

SPISETID

60 inspirerende opskrifter til aftenmaden




*Karolines
Køkken*

*Udgivet af
Mejeriforeningen*

*Design og produktion
Ogilvy & Mather, Århus*

*Foto
Poul Ib Henriksen*

*Tryk
Litopat SpA*

*Redaktionen er afsluttet
01.07.1999*

*Udgivelsesår
1999*

ISBN 87-89795-17-2

FORORD

"Spisetid" har masser af inspirerende forslag til aftensmaden på ugens travle dage. Med 60 opskrifter og en lang række tips er bolden givet op til en fornyelse af top ti-listen over familiens yndlingsspisier. Cirka halvdelen af retterne i bogen kan tilberedes på under 45 min. - og mange andre passer sig selv i ovn eller gryde.

Ved de fleste af opskrifterne har vi tilføjet idéer, der gør morgendagens aftensmad ekstra let at lave.

Bagest i bogen giver "Nyttigt spisekammer" og "Nyttige køkkenredskaber" tips, der gør køkkenlivet lidt lettere.

Rigtig god fornøjelse!



side 2-5	SUPPE UDEN VIDERE
side 6-9	KARTOFFEL-HELTE
side 10-15	GRØNT SKAL DET VÆRE
side 16-19	RIS I RETTER
side 20-25	PASTA... PLUS EN PIZZA
side 26-31	FISK FRA HAV OG DÅSE
side 32-35	FJERKRÆ I FARVER
side 36-39	FAKS OG HAKKE'RIER
side 40-45	KO, KALX, GRIS OG LAM
side 46-47	ÆG PÅ PANDEN
side 48-49	MÆLKEVEJEN
side 50-53	AFTENSMADDER OG BURGERE
side 54-56	TIL OG MED
side 57	SIGNATURER, MÅL M.M.
side 58-59	NYTTIGT SPISEKAMMER
side 60-61	NYTTIGE KØKKENREDSKABER
side 62-63	KAROLINE'S
side 64-65	ALFABETISK INDHOLDSOVERSIGT



FISKESUPPE

☺ ☹ * uden fisk

2 fennikler (ca. 425 g)
500 g torske- eller rød-
spøttefileter uden skind

25 g smør
3 finthakkede zittauerløg
(ca. 200 g)

2 tsk hvedemel
1 liter fiskebouillon
50 g Karoline's FlødeOst
til madlavning

1 dåse hakkede tomater
(ca. 400 g)
1/2 tsk sukker
1 tsk groft salt

Pynt
fennikeltop og
evt. dildkviste

Tilbehør
240 g landbrød

Fjern de yderste grove blade og stok-
ken fra de 2 fennikler. Skær fennik-
lerne i korte, tynde strimler. Rens og
tør torskefileterne. Skær fileterne i
store tern (ca. 3 x 3 cm).

Smelt smørret i en tykbundet gry-
de ved kraftig varme, men uden at
det bruner. Svits løgene i ca. 1 min.
og drys mel i under omrøring. Til-
sæt bouillon og bring blandingen i
kog. Kom flødesten i og kog suppen
ved jævn varme og under omrøring,
mens osten smelter. Tilsæt de hak-
kede tomater, sukker og salt. Bring
atter suppen i kog og kom fennikel-
strimler og fisketern i. Læg låg på
gryden og tag den af varmen. Lad
suppen stå ca. 3 min., til fisken er fast
og hvid. Smag fiskesuppen til.

Ved serveringen: Hæld suppen i en
varm suppeterrin og pynt med fenni-
keltop og evt. dildkviste.

GULERODSSUPPE

*

1 1/2 kg gulerødder
1 melet kartoffel i grove
stykker (ca. 75 g)
2 små, pillede fed hvidløg
1 liter grønsagsbouillon
1 1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Ostebrød
8 skiver franskbrød
(ca. 240 g)

100 g Karoline's
GratineringsOst

1 1/2 dl fløde 13%
1 dl frisk, klippet purløg

Gratinerings
ca. 6 min. ved 250°

Skræl gulerødderne og skær halvde-
len i grove stykker. Kom dem i en
tykbundet gryde sammen med kar-
toffelstykker, hvidløg og bouillon.
Kog blandingen ved svag varme og
under låg i ca. 20 min. eller til grøn-
sagerne er møre. Skær imens resten
af gulerødderne i tynde skiver. Blend
suppen i mindre portioner (fyld kun
blenderglasset 1/3 op). Blend hver
portion ved hurtigste hastighed i ca.
10 sek. eller til suppen er glat. Hæld
suppen tilbage i gryden og tilsæt de
skiveskårne gulerødder, salt og pe-
ber. Bring suppen i kog under om-
røring og smag til. Gulerodsskiverne
skal være møre, men ikke bløde.

Ostebrød: Skær brødskiverne i tre-
kanter og læg dem på en plade med
bagepapir. Fordel osten på brødski-
verne og gratiner dem midt i ovnen.

Ved serveringen: Kom fløden i en lille
kande og klippet purløg i en skål.
Hæld gulerodssuppen i varme skåle
eller tallerkener og server den sam-
men med fløde, purløg og de lune
ostebrød.

Mad til i morgen: Er der suppe til-
overs, så server den med et tilbehør af
sprødristet bacon, syrnede fløde 9% og
ristet franskbrød.





Hvis supperne bliver for tykke, kan du tilsætte ekstra mælk, bouillon eller vand, til de får den konsistens, du ønsker. Og så er det en god idé at smage suppen til igen.



KARRYSUPPE



- 25 g smør
- 2 tsk ostindisk karry
- 3 zittauerløg i grove stykker (ca. 200 g)
- 1 skrællet æble i stykker, fx belle de boskoop (ca. 150 g)
- 1 dl løse ris, parboiled (ca. 80 g)
- 1 1/4 liter hønsebouillon
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 1 spsk hvedemel
- 1 dl mælk
- 100 g kvark 5+ (0,1%)
- 275 g inderfilet af kyllingebryst i 2 cm stykker

- Grillede pitabrød
- 4 pitabrød (ca. 240 g)
- 10 g blødt smør
- 4 spsk frisk, hakket persille

Pynt
persillekviste

Grill
ca. 1 1/2 min.

Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Kom karry i og lad det bruse af. Svits løg og æblebåde ca. 1 min. og tilsæt ris, bouillon og krydderier. Kog suppen ved svag varme og under låg ca. 20 min., til risene er møre. Blend suppen i mindre portioner (fyld kun blenderglasset 1/3 op). Blend hver portion ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. eller til suppen er glat. Hæld den tilbage i gryden og bring atter suppen i kog. Rør mel og 1 spsk af mælken sammen i en skål. Tilsæt resten af mælken og derefter kvarken. Rør kvarkjævningen i suppen. Tilsæt kyllingekødet og kog suppen ved jævn varme, stadig under omrøring, i ca. 3 min. Smag karrysuppen til.

Grillede pitabrød: Flæk og halver pitabrødene. Smør dem med et tyndt lag smør. Læg brødene med smørsiden opad, på en plade uden bagepapir. Drys med persille og grill pitabrødene overst i ovnen, til de er gyldne.

Mad til i morgen: Er der suppe tilovers, så server den med et fyld af kogte ris, porreringe og æblestykker.



Karrysuppe og grillede pitabrød kan tilberedes med friske korianderblade i stedet for persille.



OKSEKØDSSUPPE MED BØNNER



25 g smør
200 g magert, hakket
oksekød (9-12% fedt)
2 små, hakkede
fed hvidløg
3 hakkede rødløg
(ca. 200 g)
2 røde og grønne
peberfrugter i tern
(ca. 250 g)
1 dåse blandede bønner
i chilisauce (ca. 425 g)
1 dåse koncentreret
tomatpuré (ca. 70 g)
2 tsk stødt, sød chili
2 tsk groft salt
1 liter vand
2 spsk lys saucejævner
1 1/2 dl syrnede fløde 9%

Tilbehør

200 g flutes, se opskrift
Karolines Køkken/7
side 54

Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødet ca. 1 min., til det smuldrer og skifter farve. Tilsæt hvidløg, rødløg og peberfrugter og svits i yderligere ca. 1 min. Tilsæt bønner med væde, tomatpuré, krydderier og vand. Bring suppen i kog og kog den ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Drys saucejævner i suppen under omrøring. Kog suppen ved jævn varme, stadig under omrøring, i ca. 1 min. Smag til.

Ved serveringen: Hæld oksekødssuppen i en stor, varm skål og syrnede fløde i en lille skål ved siden af.

Mad til i morgen: Er der suppe tilovers, kan man evt. jævne suppen og servere den som sauce til pasta eller kartoffelmos.



KARTOFLER I HVIDVIN



1,2 kg skrabede nye
kartofler
1 liter vand
10 g smør
2 dl tør hvidvin,
fx Riesling
1 spsk friske, hakkede
rosmarinblade
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
75 g sorte eller
grønne oliven i halve

200 g Karoline's Feta i
persille- og hvidløgslage

Pynt

frisk, hakket bredbladet
persille

Kan serveres til
300 g grillstegt kød,
fx skinkeschnitzler - og
dertil 300 g grøn salat

Skær evt. de største kartofler i halve. Kom kartoflerne i en gryde med kogende vand. Kog dem ved svag varme og under låg ca. 12 min. eller til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Hold kartoflerne varme. Kom imens smør, hvidvin, rosmarin, salt og peber i en lille gryde. Kog blandingen ved kraftig varme og uden låg i ca. 2 min. Vend hvidvinsblanding og de halve oliven sammen med kartoflerne og snag til.

Ved serveringen: Kom kartofler i hvidvin i en varm skål og hæld den afdryppede Feta over. Server den hakkede persille i en skål ved siden af.

Mad til i morgen: Er der kartofler i hvidvin tilovers, så brug dem i en salat sammen med tun, tomat, icebergssalat og æg. Hæld evt. en dressing af olivenolie og hvidvinseddike over salaten.



KARTOFFEL-TAFFEL



8 bagekartofler
(ca. 1,6 kg)
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber
8 laurbærblade

Ostechips

100 g Karoline's ChiliOst
450 g hytteost 20+ (5%)
200 g hamburgerryg i tern
100 g radiser i små tern
200 g frosne, optøede
ekstra fine ærter
1 1/4 liter fintstrimlet salat,
fx lolo bianca salat
(ca. 100 g)
1 dl frisk, klippet purløg

Bagetid for kartofler
sæt kartoflerne i en kold
ovn - indstil på 200°
og bag i ca. 1 time

Bagetid for ostechips
ca. 6 min. ved 200°

Vask kartoflerne grundigt, tør og flæk dem. Drys snitfladerne med salt og peber. Læg hver kartoffel sammen igen om et laurbærblad. Læg kartoflerne på en plade med bagepapir (stik evt. kødnåle midt igennem kartoflerne, så de ikke vælter). Bag kartoflerne midt i ovnen, til de er møre. Tag kartoflerne ud og hold dem varme.

Ostechips: Fordel osten i 20 små portioner på plader med bagepapir. Hver portion skal spredes godt ud, så ostestrimlerne danner et åbent netværk. Bag ostechipsene øverst i ovnen til osten er smeltet, og chipsene har en lys, gylden farve. Løft straks de bagte ostechips over på en bagerist og lad dem køle lidt af.

Ved serveringen: Læg de bagte kartofler i et stort fad. Anret ostechips, hytteost og det øvrige tilbehør på fadet og i skåle.

Mad til i morgen: Er der kartofler og tilbehør tilovers, så brug det til bisksemad. Skær kartoflerne i store tern og rist dem i smør sammen med hamburgerryg, radiser, ærter og purløg.

Ostechips kan tilberedes med Karoline's GratineringsOst i stedet for ChiliOst.





KARTOFFELMOS MED SELLERI OG PORRER



1 kg melede kartofler
i grove stykker
1/2 knoldselleri i grove
stykker (ca. 250 g)
2 porrer i tynde ringe
(ca. 200 g)
1 liter vand
2 dl persillekviste
25 g smør
1/4 liter mælk
1 1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt

finthakket top af porrer

Kan serveres til
400 g kogt kød, fx røget
kylling eller skinke
- og dertil 240 g
ristet rugbrød

Kom kartofler, selleri og porrer i en stor, tykbundet gryde med kogende vand. Kog grønsagerne ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Kom persillekviste i og kog yderligere ca. 5 min. eller til grønsagerne er møre. Hæld vandet fra grønsagerne og damp dem tørre. Tilsæt smør og mos grønsagerne, evt. med en kartoffelstøder. Vend mælk, salt og peber i. Varm kartoffelmosen godt igennem og smag den til.

Madpakke til i morgen: Er der kartoffelmos tilovers, så brug den som fyld i sandwich sammen med skiver af Danbo ost, krydret spegepølse og salatblade.

KARTOFFELSALAT MED GRØNNE ASPARGES



1 kg små eller mellemstore
nye kartofler
1 liter vand
1 tsk groft salt
200 g Karoline's
Fetina
250 g friske, grønne
asparges i ca. 4 cm stykker

Marinade

1 1/2 spsk dijonsennep
1 1/2 spsk hvidvinseddike
1/2 dl vand
2 spsk vindruke-
kerneolie
2 spsk friske timianblade
3/4 tsk fint salt
friskkværnet peber

300 g frosne, optøede
ekstra fine ærter
1 finthakket salatlag
(ca. 50 g)

Kan serveres til
400 g grillsteget
kalkunschnitzler og
200 g flutes

Skrab kartoflerne og skær evt. de største i mindre stykker. Kom kartoflerne i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under låg ca. 10 min. eller til de er møre. Skær Fetina osten i tynde skiver og bræk dem i mindre stykker. Læg aspargesstykkerne i en skål og hæld det kogende vand fra kartoflerne over. Lad aspargesene stå ca. 1 min., hæld vandet fra og brus dem over med koldt vand. Damp imens kartoflerne tørre.

Marinade: Rør alle ingredienserne sammen i en stor skål. Hæld 2 spsk af marinaden over osten og lad den trække tildækket i køleskabet i ca. 20 min. Vend de varme kartofler i resten af marinaden og lad også dem trække tildækket i køleskabet.

Læg kartofler, ærter og asparges lagvis i et stort, fladt fad. Fordel osten over kartoffelsalaten sammen med det hakkede salatlag.

Madpakke til i morgen: Er der kartoffelsalat tilovers, så lad den gøre nytte i madpakken. Læg den i en lille boks og spis den som den er, evt. sammen med et koldt, stegt kyllingelår og brød.

Kartoffelsalaten kan
tilberedes med broccoli
i små buketter i stedet
for asparges og med
Karoline's Feta i tern i
stedet for Fetina.





Det er en god idé at vælge kartoffelsort med omhu. Nogle kartofler er melede og koger let ud - de er især egnede til fx mos. Andre er faste og velegnede til fx kartoffelsalat. Hvis du er i tvivl om hvilke sorter, der egner sig til hvad, så spørg der hvor du handler.



GRØNT
SKAL DET VÆRE

OVNDAMPET SPIDSKÅL MED NYE KARTOFLER

2-4 små spidskål
(ca. 1 1/2 kg)

800 g små, skræbete nye
kartofler

25 g smør i mindre stykker

1 tsk kommen

2 tsk groft salt

friskkværnet peber

1 stor stegepose
(ca. 45 x 55 cm)

Pynt

frisk, hakket bredbladet
persille

Kan serveres til

400 g kogt kød, fx grove
pølser eller bayonneskinke
- og dertil sennep

Dampning

ca. 35 min. ved 200°

Fjern de yderste, grove blade fra spidskålene. Del kålene i kvarte og fjern stokken. Læg spidskål, kartofler, smør, kommen og til sidst salt og peber i stegeposen. Luk posen og læg den i bradepanden. Klip et lille hul øverst i stegeposen og damp grønsagerne midt i ovnen.

Ved serveringen: Hæld forsigtigt spidskål og kartofler ud i et stort, varmt fad og server grønsagerne sammen med persille, pølser og sennep.

Tip: I stedet for spidskål kan man anvende 1 kg hvidkål skåret i 3 cm tykke strimler. Husk at fjerne stokken.

Mad til i morgen: Er der spidskål med kartofler tilovers, så varm grønsagerne i en gryde sammen med Karoline's GrundSauce med mælk. Server "stuvningen" sammen med fx stegte svinekoteletter og dertil sennep.



HYTTEOSTPOSTEJ



450 g hytteost 20+ (5%)
1/2 groftrevet knoldselleri
(ca. 200 g)
3 finthakkede zittauerløg
(ca. 200 g)

75 g usmaltede, groft-
hakkede mandler
2 æg (str. mellem)
2 spsk hvedemel
3/4 tsk groft salt
friskkværnet peber

Tomatsalat
400 g cherrytomater
i halve
100 g radiser i
halve skiver
1 finthakket rødlog
(ca. 50 g)

Pynt
brøndkarse

Tilbehold
240 g landbrød

Bagetid
ca. 50 min. ved 225°

Vend hytteost og de øvrige ingredienser sammen i en skål. Hæld blandingen i et ovnfast fad (ca. 5 x 20 x 20 cm). Bag postejen midt i ovnen. Dæk evt. med bagepapir de sidste 10 min. af bagetiden.

Tomatsalat: Anret tomater, radiser og løg i et fad. Pynt salaten med brøndkarse.

Server tomatsalaten sammen med landbrød til den varme eller lune hytteostpostej.

Madpakke til i morgen: Hytteostpostej er et afvekslende indslag i madpakken. Server hytteostpostej på rugbrød sammen med salatblade og pyntet med karse.



*Hvor det kan
lade sig gøre, er
det en god idé
at koge grønne
grønsager uden
låg. Så bevarer
de bedst deres
flotte grønne
farve.*



GRØNSAGER MED SENNEPSSAUCE OG HAMBURGERRYG



800 g hamburgerryg
(til 2 dage)
2 liter vand

Grønsager
8 gulerødder i 4 cm
stykker (ca. 300 g)
300 g friske, rensede
haricots verts
1 blomkål i buketter
(ca. 500 g)
3 dl vand
1/2 tsk groft salt

Senneppsauce
1/2 liter Karoline's
GrundSauce med mælk
4 spsk sød, mild sennep
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt
friske dildkviste

Tilbehør
800 g nye kartofler
og sød, mild sennep

Kom hamburgerryggen i en gryde med kogende vand. Kog den ved svag varme og under låg i ca. 35 min. Mål efter ca. 25 min., med et stegetermometer, kødets centrumstemperatur. Den skal være ca. 60°. Kog evt. hamburgerryggen færdig de sidste 10 min. Tag gryden af varmen og lad kødet trække i vandet, stadig under låg, i ca. 20 min.

Grønsager: Læg gulerødder, bønner og blomkålsbuketter i nævnte rækkefølge i en stor gryde. Hæld vand ved og drys salt over. Kog grønsagerne ved jævn varme og under låg i ca. 5 min. Hæld grønsagerne til afdrykning i en sigte og hold dem varme.

Senneppsauce: Bring GrundSauce med mælk i kog i gryden. Tilsæt sennep, salt og peber og kog sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag sauceen til. Anret grønsagerne i en stor, varm skål og hæld sauceen over.

Mad til i morgen: Den kolde hamburgerryg kan serveres sammen med stuvet glaskål, se opskrift Karolines Køkken/5 side 13.

Grønsager med senneppsauce kan også tilberedes med en frossen grønsagsblanding af fx broccoli, blomkål og gulerødder.



GRØNSAGER MED PASTAOST

3-4 personer



25 g smør
600 g kartofler i skiver
300 g rosenkål i halve
og kvarte
5 rødøg i både
(ca. 300 g)
3 spsk græskarkerner
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 spsk stærk, grov sennep
1/2 dl æblejuice

100 g Karoline's PastaOst

Tilbehør
240 g ristet rugbrød

Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Steg kartoflerne ved jævn varme og under omrøring i ca. 12 min. Tilsæt rosenkål, løg, græskarkerner, salt og peber. Steg videre, stadig under omrøring, ca. 7 min. eller til grønsagerne er møre. Tilsæt sennep og juice og smag retten til.

Ved serveringen: Kom grønsagerne i en stor, varm skål og PastaOst i en skål ved siden af. Server ristet rugbrød til.

Mad til i morgen: Er der grønsager tilovers, så server dem lune som tilbehør til fx spejlæg.





FYLDTE PANDEKAGER MED CHILIOST



Fyld

- 2 dl grønne linser,
fx grønne linser fra Puy
(ca. 150 g)
- 1 liter vand
- 1 tsk groft salt
- 1 dåse hakkede tomater
(ca. 400 g)
- 100 g majs-kerner -
i dåse eller frosne
- 1 grøn peberfrugt i korte
strimler (ca. 100 g)
- 2 salatøg i kvarte ringe
(ca. 100 g)
- 1 tsk groft salt

Fyldte pandekager

- 8 tortillas - usødede hvede-
eller majspandekager
(ca. 20 cm i diameter)
- 200 g Karoline's ChiliOst

Tilbehør

- 2 dl syrnede fløde 9%,
sød chilisauce
- og 520 g blandet salat

Gratiner

- ca. 10 min. ved 225°

Fyld: Skyl linserne godt og lad dem dryppe af i en sigte. Bring vand, salt og linser i kog i en gryde. Kog linserne ved svag varme og under låg ca. 15 min. eller til de er møre. Lad linserne dryppe af. Gem 1 dl af de hakkede tomater til pynt. Kom resten af tomatene i gryden sammen med de kogte linser, majs-kerner, peberfrugt, løg og salt. Kog fyldet ved svag varme og under omrøring i ca. 3 min. Smag fyldet til.

Fyldte pandekager: Pak pandekagerne ind i et fugtigt viskestykke. Læg dem i et ovnfast fad og dæk det med alufolie. Sæt fadet i en kold ovn - indstil på 225° og lun pandekagerne ca. 10 min., så de bliver bløde. Del osten i 8 portioner. Læg ca. 1 dl af fyldet midt på en pandekage og drys herpå en portion ost. Fold pandekagen som en aflang konvolut - en burrito. Læg den, med lukningen nedad, på en plade med bagepapir. Tilbered resten af pandekagerne på samme måde. Fordel de hakkede tomater på pandekagerne og gratiner dem midt i ovnen. Server de varme, fyldte pandekager sammen med den iskold syrnede fløde, chilisauce og salat.



PEBERFRUGTTÆRTE

2-3 personer



Dej

175 g hvedemel (ca. 3 dl)

1/4 tsk fint salt

2 tsk tørret merian

75 g koldt smør

50 g kvark 5+ (0,1%)

1 spsk vand

Fyld

25 g smør

3 gule og grønne peberfrugter i korte, tykke strimler (ca. 300 g)

2 rødlog i både

(ca. 100 g)

1 1/2 tsk tørret merian

1 1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

2 tsk hvedemel

2 tsk vand

150 g kvark 5+ (0,1%)

3 æg (str. mellem)

Tilbehør

100 g kogt, røget kalkun
og 225 g grøn salat

Forbagning

ca. 15 min. ved 200°

Bagning

ca. 40 min. ved 200°

Dej: Bland mel, salt og merian i en skål. Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt kvark og ælt hurtigt dejen sammen med vand. Tryk dejen ud i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter). Lad dejen gå halvt op ad formens side. Stil den tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Forbag bunden midt i ovnen.

Fyld: Smelt smørret i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits peberfrugter, løg og krydderier i ca. 3 min.

Rør mel og vand sammen i en skål. Tilsæt først kvark og dernæst de hele æg.

Fordel peberfrugtfyldet i den forbagte bund. Hæld kvarkblandingen over og bag tærten midt i ovnen. Server peberfrugtærten varm eller lun sammen med den røgede kalkun og den grønne salat.

Mad til i morgen: Er der tærte tilovers, så lun den i ovnen. Server den sammen med stegt lammemorbrad, haricots verts og landbrød.





RIS I RETTER

KARRYRIS MED KYLLING



50 g smør
275 g inderfilet af
kyllingebryst i 3 cm stykker
1/4 tsk groft salt

2 1/2 tsk ostindisk karry
5 dl basmatiris
(ca. 400 g)
3 zittauerløg i både
(ca. 200 g)

3/4 liter grønsagsbouillon
1 tsk groft salt
1 squash i små tern
(ca. 200 g)

2 gule peberfrugter i
store tern (ca. 200 g)

100 g rejer - i lige eller
frosne, opthøede
1 1/2 dl yoghurt naturel

Tilbehør

150 g grovbrød, se opskrift
side 56

Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en stegegyde. Steg kyllingekødet under omrøring i ca. 3 min. Tag kødet op, drys med salt og lad det hvile tildækket.

Smelt resten af smørret i stegegyden ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt karry og lad det bruse af. Svits ris og løg ca. 2 min. og kom bouillon og salt i. Kog blandingen ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Skru op til kraftig varme og vend squash og peberfrugter i. Tag gryden af varmen, når retten damper, og lad den trække under låg i ca. 10 min. Vend kyllingekødet i og varm retten igennem. Smag til.

Lad rejerne dryppe af. Kom retten i en varm skål og server iskold yoghurt og rejer til.

Tip: I stedet for basmatiris kan man anvende løse, parboiled ris. Så er kogetiden ca. 12 + 12 min.

Mad til i morgen: Er der karryris tilovers, så fyld dem i usødede pandekager sammen med Karoline's GratineringsOst. Varm pandekagerne i ovnen og server dem sammen med kold yoghurt.

RISSALAT



3 dl vand
1/2 tsk groft salt
2 dl løse ris, parboiled
(ca. 160 g)

Dressing

1/2 spsk dijonsennep
2 spsk hvidvinseddike
1/2 dl vand
1/2 tsk fint salt
friskkværnet peber

150 g majs-kerner - i dåse
eller frosne, opthøede
150 g cherrytomater
i hele og halve
5 forårsløg i 1 cm
skrå ringe (ca. 100 g)
150 g Karoline's
Marineret Feta

Kan serveres til

500 g stegt kød, fx svinekoteletter eller kylling - og dertil 240 g landbrød

Bring vand tilsat salt i kog i en tykbundet gryde. Tilsæt risene under omrøring og kog dem 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.

Dressing: Rør sennep, eddike, vand, salt og peber sammen i en stor skål.

Vend de let afkølede ris i dressingen sammen med majs-kerner, tomater og forårsløg. Hæld den marinerede Feta i en sigte og vend derefter osten i salaten sammen med den olie som hænger ved. Lad salaten trække tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time - salaten kan godt serveres, før risene er helt kolde.

Madpakke til i morgen: Rissalat er også velegnet til madpakken. Kom salaten i en lille boks og spis den som den er, evt. med landbrød til.



Rissalaten kan også tilberedes af ris kogt dagen før. Der skal anvendes ca. 450 g kogte ris.



GYLDNE RIS



Skinkemignon

10 g smør

1 skinkemignon

(ca. 400 g)

1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

2 dl vand

Gyldne ris

50 g smør

2 tsk garam masala

(indisk blandingskrydderi)

4 dl løse ris, parboiled

(ca. 320 g)

4 dl appelsinjuice

2 dl vand

1 tsk groft salt

50 g saltede peanuts

75 g lyse eller grønne

rosiner

Tilbehør

400 g haricots verts

Skinkemignon: Lad smørret blive gyldent i en sauterpande. Brun skinkemignonen på alle sider (ca. 2 min. i alt). Drys med salt og peber og tilsæt vand. Steg kødet ved svag varme og under låg ca. 25 min. - vend kødet af og til. Mål efter ca. 20 min., med et stegetermometer, kødets centrumstemperatur. Den skal være ca. 70°. Steg evt. skinkemignonen færdig de sidste 5 min. Tag skinkemignonen op og lad den hvile tildækket i ca. 10 min. Gem stegeskyen.

Gyldne ris: Smelt imens smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt garam masala og lad det bruse af. Svits risene i ca. 1/2 min. Tilsæt juice, vand og salt. Kog risene ved svag varme og under tætshuttende låg i ca. 12 min. Tag gryden af varmen og lad risene trække, stadig under låg, i ca. 12 min. Vend peanuts og rosiner i og lad risene trække i yderligere ca. 5 min. Smag til.

Ved serveringen: Skær skinkemignonen i tynde skiver. Anret kød og bønner i et varmt fad og hæld den lune stegesky over. Kom de gyldne ris i en varm skål og server straks.

Mad til i morgen: Er der gyldne ris tilovers, kan de med lidt trylleri gøres til et ekstra måltid. Brun skinkestrimler i smør og tilsæt de gyldne ris og evt. lidt fine ærter. Varm retten godt igennem og server med mangochutney.



RIS MED SVAMPE

☺

Ris med svampe

125 g shiitakesvampe

25 g smør

225 g champignoner i

tykke skiver

½ tsk groft salt

5 dl løse ris, parboiled

(ca. 400 g)

6 finthakkede chalotteløg

(ca. 150 g)

1 liter grønsagsbouillon

Flanksteak

10 g smør

1 flanksteak (ca. 300 g)

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

Ris med svampe, fortsat

1 dl frisk, klippet purløg

100 g fintrevet Grana ost

Pynt

purløgsstrå

Ris med svampe: Fjern stokken fra shiitakesvampene. Rens forsigtigt "hatene" og skær dem i tykke skiver. Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits shiitakesvampe og champignoner ca. 5 min. og drys med salt. Tag svampene op. Kom ris, løg og bouillon i panden. Kog blandingen ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 12 min. Tag panden af varmen og lad ris og løg trække, stadig under låg, i ca. 12 min.

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

Ris med svampe, fortsat: Vend svampe, purløg og halvdelen af osten i risene og varm retten igennem. Smag til.

Ved serveringen: Skær flanksteaken i tynde, skrå skiver - på tværs af kødtrådene. Kom risretten i en varm skål, pynt med purløgsstrå og server resten af osten i en skål ved siden af.

*Ris med svampe
egner sig glimrende
som vegetarret. Uden
flanksteak er der
mad til 3 personer.*





PASTA.... PLUS EN PIZZA

PASTA MED TUN



400 g frisk eller frossen,
optøet tun i 2 cm tykke
skiver

400 g tørret pasta,
fx penne
3 liter vand
1 spsk groft salt
400 g frosne fine ærter

50 g smør
3 spsk sesamfrø
2 spsk hakkede kapers
1 tsk fintrevet citronskal
3/4 tsk groft salt
friskkværnet peber

1 1/2 dl kogende pastavand
100 g Karoline's PastaOst

Pynt
frisk, hakket persille

Fjern eventuelle mørke pletter fra tunskiverne og tør dem. Skær hver skive i stykker (ca. 1/2 x 4 cm).

Kom pastaen i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Tilsæt ærterne de sidste 2 min. af kogetiden og lad dem tø op. Pastaen skal være mør, men ikke blød.

Lad imens smørret blive gyldent i en pande. Steg tunstykker og sesamfrø ved kraftig varme ca. 2 min., til tunstykkerne er faste og let gyldne. Tag panden af varmen og vend kapers, citronskal, salt og peber i. Smag til.

Tag de 1 1/2 dl kogende pastavand fra og hæld derefter pasta og ærter til afdrykning i et dørslag. Anret pasta, ærter og tunblanding lagvis i en stor, varm skål. Kog panden af med pastavandet. Hæld det over retten og server den straks. Server PastaOst og persille til.

Tip: I stedet for frisk eller frossen, optøet tun kan man anvende kyllingelever eller kalvelever.

PASTA MED "KØDSAUCEN"

☉ * "kødsauce"

1 squash (ca. 350 g)
4 zittauerløg i grove
stykker (ca. 200 g)
3 små, pillede fed hvidløg
1 dåse flåede tomater
(ca. 400 g)
25 g smør
200 g magert, hakket
oksekød (9-12% fedt)
1 1/2 spsk tørret
basilikum
1/2 tsk sukker
2 tsk groft salt
friskkværnet peber

400 g tørret pasta,
fx spaghetti
100 g Karoline's PastaOst

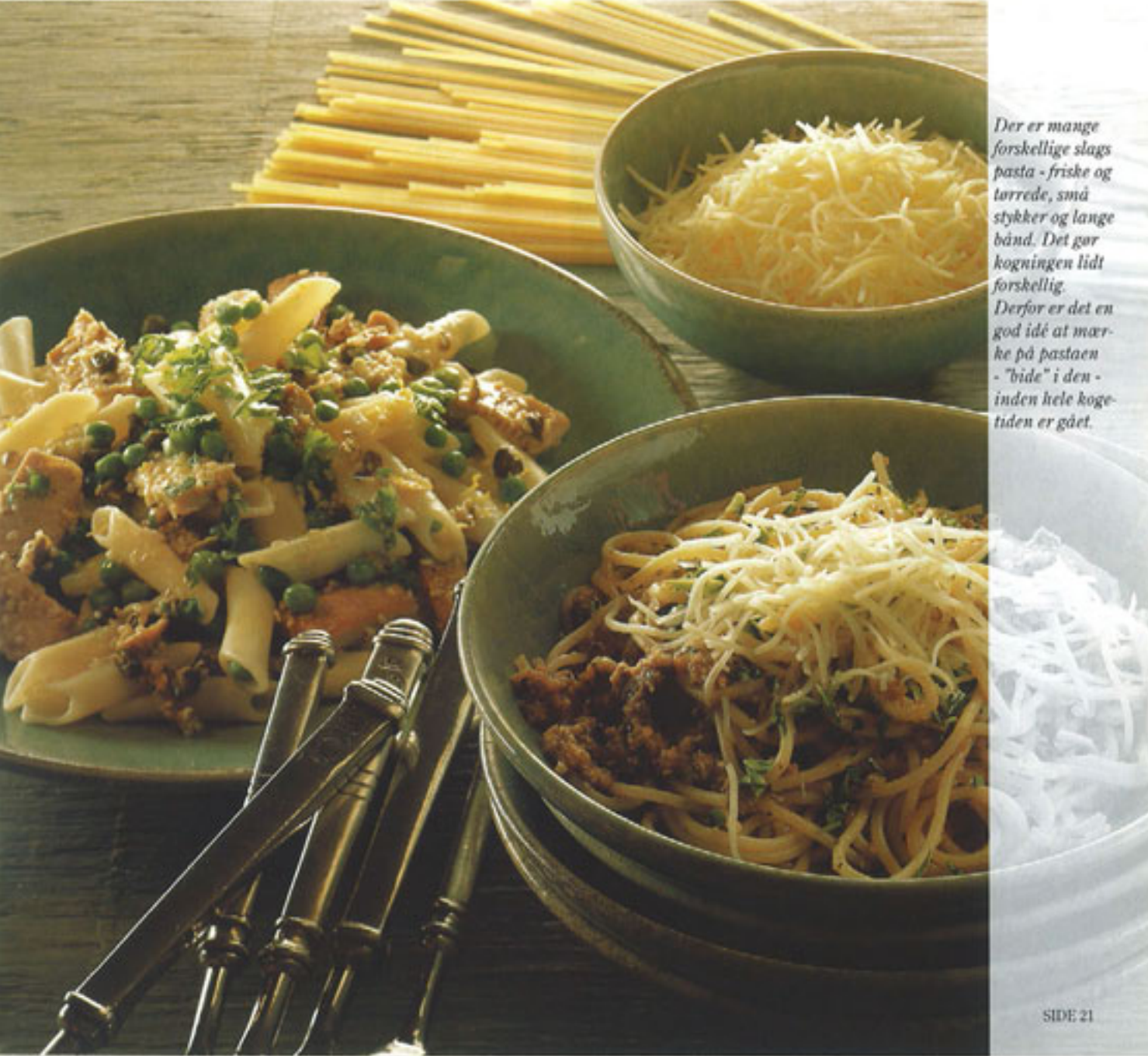
Tilbehør
150 g landbrød

Skræl, med en kartoffelskræller, lidt af squashes grønne skal. Hak skallen fint og gem den til pynt. Skær squashen i grove stykker og kom dem i en foodprocessor sammen med løg, hvidløg og flåede tomater med væde. Hak grønsagerne ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. Smelt smørret i en stor gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødet ca. 1 min., til det smuldrer og skifter farve. Tag gryden af varmen og tilsæt de hakkede grønsager sammen med basilikum, sukker, salt og peber (sauce kan sprøjte). Sæt gryden tilbage på varmen og kog sauce ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Smag "kødsauce" til.

Kog imens pastaen, i en stor gryde, efter anvisningen på emballagen. Pastaen skal være mør, men ikke blød. Lad pastaen dryppe af i en sigte og vend den i "kødsauce". Kom straks retten i en stor, varm skål og pynt med den finthakkede squash. Server PastaOst i en skål ved siden af.

Mad til i morgen: Er der "kødsauce" tilovers, så brug den evt. i en nem kartoffelmoussaka. Læg "kødsauce" i et ovnfast fad - lagvis med kartoffelskiver og Karoline's MornaySauce. Bag retten i ovnen, til kartoflerne er møre.





Der er mange forskellige slags pasta - friske og tørrede, små stykker og lange bånd. Det gør kogningen lidt forskellig. Derfor er det en god idé at mærke på pastaen - "bide" i den - inden hele kogetiden er gået.



"LASAGNE" MED SPINAT

4-6 personer



600 g friske spinatblade
200 g Karoline's Feta i
persille- og hvidløgslage

Tomatsauce

2 dåser hakkede tomater
(a ca. 400 g)
2 fintrevne zittauerløg
(ca. 100 g)
2 små, knuste fed hvidløg
2 tsk sukker
2 tsk groft salt

400 g frisk hvid pasta,
fx fettucine
1/2 liter Karoline's
PastaSauce med ost

Tilbehør

240 g landbrød og
300 g grøn salat

Bagetid

ca. 40 min. ved 200°

Skær de groveste ribber af spinatbladene og skyl dem grundigt i flere hold koldt vand. Kom spinatbladene i en gryde med det vand, der hænger ved. Damp dem ved kraftig varme og under omrøring ca. 2 min. eller til spinatbladene er "faldet sammen". Kom dem i en sigte og pres spinaten fri for væde. Lad Feta osten dryppe af.

Tomatsauce: Bland de hakkede tomater, løg, hvidløg, sukker og salt i en skål.

Fordel tomatsauce, spinat, ost og pasta i et ovnfast fad (ca. 6 x 22 x 27 cm) således: Kom først ca. 2 1/2 dl af tomatsaucen i fadet. Dernæst 1/3 af spinaten. Fordel herover 1/3 af oste-ternene og 1/2 af pastaen. Fortsæt i nævnte rækkefølge - slut med Feta ost. Hæld PastaSauce med ost over retten og pres let, så sauceen dækker helt. Bag "lasagnen", på en plade med bagepapir, midt i ovnen. Lad "lasagnen" trække tildækket på køkkenbordet i ca. 10 min.

Tip: I stedet for frisk spinat kan man anvende 500 g frossen, optøet helbladet spinat - pres væden af bladene.



PASTA MED BASILIKUMSAUCE

☉ * basilikumsauce

2 tsk hvedemel

1 dl vand

1 dl piskefløde

1 liter friske basilikum-
blade og blade-stilke

(ca. 50 g - 1 stor potte)

4 dl persillekviste

(1-2 små bundter)

25 g pinjekerner

2 små, pillede fed hvidløg

1 1/2 spsk balsamicoeddike

2 tsk groft salt

400 g tørret hvid pasta,

fx spaghetti

3 liter vand

1 1/2 spsk groft salt

500 g broccoli i små

buketter og stokken

i tynde skiver

100 g Karoline's PastaOst

Pynt

friske basilikumblade

Tilbehør

240 g lyst brød

Rør mel og 1 spsk af vandet sammen i en tykbundet gryde. Tilsæt resten af vandet og fløden. Kog blandingen ved svag varme og under omrøring i ca. 5 min. Kom flødeblandingen i et blenderglas sammen med basilikum, persille, pinjekerner, hvidløg, eddike og salt. Blend ved langsomste hastighed i ca. 20 sek. Smag basilikumsaucen til - den skal være stærk og salt.

Kom imens pastaen i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Tilsæt broccoli og lad den koge med de sidste 3 min. af kogetiden. Pastaen skal være mør, men ikke blød. Hæld pasta og broccoli til afdrypning i et dørslag. Kom pasta og broccoli tilbage i gryden, tilsæt basilikumsauce og vend godt rundt. Hæld retten i en stor, varm skål og server straks sammen med PastaOst.



*Basilikumsaucen kan
tilberedes med smuttede
mandler i stedet for pinje-
kerner og med 1 spsk hvid-
vinseddike i stedet for
balsamicoeddike.*

"LYNPIZZA" MED TUN

3-4 personer



12 skiver toastbrød
(ca. 350 g)

Pizzafyld

1 dåse tun i vand
(ca. 185 g)

1 dåse koncentreret
tomatpuré (ca. 70 g)

4 tomater i små tern
(ca. 200 g)

8 forårsløg i 1 cm skrå
ringe (ca. 125 g)

1 dl kapers uden væde
(ca. 60 g)

2 tsk sød chilisaUCE

200 g Karoline's PizzaOst

2 tsk tørret oregano

Tilbehør

300 g grøn salat

Bagetid

ca. 22 min. ved 200°

Læg brødskiverne tæt sammen, til en "pizzabund", på en plade med bagepapir.

Pizzafyld: Lad tunen dryppe af i en sigte. Rør tunen sammen med tomatpuré, tomattern, forårsløg, kapers og chilisaUCE. Fordel fyldet på "pizzabunden".

Bag "pizzaen" nederst i ovnen. Tag pladen ud af ovnen efter ca. 15 min. Drys "pizzaen" med ost og oregano og bag den færdig øverst i ovnen ca. 7 min. eller til osten er gyl-den.

"Pizzaen" kan tilberedes med hakkede zittauerløg i stedet for forårsløg og med Karoline's Mozzarella i stedet for PizzaOst.



PASTA MED SAVOYKÅL



150 g spegeskinke i tynde skiver, fx parmaskinke

3 liter vand

2 spsk groft salt

1 savoykål (ca. 1 kg)

600 g frisk grøn pasta, fx fettucine

Sauce

1/2 liter Karoline's

PastaSauce med ost

1 spsk finthakkede, tørrede rosa peberkorn (røde krydderbær)

1 dl frisk, hakket persille

Stegetid

sæt spegeskinke i en kold ovn - indstil på 225° og steg i ca. 15 min.

Fordel spegeskinken på ovnens rist. Stil risten på en plade med bagepapir og steg skinken midt i ovnen.

Bring imens vand tilsat salt i kog i en stor gryde. Fjern de yderste, grove blade og stokken fra savoykålen. Skær kålen i tynde strimler og fjern evt. de groveste ribber. Skyl kålen og lad den dryppe af i et dørslag. Kom pastaen i det kogende vand og bring det atter i kog. Tag gryden af varmen og vend savoykålen i. Lad kål og pasta trække i vandet, uden låg, i ca. 2 min. Pastaen skal være mør, men ikke blød.

Sauce: Bring imens PastaSauce med ost og rosa peberkorn i kog i en lille, tykbundet gryde. Smag sauceen til.

Ved serveringen: Bræk den sprøde skinke i mindre stykker. Lad savoykål og pasta dryppe af i et dørslag og hæld det derefter i en stor, varm skål. Hæld sauceen over og fordel halvdelen af skinken på pastaen. Drys persille over retten. Kom resten af skinken i en lille skål og server straks.

Pastaretten kan tilberedes med 1 1/2 tsk friskkværnet peber i stedet for de rosa peberkorn og med 300 g kogte, grove oksekødspølser i stedet for stegt spegeskinke.





FISK FRA HAV OG DÅSE

MIDDAGSSALAT MED KIPPERS



Tykmælksdressing

3 dl tykmælk
1/2 dl mælk
2 små, knuste fed hvidløg
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Salat

1 fennikel (ca. 200 g)
2 dåser kippers i olie
(ca. 190 g)
4 hårdkogte æg
(str. mellem)
1 liter salat revet i grove
stykker, fx bataviasalat
(ca. 175 g)
4 tomater i både
(ca. 400 g)
2 rødøg i tynde skiver
(ca. 100 g)
75 g store grønne eller
sorte oliven med sten

Tilbehør

300 g landbrød

Tykmælksdressing: Rør tykmælk og mælk sammen med de øvrige ingredienser og stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Smag til.

Salat: Fjern de yderste grove blade og stokken fra fenniklen. Skær fenniklen i tynde skiver. Hæld de 2 dåser kippers til afdrypning i en sigte og skær derefter fiskene i mindre stykker. Pil æggene og del dem i kvarte. Læg en bund af salatblade i et stort fad. Anret herpå kippers, tomatbåde, løg, fennikel og æg. Drys til sidst oliven over salaten og server tykmælksdressing til - evt. i en lille kande.

Tip: I stedet for kippers kan man anvende tun i vand.

Madpakke til i morgen: Middagssalat med kippers er også herlig i madpakken. Læg den i en lille boks og spis den som den er. Eller brug den som fyld i pitabrød.

RØDFISK OG KARTOFLER I OVN

4-5 personer



4-5 rødfiskefileter uden
skind (ca. 500 g)

1 kg melede kartofler
i både

1 liter vand

5 zittauerløg i både
(ca. 300 g)

3 spsk friske, hakkede
basilikumblade

1 tsk revet muskatnød

1 1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

6 tomater i halve, tykke
skiver (ca. 500 g)

1/2 liter Karoline's
MornaySauce

Pynt

friske basilikumblade

Bagetid

ca. 25 min. ved 225°

Rens og tør rødfiskefileterne.

Kom kartoflerne i en stor gryde med kogende vand. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 8 min. Tilsæt løg og kog ved kraftig varme, stadig under låg, i yderligere ca. 2 min. Hæld vandet fra kartofler og løg og damp dem tørre. Fordel grønsagerne i et ovnfast fad (ca. 6 x 22 x 27 cm). Drys basilikum og halvdelen af krydderierne over. Fordel først fiskefileter og dernæst tomatkiver oven på grønsagerne. Drys resten af krydderierne på tomaterne og hæld MornaySauce over. Bag retten midt i ovnen og lad den trække tildækket på køkkenbordet i ca. 10 min.

Mad til i morgen: Er der rødfisk med kartofler tilovers, kan det varmes i ovnen. Server retten sammen med nykøgte porrer og brød.



Fiskeretten kan tilberedes med lyssej eller rødspætter i stedet for rødfisk.



*Fisk på dåse er
rart at have på
lager. De er
mange gange et
godt udgangs-
punkt for et
hurtigt måltid
sammen med
fx brød og grøn-
sager.*





OVNSTEGTE FISKEFILETER



500 g fiskefileter, fx
skrubbe- eller isingfileter
1 dl rasp (ca. 50 g)
1 dl frisk, hakket persille
1 tsk fintrevet citronskal
 $\frac{3}{4}$ tsk groft salt
friskkværnet peber
50 g smør - smeltet

Ærtesauce
 $\frac{1}{2}$ liter Karoline's
GrundSauce med mælk
1 spsk friskpresset
citronsaft
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
500 g frosne, optøede
fine ærter

Tilbehør
1 kg kartofler

Stegetid
ca. 10 min. ved 225°

Rens og tør fiskefileterne. Læg dem på en plade med bagepapir - buk evt. de tynde halestykker ind under fileterne, så fiskestykkerne bliver lige tykke. Bland rasp, persille, citronskal, salt og peber. Fordel raspblandingen på fileterne og dryp dem med smeltet smør. Steg fisken midt i ovnen, til den er fast og hvid.

Ærtesauce: Hæld GrundSauce med mælk i en tykbundet gryde og bring saucen i kog. Tilsæt citronsaft, salt og peber. Kog saucen ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Tilsæt ærter og varm saucen igen. Smag til.

Ved serveringen: Anret fiskefileterne i et varmt fad og server ærtesaucen i en varm skål ved siden af.

Mad til i morgen: Er der ærtesauce tilovers, kan den serveres sammen med gulerødder, kartofler og karbonader.



OVNBAGT KULLER OG RØDBEDER

6-8 friske rødbeder
(ca. 800 g)

1/4 tsk groft salt
friskkværnet peber
25 g smør - smeltet

Ovnbagt kuller
500 g kullerfilet uden
skind

1 tsk fintrevet limeskal
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Peberrodssauce
sky fra fisken, ca. 3/4 dl
1/2 liter Karoline's
GrundSauce med mælk
1 spsk friskpresset limesaft
1 spsk lys saucejævner
2-4 spsk fintrevet, frisk
peberrod
1/2 tsk groft salt

Pynt
brøndkarse og
høvet peberrod

Tilbehør
1 kg kartofler

Bagetid
sæt rødbederne i en
kold ovn - indstil på 225°
og bag i ca. 45 min.
Sæt derefter fisken ind ved
siden af rødbederne og bag
videre i ca. 15 min.
(ca. 1 time i alt)

Skræl rødbederne og skær dem i store tern. Læg dem på et stykke bagepapir (ca. 42 x 50 cm). Drys rødbederne med salt og peber og dryp halvdelen af det smeltede smør over. Luk bagepapiret sammen om rødbederne og bag dem på en plade midt i ovnen.

Ovnbagt kuller: Rens og tør imens fisken. Skær den i 8-10 lige store stykker og læg dem i en bradepande (ca. 21 x 29 cm). Drys med limeskal, salt og peber og dryp resten af smørret over. Dæk bradepanden med alufolie og bag fisken sammen med rødbederne (Obs! se bagetid). Sluk ovnen. Tag fisken ud og hold den varm. Lad rødbederne stå i den slukkede ovn, mens sauceen tilberedes.

Peberrodssauce: Hæld skyen fra fisken i en gryde. Tilsæt GrundSauce med mælk og limesaft. Bring sauceen i kog og drys saucejævner i under omrøring. Kog sauceen ved jævn varme, stadig under omrøring, i ca. 1 min. Tag gryden af varmen og tilsæt peberrod og salt. Smag peberrodssauceen til.

Ved serveringen: Anret rødbeder og fisk i et stort, varmt fad. Server peberrodssauceen i en varm skål ved siden af.

Tips: Den ovnbagte fisk kan tilberedes med torskefilet i stedet for kullerfilet og med 1 spsk fintrevet peberrod fra pose i stedet for frisk peberrod.





HONNINGMARINERET TORSKEFILET



2-3 torskefileter uden
skind (ca. 600 g)

Honningmarinade

1 tsk fennikelfrø

2 spsk honning

4 tsk hvidvinseddike

1 tsk fint salt

25 g smør

Svitsede grønsager

25 g smør

4 rødøg i store tern
(ca. 300 g)

2 squash i tykke, kvarte
skiver (ca. 300 g)

300 g frosne, optøede
haricots verts

1 1/2 tsk groft salt

Tilbehør

240 g landbrød

Rens og tør torskefileterne. Skær fisken i 8 lige store stykker og læg dem i et fad.

Honningmarinade: Knus fennikelfrøene fx i en morter. Rør honning, eddike, knuste fennikelfrø og salt sammen i en skål. Hæld marinaden over fiskestykkerne og vend godt rundt. Stil fisken tildækket i køleskabet i ca. 10 min.

Tag fiskestykkerne op af marinaden (gem den). Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en pande. Steg halvdelen af fiskestykkerne ved jævn varme ca. 2 min. på hver side - skru op til kraftig varme, når fiskestykkerne bliver vendt. Tag fisken op og hold den varm. Steg de sidste stykker fisk i resten af smørret.

Svitsede grønsager: Kom smørret i panden og smelt det ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 1 min. Tilsæt squash, bønner, salt og marinade. Svits i yderligere ca. 3 min. og smag til.

Ved serveringen: Fordel grønsager med væde i et dybt, varmt fad og læg herpå de stegte torskestykker.

Tips: Fiskeretten kan tilberedes med tykke rødspættefileter i stedet for torskefileter og med 1 tsk dijonsennep i stedet for de knuste fennikelfrø. De frosne haricots verts kan lymptes. Kom bønnerne i en sigte og brus dem over med koldt vand. Lad bønnerne dryppe godt af.



LAKS I TOMATSAUCE



200 g laksefilet uden skind
50 g soltørrede tomater
i tynde strimler
2 dl kogende vand
½ liter Karoline's
PastaSauce med ost
2 tsk tomatpesto
1 lille, knust fed hvidløg

Tilbehør

300 g tørret spaghetti,
600 g porrer - og dertil
120 g grovbrød

Rens og tør laksefiletstykket. Skær det i små tern (ca. 1 x 1 cm). Kom tomatstrimlerne i en skål og overhæld dem med kogende vand. Lad tomaterne trække ca. 2 min. og hæld dem til afdrykning i en sigte. Kom PastaSauce med ost, tomatstrimler, tomatpesto og det knuste hvidløg i en tykbundet gryde. Bring saucen i kog under omrøring. Vend laksen i saucen, læg låg på gryden og tag den af varmen. Lad laks og tomat sauce stå ca. 3 min., til fisken er fast. Smag til.

Ved serveringen: Kom laks i tomat sauce, kogt spaghetti og dampede porrer i hver sin varme skål.

Tip: Hvis man anvender soltørrede tomater i olierage, er det ikke nødvendigt at udbløde tomaterne i kogende vand.

Mad til i morgen: Er der laks i tomat sauce tilovers, så brug den evt. i en nem lasagne. Læg saucen i et ovnfast fad - lagvis med lasagneplader og dampet spinat, presset fri for væde. Bag retten i ovnen, til lasagnepladerne er møre.

Den mest kendte pesto er en basilikumpesto.

Den består af olivenolie, frisk basilikum, pinjekerner og parmesanost - men der findes også en variant, hvor basilikum bliver erstattet med tomat.





FJERKRÆ I FARVER

KYLINGEHJERTER MED MAJROER OG PÆRER

600 g frosne, optøede
kyllingehjarter
4-5 små majroer
(ca. 350 g)
25 g smør
2 zittauerløg i stykker
(ca. 100 g)
25 g blåskimmelost
50+ (30%)
1 dl vand
2 uskrællede, faste og
modne pærer i både
(ca. 200 g)
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt
frisk, hakket bredbladet
persille

Tilbehør
kartoffelsne, se opskrift
Karolines Køkken/3 side
17, eller kartoffelmos - og
dertil tyttebærsyltetøj

Halver kyllingehjarterne. Rens, skyl og tør dem godt. Skrab majroerne og skær dem i kvarte skiver. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande. Steg hjarterne ved kraftig varme og under omrøring ca. 8 min. eller til de er let gyldne og møre. Tag hjarterne op og hold dem varme. Kom majroer og løg i sauterpanden og steg dem under omrøring i ca. 3 min. Skær osten i små stykker og kom dem i panden sammen med vandet. Tilsæt pærebåde, salt og peber. Kog ved svag varme og under låg ca. 2 min., til osten er smeltet. Vend kyllingehjarterne i og varm retten igennem. Smag til.

Ved serveringen: Kom kyllingehjarter med majroer og pærer i en stor, varm skål. Server persille, kartoffelsne og tyttebærsyltetøj i hver sin skål.

KALKUNBRYST MED PERSILLE

☺
2 små bundter persille
(ca. 100 g)
1 kalkunbryst (ca. 500 g)
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber
bomuldsgarn
25 g smør
1/4 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dl vand
1/2 liter Karoline's
GrundSauce med mælk
evt. lys saucejævner

Tilbehør
400 g broccoli,
200 g sukkerærter - og
dertil 320 g løse ris, fx en
blanding med vilde ris

Pluk persillen i små kviste, skyl og tør dem godt. Læg kalkunbrystet på den "glatte" side og skær en lomme i den tykke del af kødet. Fyld lommen med persillekviste og drys med salt og peber. Bind bomuldsgarn om kalkunbrystet 7-8 steder, så det holdes sammen til en lille steg.

Lad smørret blive gyldent i en sauterpande. Brun kødet på alle sider (ca. 3 min. i alt). Drys med salt og peber. Tilsæt vand og steg kalkunbrystet ved svag varme og under låg ca. 1/2 time - vend af og til. Tag stegen op og lad den hvile tildækket i ca. 10 min. Hæld GrundSauce med mælk i sauterpanden med stegesky. Bring saucen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Jævn evt. saucen og smag til.

Ved serveringen: Skær stegen i skiver - fjern bomuldsgarnet efterhånden. Anret kødet på et fad sammen med grønsagerne. Kom sauce og ris i hver sin varme skål.

Mad til i morgen: Er der kalkunbryst tilovers, så spis det holdt med et tilbehør af fx kartofler med ChiliOst, se opskrift Karolines Køkken/7 side 28.



Saucen til hverdagsmaden skal helst være hurtig og ikke så fed. Karoline's GrundSauce med mælk indeholder under 5 g fedt pr. 100 g - og den kan smages til på mange spændende måder, fx med karry, paprika eller persille.



KRYDREDE KYLLINGELÅR OG BAGTE KARTOFFLER



5-8 kyllingeoverlår
(ca. 900 g)
1/4 liter syrnede fløde 9%
1/2 dl barbecuesauce
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Bagte kartofler
1,2 kg mellemstore
kartofler

25 g smør - smeltet
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør
400 g haricots verts

Bagetid
ca. 1 time ved 225°

Fjern skindet fra kyllingestykkerne. Læg dem i en bradepande (ca. 21 x 29 cm). Vend syrnede fløde, barbecuesauce, salt og peber sammen og hæld blandingen over kyllingestykkerne.

Bagte kartofler: Vask kartoflerne grundigt og tør dem. Skær hver kartoffel (næsten igennem) i tykke skiver.

Sæt bradepanden med kyllingestykker på en plade med bagepapir og læg kartoflerne ved siden af. Pensl kartoflerne med smør og drys med salt og peber. Bag kyllingelår og kartofler midt i ovnen. Øs saucen over kyllingestykkerne 4-5 gange under stegningen.

Ved serveringen: Læg bønnerne i et stort, varmt fad sammen med kyllingestykkerne. Si saucen fra bradepanden over i en lille, varm skål. Server de bagte kartofler i et fad ved siden af.

Madpakke til i morgen: Krydrede kyllingelår kan være med til at give variation i madpakken. Server dem sammen med frisk agurk og rugbrøds-skiver med smør.

SESAMKYLLING



1 dl mild mangochutney
4 kyllingefileter
(ca. 500 g)
1/4 tsk fint salt
friskkværnet peber
1 dl sesamfrø (ca. 60 g)
25 g smør

Chutneysauce
4 uskrællede æbler,
fx coxorange (ca. 400 g)
1/2 liter Karoline's
GrundSauce med mælk
1/4 tsk ostindisk karry
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør

320 g løse ris, fx
basmatiris, 300 g porrer
og dertil mangochutney

Hak mangochutneyen og tag 1 spsk fra til pensling af kødet. Pensl kyllingefileterne og drys dem med salt og peber. Vend til sidst kyllingestykkerne i sesamfrø. Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg kyllingefileterne ved svag varme ca. 12 min. - vend dem af og til. Tag panden af varmen og lad kyllingestykkerne hvile til dækket i ca. 5 min.

Chutneysauce: Skær hvert æble i 4 kvarte og fjern stilk, blomst og kernerhus. Skær æblerne i små tern. Bring GrundSauce med mælk i kog i en tykbundet gryde sammen med æbletern, resten af mangochutneyen, karry, salt og peber. Kog sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til.

Ved serveringen: Kom ris og chutneysauce i varme skåle. Anret de sesampanerede kyllingefileter sammen med porrerne i et stort, varmt fad.

Mad til i morgen: Chutneysaucen kan fint varmes op igen. Server den evt. som tilbehør til stegte svinekoteletter sammen med nudler eller ris.

De sesampanerede kyllingefileter kan bruges kolde som pålæg.





FARS OG HAKKE'RIER

HAKKET OKSEKØD MED PERSILLERØDDER OG PORRER



25 g smør
400 g magert, hakket
oksekød (9-12% fedt)
4 groftrevne persillerødder
(ca. 500 g)
1 pilsner øl (33 cl)
2 tsk tørret timian
2 tsk groft salt
friskkværnet peber
5 porrer i 2 cm skrå
stykker (ca. 500 g)
100 g revet mild ost,
fx Danbo 30+ (18%)

Tilbehør

240 g groft brød, syltede
rødbeder og sennep

Smelt smørret i en stegegryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødet ca. 2 min., til det smuldrer og skifter farve. Tilsæt persillerødder, øl, timian og krydderier. Vend rundt i blandingen og læg porrerne ovenpå. Lad retten koge ved jævn varme og under låg i ca. 5 min. Tag låget af gryden og kog videre ved kraftig varme ca. 4 min. - rør forsigtigt af og til. Smag oksekødsgrøden til og server den, evt. i gryden. Kom osten i en skål og server den ved siden af sammen med det øvrige tilbehør.

Mad til i morgen: Er der hakket oksekød med persillerødder og porrer tilovers, kan det blive til et måltid for sig. Bag retten i ovnen med et låg af kartoffelmos. Se opskrift på kartoffelmos med selleri og porrer side 8.

FISKEFRIKADELLER MED TORSKEROGN



Fiskefrikadeller

(ca. 24 stk.)

400 g fiskefars

1 dåse torskerogn

(ca. 200 g)

1 dl frisk, hakket dild

2 spsk mælk

2 tsk friskpresset citronsaft

Hvidkålssalat

3 1/2 dl syrnede fløde 9%

2 tsk friskpresset citronsaft

1 1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

4 stilke bladselleri

(ca. 100 g)

300 g fintsnittet hvidkål

5 groftrevne gulerødder

(ca. 200 g)

Fiskefrikadeller, fortsat

25 g smør

Pynt

bladselleriblade

Tilbehør

1 kg kartofler

Fiskefrikadeller: Rør fiskefars og torskerogn sammen. Tilsæt dild, mælk og citronsaft. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time. Tilsæt evt. lidt mere mælk, hvis farsen er for fast.

Hvidkålssalat: Vend imens syrnede fløde sammen med citronsaft, salt og peber i en stor skål. Fjern evt. de grove tråde fra bladselleristilkene. Riv stilkene groft og vend dem i salatsaucen sammen med hvidkål og gulerødder. Stil hvidkålssalaten tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time. Smag til.

Fiskefrikadeller, fortsat: Lad halvdel af smørret blive gyldent i en pande. Del farsen i 2 portioner og steg af den ene portion 12 små frikadeller. Steg dem ved jævn varme i ca. 8 min. - vend af og til. Steg de sidste 12 frikadeller i resten af smørret.

Ved serveringen: Rør hvidkålssalaten op og anret den i en skål. Server salaten sammen med de varme fiskefrikadeller og kartofler.

Madpakke til i morgen: Ekstra fiskefrikadeller er lige til madpakken eller frokosten derhjemme. Server dem varme eller kolde i en sandwich sammen med syltede agurker, remoulade og salatblade.



Frikadeller behøver ikke altid at være, som de plejer. Fx kan faconen varieres. Frikadellerne kan være aflange, runde eller du kan stege dem på 3 sider.



FARSBRØD MED CHAMPIGNONER



Farsbrød (til 2 dage)

800 g magert, hakket
svinekød (9-12% fedt)

1 spsk groft salt

2 fintrevne zittauerløg
(ca. 100 g)

1 spsk herbes de provence
(fransk krydderblanding)

friskkværnet peber

1 æg (str. stor)

1/4 liter mælk

1 1/2 dl hvedemel
(ca. 90 g)

450 g finthakkede
champignoner

3 spsk rasp

Sauce

sky fra farsbrødet og evt.
grønsagsbouillon, 2 dl i alt
50 g Karoline's FlødeOst
til madlavning

1 1/2 tsk lys saucejævner

Tilbehør

1 kg kartofler og 600 g
bagte tomater,
se opskrift side 54

Bagetid

1 time og 15 min.
ved 200°

Farsbrød: Rør det hakkede kød med salt i ca. 1 min. Tilsæt løg, krydderier og æg. Rør mælken i lidt efter lidt og derefter melet. Vend til sidst de finthakkede champignoner i og stil farsen tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time. Fordel farsen i en tærteform (ca. 24 cm i diameter). Drys med rasp og bag farsbrødet midt i ovnen.

Sauce: Si skyen fra farsbrødet over i en gryde og tilsæt FlødeOst. Bring blandingen i kog ved jævn varme og under omrøring, mens osten smelter. Tilsæt saucejævner og lad sauceen koge ved jævn varme, stadig under omrøring, i ca. 1 min. Smag til.

Ved serveringen: Server halvdelen af farsbrødet sammen med sauce, kartofler og bagte tomater.

Mad til i morgen: Server den anden halvdel af farsbrødet koldt eller lunt sammen med kogte kartofler, sukkerærter og gulerodssauce, se opskrift side 54.

KALKUNFRIKADELLER MED CHILI

☺ * kalkunfrikadeller

Kalkunfrikadeller
(ca. 12 stk.)

2 friske, milde grønne
chilipebere

400 g hakket kalkunkød
(8-10% fedt)

1 tsk groft salt

1 æg (str. mellem)

1 tsk fintrevet limeskal

1/2 tsk stødt koriander
friskkværnet peber

1 dl mælk

4 spsk hvedemel

Kold ymersauce

3 1/2 dl ymer

1 spsk friskpresset limesaft

1/2 tsk sukker

1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Kalkunfrikadeller, fortsat

25 g smør

Tilbehør

1 kg kartofler og

520 g blandet salat

Kalkunfrikadeller: Flæk chilipeberne på langs. Fjern kernerne under rindende vand med en spids kniv. Hak chilipeberne fint (ca. 2 spsk i alt). Rør det hakkede kød med salt i ca. 1 min. Kom hakket chilipeber, æg, limeskal, koriander og peber i. Rør mælken i og derefter melet. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time.

Kold ymersauce: Rør ymer sammen med limesaft, sukker, salt og peber. Stil sauceen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Smag til.

Kalkunfrikadeller, fortsat: Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg 12 frikadeller ved jævn varme i ca. 12 min. - vend af og til.

Mad til i morgen: Er der både kalkunfrikadeller og ymersauce tilovers, så brug det til et let måltid. Server det i lune pitabrød sammen med cherrytomater, icebergssalat og purlog.





KO, KALV,
GRIS OG LAM

SKINKESCHNITZLER OG SMØRSTEGTE GULERØDDER



50 g smør
4 skinkeschnitzler
(ca. 500 g)
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
10 gulerødder i skrå
skiver (ca. 600 g)
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dl vand
8 forårsløg i 3 cm skrå
stykker (ca. 150 g)
3 spsk friske timianblade

Pynt
evt. fintstrimlet top
af forårsløg

Tilbehør
240 g landbrød

Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en sauterpande. Brun skinkeschnitzlerne ca. 1 min. på hver side og drys dem med salt og peber. Steg derefter schnitzlerne ved svag varme i ca. 2 min. Vend dem 1-2 gange, mens de steger færdig. Tag schnitzlerne op og lad dem hvile tildækket i ca. 10 min.

Kom resten af smørret i sauterpanden og lad det smelte ved kraftig varme. Steg gulerødderne i ca. 1 min. og tilsæt salt, peber og vand. Steg gulerødderne ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Tilsæt forårsløg og timianblade. Steg grønsagerne ved kraftig varme og under omrøring ca. 3 min. eller til vandet er dampet væk. Tilsæt eventuel sky fra skinkeschnitzlerne og smag til.

Ved serveringen: Kom de smørstegte gulerødder i et stort, varmt fad. Læg herpå skinkeschnitzlerne og pynt evt. med forårsløg.

KRYDREDE OKSEKØDSSTRIMLER MED GRØNSAGER



400 g okseinderlår
25 g smør
1 spsk balsamicoeddike
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
500 g kartofler i store tern
3 zittauerløg i både
(ca. 200 g)
3 ½ dl vand
1 ½ spsk delikatesspe-
prika
½ tsk sukker
2 tsk groft salt
friskkværnet peber
Kvarkjævning
1 spsk hvedemel
1 ½ spsk vand
100 g kvark 5+ (0,1%)
2 røde peberfrugter i store
tern (ca. 250 g)

Tilbehør
200 g flutes

Skær kødet i tynde strimler. Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en dyb pande eller en stegegrøde. Steg halvdelen af kødet ved kraftig varme og under omrøring i ca. 1 ½ min. Kom kødet i en skål. Steg den anden halvdel af kødet i resten af smørret. Vend eddike, salt og peber sammen med alt det stegte kød i skålen. Stil kødet tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Vend i det af og til.

Kom imens kartofler, løg og de øvrige ingredienser i gryden. Kog ved svag varme og under låg i ca. 15 min. Rør af og til.

Kvarkjævning: Rør mel og vand sammen i en skål og tilsæt derefter kvarken.

Vend først kvarkjævningen og dernæst peberfrugterne i retten. Bring den atter i kog og kog den ved svag varme og under låg ca. 3 min. - rør af og til. Tilsæt kød med væde. Varm retten igennem og smag til.



Kartoflerne kan skrælles dagen i forvejen. Læg de hele kartofler i en skål og dæk dem med vand tilsat lidt citronsaft. Dæk skålen med fx et låg og stil kartoflerne i køleskabet. Skær kartoflerne i tern lige inden de skal anvendes.



Jo mere kontakt
vi har med
verden ude om-
kring, jo mere
inspiration får
vi - også til
vores madlav-
ning. Grøn
karrypasta,
salsaer lavet
med tomater
og chili...man
kan næsten
dufte den store,
vide verden!



WOK MED SKINKEKØD OG NUDLER



Marinade

*1/2 dl friskpresset
citronsaft*

1 stort, knust fed hvidløg

3/4 tsk stødt ingefær

1 1/2 tsk sukker

1 1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

400 g skinkekød i strimler

50 g smør

*5 gulerødder i tynde stave
(ca. 200 g)*

*2 porrer i 1 cm skrå ringe
(ca. 200 g)*

Nudler

400 g tørrede ægnudler

2 liter vand

2 tsk groft salt

*1 liter kinakål i strimler
(ca. 225 g)*

Pynt

fintstrimlet top af porrer

Marinade: Bland citronsaft, hvidløg og krydderier i en plastikpose, egnet til madlavning.

Kom skinkestrimlerne i posen og luk den. Vend godt rundt og lad kødet marinere i køleskabet i ca. 10 min.

Smelt smørret i en wok eller steggryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits gulerødderne i ca. 1 min. Tilsæt porrer og skinkestrimler med marinade og svits videre i ca. 4 min.

Nudler: Kom imens nudlerne i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Efter ca. 1 min., under omrøring, er nudlerne "løst op" og møre uden at være bløde. Lad dem dryppe af i en sigte.

Vend de nykogte nudler og kinakålen sammen med de svitsede grønsager og kød i den varme wok. Smag til. Pynt med porretop og server straks.



*I stedet for at vende
de svitsede grønsager
og kød sammen med
ægnudler kan grønsager
og kød serveres til 320 g
løse ris, fx basmatiris.*



KALVELEVER OG LYNSTEGTE GRØNSAGER

☼ *

500 g kalvelever (et helt
stykke - eller i skiver)

25 g smør

1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

1/2 liter Karoline's
GrundSauce med mælk
1/4 tsk groft salt
friskkværnet peber
evt. kuler

Lynstegte grønsager

25 g smør

1/2 knoldselleri i tynde
strimler (ca. 200 g)

3 zittauerløg i stykker
(ca. 200 g)

2 uskrællede æbler i tynde
både, fx gloster (ca. 200 g)

1 tsk tørret rosmarin

1 tsk groft salt

Tilbehør

1 kg kartofler

Skær leveren i ca. 1 cm tykke skiver (hvis det ikke allerede er gjort - af slagteren). Rens leverskiverne for hinder og eventuelle årer. Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg leverskiverne ved jævn varme ca. 3 min. på hver side - skru op til kraftig varme, når leveren bliver vendt. Drys med salt og peber. Tag leverskiverne op og lad dem hvile tildækket i ca. 10 min.

Kom GrundSauce med mælk i panden med stegesky. Tilsæt salt og peber og bring saucen i kog. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Tilsæt evt. sky fra leveren. Smag saucen til og hold den varm.

Lynstegte grønsager: Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Steg selleri og løg under omrøring i ca. 1 min. Tilsæt æbler, rosmarin og salt. Steg grønsagerne ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 4 min. Smag til.

Ved serveringen: Anret leverskiver og lynstegte grønsager i et varmt fad. Server sauce og kartofler i varme skåle ved siden af.

*Mad til i morgen: Er der lidt af de lynstegte grønsager tilovers, så lun dem og smag til med lidt krydder-
eddike, vand, sukker og salt. Server
de lune "syltede" grønsager til varm
leverpostej og rugbrød.*

HOT LAMMEKARRY



1-2 stængler citrongræs

25 g smør

2 tsk stærk, grøn
karrypasta

400 g lammekølle i tern

3 dl vand

1 1/2 tsk groft salt

50 g Karoline's FlødeOst
til madlavning

1/2 blomkål i

buketter (ca. 200 g)

6 stilke bladselleri i
skrå stykker (ca. 200 g)

2 spsk lys saucejævner

1 squash i stave
(ca. 200 g)

Pynt

bladselleriblade

Tilbehør

320 g løse ris, fx jasminris

Fjern de yderste grove blade fra citrongræsstænglerne. Skær den træede bund og top væk og hak den midterste bløde del fint (2 spsk i alt).

Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Kom karrypastaen i og svits den under omrøring i ca. 1/2 min. Tilsæt kødet og svits i yderligere ca. 1 min. Kom vand, citrongræs og salt i. Kog blandingen ved svag varme og under låg ca. 15 min. eller til kødet er mørt. Tilsæt FlødeOst og kog ved kraftig varme og under omrøring, mens osten smelter. Vend blomkål og bladselleri i og kog retten ved svag varme og under låg i ca. 2 min. Drys saucejævner i under omrøring og tilsæt derefter squash. Kog retten yderligere ca. 1 min. og smag til.

Tips: En mildere lammekarry kan tilberedes med 1 spsk fintrevet citronskal i stedet for citrongræs og med 1 spsk østindisk karry i stedet for grøn karrypasta.

Der findes mange slags karrypasta. Den grønne karrypasta består blandt andet af grøn chili, citrongræs, korianderrod, challotheleg, hvidløg og friske basilikumblade.



SALAT MED MARINERET FLANKSTEAK

⑤

150 g tørret hvid pasta,
fx skruer

Marinade

1 dl medium stærk
salsa - krydret tomatsoase
(ca. 125 g)

2 spsk friskpresset
citronsaft

1 1/2 tsk fintrevet citronskal
3/4 tsk groft salt

1 flanksteak (ca. 300 g)
25 g smør

Salat

1/2 dl vand

1 liter strimlet salat, fx
romainesalat (ca. 175 g)

1 agurk i halve skiver
(ca. 300 g)

1/2 liter feldsalat i
buketter (ca. 25 g)

200 g Karoline's Fetina
i stave

6 forårsløg i ringe
(ca. 100 g)

Tilbehør

240 g grove flutes

Kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Hæld pastaen til af-drypning i en sigte. Overbrus pastaen med koldt vand.

Marinade: Bland salsa, citronsaft, -skal og salt i en plastikpose, egnet til madlavning.

Kom flanksteaken i posen og luk den. Vend godt rundt, så marinaden fordeler sig på kødet. Lad flanksteaken marinere i køleskabet i ca. 1/2 time. Tag kødet op (gem marinaden) og dup det tørt. Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun steaken ca. 1 min. på hver side og steg den derefter ved svag varme i ca. 10 min. - vend kødet af og til. Tag steaken op og lad den hvile tildækket i ca. 10 min.

Salat: Kom imens vand og resten af marinaden i panden med stegesky. Kog blandingen godt igennem. Tilsæt pastaen og vend rundt, så marinaden bliver fordelt og pastaen lun. Læg en bund af romainesalat i et stort fad. Anret herpå den lune pasta med marinade, agurkeskiver, feldsalat og Fetina. Skær kødet i tynde, skrå skiver og læg dem på salaten. Slut med forårsløg.

Salaten kan også tilberedes med en rest kold pasta. Der skal bruges ca. 325 g kogt, kold pasta.





ÆGGEKAGE MED FYLD



1 spsk hvedemel
2 dl mælk
6 æg (str. mellem)
½ tsk fint salt
friskkværnet peber

25 g smør
2 røde peberfrugter i korte
strimler (ca. 250 g)
10 challoeteløg i halve
(ca. 150 g)
500 g kogte, pillede og
kolde kartofler i skiver
100 g koldroget mørbrad
i strimler

Pynt
evt. frisk, klippet purløg

Tilbehør
240 g ristet rugbrød

Pisk mel og 1 spsk af mælken sammen i en skål. Tilsæt resten af mælken, æg, salt og peber.

Smelt smørret i en pande (ca. 21 cm i diameter) ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits peberfrugt og løg i ca. 2 min. Tilsæt kartoffelskiverne og svits i yderligere ca. 2 min. Hæld æggeblandingen over grønsagerne og bag ved svag varme og uden låg i ca. 25 min. Skub forsigtigt i blandingen indtil æggekagen begynder at stivne.

For del mørbrad og evt. purløg på æggekagen og server den i panden.

Tip: I stedet for koldroget mørbrad kan man anvende spegeskinke i strimler.

Madpakke til i morgen: Er der æggekage tilovers, kan den "sætte kolorit" på madpakken. Server den fx som fyld i en sandwich.

SPEJLÆG PÅ GRØN OVNBOKS

1 kg kogte, kolde kartofler
i små tern
200 g broccoli
i små buketter
og stokken i tynde skiver
225 g champignoner
i skiver
3 grofthakkede zittauerløg
(ca. 200 g)
50 g smør i mindre stykker
1 ½ tsk groft salt
friskkværnet peber
4 æg (str. stor)

Tilbehør
240 g groft brød,
worchestershiresauce
(engelsk sauce)
og tomatketchup

Bagetid for grønsager
ca. ½ time ved 250°

Bagetid - med æg
ca. 6 min. ved 225°

Læg kartoffelterne, broccoli, de øvrige grønsager, smør, salt og peber i et ovnfast fad (ca. 6 x 22 x 27 cm). Bag grønsagerne midt i ovnen. Vend rundt i blandingen et par gange.

(Obs! skru ned til 225°.) Tag fadet ud af ovnen. Lav 4 "reder" i grønsagsblandingen og slå forsigtigt et æg ud i hver. Bag retten færdig midt i ovnen - æggeghviderne skal være stivnede.

Tip: Er de kogte kartofler glemt i skyndingen, så skræl 1,3 kg kartofler, skær dem i tern og kog dem under låg i ca. 9 min.





Æg "binder sammen" og passer i smagen sammen med det meste. De er derfor gode at have i køleskabet som reserve. Sammen med lidt grønsager og/eller kød kan du hurtigt tilberede et lille måltid.



MÆLKEVEJEN

GROV RISENGRØD MED ÆBLEMOS

☺ ☹ * se tip

Æblemos

1 vanillestang

6 skrællede æbler i mindre stykker, fx belle de boskoop (ca. 600 g)

85 g sukker (ca. 1 dl)
1/2 dl vand

Grov risengrød

3 dl vand

125 g grødris (ca. 1 1/2 dl)

100 g trekornsblanding, fx knækkede hvede-, rug- og solsikkekerner (ca. 1 1/2 dl)

1 liter letmælk

1/4 tsk groft salt

Æblemos: Flæk vanillestangen og skrab kornene ud. Kom vanillekorn og -stang i en gryde sammen med æbler, sukker og vand. Kog blandingen ved svag varme og under låg ca. 10 min. eller til æblerne er møre. Rør af og til. Fjern vanillestangen og smag mosen til.

Grov risengrød: Kom imens vand, ris og trekornsblanding i en tykbundet gryde og bring det i kog. Kog blandingen under omrøring i ca. 1 min. Tilsæt mælk og bring atter blandingen i kog. Kog ved svag varme og under låg i ca. 1/2 time. Rør af og til. Tilsæt salt og smag til. Kog evt. grøden uden låg ca. 2 min. hvis den er for tynd. Server den lune eller kolde æblemos til den varme grød.

Tip: Har grøden været frosset, skal den tilsættes ekstra mælk.

Mad til i morgen: Spis en rest æblemos til et syret mælkeprodukt fx ymer. Eller brug den til æblekage med rasp, se opskrift Karolines Køkken side 49.



JORDBÆRKOLDSKÅL



250 g friske eller frosne,
optøede jordbær
100 g sukker (ca. 1 1/4 dl)
3/4 liter kærnemælk
1/2 liter ymer

Smørstede havregryn
25 g smør
175 g grovvalsed
havregryn (ca. 4 dl)
2 spsk sukker

Kom jordbær, sukker og ca. 1 dl af kærnemælken i et blenderglas. Blend ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. Vend de blandede jordbær, ymer og resten af kærnemælken sammen i en skål. Stil jordbærkoldskålen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Smag til.

Smørstede havregryn: Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt havregryn og sukker. Rist blandingen ved kraftig varme og under omrøring i ca. 2 min. Skru ned til jævn varme og rist, stadig under omrøring, ca. 5 min. eller til havregrynene er let gyldenbrune og sprøde. Læg et stykke bagepapir på en bagerist. Fordel de ristede havregryn på bagepapiret og lad dem køle af. Skil havregrynene fra hinanden ved at nuldre dem i bagepapiret. Server de smørstede havregryn til den iskolde jordbærkoldskål.

Mad til i morgen: Er der smørstede havregryn tilovers, kan de blandes med tørret frugt og evt. nødder og bruges som drys på ymer, tykmælk eller andre syrnede mælkeprodukter.



Koldskålen kan
tilberedes med hindbær
i stedet for jordbær. Smag
evt. hindbærkoldskålen
til med mere sukker.





AFTENSMADDER OG BURGERE

KARTOFFELMAD MED FETINA

4 stk.



4 italienske boller
(ca. 325 g)
¾ liter fintstrimlet
hovedsalat (ca. 75 g)
blade af et bundt
rucolasalat (ca. 25 g)
200 g Karoline's Fetina
300 g kogte, kolde nye
kartofler i skiver
100 g agurk i skiver
1 dl dildkviste
friskkværnet peber

Flæk bollerne og rist dem på begge sider - evt. på en brødrister. Anret på portionstallerkener en bund af de 2 typer salat. Læg herpå de lune, ristede boller. Skær osten i skiver og anret dem på bollerne sammen med skiver af kartoffel og agurk. Drys med dildkviste og peber. Server straks.

"OSTEMAD"

4 stk.



100 g mellemlagret ost,
fx Samsø 45+ (28%)
100 g røget svinefilet i
tynde skiver
1 gul peberfrugt i små
tern (ca. 100 g)
125 g cherrytomater
8 store kapers med stilk
4 skiver rugbrød
(ca. 240 g)

Skær osten i skiver. Anret osteski-
verne på portionstallerkener sam-
men med filet, peberfrugt, tomater,
kapers og rugbrød.



SILDEMAD MED KVARKSALAT

4 stk.



1 skrællede banan
(ca. 100 g)

200 g kvark 5+ (0,1%)

3 spsk frisk, klippet purløg

3 spsk frisk, klippet karse

1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

4-5 marinerede sildefileter
(ca. 250 g)

4 skiver rugbrød

(ca. 240 g)

1 rødlog i ringe (ca. 50 g)

Pynt

purløgsstrå

Skær bananen i mindre stykker og pres den gennem en sigte. Rør den meste banan og kvark godt sammen. Vend purløg, karse og krydderier i og stil kvarksalaten tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time. Smag til.

Ved serveringen: Skær sildefileterne i mindre stykker. Rist rugbrødet og anret det på portionstallerkener sammen med kvarksalat, de marinerede sild og rødlog. Pynt med purløg.



KNÆKBRØD MED RYGEOSTSALAT

4 stk.



1/2 agurk (ca. 200 g)

175 g rygeost 5+ (0,5%)

1 dl creme fraiche 18%

10-15 radiser i små tern

(ca. 125 g)

3 spsk frisk, klippet purløg

1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

4-6 skiver groft knækbrød

Flæk den halve agurk og fjern evt. kernerne - med en teske. Skær agurken i små tern. Rør rygeosten blød med creme fraiche. Vend agurk, radiser, purløg, salt og peber i. Stil rygeostsalaten tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Smag til. Kom ved serveringen rygeostsalaten i en skål og server knækbrød ved siden af.

Madpakke til i morgen: Spis rygeostsalaten som den er - eller server den på rugbrød med spegepølse.



Burgere serveret med kartoffelfritter er et måltid, der kan mætte de fleste. Madderne derimod skal ledsages af fx råkost, frugt eller af andre madder for at blive til et helt måltid.



BURGERE MED OST OG KARTOFFELFRITTER



Kartoffelfritter

*1 kg mellemstore kartofler
i både*

1 liter vand

1 tsk groft salt

25 g smør

*¾ tsk groft salt
friskkværnet peber*

4 bøffer

*400 g magert, hakket
oksekød (9-12% fedt)*

10 g smør

*¼ tsk groft salt
friskkværnet peber*

*4 burgerboller,
se opskrift side 56*

Fyld

*100 g mild ost i skiver,
fx Danbo 30+ (18%)*

2 spsk hakket zittauerløg

3 dl fintstrimlet

icebergsalat (ca. 50 g)

2 tomater i skiver

(ca. 100 g)

4 tsk tomatketchup

Bagetid

*bag kartoffelfritterne
ca. 15 min. ved 250°.*

*Sæt derefter burgerboller-
ne ind i ovnen og lad dem
riste med ca. 5 min.
(ca. 20 min. i alt)*

Kartoffelfritter: Kom kartoflerne i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 3 min. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Tilsæt smør, salt og peber. Vend rundt, så alt bliver godt blandet. Fordel kartoffelbådene på en plade med bagepapir og bag dem midt i ovnen, til de er gyldne. Vend i fritterne af og til.

4 bøffer: Form imens kødet til 4 flade bøffer (ca. 10 cm i diameter). Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg bøfferne ved jævn varme ca. 3 min. på hver side - skru op til kraftig varme når bøfferne bliver vendt. Drys med salt og peber. Tag bøfferne op og hold dem varme.

Flæk bollerne, læg dem på ovnristen og rist dem øverst i ovnen (Obs! se bagetid).

Fyld: Læg de varme boller sammen om først ost og dernæst løg, salat, tomat, de varme bøffer og tomatketchup (stik evt. pinde midt igennem burgerne, så de ikke vælter).

Ved serveringen: Anret burgere og kartoffelfritter på portionstallerkener og server straks.

Tip: I stedet for tomatketchup kan man anvende mild sennep.

BURGERE MED FETINA OG KARTOFFELFRITTER



1 portion kartoffelfritter

4 bøffer

4 burgerboller

Fyld

salatblade af ½

hovedsalat (ca. 75 g)

*100 g Karoline's Fetina i
tynde skiver*

1 rødlog i tynde ringe

(ca. 50 g)

*1 ½ dl hakkede, syltede
rødbeder*

4 tsk høvlet peberrod

Bag kartoffelfritterne, steg bøfferne og rist burgerbollerne, se opskrift på burgere med ost og kartoffelfritter.

Fyld: Læg de varme boller sammen om først salatblade og dernæst Fetina, de varme bøffer, løgringe, hakkede rødbeder og peberrod (stik evt. pinde midt igennem burgerne, så de ikke vælter).

BURGERE MED FLØDEOST OG KARTOFFELFRITTER



1 portion kartoffelfritter

4 bøffer

4 burgerboller

Fyld

50 g Karoline's FlødeOst

til madlavning

2 groftrevne gulerødder

(ca. 100 g)

¼ tsk groft salt

4 forårsløg i tynde ringe

(ca. 50 g)

2 spsk kapers uden lage

Bag kartoffelfritterne, steg bøfferne og rist burgerbollerne, se opskrift på burgere med ost og kartoffelfritter.

Fyld: Smør de varme boller med FlødeOst og læg dem sammen om de revne gulerødder, salt, løg, de varme bøffer og kapers (stik evt. pinde midt igennem burgerne, så de ikke vælter).

Madpakke til i morgen: Burgere smager også herligt kolde som en del af madpakken. Pak dem i madpapir og læg dem i en lille boks, så de ikke bliver fladtrykte.



TIL OG MED

GULERODSSAUCE



*1/2 liter Karoline's
GrundSauce med mælk
2 fintrevne gulerødder
(ca. 100 g)
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber*

Kom GrundSauce med mælk, gulerødder, salt og peber i en lille, tykbundet gryde. Bring sauceen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag gulerodssauceen til.

Gulerodssauceen er velegnet til fx karbonader eller hakkebøffer.

BAGTE TOMATER



*6 mellemstore tomater
(ca. 600 g)
1/2 tsk herbes de provence
(fransk krydderiblanding)
1/4 tsk groft salt
friskkværnet peber*

Skær et kryds (halvt igennem) i tomatene. Stil dem i et ovnfast fad (ca. 10 x 22 cm). Fadet kan evt. føres med bagepapir. Fordel krydderierne på tomatene og bag dem midt i ovnen. Bagte tomater er velegnede til fx stegt lammekølle eller kyllingelår.

*Bagetid
ca. 1/2 time ved 200°*



RØDBEDESALAT



3-5 friske rødbeder
(ca. 450 g)
½ liter vand
½ tsk groft salt

Salatsauce
1 spsk dijonsennep
2 tsk honning
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
3 dl ylette

1 finthakket rødlog
(ca. 75 g)
3 spsk kapers uden lage

1 dl frisk, hakket
bredbladet persille

Pynt
bredbladet persille

Kan serveres til
500 g stegt fisk, fx sild
eller makrel - og dertil
enten 1 kg kartofler
eller 240 g rugbrød

Skyl rødbederne grundigt og kom dem i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog rødbederne ved svag varme og under låg ca. 40 min. eller til de er møre. Hæld kogevandet fra og skyl rødbederne hurtigt i koldt vand. Skær stilkender og rodspidser af og fjern skrællen. Skær rødbederne i tynde stave og lad dem køle lidt af.

Salatsauce: Rør sennep, honning, salt og peber sammen i en skål. Rør yletten i sennepsblandingen.

Vend rødbedestave, log og kapers i salatsaucen. Stil rødbedesalaten til-dækket i køleskabet i mindst ½ time.

Ved serveringen: Vend forsigtigt persillen i salaten og smag den til. Anret rødbedesalaten i en skål og pynt med persille.

Madpakke til i morgen: Vend evt. små tern af marinerede sild i rødbedesalaten og kom den i en boks. Server salaten sammen med hårdkogte æg og rugbrød.

I stedet for at blande rødbedestave, log, kapers og persille i salatsaucen kan ingredienserne lægges lagvis i en skål. Server salatsaucen i en skål ved siden af.



BURGERBOLLER

16 stk.



25 g smør

3 dl mælk

2 dl ylette

25 g gær

1 spsk sukker

2 tsk groft salt

150 g groft rugmel

(ca. 3 dl)

ca. 475 g hvedemel

(ca. 8 dl)

Pensling

sammenpisket æg

Pynt

hørfro

Bagetid

sæt den første plade med
boller i en kold ovn -
indstil på 225° og bag dem
i ca. 18 min. Bag derefter
den anden plade med
boller i ca. 12 min.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt ylette. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 1 1/2 time.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Form dejen til 16 boller. Bank bollerne flade (ca. 10 cm i diameter). Læg dem på 2 plader med bagepapir og lad bollerne efterhæve tildækket i ca. 1/2 time. Pensl med æg, pynt med hørfro og bag burgerbollerne midt i ovnen.

Tip: Burgerbollerne er også vel-egnede sammen med smør og ost.

GROVBRØD

2 stk.



1 portion dej til burger-
boller

Bagetid

ca. 40 min. ved 175°

Tilbered dejen og lad den hæve. Ælt dejen godt igennem og form den til 2 aflange brød (ca. 35 cm). Læg dem på en plade med bagepapir. Lad de to brød efterhæve tildækket i ca. 1 time. Bag grovbrødene nederst i ovnen.





SIGNATURER, MÅL M.M.

Hverdagsmad og fedt

Denne opskriftsbog fra Karolines Køkken indeholder 60 opskrifter til hverdagsmaden. 47 af opskrifterne har en fedtenergiprocet, som ligger på 30 eller derunder.

Der er brugt mejeriprodukter i alle opskrifterne, og derfor kan det ikke undgås, at retterne indeholder mættet fedt. Men når fedtmængden begrænses i en opskrift, bliver mængden af mættet fedt også lavere.

Antal personer

Hvis ikke andet er nævnt, er en opskrift beregnet til en familie på 4 med små og store børn. Det er en god idé at overveje, om I måske skal bruge større eller mindre portioner - afhængigt af, hvor meget I hver især spiser.

Bage-/stegetid

Retterne stilles i en varm ovn, med mindre andet er nævnt. Ikke alle ovne varmer ens ved indstilling på fx 200°. Se derfor til retten efter ca. ¾ af bage-/stegetiden. I denne opskriftsbog er opskrifterne afprøvet i en traditionel ovn.

Signaturforklaring

☺ = Retten kan tilberedes af "børnekokke", fra ca. 12 år.

⌚ = Retten er færdig på 45 min. eller derunder. Her forudsættes det, at ingredienserne er stillet frem.

Der er beregnet tid til at rydde delvist op efter tilberedningen.

* = Retten er fryseegnet. Når det oplyses, at en ret er fryseegnet, er det altid færdigtillberedt, hvis ikke andet er anført. Stil de frosne retter til optøning i køleskabet dagen før de skal anvendes, med mindre andet er nævnt.

Nettovægt

Når der i en opskrift står fx "1 gulerod i skiver (ca. 100 g)", betyder det, at der skal være ca. 100 g, når guleroden er skrællede og skåret i skiver.

Mål - mere præcist

Når der i opskrifterne står tsb og spsk, er der anvendt måleskeer, strøgne mål.

1 tsb = 5 ml ¼ liter = 2 ½ dl

1 spsk = 15 ml ½ liter = 5 dl

¾ liter = 7 ½ dl

Mål på fade, fx ca. 5x20x30 cm, er mål på fadenes højde, bredde og længde - målt i bunden.

Mad til i morgen

Hvis du vil gemme noget af en ret til næste dag, er det en god idé at servere pynten, fx persille eller andre krydderurter, i en skål ved siden af. Så undgår du, at pynten bliver slap - og at der udvikler sig uheldige bakterier, mens retten "overnatter".

Mælk

Hvor der står mælk i opskrifterne, er der anvendt skummetmælk, med mindre andet er nævnt.

Bouillon

Når der i en opskrift står fx grønsagsbouillon, er det en opløsning af vand og bouillonterning eller -pulver.

Æg

Opskrifter, hvori der indgår æg, er også afprøvet og godkendt med samme mængde pasteuriserede æg. Det gælder ikke opskriften spejlæg på grøn omelet side 46. Her kan spejlæggen udledes og erstattes af hårdkogte æg.

Ostens fedtindhold

+ og %

Ost består af ca. halvt tørstof og halvt vand. Ostens indhold af fedt angives af et +tegn og et %tegn. +tegnet angiver fedtandelen af ostens tørstof (procent fedt i tørstof), mens %tegnet angiver ostens totale fedtindhold beregnet på ostens samlede vægt. En ost vil altså have ca. dobbelt så stort +tal som %tal.

Forkortelser

tsk	teske
spsk	spiseske
ml	milliliter
dl	deciliter
g	gram
kg	kilogram
sek	sekunder
min	minutter
cm	centimeter
stk	stykker
ca.	cirka
fx	for eksempel
evt.	eventuelt
str.	størrelse

Se forklaring af energicirklen i Karolines Køkken/7 side 58.

NYTTIGT SPISEKAMMER

Hvis du har et godt basislager af råvarer i dit køkken, kan du altid tilberede et spændende og godt måltid. Det betyder også, at du kan nøjes med at gøre små indkøb i det daglige.



Grove grønsager, som kan holde sig længe, hører til i et "spisekammer". Fx gulerødder, kartofler og forskellige slags løg. De kan suppleres af savoykål, rosenkål, hvidkål, knoldselleri, persillerødder og lignende alt efter årstiden.



Grønsager, som "pepper" maden op er også nyttige at have. Også selv om de ikke holder sig så længe. Fx broccoli, porrer, bladselleri og lignende. Plus nogle af dem, der egner sig godt i salater og som pynt. Fx tomater, peberfrugter og forskellige typer af salat.



Det er en god idé at have et fryselager af yndlingsgrønsagerne. Fx ærter, bønner, spinat eller majs.



Grønsager på dåse eller tørrede grønsager giver mange muligheder. Og der er meget at vælge imellem, fx hakkede tomater, asparges, soltørrede tomater og tørrede svampe.



Et grønt drys giver et løft til enhver ret. Så det er rart at have fx purløg, persille eller en anden krydderurt i huset. Tilmed pynter krydderurterne i vindueskarmen.



Krydderier er uundværlige. Salt, peber og et udvalg af de tørrede krydderurter og stødte krydderier - efter smag.



Frugt - frisk, tørret, syltet eller frossen kan bruges til meget. Især citroner og lime er gode at have på lager, fordi de er så velegnede til at smage maden til med.



Mælk, syrnede mælkeprodukter og smør giver et utal af muligheder i madlavningen. Fløde naturligvis også, men til hverdag er det bedst at holde sig til de magre mælkeprodukter.



Det er godt at have ost på lager - også til madlavningen. Særlig op-lagt er Karoline's Kvark, FlødeOst, Feta og forskellige revne oste som Karoline's PastaOst, ChiliOst og PizzaOst.



Karoline's Saucer gør det nemt at tilberede en dejlig ret, så de er gode at have ved hånden. Der er efter-hånden en del at vælge imellem: Fx Karoline's GrundSauce med mælk, MornaySauce og PastaSauce med ost.



Et udvalg af fiskekonserves er en god reserve. Fx muslinger, torsk, makrel i tomat, sardiner og lignende. De kan evt. suppleres af rejer i fryseren.



Æg, spegeskinke og røget kød - er godt at have på lager, fordi holdbar-heden er forholdsvis lang, og sma-gen passer så fint til grønsager.



Frisk eller tørret pasta, ris og nudler er selvfølgeligheder i et "spisekam-mer". Suppleres evt. af tørrede lin-ser, kikærter og bønner.



Hvødemel, havregryn, saucejævner, majsstivelse, rasp og lignende hører til det grundlæggende.



Syltede grønsager og frugter, der kan serveres til maden - fx agurker, kapers, rødbeder, tyttebærsyltetøj, mangochutney og lignende - giver et løft til mange retter.



Noget der giver smag er fx krydrede eddiker, sojasauce, sød chilisauce, bouillon, koncentreret tomatpuré, tomatketchup, forskellige typer sennep og olier.



Brød, evt. opbevaret i fryseren, er altid et godt tilbehør til et måltid.

NYTTIGE KØKKENREDSKABER

I køkkenet har vi mange forskellige redskaber og hjælpemidler. Når man laver mad med mange grønsager, kan man supplere med redskaber, der gør tilberedningen nemmere og sjovere. Og som gør den færdige anretning flot og indbydende at se på.



Gode knive er næsten det allervigtigste. En urtekniv, en skrællekniv og en stor kokkekniv til at hakke og snitte grønsager med. De gør køkkenlivet en del lettere. Med et strygestål kan du holde dine knive ved lige, så det er en fornøjelse at skære med dem.



Der er brug for mindst to store spækbrætter, som ligger godt på køkkenbordet. Et til grønsager, og et andet til kød.



En sauterpande med høj kant (helst med slip-let-belægning) er en hjælp, når du skal svitse eller stege mange grønsager på én gang. Så er det nemt at vende rundt i retten uden at spilde. Du kan også bruge en stegegryde eller en wok.



En stor gryde (ca. 5 liter) med låg er en god investering. Så kan du fx koge pasta og grønsager sammen - og du har plads til en stor portion suppe.



Et dørslag eller en stor sigte er god at have, når du skal hælde vand fra grønsager, pasta og lignende. Det er nemmest at styre, hvis dørslaget kan stå i bunden af vasken, eller sigten kan hænge på kanten.



En foodprocessor kan være en stor hjælp, når du fx skal rive, hakke og purere grønsager. Hvis du ikke har en foodprocessor, kan du bruge andre maskiner eller redskaber. Fx hurtighakker, blender, rivejern (trekantet, som kan stå), råkostjern og lignende.



En purépresser eller en kartoffelstøder er det bedste redskab til kartoffelmos - eller andre moser. Det giver en fin konsistens.



Det er altid en god idé at bruge måleskeer og -bægre, når du laver mad efter en opskrift fra Karolines Køkken. Størrelsen på almindelige spiseskeer og teskeer er nemlig meget forskellig. Når du senere kender retten, kan du nemmere sætte dit eget præg på den. Og så er det selvfølgelig altid vigtigt, at du har dine sanser med, når du laver mad.



To redskaber gør det nemmere at vende rundt i en ret. Fx er det en god idé at bruge to træpaletter, når du svitser grønsager. Et par store grydeskeer hører også til - så der kan røres ordentligt rundt i de store gryder.



Et par ovenfaste fader er næsten uundværlige. Gerne firkantede, som kan stå ved siden af hinanden i ovnen. Det ene kan fx være en lille bradepande i metal. Metal leder varmen bedre, så bradepanden hurtigt bliver varm, og det er en fordel, hvis ovnen er fyldt op.



Et par store serveringsskåle til grønsager (gerne på 2-3 liter) bidrager til et smukt bord. Grønsager fylder meget og ser bedst ud i en skål, der ikke er fyldt helt op. Det kan i øvrigt ofte være en fordel at lene skålene, så maden holder sig varm.



Et par små skåle til at servere fx dressinger og saucer i er også oplagt at have. Plus et par helt små skåle, så du kan servere "det grønne drys" ved siden af retten.



Et dobbelt serveringsbestik - med ske og gaffel - gør det nemmere at tage fx ris og grønsager op på tallerkenen. En pastagaffel er også rar at have.



Et stort fad får en salat til at tage sig særlig flot og dekorativ ud. En stor skål kan naturligvis også bruges.

Karoline's

*Karoline's er en serie af mejeriprodukter,
der gør det lettere for dig at lave lækker mad.
Udviklet af Karolines Køkken specielt til madlavning.
Og altid ledsaget af opskrifter, der guider dig
til velsmagende måltider, som lykkes.*

Alle produkterne i Karoline's serien er grundigt testet både med hensyn til smag og til deres egenskaber i madlavningen.

Revet ost

Karoline's er revne oste af forskellige typer og blandinger udviklet specielt til varme retter. I smag, konsistens og smelteevne tilpasset det, som osten især skal bruges til. Pizza, pasta, gratinering o.a.

Feta ost

Karoline's er mild Fetina og lækre Feta varianter i tern - naturel, med krydderier og marineret i forskellige lager. Til salater, småretter, varme retter o.a.

Saucer

Karoline's er herlige saucer, der gør

det nemt og hurtigt for dig at servere middagsretter, der vil blive nydt og værdsat. Karoline's GrundSauce med mælk kan blive til en lang række klassiske saucer. Karoline's Mornay-Sauce er oplagt til fx lasagne og grønsager i ovn. Karoline's Pasta-Sauce med ost til forskellige pastaretter - og Karoline's BearnaiseSauce lige til at varme og servere til fx stegt oksekød.

Klassiske mejeriprodukter

Karoline's er også de traditionelle mejeriprodukter til madlavning - Karoline's Fiskefløde, HytteOst, Kvark og FlødeOst. Det er de gode produkter, du kender.

Karoline's serien udvikler sig hele tiden, og der kommer løbende nye spændende produkter til.





ALFABETISK INDHOLDSOVERSIGT



Boller, burger-..... 56



Fisk, rød- og kartofler i ovn..... 26



Grønsager med sennepssauce og hamburgerryg 13



Koldskål, jordbær- ... 49



Hjerter, kyllinge- med majroer og pærer 32



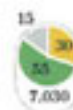
Kuller, ovnbagt og rødbeder..... 29



Brød, grov- 56



Fiskefileter, ovnstegte 28



Kalkunbryst med persille..... 32



Kylling, sesam-..... 35



Burgere med Fetina og kartoffelfritter 53



Frikadeller, fiske- med torskerogn 36



Kartoffelmos med selleri og porrer 8



Laks i tomatsauce 31



Burgere med FlødeOst og kartoffelfritter 53



Frikadeller, kalkun- med chili 39



Kartoffel-taffel 7



Lammekarry, hot..... 44



Burgere med ost og kartoffelfritter 53



Grød, grov ris- med æblemos..... 48



Kartofler i hvidvin 6



"Lasagne" med spinat 22



Farsbrød med champignoner 38



Grønsager med PastaOst 13



Knækbrød med rygeostsalat..... 51



Lever, kalve- og lynstegte grønsager 43

