den kommende uge. Vi bruger sæsonens råvarer og sørger for, at retterne er varierede (grønt, fisk, fjerkræ, kød) og har en fedtenergiprocent på maks. 30.
Sammen med opskrifterne på ugens hovedretter får du et link til et inspirationsrum med sunde forretter og efterretter, så du kan prøve at arbejde med flere retter, hvis du er blevet tændt på ideen og vil give den en chance i din familie.
Du kan også lægge dine egne ideer ind i inspirationsrummet og dele dem med andre, ligesom du kan få glæde af de ideer, andre lægger ind.

Bestil andre Karoline kogebøger

En bid af Danmark
Inspireret af Det Ny Nordiske Køkken sætter bogen fokus på danske råvarer i sæson: Fx fede hvide Samsø-asparges, østers, muslinger og fjordrejer fra Limfjorden, fjæsing og skovduer, æbler fra Fejø og vilde svampe og bær.

Udgivet 2005, 50 sider. 50 kr.

JUL!
Her finder du mange af de klassiske juleretter sammen med en række nye, utraditionelle opskrifter, der måske vil danne ny tradition. Fx kager med flydende indre, "ørredrillettes" eller krydret svineskank.

Udgivet 2003, 62 sider. 75 kr.

MAD!
Inspirerende kogebog til de 18-24-årige, der flytter hjemmefra. Bogen gør det nemt at lave "rigtig" mad. Et lille bidrag til at lære den nye generation op og give erfaringer videre.

Udgivet 2002, 74 sider. 75 kr.

www.arla.dk/karoline

SPISETID
Her er spændende og alsidig aftensmad til hverdag: Supper, sandwich, pizza, retter med fisk, fars, kylling eller æg og rene grønsagsretter. Og gode tips til madpakken.

Udgivet 1999, 66 sider. 50 kr.

Karolines Børne Køkken 1
Til børn og voksne, der har lyst til at gå i køkkenet sammen og hygge sig med at lave mad. Fx 2 tykke pizzaer, frække frikadeller, lasagne og pærekage med marcipan.

Udgivet 1996, 62 sider. 50 kr.

Karolines Køkken Skole
Til dig, der har lyst til at lave mad, men er lidt usikker på, hvordan du skal gribe tingene rigtigt an. Vi gennemgår en række madlavningsmetoder og giver anvisninger og opskrifter på forskellige typer af retter.

Udgivet 1994, 62 sider. 50 kr.

Bestil abonnement på en ugentlig madplan på
www.arla.dk/karoline

ISBN: 978-87-992509-0-5