

**Karolines
KØKKEN**

2 

Indhold

Gæstemiddag 1	side 2-3
Gæstemiddag 2	side 34-35
Gæstemiddag 3	side 46-47
Middagsretter	side 4-29
Kostforslag	side 30-33
Desserter	side 36-45
Brød og kager	side 48-55
Næringsindhold	side 56
Alfabetisk indholdsfortegnelse	side 57

Denne opskriftsbog **Karolines Køkken 2** er husstandsomdelt i september 1983. I samme serie har Mejerikontoret tidligere udgivet **Det bedste fra Karolines Køkken** (1972) og **Karolines Køkken** (husstandsomdelt i 1980). Yderligere eksemplarer af de 3 opskriftsbøger kan købes for kr. 18,- pr. stk. incl. moms og forsendelse.

Bestilling kan foretages på telefon (06) 13 24 65 eller pr. post ved at skrive til Karolines Køkken, Postbox 414, 8100 Århus C.

Girokort til betaling af de bestilte bøger vil blive vedlagt forsendelsen.

Mål

Når der i opskrifterne er angivet spsk eller tsk, er der anvendt måleskeer (strøget mål).

Mælk

I de opskrifter, hvor der er anført mælk og ikke sødmælk, letmælk eller skummetmælk, betyder det, at man kan vælge den mælketype, man ønsker.

Crème fraîche

Crème fraîche i varme saucer skaller ikke, hvis der benyttes crème fraîche 38% eller halvt 38% og halvt 18%.

Ovn

Ved anvendelse af ovn skal den altid være varmet op til den temperatur, som er angivet i opskriften, hvis ikke andet er oplyst.

Frysning

Se indholdsfortegnelse nederst side 57.

Udgivet af Mejerikontoret, 8000 Århus C.
Design og produktion: Pro Reklame/Marketing.
Foto: Poul Ib Henriksen.
Tryk: Laursen Gruppen.



Karolines Køkken 2 er den tredje opskriftsbog i en serie, hvor Mejerikontoret har samlet de bedste af de opskrifter, der i årenes løb er udarbejdet i Karolines Køkken.

De tidligere opskriftsbøger, der er vist her på siden, er: „Det bedste fra Karolines Køkken“ (1972) og „Karolines Køkken“ (1980).

Fra mere end 100 henvendelser dagligt har vi fået bekræftet, at brugerne af disse to bøger har forstået og værdsat, at opskrifterne er udarbejdet med stor omhu, og at der er indbygget en høj grad af sikkerhed i dem.

Kravet til 80'ernes mad vil uden tvivl blive, at den skal være enkel, billig, nem og ernæringsrigtig, men også spændende. Det lader sig ikke altsammen opfylde i den samme opskrift. Som bruger må man vælge det, der passer bedst til lejligheden.

Generelt er der lagt vægt på hverdagsretter, men med få gode forslag til den festlige mad, også til de store dage efter „gør det selv princippet“.

Vi håber, at Karolines Køkken 2 må blive lige så vel modtaget som sine forgængere og blive lige så uundværlig i mange køkkener, som de er blevet.

Med venlig hilsen

Karolines Køkken

Gæstemiddag 1

Menu: 8-10 pers.

Torskemousse m/creme fraiche-sauce og flûtes.
Kold farseret kalkun (se side 21) med flødekartofler og salat.

Mandelrand m/hindbærsauce og flødeskum (se side 43).

Torskemousse

8-10 pers.

1 kg torskefilet'er • ½ liter vand • 3 tsk groft salt • 6 hvide peberkorn • 1 spsk citronsaft • 3 dl creme fraiche 38% • 3 spsk friskhakket dild • 3 spsk friskhakket persille • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Creme fraiche-sauce: ½ liter creme fraiche 18% • ½-1 tsk revet citronskal • 1 tsk groft salt.

Pynt: brøndkarse og citronbåde.

Tilbehør: flûtes eller ristet brød og smør.

Fjern evt. ben fra torskefilet'erne. Bring vand, salt, peberkorn og citronsaft i kog, og damp filet'erne under tætsluttende låg 4-5 min. Tag filet'erne op i et dørs slag og afkøl dem hurtigt. Rør creme fraiche med hakket dild og persille og bland torskekødet i. Smag til med salt og peber. Kom mousseen i en oliesmurt form (ca. 1 liter). Dæk med alu-folie og stil formen i køleskabet ca. 1 døgn. Vend ved serveringen mousseen ud på et fad, kan evt. dyppes i kogende vand nogle få sekunder. Pynt med brøndkarse og citronbåde. Sauce: Rør creme fraiche med citronskal og smag til med salt. Server sauceen i en skål for sig.

Flødekartofler

8-10 pers.

2¼ kg kartofler • ¾ tsk revet muskatnød • 4½ tsk groft salt • friskkværnet peber • ¾ liter piskefløde.

Bøgetid: ca. 1 time ved 200°.

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg kartoflerne lagvis med krydderierne i 2 smurte ovnfaste fade. Hæld piskefløden ved og bag kartoflerne midt i ovnen. Server dem varme til kalkunen.

Salat: 8-10 pers.

8-10 blade grøn salat • 2 avocado • 3 dl fintsnittet hvidkål • 18 sorte oliven • Pynt: brøndkarse

Dressing: 1½ dl olie • 2-3 spsk hvidvinseddike • ¼ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Anret salatbladene enkeltvis på et fladt fad. Flæk avocadoen på langs. Fjern stenen og skræl avocadoen. Skær den i tynde skiver. Anret hvidkål, avocadoskiver, og oliven på salatbladene. Pynt med brøndkarse. Dressing: Pisk olie og eddike sammen og smag dressingen til med salt og peber. Server dressingen i en skål for sig.

Forberedelse

Dagen før:

Torskemousse.
Creme fraiche-sauce.
Farsere og stege kalkun.
Evt. skrælle kartofler.
Dressing til salaten.
Mandelrand.
Hindbærsauce.

Selve dagen:

Anrette torskemousse.
Anrette creme fraiche-sauce.
Anrette kalkun.
Anrette salat.
Anrette mandelrand.
Anrette hindbærsauce.
Sætte flødekartoflerne i ovn.
Varme evt. flûtes til forretten.
Piske fløden til desserten.







Kertemindetorsk

4 pers.

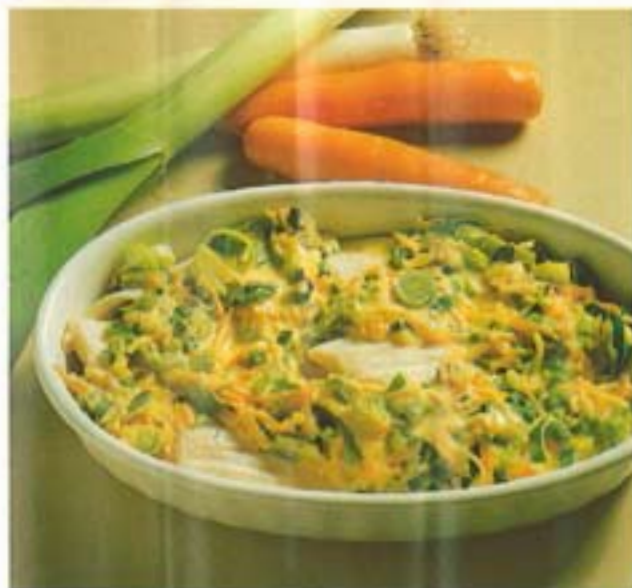
6 skiver torsk (ca. 800 g) • 75 g koldt smør • 3 mellemstore grofthakkede zittauerløg • 1½-2 tsk karry • 1½ tsk groft salt.

Tilbehør: kartofler eller flåtes.

Kogetid: ca. 20 min.

Rens torskeskiverne for rygblod og hinder, og skyl dem. Tør dem med køkkenrulle. Skær smørret i terninger, og læg halvdelen i bunden af en tykbundet gryde. Fordel halvdelen af løgene over smørret og drys med halvdelen af karryen. Læg herpå torskeskiverne drysset med salt, og som afslutning endnu et lag af smør, løg og karry. Kog retten under låg ved svag varme ca. 20 min.

Tips: I stedet for torskeskiverne kan anvendes 750 g torskefilet'er skåret i portionsstykker.



Fiskefilet'er med grønsagssauce

4-6 pers.

2 dl vand • 1 tsk groft salt • 5 peberkorn • ½ kg torskefilet'er.

Grønsagssauce

50 g smør • 2 groftrevne gulerødder (175 g) • 2-3 porrer i tynde ringe (185 g) • 2 spsk hvedemel • ca. 2 dl fiskesuppe • 2 dl fløde 13% • ½-1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: kartofler.

Bring vand og krydderier i kog i en gryde, og damp filet'erne under låg, 4-5 min. Tag filet'erne op, og hold dem varme. Sauce: Smelt smørret i en tykbundet gryde og svits grønsagerne 4-5 min. Drys melet over og tilsæt fiskesuppe og fløde. Kog saucen ved svag varme til grønsagerne er knapt møre. Smag til med salt og peber. Hæld saucen over fiskefilet'erne ved serveringen.



Sommermakrel med dildsauce

4 pers.

1 blomkål • 1-2 røgede makreller • 1 lille salathoved •
500 g kogte, kolde kartofler i skiver • 2 tomater i både.

Dildsauce

3½ dl creme fraiche 18% • 3 spsk friskhakket dild • ½-1
tsk groft salt • friskkværnet peber.

Pynt: dildkviste.

Kog blomkålen i letsaltet vand, ca. 10 min., og afkøl den. Rens makrellen og skær den i mindre stykker. Anret salatblade i et fladt fad, og læg herpå blomkål sammen med kartoffelskiver, tomatbåde og makrel. **Sauce:** Bland creme fraiche med dild, og smag til med salt og peber. Hæld ved serveringen lidt af salatsaucen over blomkålen, og server resten i en skål for sig. Pynt anretningen med dildkviste.



Fiskesalat med kaviardressing

4-6 pers.

1 ds. sprats (127 g) • 1 ds. muslinger (250 g) • 2 fennikler
(ca. 400 g) • 3 mellemstore tomater.

Kaviardressing

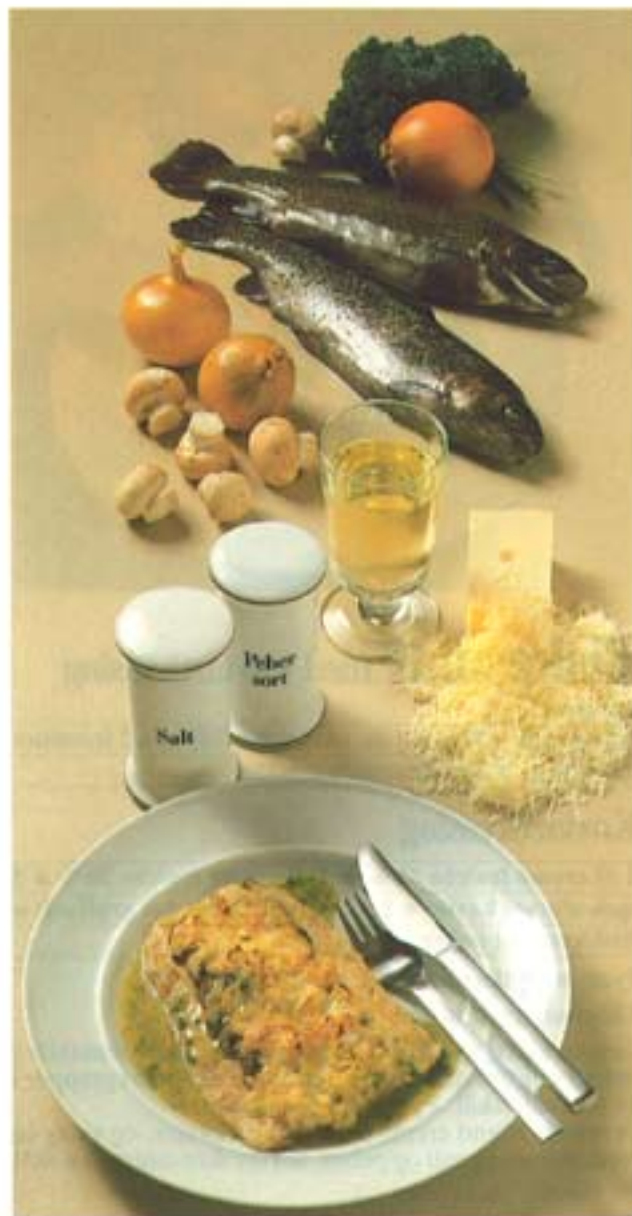
2 dl creme fraiche 18% • 2 dl creme fraiche 38% • 5
spsk ufarvet kaviar • 1 tsk citronsaft • ½ tsk groft salt •
friskkværnet peber.

Pynt: brøndkarse.

Tilbehør: groft brød.

Læg sprats og muslinger til afdrypning. Skær fennikler i strimler og tomater i både. Arranger det hele i grupper i en flad salatskål. Pynt med brøndkarse.

Dressing: Bland creme fraiche med kaviar, og smag til med citronsaft, salt og peber. Server dressing i en skål for sig.



Foreller i ovn

4 pers.

4 foreller • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • 250 g champignoner • 1 dl revet franskbrød • 1 stort fint-hakket zittauerløg • 100 g revet, mild Danbo 30% • 50 g smør • 2 dl tør hvidvin • evt. jævning.

Sauce

100 g smør • 2 spsk friskhakket persille • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: kartofler eller flûtes.

Kogetid: ca. 25 min. ved 200°.

Skær hoved, hale og finner af forellerne. Skyl fiskene og udben dem, således at de hænger sammen i ryggen. * Læg fiskene helt udbredt med skindsiden nedad i et smørsmurt ovnfast fad eller en bradepande. Drys med salt og peber. Rens champignoner og skær dem i tynde skiver. Læg dem taglagt på forellerne. Bland franskbrød med løg og ost, og fordel blandingen over champignonerne. Fordel smørklatter henover, og hæld hvidvinen ved. Stil fadet midt i ovnen. **Sauce:** Si væden fra fiskene op i en gryde, og hold dem varme i ovnen. Pisk smørret og væden sammen ved svag varme og tilsæt persillen. Smag sauceen til med salt og peber, kan evt. jævnes. Server sauceen straks sammen med fiskene.



* 1. Skær forellen helt op fra bugen til halespiden. 2. Læg fisken med ryggen opad og bank let med en kniv på ryggraden. 3. Tag med venstre hånd om ryggen af forellen og sæt højre hånds tommelfinger ind bag rygbenet. Støt med venstre hånd idet man med højre hånds tommel- og pegefinger arbejder benet ud. Gå forellen efter for evt. ben.



Pandekager med fiskefyld

4 pers. til hovedret – 8 pers. til forret

Pandekager (ca. 10 stk.)

125 g hvedemel • ½ tsk groft salt • 3 dl sødmælk • 3 æg •
50 g smeltet smør • smør til bagning.

Fiskefyld

2 dl vand • 1 spsk eddike • 1 tsk groft salt • 1
laurbærblad • 5 peberkorn • 400 g rødspættefilet'er •
250 g champignoner • 75 g smør • 5 spsk hvedemel •
fiskesuppe + piskefløde, ialt 4 dl • 1 spsk citronsaft • 1
tsk groft salt • friskkværnet peber • 150 g revet, mild
Danbo.

Tilbehør: grøn salat, hvis pandekagerne serveres som
hovedret.

Gratinering: ca. 20 min. ved 200°.

Pandekager: Bland mel og salt. Tilsæt mælk, æg og smeltet smør og rør dejen godt sammen. Bag pandekagerne.

Fiskefyld: Bring vand og krydderier i kog i en gryde, og damp filet'erne under tætsluttende låg, 3-4 min. Tag dem op og skær dem i mindre stykker. Rens champignoner og skær dem i skiver. Svits dem i ½ af smørret, og tag dem op. Smelt resten af smørret i gryden. Tilsæt melet og bag det godt sammen. Kom halvdelen af fiskesuppen og piskefløden i. Når stuvningen koger, tilsættes resten af væsken lidt efter lidt. Kog stuvningen godt igennem, og smag til med citronsaft, salt og peber. Vend forsigtigt champignoner og fiskestykker i stuvningen.

Fordel fiskestuvningen på pandekagerne. Bøj siderne ind over fyldet og rul dem sammen. Læg pandekagerne i et smurt ovnfast fad. Fordel den revne ost over, og gratiner retten midt i ovnen.

Se gæstemiddag 2.



Ostesauce

4-6 pers.

2 spsk hvedemel • $3\frac{1}{2}$ dl mælk • 25 g smør • 100 g mild Danbo, i små terninger • $\frac{1}{2}$ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Pisk mel og mælk ud i en tykbundet gryde. Tilsæt smør. Bring sauce i kog under piskning, og kog den godt igennem. Bland osteterningerne i, og varm sauce igennem til osten er smeltet. Smag til med salt og peber. Server sauce til karbonader og bønner eller andre af årstidens grønsager.

Skal ostesauce anvendes til ovnretter, skal der kun anvendes $2\frac{1}{2}$ dl mælk til sauce.

Fiskefilet'er med ostesauce

4 pers.

1 portion ostesauce (med $2\frac{1}{2}$ dl mælk) • $\frac{1}{2}$ kg fiskefilet'er • $\frac{1}{2}$ tsk groft salt • friskkværnet peber • 1 spsk rasp • 25 g smør.

Tilbehør: kartofler og gulerødder.

Bagetid: ca. 30 min. ved 200° .

Tilbered ostesauce efter ovenstående opskrift. Læg fiskefilet'erne fladt i et smurt ovnfast fad. Drys med salt og peber. Fordel sauce over fiskene. Drys med rasp og fordel smørklatter hist og her. Bag retten midt i ovnen.

Grønsager med ostesauce

4 pers.

1 portion ostesauce (med $2\frac{1}{2}$ dl mælk) • 150 g rå, groftrevne kartofler • 2 groftrevne gulerødder (175 g) • 1-2 porrer i tynde skiver (150 g) • $\frac{1}{2}$ tsk groft salt • 1 spsk rasp • 25 g smør.

Bagetid: ca. 45 min. ved 200° .

Tilbered ostesauce efter ovenstående opskrift. Læg grønsagerne i et smurt ovnfast fad. Drys med salt. Hæld ostesauce over. Drys med rasp og fordel smørklatter hist og her. Sæt fadet midt i ovnen. Server grønsagerne som tilbehør til lammekoteletter eller svinekoteletter.



Kylling med vindruer

4 pers.

1 kylling (ca. 1200 g) • ½-1 tsk karry • 50 g smør • 1 dl hønsebouillon (terning + vand) • 2 dl piskefløde • 3-4 dl halverede, udstenede grønne druer • ½ tsk groft salt.

Tilbehør: groft brød eller kartofler.

Del kyllingen i 4 dele, og fjern skindet. Gnid stykkerne med karry, og brun dem i gyldent smør i en gryde. Tilsæt bouillon og fløde og lad kyllingestykkerne småsnurre ved svag varme under låg, til de er møre, ca. 30 min. Tag stykkerne op på et serveringsfad, og hold dem varme. Er sauceen for tynd, koges den ind. Kom druerne i, og lad dem koge ved svag varme i 2-3 min. Smag sauceen til med salt og hæld den over kyllingestykkerne ved serveringen.



Kyllingebryst i pande

4 pers.

250 g champignoner • 6-8 kyllingebryster • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber • 50 g smør • 1-2 tsk delikatesspaprika • 2 mellemstore, hakkede zittauerløg • 1 ds. tomater (ca. 425 g) • 2 dl piskefløde • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • evt. jævning.

Tilbehør: fløtes eller kartofler.

Rens champignoner og skær dem i skiver. Fjern skind og ben fra kyllingebrysterne, og drys med salt og peber. Gyldn smørret i en pande og tilsæt paprika. Lad den bruse af, og brun kyllingestykkerne på begge sider. Steg dem ved svag varme i 2-3 min. på hver side. Tag dem op og hold dem varme. Svits løg og champignoner i panden, og tilsæt tomater med væde. Kom piskefløden i og lad sauceen koge godt igennem. Smag til med salt og peber. Kan evt. jævnes. Hæld sauceen over kyllingestykkerne ved serveringen.



Kylling og kartofler i ovn

4-6 pers.

1 kg kartofler • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber • 50 g smør • 2 kyllinger á 800 g • 3 spsk friskhakket persille • 3 spsk friskhakket purløg • 1 tsk tørret esdragon • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • 50 g smør.

Avocadodressing

1 avocado • 3½ dl creme fraiche 18% • 3-4 spsk mælk • 1 tsk citronsaft • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: årstidens salat med avocadodressing.

Steketid: ca. 45 min. ved 225°.

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem taglagt i et smurt ovnfast fad. Drys kartoflerne med salt og peber og fordel nogle smørklatter hist og her. Skær hver kylling i 4 stykker og læg dem i et smurt ovnfast fad. Bland persille, purløg, esdragon, salt og peber og drys blandingen over kyllingestykkerne. Skær smørret i skiver og fordel dem over kyllingerne. Sæt begge fade midt i ovnen.

Avocadodressing: Flæk avocadoen på langs og fjern stenen. Skrab avocadokødet ud, og gnid det gennem en sigte. Bland mosen med creme fraiche og mælk. Smag dressingens til med citronsaft, salt og peber.

Tips: Kylling og kartofler i ovn er en nem og hurtig middag som kan forberedes i god tid inden stegningen. Desserten kan være ost, fx en moden Dansk Brie eller anden skimmelost. Serveres med frugt, eller groft brød og smør.



Kyllingelever i pande

4 pers.

½ kg frosne kyllingelever • 3-4 spsk hvedemel • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • 50 g smør • 3 dl tomatjuice • 1½ dl piskefløde • ½ tsk tørret timian • 1 fed knust hvidløg • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber • evt. jævning.

Tilbehør: kartofler og tomatsalat.

Tør kyllingeleverne op og fjern evt. hinder. Tør leveren godt og vend dem i mel, tilsat salt og peber. Steg kyllingeleverne i gyldent smør i en pande ved svag varme 6-8 min. Tag dem op på et serveringsfad og hold dem varme. Kog panden af med tomatjuice. Tilsat piskefløde, timian og hvidløg og lad sauceen koge nogle min. Smag til med salt og peber. Kan evt. jævnes. Hæld sauceen over de varme kyllingelever ved serveringen. *Tips:* Det er vigtigt, at kyllingeleverne ikke steges for meget.



Citronlever med persillesmør

4 pers.

½ kg kalvelever • 2 spsk citronsaft • 75-100 g smør • 3-4 spsk friskhakket persille • 2 spsk hvedemel • ½-1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Pynt: 1 tomat i skiver og 1 citron i skiver.

Tilbehør: grønne bønner og bagte kartofler.

Fjern hinderne og skær leveren i skiver. Læg dem i et fladt fad og dryp med citronsaft. Stil leveren koldt ½ time. Tag 25 g smør fra til stegning. Skær resten i små blokke, der rulles i persille og stilles koldt. Vend leverskiverne i mel blandet med salt og peber. Lad smørret gyldne i en pande, og steg leverskiverne ved svag varme, 2-3 min. på hver side. Anret leveren på et varmt fad, og læg 1 skive citron og 1 skive tomat med persillesmør på hver leverskive.

Tips: Persillesmør fås også færdig i handelen, i pakker, der indeholder 120 g.



Hjerter i vildtsauce

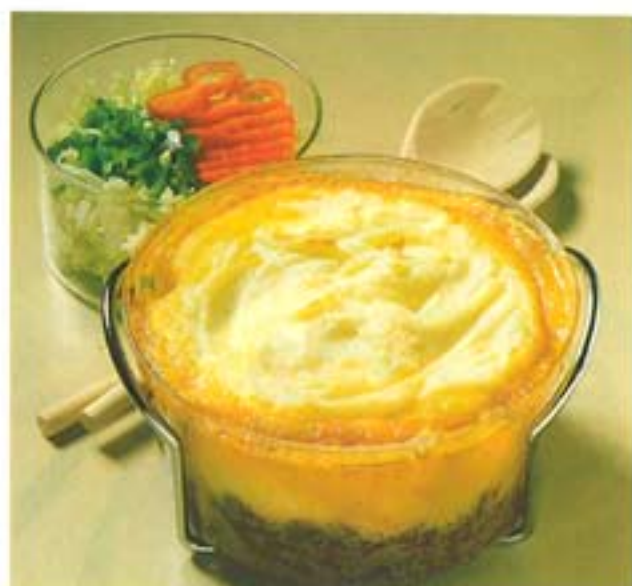
4 pers.

2 svinehjerter • 4 skiver bacon (75 g) • 50 g smør • 1½ dl piskefløde • 1½ dl vand • 1½ tsk groft salt • friskkværnet peber • 3 tsk ribsgelé • 1 spsk Danablu • evt. kulør • evt. jævning.

Tilbehør: kartofler og grøn salat.

Skyl hjerterne og fjern årestammerne. Skær bacon og hjerter i tynde strimler. Gyldn smørret i en tykbundet gryde. Del hjerter og bacon i 2 portioner og brun hver portion for sig. Læg alt kødet tilbage i gryden og tilsæt piskefløde, vand, salt og peber. Lad retten småsnurre under låg ved svag varme ca. 30 min. Smag til med ribsgelé og Danablu og tilsæt evt. kulør. Kan jævnes.

Tips: Danablu er et dejligt krydderi i saucer, fx til svinekød, og det giver en vildtsauce en særlig pikant smag.



Oksekød i fad

4-6 pers.

1 portion kartoffelmos.

Kødsauce

50 g smør • 1 tsk delikatesspaprika • 1 mellemstort grofthakket zittauerløg • 600 g hakket oksekød • 1 dl tomatketchup • 1½ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: salat.

Bagetid: ca. 25 min. ved 200°.

Tilbered kartoffelmosen, se modsatte side.

Kødsauce: Lad smørret gyldne i en tykbundet gryde og tilsæt paprika. Lad paprikaen bruse af. Svits løg og kød i smørret og tilsæt tomatketchup, salt og peber. Lad kødsaucen småsnurre under låg, ca. 10 min. Smag til med salt og peber. Hæld sauce i et dybt, smurt ovnfast fad og læg kartoffelmosen over som et låg. Bag retten midt i ovnen.

Kartoffelmos

4-6 pers.

1 kg kartofler • 1-2 dl mælk • 50 g smør • 1 tsk groft salt
• friskkværnet peber.

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kog dem godt møre i en tykbundet gryde i vand uden salt, ca. 20 min. Hæld vandet fra kartoflerne, og damp dem helt tørre. Mos kartoflerne med kartoffelstøder eller el-pisker, og tilsæt mælken lidt efter lidt under stadig piskning. Tilsæt smørret og pisk mosen let. Smag til med salt og peber.

Tips: Kartoffler, der skal moses, bør altid koges uden salt. Kartoffelmos er velegnet som tilbehør til mange sammenkøgte retter, fx gullash og bankekød. En rest kartoffelmos kan røres op med mælk og lægges over en sammenkøgt ret, som et låg. Gratineres i ovnen til retten er gennemvarm.

Kartoffelmos med Squash

4-6 pers.

1 portion kartoffelmos.

Squashblanding

50 g smør • 4 mellemstore, grofthakkede zittauerløg • 1 squash i terninger (ca. 400 g) • 4 tomater i terninger • ½ tsk tørret basilikum • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

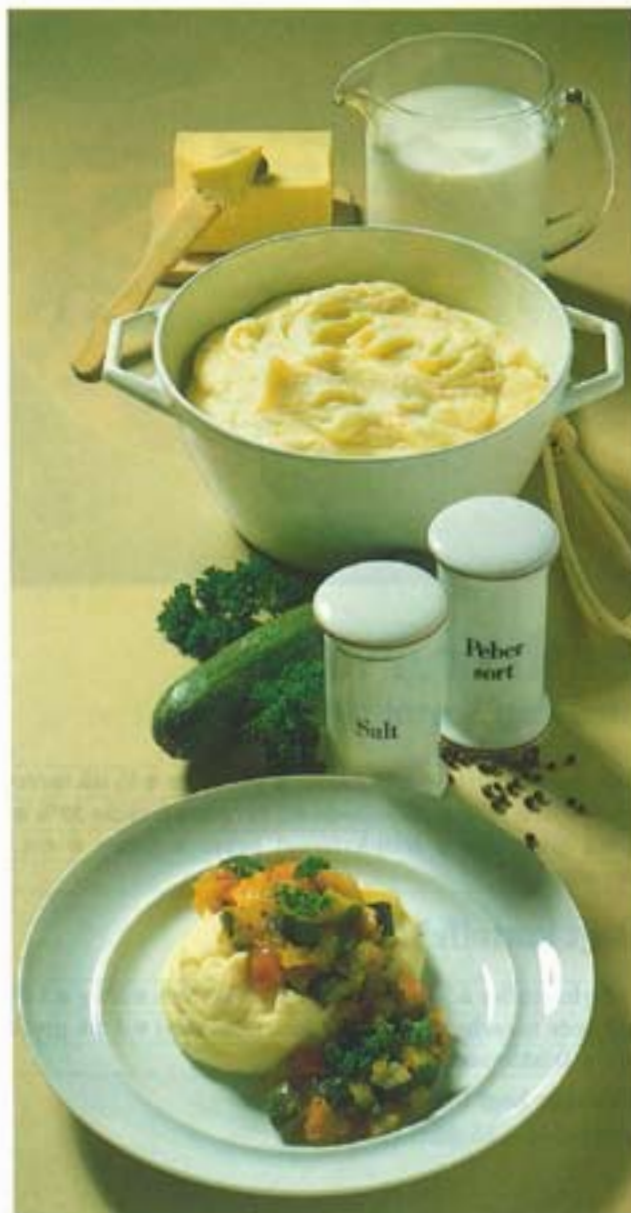
Pynt: grofthakket persille.

Tilbered kartoffelmosen efter ovenstående opskrift.

Squashblanding:

Smelt smørret i en tykbundet gryde, og svits løgene heri. Tilsæt squash- og tomaterner, basilikum, salt og peber. Kog grønsagsblandingen ved jævn varme 4-5 min., og smag den til. Hæld kartoffelmosen i et serveringsfad og læg grønsagsblandingen over. Pynt med persille.

Tips: Retten kan pyntes med ristede baconterninger.





Enebærgryde med bagt kartoffelmos

4 pers.

1 kg skært svinekød • 50 g smør • 6 enebær • ½ tsk tørret rosmarin • ¼ liter piskefløde • 2 dl creme fraiche 38 % • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • kulør • evt. jævning.

Bagt kartoffelmos

750 g kartofler • 50 g smør • ½ dl piskefløde • 2 æg • 1 dl hakkede hasselnødekerner (kan udelades) • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: kogt broccoli.

Bagetid: ca. 25 min. ved 225°.

Skær svinekødet i tynde strimler. Lad smørret gyldne i en tykbundet gryde. Del kødet i 2 portioner og brun hver portion for sig. Læg alt kødet tilbage i gryden. Knus enebær og rosmarin og tilsæt det til kødet. Kom piskefløde, creme fraiche, salt og peber i, og lad retten småsnurre under låg ved svag varme, ca. 60 min. Smag til og tilsæt kulør. Retten kan evt. jævnes.

Kartoffelmos: Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kog dem godt møre ca. 20 min. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Mos kartoflerne og rør smør og piskefløde i. Pisk æggeblommerne i en ad gangen. Pisk mosen godt igennem. Tilsæt hasselnødekerner og smag til med salt og peber. Pisk æggehviderne stive, og vend dem forsigtigt i kartoffelmosen. Hæld den i 4-6 smurte portionsforme (evt. alu-forme) og bag dem midt i ovnen. Serveres straks.

Tips: Kartoffelmosen kan også bages i en smurt souffléform. Bagetid ca. 35 min. ved 200°. Enebærgryde og bagt kartoffelmos kan forberedes nogle timer i forvejen og være klar til opvarmning og bagning. Se gæstemiddag 2.

Græsk farsbrød og agurkesalat

4 pers.

1 dl løse ris • 1½ dl vand • ½ tsk groft salt • 250 g hakket
svinekød • 250 g hakket lammekød • 1 æg • 1 dl mælk •
1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Fyld

2 spsk friskhakket persille • ½-1 fed knust hvidløg • 1
lille hakket zittauerløg • 100 g Dansk Fetaost • 20 g
smør.

Agurkesalat med yoghurt

4 dl yoghurt naturel • ½-1 fed knust hvidløg • ½-1 tsk groft
salt • friskkværnet peber • 1 agurk i små terninger.

Tilbehør: kartofler

Bagetid: ca. 60 min. ved 200°.

Kom risene i kogende vand med salt. Rør rundt til vandet
atter kommer i kog. Læg låg på og kog risene ved svag
varme 12 min. Tag gryden fra varmen og lad den stå endnu
12 min. Rør kød, æg, mælk og krydderier til en fars. Tilsæt
de kogte, let afkølede ris. **Fyld:** Bland persille, hvidløg og
løg sammen, og smuldr osten heri. Smør et ovnfast fad, og
læg heri fars og fyld lagvis, så det danner et lille brød.
Begynd og slut med et lag fars. Fordel smørklatter over
farsbrødet, og bag retten midt i ovnen.

Salat: Smag yoghurten til med hvidløg, salt og peber og
vend agurketerningerne heri. Stil salaten køldt indtil
serveringen.

Tips: I stedet for lammekød kan anvendes oksekød. Dansk
Fetaost er velegnet til salat, fx sammen med zittauerløg,
tomater og grøn salat og dertil en olie – eddikedressing.





Moussaka

4-6 pers.

2-3 auberginer (ca. 750 g) • 1½ tsk groft salt • smør til stegning.

Kødsauce

2 mellemstore hakkede zittauerløg • 2 fed knust hvidløg • 600 g hakket okse- eller lammekød • 30 g smør • 1 ds. koncentreret tomatpuré (ca. 140 g) • 1 dl vand • 2 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Bechamelsauce

30 g smør • 3½ spsk hvedemel • ½ liter mælk • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber • ½-1 tsk revet muskatnød • 150 g revet, mild Danbo • 1 dl fløde 13% • 2 spsk rasp.

Tilbehør: grøn salat og flûtes.

Bagetid: ca. 50 min ved 180°.

Skær auberginerne i 1 cm tykke skiver. Drys med salt og lad dem trække ca. 10 min. Tør auberginerne i køkkenrulle og rist dem i gyldent smør på en pande.

Kødsauce:

Svits løg, hvidløg og kød i gyldent smør. Tilsæt tomatpuré, vand, salt og peber. Lad saucen småsnurre ca. 5 min. Smag den til.

Bechamelsauce:

Smelt smørret i en tykbundet gryde. Tilsæt mel og bag det godt sammen. Kom halvdelen af mælken i, og når saucen koger, tilsættes resten af mælken lidt efter lidt. Kom krydderier, ost og fløde i. Lad saucen koge godt igennem og smag den til. Læg halvdelen af auberginerne i et smurt ovnfast fad. Fordel kødblandingen ovenpå, og dæk med resten af auberginerne. Hæld bechamelsaucen over retten og drys med rasp. Bag retten midt i ovnen.

Bøf med Madagascarpbeber

4 pers.

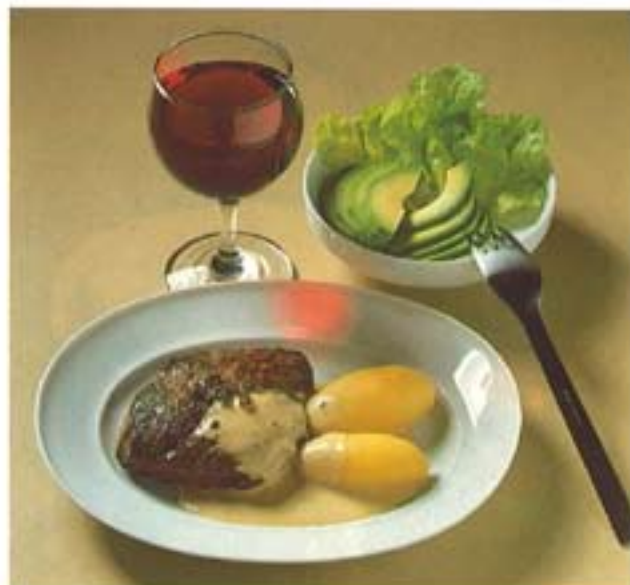
1-2 tsk Madagascarpbeber • 4 bøffer • 1 tsk groft salt •
50 g smør • 2 dl vand • 100 g flødeost naturel i små
terninger • ½ tsk groft salt.

Pynt: 3-4 stødte Madagascarpbeber.

Tilbehør: kartofler og grøn salat.

Knus Madagascarpbeberne og smør dem på begge sider af bøfferne. Drys med salt. Lad smørret gyldne i en pande og brun bøfferne på begge sider. Steg dem ved svag varme 1½-3 min. på hver side, afhængig af bøffernes tykkelse. Tag dem op og hold dem varme. Kom vand og flødeost i panden, og lad det småkoge under omrøring til sauceen er jævn. Smag til med salt. Hæld sauceen over bøfferne ved serveringen. Pynt med Madagascarpbeber.

Tips: Hakkebøffer kan tilberedes på samme måde.



Sennepskoteletter

4 pers.

4 tykke svinekoteletter • 1 tsk groft salt • friskkværnet
peber • 25 g smør • ¼ liter piskefløde • 1 fed knust
hvidløg • 1-1½ spsk lys fransk sennep • 2-3 spsk
friskhakket persille.

Pynt: brøndkarse.

Tilbehør: kartofler eller kartoffelmos.

Bank koteletterne let med håndroden, og skub dem sammen igen. Drys med salt og peber. Lad smørret gyldne i en pande, og brun koteletterne på begge sider. Steg dem færdige ved svag varme, 3-4 min. på hver side. Tag koteletterne op på et serveringsfad, og hold dem varme. Kog panden af med piskefløde, hvidløg og sennep, og lad sauceen koge et par min., til den er jævn. Smag den til. Tilsæt persille og hæld sauceen over koteletterne ved serveringen.





Pitabrød med fyld

4 stk.

Dressing

2 dl creme fraiche 18% • 2 spsk friskhakket purløg • 3 spsk hakket, grøn peberfrugt • 3 spsk tomatketchup • 2 tsk sød chilisauce • ½ tsk delikatesspaprika • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Pitafyld

1 dl fint strimlet agurk • 2 dl fint strimlet salat • 100 g kogt skinke i terninger • 4 pitabrød.

Dressing: Bland creme fraiche med purløg og peberfrugt. Smag dressingen til med tomatketchup, chilisauce og krydderier. Lad dressingen stå og trække koldt i en time. **Pitafyld:** Bland pitafyldet sammen. Varm pitabrødene som angivet på emballagen og flæk dem halvt igennem. Kom ved serveringen pitafyld og dressing i.

Tips: Hakkebøf kan anvendes i stedet for skinke.



Spaghetti med Danablusauce

4 pers.

150 g bacon i terninger • 400 g grøn båndspaghetti • 3 liter vand • 2 spsk groft salt.

Danablusauce

100 g Danablu • 3 dl creme fraiche 38%.

Rist baconterningerne gyldne og sprøde på en tør pande, og læg dem på fedtsugende papir. Kom spaghetti i kogende vand med salt, og kog den ca. 10 min. Den skal være mør, uden at virke blød. **Danablusauce:** Skær Danabluen i små stykker og smelt dem i en tykbundet gryde ved svag varme. Tilsæt creme fraiche og varm sauce igennem. Anret ved serveringen spaghetti i et fad. Hæld sauce over og drys med baconterninger.

Tips: Almindelig spaghetti kan også anvendes.



Fyldte squash 4-6 pers.

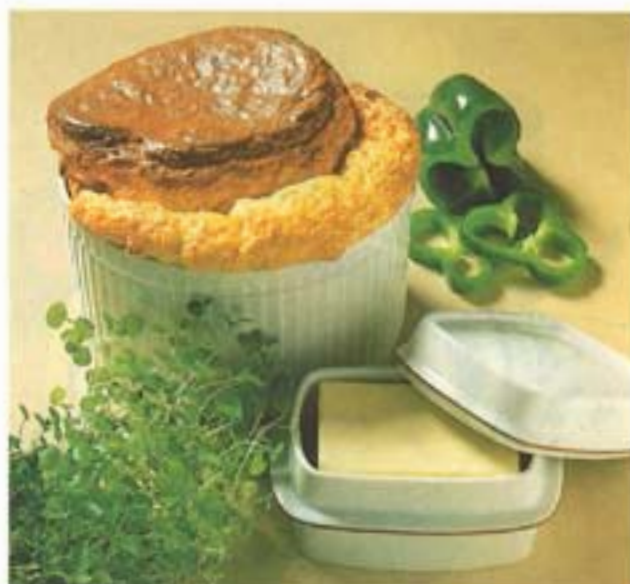
4-5 små squash (ca. 1 kg) • 1 tsk groft salt.

Fars: 400 g hakket svinekød • 3 spsk rasp • 1 dl mælk • 1 æg • 4 spsk revet zittauerløg • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • 100 g mild Dunbo i skiver.

Sauce: 3 spsk hakket zittauerløg • 25 g smør • 1 ds. flæde tomater (ca. 425 g) • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: kartofler eller flûtes. Bagetid: ca. 50 min. ved 200°.

Skær en tynd skive (på langs) af de vaskede squash. Skrab indmaden ud med en ske, og skær det og de afskårne skiver i terninger. Drys de udhulede squash med salt og lad dem trække ca. 10 min. Tør derefter salt og væde af med køkkenrulle. Fars: Rør en fars af kød, rasp, mælk, æg, løg og krydderier. Fyld farsen i skallerne og dæk overfladen med osteskiver. Sauce: Svits løg i gyldent smør i en gryde, tilsæt squashterningerne og tomater med væde. Kog sauceen i ca. 5 min. og smag til med salt og peber. Hæld sauceen i et smurt ovnfast fad, og læg herpå de fyldte squash. Bag retten midt i ovnen.



Soufflé med hytteost 4 pers.

40 g hvedemel • 1¼ dl mælk • 50 g smør • 1 tsk groft salt • ½ tsk delikatesspaprika • 1 tsk sennep • 1 tsk Worcestershire sauce • 4 æg • 200 g hytteost.

Tilbehør: koldt smør og salat.

Bagetid: ca. 60 min. ved 180°.

Tænd ovnen. Smør en souffléform med smør. Rør melet ud med lidt af mælken i en tykbundet gryde. Tilsæt resten af mælken og smørret og kog det godt igennem under piskning. Tag gryden fra varmen, og lad blandingen afkøle lidt. Rør krydderierne i og derefter æggeblommerne een af gangen. Rør kraftigt ind imellem. Pisk hviderne stive. Vend hytteosten og halvdelen af hviderne i dejen. Fold resten af hviderne forsigtigt i med en fadskraber. Hæld massen i formen. Bag souffléen nederst i ovnen. Det er vigtigt at ovndøren ikke åbnes under bagningen, da souffléen let kan falde sammen. Serveres straks.

Tips: Kvarg naturel kan anvendes i stedet for hytteost.



Kartoffelgullasch

4-6 pers.

1 kg kartofler • 3 mellemstore, hakkede zittauerløg • 50 g smør • 1 dl vand • 2 tsk groft salt • 3 spsk hvedemel • 6 dl mælk • 1 ds. svineboy (ca. 450 g) • friskkværnet peber • ca. ¼ tsk revet muskatnød • 3 spsk friskhakket persille.

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Svits løgene i gyldent smør i en gryde. Tilsæt kartofler, vand og halvdelen af saltet. Kog retten ca. 15 min. til kartoflerne er næsten møre. Rør melet ud i 1 dl af mælken. Kom resten af mælken i gryden, og bring retten i kog. Tilsæt jævningen. Kog retten igennem under omrøring 4-5 min. Skær boven i små firkanter og kom dem i. Smag til med krydderierne. Tilsæt persillen lige inden serveringen.



Gyldenkal

4 pers.

1 kg stegeben • 100 g smør • 1 kg snittet hvidkål • 1 dl vand • 2 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: groft brød.

Brun stegebenene i halvdelen af smørret i en tykbundet stegegryde, og tag dem op. Tilsæt resten af smørret, og brun hvidkålen heri. Tilsæt vand, salt og peber. Læg stegebenene ned i kålen, og lad retten småsnurre under låg ved svag varme ca. 40 min. afhængig af benenes størrelse.

Tips: Vand kan evt. udelades.



Kold farseret kalkun

8-10 pers.

1 kalkun (ca. 2600 g).

Fars

4 skiver afskorpet franskbrød • 2 dl mælk • 500 g hakket svinekød • 2 æg • 2 spsk revet zittauerløg • 1 hakket, rød peberfrugt • 1 hakket, grøn peberfrugt • 2 tsk tørret basilikum • 3 tsk groft salt • friskkværnet peber • 50 g smør • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: flødekartofler og salat (se side 2).

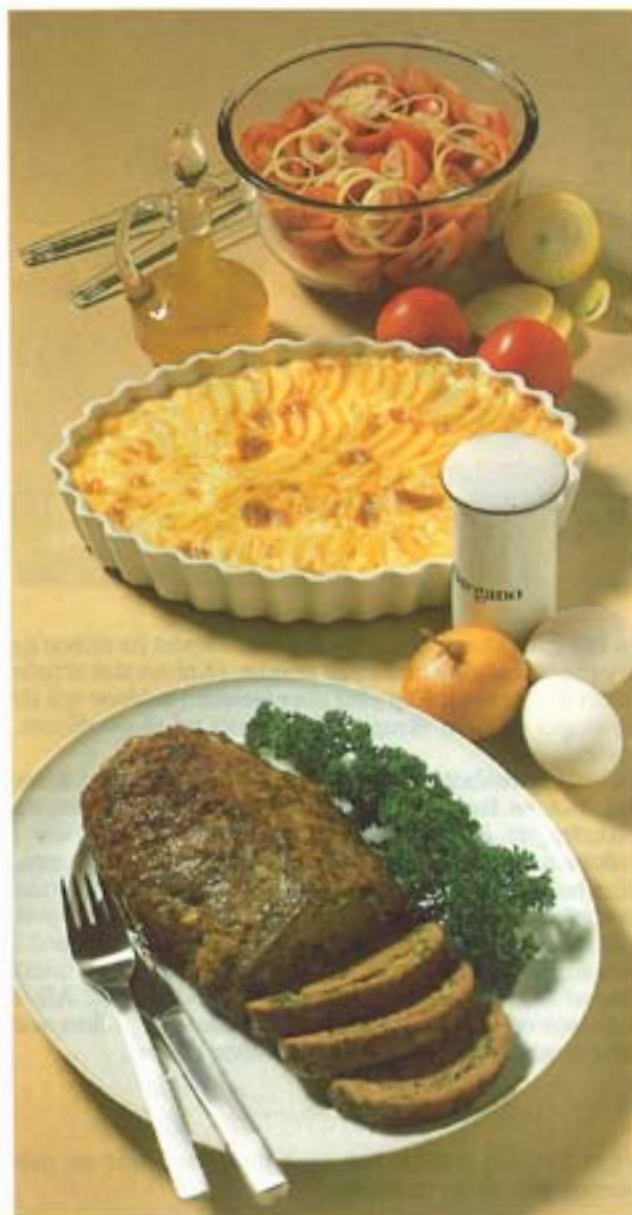
Stegetid: 2¼ time ved 200° (sæt kalkunen i kold ovn. Tænd ovnen og lad kalkunen steg 2 timer. Sluk ovnen, og steg færdig ved eftervarmen, ca. 15 min.).

Fjern vingespidser og gump fra den rensede kalkun, og læg den med brystet nedad på et bræt. Skær et snit gennem skindet langs med rygbenet. Skær kødet fra rygbenet med

en lille spids kniv. Fortsæt med at skære kødet fra ribben og brystben. Undgå at beskadige skindet. (Kniven skal skrælle kødet fra benene). Klip eller skær igennem leddene ved lår og vinger og fjern skroget. Skær benet ud af overlårene. **Fars:**

Udblød franskbrødet i mælk. Hak hjerte, lever og kråse fint. Rør en fars af indmad, kød, franskbrød, æg, løg og peberfrugter. Smag til med krydderier. Læg farsen i kalkunen og sy den sammen med ufarvet bomuldsgarn, eller hold den sammen med kødnåle. Læg den i et smurt ovnfast fad med brystet opad. Fordel smørret over kalkunen og drys med salt og peber. Steg den nederst i ovnen. Er der for meget fars, kan den steges i et smurt ovnfast fad sammen med kalkunen den sidste time. Afkøl kalkunen og lad den stå koldt evt. til næste dag. Skær ved serveringen lårene af, og skær kalkunen i skiver.

Tips: Farseret kalkun kan også tilberedes med en halv portion fars. Se gæstemiddag 1.



Italiensk farsrulle og kartoffelgratin

4 pers.

Fars: 3 skiver afskorpet franskbrød • 2 dl mælk • 250 g hakket svinekød • 250 g hakket oksekød • 1 æg • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • 1 tsk tørret oregano •
Fyld: 1 mellemstort hakket zittauerløg • 3 spsk friskhakket persille • 100 g mild Danbo.

Kartoffelgratin

I kg kartofler • 2 spsk finthakket zittauerløg • ¼ liter mælk • ¼ liter piskefløde • 1 æg • 2 tsk groft salt • friskkværnet peber • 25 g smør.

Tilbehør: tomatsalat.

Bagetid: ca. 60 min. ved 200°.

Fars: Udblød franskbrødsskiverne i mælk. Rør brødblandingen med kød, æg og krydderier. Bred farsen ud på et stykke bagepapir i en firkant (20×30 cm). Fordel løg og persille sammen med ost i tynde skiver over farsen. Rul denne som en roulade fra den korte side. Læg farsrullen uden bagepapir i et smurt ovnfast fad.

Kartoffelgratin: Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem lagvis med løg i et fladt, smurt ovnfast fad. Pisk mælk, fløde, æg, salt og peber sammen og hæld blandingen over kartoflerne. Fordel smørklatter over. Sæt begge fad midt i ovnen.



Varme ostestænger

4-6 pers.

4 plader frossen butterdej • 1 mellemstort hakket zittauerløg • 25 g smør • 100 g hamburgerryg i fine strimler • 100 g revet mild Danbo 30%.

Bagetid: ca. 15 min. ved 225°.

Læg 4 optøede plader sammen 2 og 2 i længderetningen, lidt over hinanden, og rul dem ud, (12×30 cm). Svits løget i gyldent smør. Fordel løg og hamburgerryg på pladerne. Drys med revet ost. Buk kanterne ind ca. 2 cm hele vejen rundt. Bag ostestængerne midt i ovnen. Serveres varme.

Tips: Har man en rest ost i køleskabet, er det en god ide at rive den, evt. fryse den. Kan senere anvendes til gratinering, fx over grønsager og fisk, eller som tilbehør til supper og spaghettrætter.

Salatbar

Til en hyggelig sammenkomst er det en let og ny idé at servere varme ostestænger og en „salatbar“. En salatbar kan være årstidens forskellige grønsager fintskåret og anrettet i skåle hver for sig. Hertil groft brød og een eller flere dressinger. Se side 25 og nedenstående opskrift. Grønsagerne kan fx være majs, rødkål, blomkål, tomater, rødbeder, bænespirer, ærter, rødder, julesalat og champignoner.

Creme fraiche-dressing med champignoner 4 pers.

3½ dl creme fraiche 18% • 6 spsk finthakkede champignoner • 2 spsk friskhakket persille • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Bland creme fraiche med champignoner og persille. Smag til med salt og peber. Lad dressingen stå og trække koldt i 1 time og rør den op inden serveringen.





Dressinger til årstidens salater

Danabludressing

4 pers.

100 g Danablu • 2 dl piskefløde.

Pynt: Danablu.

Gnid Danablu gennem en sigte, og rør den forsigtigt op med piskefløde.

Rød dressing

4 pers.

3½ dl creme fraiche 18% • 3-4 spsk tomatketchup • 1 tsk sød chilisaucе • ½ tsk groft salt.

Bland creme fraiche med tomatketchup og smag til med chilisaucе og salt.

Grøn dressing

4 pers.

2 dl creme fraiche 38% • 2 dl yoghurt naturel • 3 spsk mælk • 3 spsk friskhakket persille • 1 fed knust hvidløg • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Pynt: persille.

Bland creme fraiche, yoghurt og mælk. Tilsæt persille og hvidløg og smag til med salt og peber. *Tips:* Dressingen kan tilberedes med 18% creme fraiche alene.

Lad dressingerne stå og trække koldt i en time og rør dem op inden serveringen. Server de nævnte dressinger til årstidens salater.



Fiskesuppe

8-10 pers.

1 kg fiskeben eller torskehoveder • 1½ liter vand • 2 kviste frisk timian • 1 bdt. persille • 8 hvide peberkorn • ½ spsk groft salt • 4-5 store rødspættefilet'er • 50 g smør • 4 spsk hvedemel • 3 dl tør hvidvin • ½ liter piskefløde • 6 spsk friskklippet dild • 2 spsk citronsaft • ½ spsk groft salt • friskkværnet peber.

Pynt: dildkviste.

Tilbehør: flûtes.

Kog fiskeben, vand, timian, persille, peberkorn og salt i en gryde i ca. 1 time. Si fiskesuppen. Halver filet'erne på langs og rul dem sammen fra den spidse ende og med skindsiden indad. Fæstn filet'erne med kødnåle. Stil dem tæt sammen i en lille gryde. Hæld 2 dl af fiskesuppen ved, og damp filet'erne under tætsluttende låg ved svag varme 6-8 min. Fjern kødnålene og hold filet'erne varme i suppen. Smelt smørret i en tykbundet

gryde. Tilsæt melet og bag det godt sammen. Kom derefter fiskesuppen i lidt efter lidt. Kog suppen godt igennem. Tilsæt hvidvin og piskefløde og lad suppen koge op. Tilsæt dild og smag suppen til med citronsaft, salt og peber. Læg ved serveringen en fiskerulle i hver tallerken og hæld den varme suppe over. Pynt med dild.

Tips: Creme fraiche kan serveres til.

En fiskefond er velegnet til frysning. Det er praktisk at tilberede en stor portion og fryse den ned i små portioner, for så senere at anvende dem til supper og sauce.

Skal fiskesuppen tilberedes i god tid, kan både fiskefond og de rå rensede og rullede fiskefilet'er fryses.



Ostesuppe og smørristede franskbrødsterninger 4 pers.

25 g smør • 2 spsk hvedemel • 1 liter bouillon (terning + vand) • 200 g flødeost naturel i små terninger • evt. 1-2 dl piskefløde • 1 porre i meget tynde ringe • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber. Smørristede franskbrødsterninger: 4 skiver franskbrød uden skorpe • 25 g smør • ½ tsk delikatesspaprika.

Smelt smørret i en tykbundet gryde. Tilsæt mel og bag det godt sammen. Kom ¼ af bouillon i og når det koger tilsættes resten af bouillon lidt efter lidt. Lad suppen koge godt igennem. Tilsæt flødeosten og evt. fløde. Lad suppen koge ved svag varme til flødeosten er smeltet. Tilsæt porrerøringene og varm suppen igennem. Smag til med salt og peber.

Ristede franskbrødsterninger: Skær franskbrødsskiverne i mindre terninger. Lad smørret gyldne på en pande og tilsæt paprika. Lad paprikaen bruse af og rist brødsterningerne.



Sommersuppe

4-6 pers.

½ liter yoghurt naturel • ½ liter creme fraiche 18% • ¼ liter sødmælk • 15 radiser i tynde skiver • 1 agurk i små terninger (evt. skrællet) • 3 spsk friskhakket dild • 3 spsk friskhakket purløg • 1 tsk tørret esdragon • 1½ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Tilbehør: ristet brød.

Bland yoghurt, creme fraiche og sødmælk. Tilsæt grønsager og krydderurter. Smag suppen til med salt og peber. Lad suppen trække koldt 1-2 timer. Rør den op lige inden serveringen.



Karrysauce

4 pers.

30 g smør • 1 tsk karry • 2 dl creme fraiche 38% • 2 dl creme fraiche 18% • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber.

Pynt: brøndkarse.

Tilbehør: løse ris med ærter.

Smelt smørret i en tykbundet gryde, uden at det bruner. Tilsæt karry og lad den bruse af. Kom creme fraiche i gryden. Varm sauceen godt igennem og smag den til med salt og peber. Server sauceen til skinkesnitzler, fisk og kyllinger.

Løse ris med ærter:

Bland løskogte ris med smør og frosne ærter. Varm det igennem til smørret er smeltet og ærterne er tøt op. Smag til med salt og friskkværnet peber.



Peberrodssauce

4 pers.

2 dl creme fraiche 38% • 2 dl creme fraiche 18% • 2-4 spsk friskrevet peberrod • ½ tsk sukker • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • evt. ½ dl piskefløde.

Pynt: friskhøvet peberrod.

Tilbehør: brød.

Kom creme fraiche i en tykbundet gryde. Tilsæt peberroden. Varm sauceen godt igennem, og smag den til med sukker, salt og peber. Server sauceen til kogt eller sprængt oksebryst og kogt høne.

Tips: Flødeskum smagt til med friskrevet peberrod, sukker og citronsaft er velegnet til frysning. Kan senere anvendes som tilbehør til sprængt kød, fx fjerkræ eller oksekød med kogte grønsager, eller kommes i en peberrodssauce.



Tomatsauce

4 pers.

30 g smør • 2 tsk delikatesspaprika • 3 spsk finthakket zittauerløg • 2 dl creme fraiche 38% • 2 dl creme fraiche 18% • 3 spsk tomatpuré • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber • evt. sukker.

Tilbehør: kogte rosenkål og løg.

Smelt smørret i en tykbundet gryde, tilsæt paprika og lad den bruse af. Svits løgene heri, og kom creme fraiche i. Varm sauceen godt igennem og smag den til med tomatpuré, salt, peber og evt. sukker. Server sauceen til hakkebøffer, kylling, frikadeller og medisterpølse.

Tips: Tilbered tomatsauceen i god tid, evt. dagen før og varm den op inden serveringen.



Kryddersmør 4 pers.

100 g blødt smør • 1/2 spsk revet zittauerløg • 2 spsk friskhakket persille • 1/2 tsk tørret esdragon • 1 tsk fransk sennep • 1/2 tsk groft salt.

Hvidløgssmør 4 pers.

100 g blødt smør • 1 fed knust hvidløg • 1/2 tsk groft salt.

Før begge opskrifter gælder:

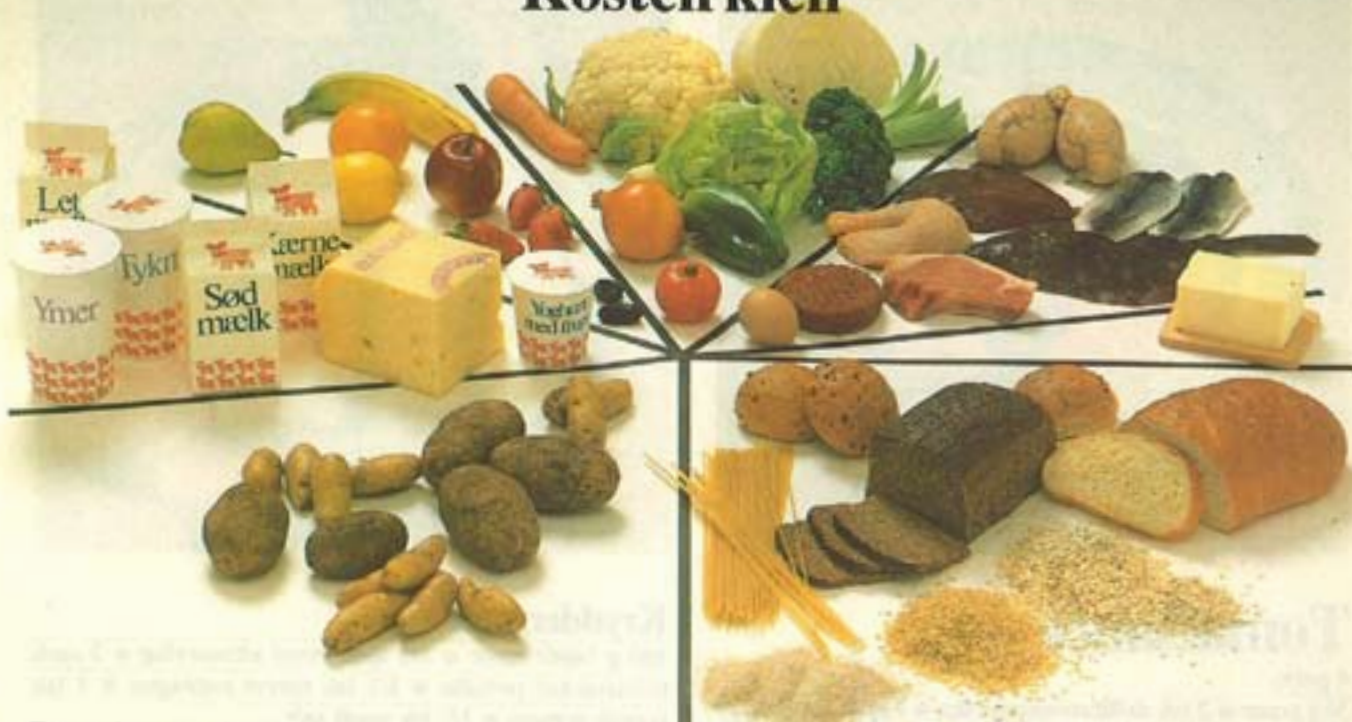
Rør smørret sammen med de øvrige ingredienser og smag til med salt. Form smørret til en rulle og læg den indpakket i alu-folie koldt 2-3 timer. Skær ved serveringen smørret i skiver, og læg det i en bagt kartoffel eller på et stykke stegt kød eller fisk.

Kryddersmør i flûtes

1 portion kryddersmør eller hvidløgssmør • 10 portions-flûtes. Bagetid: ca. 10 min. ved 200°.

Skær flûtene 2/3 igennem på langs. Fordel kryddersmørret i flûtene, og smør lidt på overfladen. Bag dem midt i ovnen.

Kostcirklen



For at kroppen kan fungere godt, skal den hver dag have tilført energi og næringsstoffer fra alle kostcirkelns felter. Se også tabellen side 56.

Behovet kan variere med alder, køn, og fysisk aktivitet. Ved at spise noget fra alle felter får man følgende næringsstoffer:

Mejeriprodukter:	Protein, A og B vitaminer, calcium
Frugt:	A og C-vitaminer, jern
Grønsager:	A og C-vitaminer, jern
Kød, fisk og æg:	Protein, A-vitaminer (indmad), A og D-vitaminer (fed fisk), B-vitaminer, jern
Smør:	A og D-vitaminer
Brød, gryn og kartofler:	Protein, B-vitaminer, C-vitaminer (kartofler), calcium, jern

På modstående side findes forslag til dagens måltider for en voksen person. Der er fuld dækning for alle næringsstoffer, og de giver ca. 9500 kJ.

Dagens måltider

Morgenmad



1 portion ylette med revet rugbrød; 1 skive rugbrød med smør og ost, 1 skive grovbrød med smør.

Frokost



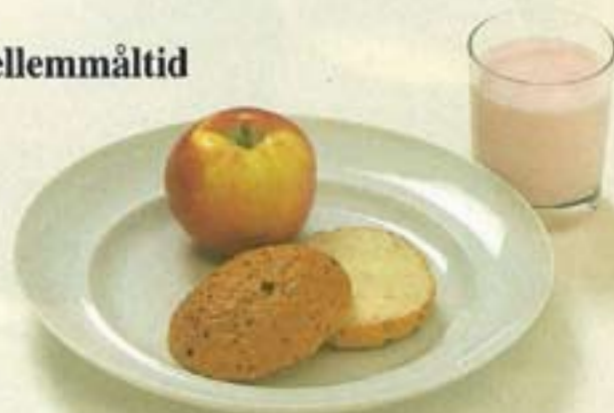
½ skive rugbrød med smør, æg og tomat. ½ skive rugbrød med smør, leverpostej og agurk. ½ skive rugbrød med smør, røget sild, radiser og purløg. ½ skive groft brød med smør, ost og grøn peberfrugt. 1 glas mælk.

Middag



Fylde squash med kartofler, 1 portion frugtyoghurt.

Mellemmåltid



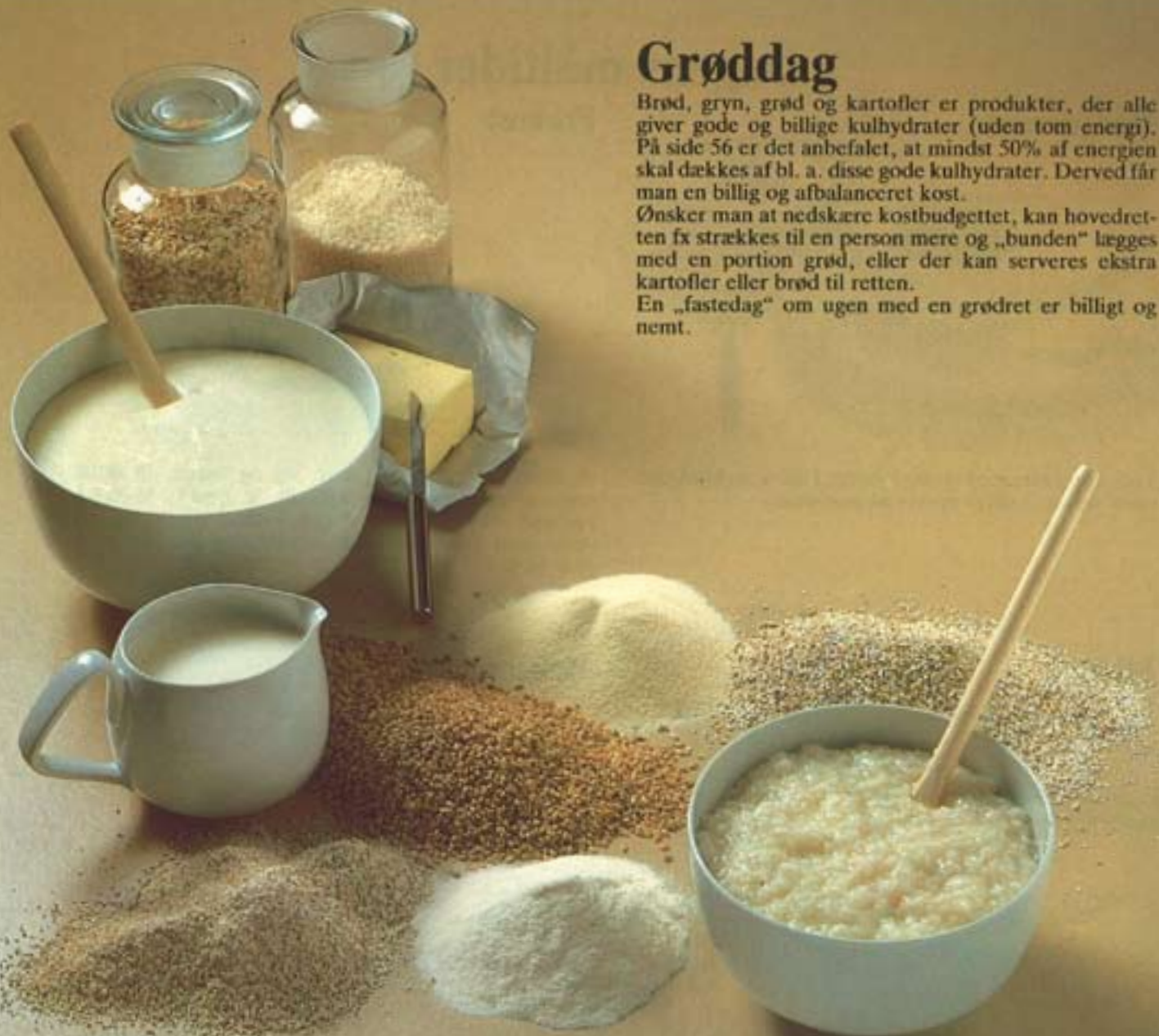
1 grovbolle med smør, 1 æble, 1 glas drikkeyoghurt.

Grøddag

Brød, gryn, grød og kartofler er produkter, der alle giver gode og billige kulhydrater (uden tom energi). På side 56 er det anbefalet, at mindst 50% af energien skal dækkes af bl. a. disse gode kulhydrater. Derved får man en billig og afbalanceret kost.

Ønsker man at nedskære kostbudgettet, kan hovedretten fx strækkes til en person mere og „bunden“ lægges med en portion grød, eller der kan serveres ekstra kartofler eller brød til retten.

En „fastedag“ om ugen med en grødret er billigt og nemt.



Slankekost

Karolines slankemad til 1 dag (1 pers.)

Der findes mange magre mejeriprodukter, som passer godt i en slankekost. Hytteost, kvarg, skummet- og letmælk, ylette og mager ost er fine hertil. Der er flere produkter, kig nærmere på tabellen side 56.

Kostforslaget giver 5000 kJ pr dag – eller halvt så meget energi som normalkosten (10.000 kJ). Samtidig er der dækning for behovet af vitaminer, mineraler og salte med undtagelse af jern og D-vitamin.

Morgenmad:

tykmælk	2 dl
symedrys	20 g
1 glas juice	2 dl
1 skive rugbrød	40 g
smør	5 g
1 skive ost 30%	20 g

Frøkost:

Hytteost m/æg og salat:	
æg	1 stk.
hytteost	75 g
salat	20 g
tomat	50 g
agurk	40 g
friskklippet purkøg	

Middag:

Ovnstegt kylling, salat m/ylette-sauce, bagt kartoffel:	
kartoffel	250 g
kylling	1/4
smør	5 g
salat	15 g
tomat	35 g
blådselleri	20 g
ylette	1/2 dl
revet zittauerpø	1 bsk
friskhakket persille	1 spsk
Ylettesauce:	
Smag ylette til med løg og persille.	



Gæstemiddag 2

Menu: 8 pers.

Pandekager med fiskefyld (se side 7).

Enebærgryde med broccoli og bagt kartoffelmos (se side 14).

Jordbæris med jordbærsauce og flødeskum (se side 39).

Forberedelse

Dagen før:

Evt. bage pandekager.

Evt. enebærgryde, dobbelt portion.

Jordbæris, dobbelt portion.

Jordbærsauce dobbelt portion.

Selve dagen:

Tilberede fiskefyld og komme det i pandekagerne.

Bagt kartoffelmos, dobbelt portion.

Varme enebærgryde.

Koge broccoli.

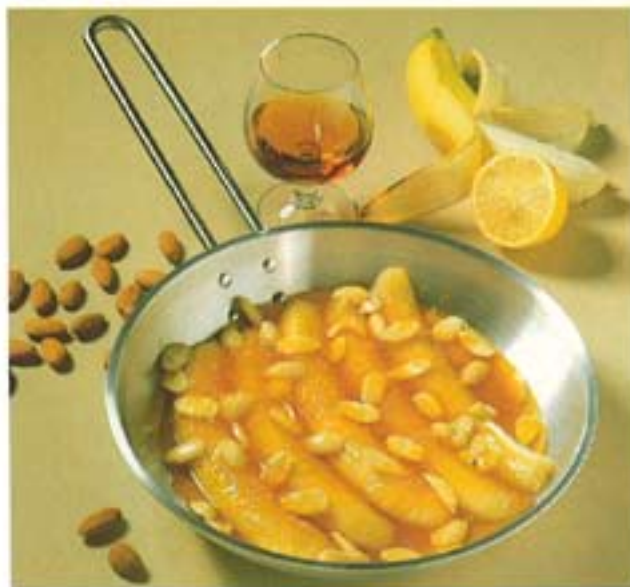
Anrette jordbærsauce.

Piske fløde til desserten.

Inden servering: anrette isen.







Flamberede bananer

4 pers.

3-4 bananer • 50 g smør • 50 g smuttede, flækkede mandler • 3 tsk revet appelsinskal • ½ dl appelsinsaft • 1 tsk revet citronskal • 1½ spsk citronsaft • 2 spsk sukker • ½ dl cognac eller rom.

Tilbehør: flødeskum.

Skræl bananerne og del dem på langs. Lad smørret gyldne i en pande og rist bananerne 2-3 min. på hver side. Drys mandlerne over bananerne. Bland skal og saft af appelsin og citron med sukker. Hæld blandingen over bananerne og lad retten småsnurre ved svag varme, 2-3 min. Varm cognacen op. Hæld den over bananerne ved serveringen og flamber.



Chokolademousse med piskefløde

6-8 pers.

200 g mørk chokolade • 1 dl kold, stærk kaffe • 2 æggeblommer • ½ liter piskefløde.

Pynt: 25 g mandler, 10 g smør.

Del chokoladen i mindre stykker og smelt dem i en skål i vandbad. Tag skålen op, og rør kaffe og æggeblommer i chokoladen. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i chokolademassen, når denne er kold. Hæld moussen i portionsglas og stil dem koldt, 4-6 timer.

Pynt:

Skold og smut mandlerne, snit dem i tynde strimler. Rist dem gyldne i smør på panden. Pynt ved serveringen med mandlerne.

Tips: Flambering kan udelades.

Hjemmelavet tykmælk

4 pers.

1 liter sødmælk • 1 dl piskefløde • 1 dl kærnemælk.

Tilbehør: revet rugbrød og farin. Müsli. Solsikkekerner eller andre kornprodukter.

Varm mælk og piskefløde op til kogepunktet. Afkøl blandingen til 25° (knap håndvarmt). Bland derefter kærnemælken i. Hæld blandingen op i tykmælksskåle, og stil dem tildækket på køkkenbordet ved stuetemperatur ca. 18 timer. Stil derefter tykmælken i køleskab, så den er kold ved serveringen.

Desserttykmælk (3:2:1)

3 dl sødmælk • 2 dl piskefløde • 1 dl kærnemælk.

Tilberedes som ovenfor.

Appelsinsauce

4 pers.

2 dl creme fraiche 18% • 2 dl creme fraiche 38% • 1½ tsk vanillesukker • 3 spsk florsukker • 2 tsk revet appelsinskal • ¼ dl appelsinsaft.

Pynt: revet appelsinskal.

Bland creme fraiche med vanillesukker og florsukker. Smag sauceen til med appelsinskal og -saft. Lad dessert-sauceen stå og trække koldt 1 time, og rør den op inden serveringen. Server sauceen til frugtsalat.

Tips: Sauceen kan tilberedes af 18% creme fraiche alene.

Dessertsauce med makroner og valnødder

4 pers.

2 æg • 3 spsk florsukker • 1 tsk vanillesukker • 2 dl creme fraiche 18% • 2 dl creme fraiche 38% • 10 letknuste makroner • 30 g hakkede valnødder.

Pynt: knuste makroner.

Pisk æg, florsukker og vanillesukker til en luftig æggesnaps. Bland creme fraiche i æggemassen. Tilsæt makroner og valnødder til sauceen, lige inden serveringen. Server sauceen til frugtsalat eller vindruerand.

Tips: Sauceen kan tilberedes af 18% creme fraiche alene.





Yoghurtsorbet med solbær

4 pers.

3½ dl yoghurt naturel • 4-5 spsk sukker • 5 spsk solbærsyltetøj • 2 æggehvider.

Bland yoghurt og sukker og tilsæt solbærsyltetøj. Sæt blandingen i fryseren 1-2 timer. Rør i den af og til. Pisk æggehviderne stive. Vend dem i yoghurtmassen. Sæt den i fryseren igen 1-2 timer. Rør i den af og til. Sorbeten skal være blød og sjappet ved serveringen. Det er vigtigt, at sorbeten serveres lige efter at den er taget ud af fryseren.

Jordbærdessert

6 pers.

350 g jordbær • 85 g sukker (1 dl) • ½ dl appelsinsaft • 2 dl piskefløde • 2 dl creme fraiche 18% • 2 spsk sukker • 1 tsk vanillesukker • 1 tsk revet appelsinskal.

Pynt: jordbær i skiver.

Skær jordbærrene i skiver. Tag lidt fra til pynt. Drys resten med sukker og hæld appelsinsaft over. Lad dem trække ca. 1 time. Læg dem i serveringsskål.

Inden servering:

Pisk fløden stiv og vend creme fraiche og øvrige ingredienser forsigtigt i. Hæld det over jordbærrene og pynt med jordbærskiver.

Tips: Nem dessert: Vend forsigtigt solbærsyltetøj i creme fraiche 18%, og hæld det ved serveringen i portionsskåle.



Frugtsalat med creme fraiche

3-4 pers.

1 ds. blandede frugter (ca. 450 g) • 2 dl creme fraiche 18%.

Pynt: hævlet chokolade, appelsinskiver.

Hæld saften fra frugterne og vend dem i creme fraiche. Anret salaten i portionsskåle og pynt dem. I stedet for blandede frugter kan der lægges sukkerdryssede jordbær i skiver i skålene, og derover hældes creme fraiche.

Tips: Til frugtsalaten kan anvendes 38% creme fraiche, når denne røres lind med lidt frugtsaft.



Jordbæris

4-6 pers.

200 g jordbær • 85 g sukker (1dl) • ¼ liter piskefløde • 2 dl creme fraiche 18%.

Jordbærsauce:

200 g jordbær • 3 spsk sukker.

Tilbehør: flødeskum.

Mos eller blend jordbærerne med sukker. Pisk fløden stiv, og vend creme fraiche og jordbærmos forsigtigt i flødeskummet. Hæld jordbærmassen i en form og dæk den med alu-folie. Frys den ca. 6 timer. Rør 2-3 gange i den. **Sauce:** Mos eller blend jordbærerne med sukker. **Inden servering:** Skyl formen i koldt vand. Løsn isen langs kanten og vend den ud af formen. Hæld lidt jordbærsauce ned over isen og server resten til sammen med flødeskummet.

Se gæstemiddag 2.



Kærnemælksfromage

4-6 pers.

10 blade husblas • ½ liter kærnemælk • 4 spsk florsukker • korn fra 1 stang vanille • ½ liter piskefløde.

Tilbehør: lun kirsebærsauce.

Læg husblasen i blød i koldt vand i 5 min. Rør kærnemælk med florsukker og vanillekorn. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i vandbad. Afkøl husblasen med lidt af kærnemælksblandingen, og bland derefter dette med resten af kærnemælken under omrøring. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i kærnemælksblandingen når denne begynder at stivne. Hæld fromagen i en skål og stil den koldt nogle timer.



Fyldte ananas 6 pers.

3 friske ananas • 3-6 spsk orangelikør * • Fromage: 3 blade husblas • 2 æggeblommer • 2 spsk florsukker • 2 spsk appelsinsaft • 1 spsk orangelikør * • ¼ liter piskefløde • Pynt: skal af 1 appelsin • 1 dl vand • 1 spsk sukker • * appelsinsaft kan anvendes i stedet for.

Skær de 3 ananas igennem på langs og fjern midterstrengene. Skær ananaskødet fra skallen. Snit det i små terninger og læg dem i skallerne. Fordel likør over. **Fromage:** Læg husblasen i blød i koldt vand i 5 min. Pisk æggeblommer og florsukker luftigt. Træk husblasen op med det vand, der hænger ved. Smelt den i vandbad. Afkøl husblasen med appelsinsaft og likør, og rør den i æggene. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i æggemassen. Fordel den halvstive fromage over de halve ananas, som sættes koldt. **Pynt:** Skær appelsinskalen i meget tynde strimler og kog dem i vand og sukker, ca. 5 min. Tag dem op og lad dem tørre. Pynt med appelsinstrimlerne ved serveringen. Se gæstemiddag 3.



Crème fraîche-fromage

4-6 pers.

6 blade husblas • ½ liter crème fraîche 18% • 5 spsk sukker • 2 tsk revet appelsinskal • ca. 1 dl appelsinsaft • ¼ liter piskefløde.

Pynt: appelsin i skiver.

Læg husblasen i blød i koldt vand i 5 min. Bland crème fraîche med sukker og appelsinskal. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i vandbad. Afkøl husblasen med appelsinsaften, og bland den i crème fraîche under omrøring. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i crème fraîcheblandingen. Hæld fromagen i en serveringsskål, når den er næsten stiv. Stil den koldt. Pynt ved serveringen med appelsin-skiver der er skåret i mindre stykker.

Tips: Fromagen kan også serveres med appelsinsalat, bestående af skrællede appelsiner skåret i tynde skiver og drysset med sukker.

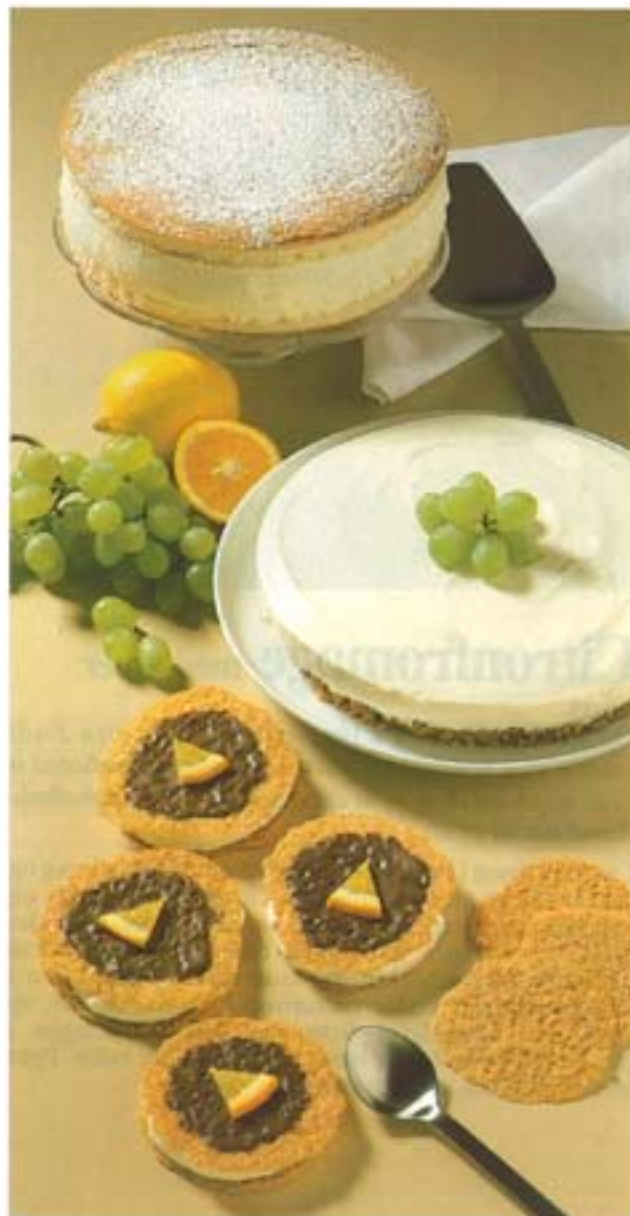


Citronfromage med ymer

4 pers.

7 blade husblas • 3 æg • 100 g sukker (ca. 1 ¼ dl) • 2 ½ dl ymer • 1 tsk revet citronskal • 1 tsk revet appelsinskal • ½ dl appelsinsaft • ½ dl citronsaft • ¼ liter piskefløde (heraf lidt til pynt).

Læg husblasen i blød i koldt vand i 5 min. Pisk hele æg og sukker luftigt med en elpisker. Tilsæt ymer, citron- og appelsinskal. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i vandbad. Afkøl husblasen med appelsin- og citronsaft og bland den i ymerblandingen under omrøring. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i fromagen. Hæld fromagen i portionsglas når den er næsten stiv. Stil den koldt. Pynt med flødeskum ved serveringen.



Kvargkage 6-8 pers.

3 blade husblas • 200 g kvarg naturel • 2 dl creme fraiche 18% • 120 g sukker (ca. 1½ dl) • 2 tsk revet citronskal • 2 spsk citronsaft • ¼ liter piskefløde • 2 lagkagebunde.

Pynt: florsukker.

Læg husblasen i blød i koldt vand i 5 min. Rør kvarg med creme fraiche, sukker og citronskal. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i vandbad. Afkøl husblasen med citronsaft, og kom den i kvargblandingen under omrøring. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i cremen. Anbring en lagkagebund i en springform (uden bund) på et serveringsfad, og fordel kvargcremen herpå. Læg den anden lagkagebund oven på. Stil kvargkagen koldt i nogle timer. Pynt med sigtet florsukker.

Variation

50 g smør • 125 g fuldkorns hvedekiks • 1 portion kvargcreme, se ovenfor.

Pynt: vindruer.

Smelt smørret. Smuldr kiksene heri og bland det sammen. Anbring en springform (uden bund) på et serveringsfad og kom blandingen heri. Pres den godt sammen. Hæld kvargcremen over, og stil kagen koldt nogle timer. Pynt med vindruer.

Små havregrynskager med flødeskum ca. 18 kager

100 g smør • 100 g lys farin (ca. 1½ dl) • 100 g havregryn • **Pynt:** 100 g overtrækschokolade • 2 appelsinskiver skåret i ¼ • **Fyld:** 2 dl piskefløde • ½ dl appelsinsaft • 1 tsk revet appelsinskal • **Bagetid:** ca. 5 min ved 200°.

Rør smør og farin godt. Vend havregrynene i. Smør dejen tyndt ud på bagepapir eller smurt bageplade i 36 små runde kager (ca. 6 cm i diameter), med god afstand imellem. Bag dem midt i ovnen. Når kagerne er afkølede overtrækkes halvdelen med smeltet overtrækschokolade, og pyntes med appelsinstykker. **Inden servering:** Pisk fløden stiv, og vend forsigtigt appelsinskal og -saft i. Læg fyldet imellem kagerne.



Mandelrand

8-10 pers.

185 g mandler (ca. 3 dl) • 125 g blødt smør • 300 g sukker (ca. 3½ dl) • 4 æg • 1 dl piskefløde • 75 g rasp (1¼ dl).

Hindbærsauce

250 g hindbær • 85 g sukker (1 dl).

Fyld

¼ liter piskefløde • 2 spsk Framboise (hindbærbrændevin, kan udelades).

Bagetid: ca. 70 min. ved 170°.

Skyl og hak mandlerne fint. Rør smør og sukker sammen. Tilsæt æggeblommerne en ad gangen, og rør dejen godt ind imellem. Bland fløde, rasp og mandler i. Pisk æggehviderne stive og vend dem forsigtigt i dejen.

Hæld den i en smurt, raspstrøet randform. Bag mandelranden midt i ovnen.

Hindbærsauce:

Mos eller blend hindbærrene med sukker, og si hindbærsaucen.

Inden servering:

Pisk fløden stiv, og tilsæt Framboise. Kom flødeskummet i randen og server hindbærsaucen til.

Variation på tilbehør: Overtræk kagen med chokolade og server den med frugter, fx henkogte pærer, eller en soft-ice.

Soft-ice

1 liter vanilleis • 2 dl piskefløde.

Skær isen i terninger og lad den tø lidt op i en skål. Tilsæt fløde og pisk blandingen let og luftig med elpisker. Kom noget af soft-ice'n i randen, og server resten i en skål ved siden af.

Se gæstemiddag 1.

Pæretærte

6 pers.

150 g smør • 240 g hvedemel • 125 g sukker (ca. 1½ dl) • 1 tsk vanillesukker • ½ tsk ingefær • 1 æg • evt. 1 spsk vand ca. 4 pærer.

Pensling: vand.

Pynt: sukker.

Tilbehør: flødeskum.

Bagetid: ca. 40 min. ved 200°.

Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Bland sukker, vanillesukker, og ingefær i. Saml dejen hurtigt med æg og vand. Læg dejen koldt 1 time. Smør en tærteform eller springform (ca. 23 cm i diameter). Del dejen i 2 dele, og rul hver del ud i en rund plade, der passer til formen. Læg den ene del i formens bund, og pres dejen op langs kanten. Skræl pærerne og flæk dem. Tag kernehuset ud og læg de halve pærer i formen med den buede side opad, og med stilkenden mod midten. Læg den anden plade dej over pærerne og tryk godt til i kanten. Pensl med koldt vand og drys med lidt sukker. Bag tærten midt i ovnen. Server den lun.

Tips: Tærten kan også tilberedes med pærer fra dåse eller friske æbler.

Rabarbertærte

4-6 pers.

150 g smør • 175 g hvedemel • 1-2 spsk koldt vand.

Fyld

500 g rensede rabarber eller 375 g nippede stikkelsbær • 125 g sukker (ca. 1½ dl) • 1 spsk kartoffelmel.

Pensling: sammenpisket æg.

Tilbehør: flødeskum eller råcreme.

Bagetid: ca. 30 min. ved 225°.

Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Saml dejen hurtigt med vand. Læg dejen koldt 1 time. Skær rabarberne i 3 cm lange stykker. Rul dejen ud til en plade ca. (20×30 cm). Skær 2 brede strimler fra, og

læg dem i tærteformen, op langs kanten. **Fyld:** Kom rabarber eller stikkelsbær i formen. Bland sukker og kartoffelmel sammen og drys det over. Skær resten af dejen i lange strimler, og læg dem over frugterne som et gitterværk. Tryk evt. dejen i kanten med en gaffel. Pensl dejen med sammenpisket æg. Bag tærten midt i ovnen. Server den lun.

Tips: Tærten kan også laves med en letjævnet sveskemos, eller med æbler, der er skåret i tynde skiver og drysset med sukker og kanel. Til sveske- eller æbletærte kan serveres creme fraiche eller flødeskum.

Bagte æbler

6 pers.

6 æbler (fx Ingrid Marie).

Fyld

50 g blødt smør • 5 spsk sukker • 1 tsk kanel • 25 g smeltet smør • 3 spsk rasp • 1 spsk sukker • 10 hakkede mandler.

Tilbehør: flødeskum.

Bagetid: ca. 20 min. ved 200°.

Skræl og udhul æblerne. Rør smør, sukker og kanel sammen, og fyld det i æblerne. Pensl dem med smeltet smør. Bland rasp, sukker og mandler og rul æblerne heri. Stil dem i små, smurte ovnfaste fade. Bag æblerne midt i ovnen, og server dem varme.

Frysetips: Pære- og rabarbertærte kan fryses inden bagning. Optøes ved stuetemperatur og bages. Den færdigtilberedte tærtedej kan fryses rå og optøes inden brug.



Gæstemiddag 3

Menu: 6 pers.

Ost til drinks.

Marineret svinekam med sauce, kogte kartofler og salat med flødedressing.

Fyldte ananas (se side 40).

Ost til drinks

6-8 pers.

Med ost, frugt og grønsager kan man hurtigt lave en nem anretning, som sammen med en velkomstdrink, kan gøre det ud for en forret til gæstemiddagen.

300 g mild Havarti • 3-4 stilke bladselleri • 200 g Dansk Brie • 200 g blå eller grønne druer.

Dip: 100 g hvidløgsost • ¼ dl piskefløde • evt. groft salt • ½ agurk • franske kartofler eller lign.

Skær Havarti i små stænger, og anret dem på et fad eller et træbrædt sammen med bladselleri i stænger. På samme fad anrettes Dansk Brie i trekanter og druer klippet i små buketter. Dip: Rør hvidløgsost og piskefløde sammen og smag til med salt. Hertil serveres agurkestave og franske kartofler.

Marineret svinekam

6-8 pers.

4 dl tør rødvin • 5 laurbærblade • 5 letknuste hvide peberkorn • 6 kviste frisk timian • 2 mellemstore hakkede zittauerløg • ¼ selleri skåret i strimler (250 g) • 1½ kg svinekam uden svær • 50 g smør • 1 tsk groft salt • friskkværnet peber.

Sauce: ¼ liter piskefløde • ¼ dl vand • 1½ spsk hvedemel • ½ tsk groft salt • friskkværnet peber • kulør.

Tilbehør: kartofler og salat med flødedressing.

Bland rødvin med krydderier, løg og selleri. Læg svinekammen i et fad, som slutter godt op omkring den. Hæld marinaden over. Lad svinekammen trække 1-2 døgn i køleskab, vend den af og til. Lad smørret gyldne i en stegegryde, og brun svinekammen godt. Hæld

marinaden ved og tilsæt salt og peber. Lad svinekammen stege ca. 45 min. på hver side. **Sauce:** Si skyen og tilsæt piskefløde. Lad den koge op. Rør en jævning af vand og mel og jævn skyen. Lad den koge godt igennem. Smag sauceen til med salt og peber, og tilsæt kulør.

Salat med flødedressing

6-8 pers.

1-2 salathoveder • 1 grøn peberfrugt i ringe • 200 g bænespirer • Flødedressing: ¼ liter piskefløde • 1½ spsk citronsaft • 1½ spsk sukker.

Anret salatbladene på fadet ved siden af svinekammen. Læg herpå peberfrugt og bænespirer. **Dressing:** Pisk fløde, citronsaft og sukker let sammen. Server flødedressing i en skål ved siden af.

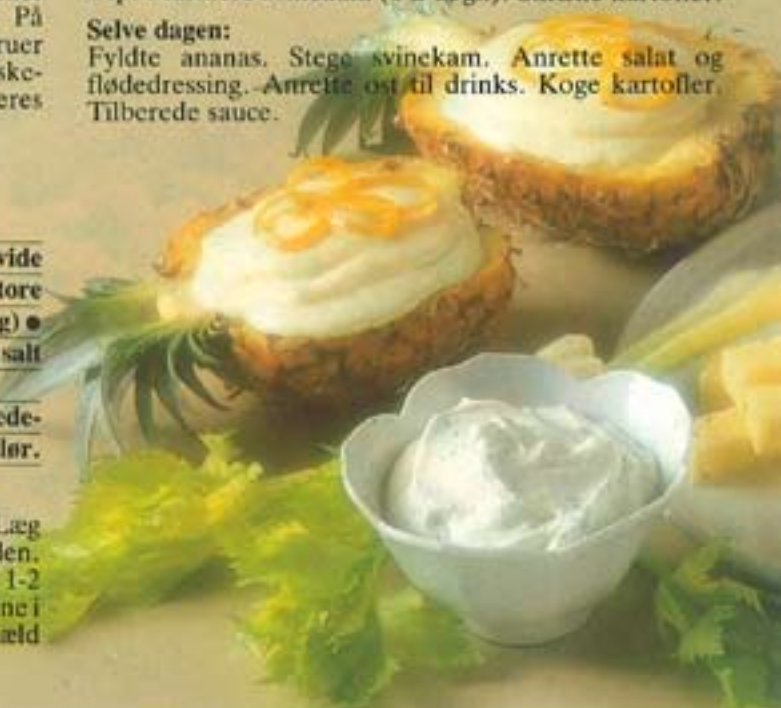
Forberedelse

Dagen før:

Dip. Marinere svinekam (1-2 døgn). Skrælle kartofler.

Selve dagen:

Fyldte ananas. Stege svinekam. Anrette salat og flødedressing. Anrette ost til drinks. Koge kartofler. Tilberede sauce.







Karolines solsikkebrød

2 stk.

50 g smør • 6 dl mælk • 50 g gær • 1 tsk groft salt • 1 dl solsikkekerner • 250 g sigtemel • 500 g hvedemel.

Pensling: sammenpisket æg.

Pynt: hakkede solsikkekerner.

Bagetid: ca. 30 min. ved 225°.

Smelt smørret og tilsæt mælken. Kom det i en røreskål, og rør gæren ud heri. Tilsæt øvrige ingredienser (hold lidt af hvedemelet tilbage). Slå dejen sammen til den er blank og smidig. Stil den til hævnig et lunt sted, ca. 45 min. Tag dejen ud på meldrysset bord og ælt den godt igennem, tilsæt evt. resten af melet. Form dejen til 2 runde brød, der lægges på bagepapir eller en smurt bageplade. Lad dem efterhæve, ca. 30 min. Pensl brødene og snit dem som lagkagesnit. Drys med hakkede solsikkekerner. Bag brødene nederst i ovnen.



Brusebadsboller

12-15 stk.

25 g gær • 2 dl mælk • ½ dl kærnemælk • 25 g blødt smør • 1 tsk sukker • 1 tsk groft salt • 175 g fuldkornshvedemel • 250 g hvedemel.

Pensling: sammenpisket æg.

Bagetid: ca. 25 min. ved 200° (bollerne sættes i kold ovn).

Aftenen før: Rør gæren ud i mælken. Tilsæt smør og de øvrige ingredienser (hold lidt af hvedemelet tilbage). Slå dejen sammen. Tag den ud på meldrysset bord, og ælt den igennem med så meget mel, at den stadig er blød og smidig. Del dejen i 12-15 stykker, der trilles til boller og anbringes på bagepapir eller en smurt bageplade. Dæk bollerne med et fugtigt klæde og stil dem i køleskabet natten over. **Næste morgen:** Pensl bollerne og stil dem midt i en kold ovn. Tænd ovnen. Bagetid incl. opvarmning af ovnen ca. 25 min.

Sesambrød og -flûtes

2 brød eller 20 flûtes.

30 g smør • 3½ dl mælk • 50 g gær • 100 g kvarg naturel
• 1 tsk groft salt • ½ spsk sukker • 3 spsk sesamfrø • 650 g hvedemel.

Pensling: sammenpisket æg.

Pynt: sesamfrø.

Bagetid: ca. 35 min. ved 200° for brød.

Bagetid: ca. 15 min. ved 225° for flûtes.

Smelt smørret og tilsæt mælken. Kom det i en røreskål og rør gæren ud heri. Bland øvrige ingredienser i (hold lidt af melet tilbage). Slå dejen sammen til den er blank og smidig. Stil den til hævnning et lunt sted ca. 45 min. Tag dejen ud på meldrysset bord, og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet.

Til brød:

Form dejen til 2 aflange brød, der lægges på bagepapir eller smurt bageplade. Lad dem efterhæve ca. 30 min. Pensl brødene med æg. Snit dem på skrå og drys med sesamfrø. Bag brødene nederst i ovnen.

Til flûtes:

Del dejen i 2 stykker, der hver trilles til en pølse. Hver pølse deles i 10 stykker, som formes til små flûtes, der efterhæver på bagepapir eller en smurt bageplade i 15-20 min. Pensl flûtene med æg. Rids dem og drys med sesamfrø. Bag flûtene midt i ovnen.

Tips: Kvarg kan erstattes med hytteost.

Frysning af gærbrød:

Brød til frysning skal være færdigbagt. Det bedste resultat opnås ved at indpakke brødet, når det er lunt, og i den rigtige fryseemballage. Pakken skal dog være helt afkølet, inden den lægges i fryseren.





Osteboller

22 stk.

25 g smør • 1 dl mælk • 25 g gær • 1 æg • 100 g revet mild Danbo • ½ tsk groft salt • 250 g hvedemel.

Pensling: sammenpisket æg.

Pynt: Oregano eller revet mild Danbo.

Bagetid: ca. 15 min. ved 225°.

Smelt smørret og tilsæt mælken. Kom det i en røreskål, og rør gæren ud heri. Tilsæt øvrige ingredienser (hold lidt af melet tilbage). Slå dejen sammen til den er blank og smidig. Stil den til hævnning et lunt sted ca. 30 min. Tag dejen ud på et meldrysset bord, og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 22 stykker, som trilles til boller, der stilles på bagepapir eller på en smurt bageplade således: Sæt 1 bolle midt på pladen, sæt 7 boller med lidt afstand udenom. Placer resten af bollerne udenom i en cirkel. Lad dem efterhæve ca. 30 min. Pensl bollerne med æg og drys med oregano eller ost. Bag dem midt i ovnen.



Snegle

30 stk.

2 dl mælk • 50 g gær • 100 g blødt smør • 2 æg • ½ tsk kardemomme • 2 spsk sukker • ½ tsk groft salt • 500 g hvedemel • **Fyld:** 150 g blødt smør • 85 g sukker (1 dl) • 2 spsk kanel • **Pensling:** sammenpisket æg • **Bagetid:** ca. 10 min. ved 225°.

Lun mælken og rør gæren ud heri. Bland de øvrige ingredienser i. Slå dejen godt sammen til den er blank og smidig. Stil den til hævnning et lunt sted ca. 30 min. **Fyld:** Rør smør, sukker og kanel godt sammen. Ælt dejen igennem igen, og del den i 2 dele. Rul hver del til en aflang plade (ca. 25×40 cm), og smør fyldet herpå. Rul dem sammen på den lange led som til roulader, og skær hver i 15 stykker. Sæt sneglene på bagepapir eller en smurt bageplade. Bøj den yderste dejende ind under sneglen. Lad sneglene efterhæve ca. 30 min. Pensl med æg og bag dem midt i ovnen.



Æblestænger

12-14 stk.

250 g koldt smør • 250 g hvedemel • 2 spsk sukker • 250 g kogte, mosede kartofler • Fyld: 4-6 skrællede æbler i tynde både, fx Ingrid Marie • 4 spsk sukker • 1 tsk kanel.

Pensling: sammenpisket æg.

Pynt: 1-2 spsk perlesukker.

Bagetid: ca. 30 min. ved 200°.

Skær smørret i mindre stykker, og smuldr det i melet. Tilsæt sukker og kartofler og saml dejen hurtigt. Må ikke æltes. Læg den koldt 3-4 timer. Rul dejen ud til 2 stænger (25×35 cm). Fyld: Læg æblerne taglagt på midten af dejpladerne. Drys med sukker og kanel. Buk kanterne ind over fyldet hele vejen rundt. Lad en stribe være åben på midten. Pensl med æg og drys med sukker. Sæt æblestængerne på bagepapir eller en smurt bageplade og bag dem midt i ovnen. Server æblestængerne lune.



Brunsviger

24 stk.

¼ liter mælk • 50 g gær • 100 g blødt smør • 2 spsk sukker • ½ tsk groft salt • 2 æg • 500 g hvedemel.

Fyld

150 g smør • 150 g brun farin (2½ dl).

Bagetid: ca. 25 min. ved 200°.

Lun mælken, og rør gæren ud heri. Bland de øvrige ingredienser i. Slå dejen godt sammen til den er blank og smidig. Bred dejen ud i en lille smurt bradepande (25×30 cm) og stil den til hævnning et lunt sted ca. 20 min. Fyld: Smelt smørret og tilsæt farin. Giv massen et opkog under omrøring. Lav nogle fordybninger i gærdejen med en ske og fordel smør/farinblandingen over. Bag kagen midt i ovnen.



Klassens-time-kage

30 stk.

250 g blødt smør • 350 g sukker (ca. 4 dl) • 4 æg • 500 g hvedemel • 4½ tsk bagepulver • 1 dl cacao • 3 tsk vanillesukker • 3 dl mælk.

Bagetid: ca. 60 min. ved 170°.

Rør smør og sukker godt sammen. Tilsæt æggene et ad gangen, og rør dejen godt ind imellem. Bland mel, bagepulver, cacao og vanillesukker sammen, og rør det i dejen skiftevis med mælken. Hæld dejen i en lille smurt bradepande (25×30 cm), og bag kagen nederst i ovnen. Kagen kan lægges sammen med smørcreme.

Smørcreme

125 g florsukker (ca. 2½ dl) • ca. 3 spsk kogende vand • 250 g blødt smør.

Rør florsukker og vand sammen, og pisk det bløde smør i glasuren lidt efter lidt.



Sirupskage med smør

Ca. 36 skiver.

2 æg • 250 g sukker (ca. 3 dl) • 125 g smør • 250 g sirup • 2 tsk kanel • 1½ tsk nellike • ½ tsk kardemomme • ½ tsk ingefær • ½ tsk natron • 350 g hvedemel • 1¼ dl kærnemælk.

Tilbehør: koldt smør.

Bagetid: ca. 60 min. ved 175°.

Pisk æg og sukker skummende. Smelt smør og sirup, og vend det i æggemassen. Bland krydderier, natron og hvedemel sammen, og vend det forsigtigt i dejen skiftevis med kærnemælken. Hæld dejen i 2 smurte franskbrødsforme, der hver rummer 1½ liter. Bag kagerne nederst i ovnen. Skær ved serveringen kagerne i skiver, og smør dem med smør.



Ostekage med vin

6-8 pers.

100 g smør • 150 g hvedemel • 1 spsk koldt vand.

Fyld

2 æg • 100 g florsukker (ca. 2 dl) • 200 g flødeost naturel
• 2 spsk kirsebærvin.

Gelé

2 blade husblas • 2 dl kirsebærvin.

Bagetid: ca. 40 min. ved 200°.

Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Saml dejen hurtigt med koldt vand. Læg den tildækket koldt, ca. 1 time. Rul dejen ud og beklæd en smurt tærteform (ca. 22 cm i diameter) med dejen.

Fyld:

Pisk æggeblommer med florsukker, og rør blandingen sammen med flødeosten. Tilsæt kirsebærvin. Pisk æggehvi-

derne stive og vend dem forsigtigt ned i flødeostblandingen. Hæld den over dejen og bag kagen midt i ovnen. Afkøl ostekagen.

Gelé:

Udblød husblasen i koldt vand i 5 min. Bring 1 dl kirsebærvin i kog og tag gryden af varmen. Tag husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Kom den i den varme væske, og rør rundt til husblasen er smeltet. Tilsæt resten af vinen. Hæld geleen over den kolde kage, og stil den i køleskab til geleen er stiv (ca. 3 timer).

Tips: Til både kage og gelé kan kirsebærvinen erstattes af kirsebærssaft, blandet med vand.

Ost som dessert

Ost som dessert er en dejlig afslutning på en middag. Til hverdag kan det være en lagret Havarti eller Danbo med peberfrugt eller radiser. Til mere festlige middage vil 2-3 oste være passende. Fx et stykke Svenbo skåret i stænger med valnødder, en velmodnet Dansk Camembert og Danablu med blå druer. Hertil valnøddebrød eller Karolines solsikkebrød (se side 48) og smør.

Flødekurve eller småkager

38 kurve eller 180 småkager

175 g blødt smør • 175 g sukker (ca. 2 dl) • 3 æg • 175 g hvedemel.

Fyld til kurve: flødeskum og jordbærsyltetøj.

Bagetid: ca. 4 min. ved 200°.

Rør smør og sukker godt sammen. Tilsæt æggene et ad gangen, og rør godt ind imellem. Vend forsigtigt melet i.

Flødekurve:

Smør dejen tyndt ud på bagepapir eller en smurt bageplade i runde kager (ca. 15 cm i diameter). Bag dem midt i ovnen. Når de er bagt, tages de ud af ovnen en ad gangen, og undersiden lægges ned over et omvendt glas (ca. 4½ cm i diameter). Kanterne trykkes forsigtigt ind mod glasset.

Inden servering:

Fyld kurvene med flødeskum og pynt med jordbærsyltetøj.

Småkager:

Smør dejen tyndt ud på bagepapir eller en smurt bageplade i runde kager (ca. 4 cm i diameter). Bag dem øverst i ovnen.

Vandbakkelseskrans

6-8 pers.

2 dl vand • 100 g smør • ½ tsk sukker • 100 g hvedemel • 2-3 æg.

Råcreme

2 æggeblommer • 2 spsk florsukker • korn fra ½ stang vanille • ¼ liter piskefløde.

Pynt: 50 g overtræschokolade.

Bagetid: ca. 35 min. ved 200°.

Bring vand og smør i kog i en tykbundet gryde. Kom sukker og mel i på en gang og rør dejen godt. Varm den igennem til den slipper gryde og ske. Kom dejen i en røreskål og afkøl den lidt. Pisk æggene let sammen et ad gangen, og tilsæt dem til dejen lidt efter lidt, under

stadig omrøring. Dejen må ikke være for lind. Tegn en cirkel på et stykke bagepapir (ca. 20 cm i diameter). Læg papiret på en bageplade. Fyld dejen i en sprøjtepose, og sprøjt en ring ud på den tegnede cirkel. Sprøjt endnu en ring udenfor den første, og helt tæt op ad denne. Fordel resten af dejen ovenpå de to første ringe. Bag kransen nederst i ovnen. Luk ikke ovndøren op de første 20 min. af bagetiden, da kransen så falder sammen.

Inden servering:

Pisk æggeblommer med florsukker og vanillekorn. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt ned i æggemassen. Flæk den afkølede krans og læg den sammen med råcreme. Pynt med smeltet overtræschokolade.

Tips:

Piskning af flødeskum.

Det er vigtigt, at både fløde, skål og piskeris er kolde. Det er bedst at anvende en skål med rund bund og sørge for, at noget af piskeriset holdes over fløden under piskningen, for at få pisket så meget luft ind som muligt.

Frysning af piskefløde.

Piskefløde egner sig bedst til frysning, når den er pisket til skum. Bør ikke opbevares i fryseren mere end en måned.

Osteboller af vandbakkelsesdej

38-40 stk.

1 portion vandbakkelsesdej uden sukker • 200 g revet mild Danbo 45% • ½ tsk groft salt.

Tilbehør: Solbærsyltetøj eller bladselleri.

Følg fremgangsmåden som til vandbakkelseskrans, men tilsæt ost og salt, når opbagningen slipper gryden. Afkøl, og tilsæt derefter æggene. Form dejen med en ske til valnøddestore boller og kog dem i varm olie til de er hævede og lysebrune. Læg dem på fedtsugende papir. Server bollerne varme.



**Anbefalet daglig indtagelse af udvalgte næringsstoffer.
(Statens Levnedsmiddelinstitut 1981)**

	Energi	Energi-givende stoffer	Vitamin										Mineraler
			Fettsyre-lige				Vandopløselige						
			A µg	D µg	B1 mg	B2 mg	Nicotin mg	B6 mg	C mg	Kalcium mg	Jern mg		
	kJ	Protein g	Fedt g	Kulhydrat g	A µg	D µg	B1 mg	B2 mg	Nicotin mg	B6 mg	C mg	Kalcium mg	Jern mg
Mand 23-50 år	11.300	100	104	332	1.000	5	1,4	1,6	18	2,2	60	600	10
Kvinde 23-50 år	8.400	74	77	247	800	5	1,0	1,2	13	2,0	60	600	10
Barn 7-10 år	10.000	88	92	294	730	5	1,2	1,4	16	1,6	45	600	10
Dreng 15-18 år	11.800	104	109	347	1.030	5	1,4	1,7	18	2,0	80	600	15
Pige 15-18 år	8.800	78	81	259	830	5	1,1	1,3	14	2,0	60	600	10

Det anbefales for voksne og børn over 3 år at:

Protein bør udgøre 10-15% af energien

Fedt bør udgøre højst 35% af energien

Kulhydrat bør udgøre 50-60% af energien

N/A

Tallene i rubrikken for energigivende stoffer er udregnet af Karstens Kalkov, og 15% af energien kommer fra protein.

Mejeriprodukternes omtrentlige næringsindhold pr. 100 g.

	Energi	Energi-givende stoffer	Vitamin							Mineraler	
			Fettsyre-lige		Vandopløselige						
	kJ	Protein g	Fedt g	Kulhydrat g	A µg	D µg	B1 mg	B2 mg	C mg	Kalcium mg	Jern mg

Mælk og fløde:

Sædmælk	272	3,4	3,5	4,8	36	0,1	0,041	0,178	0,84	0,04	1,2	121	0,04
Letmælk	200	3,5	1,5	4,9	15	0,08	0,044	0,179	0,91	0,04	1,0	123	0,04
Skummetmælk	154	3,5	0,3	4,9	3	0,040	0,170	0,89	0,05	1,3	124	0,03	
Cacodemælk	264	3,5	1,7	9,4	17	0,06	0,037	0,192	0,86	0,03	0	1120	0,35
Cacodemælk (*)	249	3,5	0,4	10,0	10	0,039	0,160	0,86	0,05	0	1170	0,30	
Piskefløde	1.574	2,3	38,0	3,1	396	0,38	0,020	0,090	0,59	0,02	0,8	67	0,06
Fløde 12%	615	3,0	13,6	4,1	133	0,18	0,036	0,187	0,68	0,04	1,1	104	0,04
Fløde 9%	475	3,2	9,0	4,5	92	0,14	0,040	0,17	0,70	0,04	0,9	105	0,04

Syrnede produkter:

Kæsemælk	147	3,4	0,3	4,5	3	0,06	0,039	0,171	0,85	0,04	0,3	121	0,04
Tyrkisk A38	272	3,4	3,5	4,8	36	0,10	0,045	0,203	0,87	0,03	0,3	1270	0,05
Ymer naturel	318	6,5	3,5	4,4	39	0,10	0,042	0,252	1,60	0,05	0,5	1680	0,04
Ymer naturel	242	6,5	1,5	4,4	15	0,06	0,039	0,238	1,80	0,04	0,4	195	0

	Energi	Energi-givende stoffer	Vitamin							Mineraler	
			Fettdansende		Vandopløselige						
	kJ	Protein g	Fedt g	Kulhydrat g	A µg	D µg	B1 mg	B2 mg	C mg	Kalcium mg	Jern mg

Syrnede produkter: (fortsat)

Yoghurt naturel	274	3,4	3,5	4,9	36	0,10	0,039	0,190	0,90	0,03	0	131	0,04
Yoghurt mælkssalt	371	3,1	3,0	12,0	31	0,07	0,036	0,163	0,80	0,04	0	118	0,09
Drillekyoghurt	312	3,0	1,5	12,0	15	0,06	0,042	0,171	0,80	0,04	0	105	0,09
Kulskål	221	3,5	0,5	8,4	4	0,07	0,035	0,175	0,77	0,03	0	114	0,04
Creme fraiche 18%	801	2,9	38,0	4,0	184	0,21	0,032	0,180	0,63	0,03	0,1	97	0,06
Creme fraiche 38%	1.532	2,3	38,0	2,9	388	0,37	0,018	0,173	0,53	0,02	0,1	65	0,07

Fast ost:

Ost 45 %	1.498	25	26,0	1,4	275	0,27	0,050	0,330	6,1	0,09	0,5	940	0,15
Ost 30 %	1.101	28,9	17,0	1,4	175	0,19	0,050	0,325	8,8	0,06	0	900	0,19
Ost 20 %	955	30,2	11,0	1,4	113	0,14	0,060	0,326	7,1	0,06	0	1050	0,23

Hvidskimmelost:

Dansk Camembert 45%	1.218	21	422,4	0,2	229	0,25	0,045	0,460	8,4	0,02	0	720	0,18
Dansk Øst 50 %	1.396	19,6	27,8	0,2	284	0,26	0,050	0,340	4,9	0,23	0	600	0,21

Blåskimmelost:

Dansk Lug Mycor 50 %	1.480	20,1	29,5	1,0	302	0,26	0,040	0,500	8,2	0,23	0	620	0,14
----------------------	-------	------	------	-----	-----	------	-------	-------	-----	------	---	-----	------

Flødeost:

Flødeost 70 %	1.608	9,0	36,9	2,5	377	0,36	0,035	0,230	2,3	0,05	0	230	0,30
Flødeost 60 %	1.413	10,2	31,5	2,5	322	0,33	0,040	0,290	2,4	0,05	0	200	0,30

Smelteost:

Smelteost 45 %	1.353	24	234,5	0,6	251	0,25	0,06	0,43	5,8	0,03	0	630	0,34
----------------	-------	----	-------	-----	-----	------	------	------	-----	------	---	-----	------

Frisk ost:

Kvarg naturel 5 %	277	11,9	0,4	3,5	4	0,07	0,045	0,300	3,0	0,06	1,0	260	0,18
Hyldost 20 %	438	12,2	5,4	1,5	55	0,11	0,045	0,300	2,9	0,06	1,0	2290	0,11
Rypeost 5 %	304	12,4	0,52	4,3	5	0,07	0,060	0,450	3,1	0,07	1,0	280	0,15
Rypeost 45 %	552	7,7	16,3	2,0	105	0,06	0,060	0,450	2,5	0,07	1,0	290	0,15

Smør	3.146	0,5	82,3	0,6	839	0,74	0,007	0,035	0,1	0	0	15	0,04
------	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	-------	-----	---	---	----	------

Flødesk (*)	845	3,9	11,7	20,2	85	0,06	0,029	0,250	1,0	0,06	1,0	1430	0,18
-------------	-----	-----	------	------	----	------	-------	-------	-----	------	-----	------	------

% = fedt i tørstof, gælder for ost.

Kilde: Statens Levnedsmiddelinstitut

Kilde: De med (*) mærkede er udarbejdet af P. Helms, Hygiejnisk Institut, Århus.

Indholdsfortegnelse

A	
Ananas, fyldte	40
B	
Bananer, flamberede	36
Boller, brusebads	48
Boller, oste (* bagt)	50
Boller, oste-vandbakkelsesdej	54
Brød, Karolines solsikke (* bagt)	48
Brød, sesam- og flûtes (* bagt)	49
Brunsviger	51
Bøf med Madagascarpbeber ...	17
C	
Chokolademousse med piskefløde	36
Crème, rå	54
Crème, smør	52
D	
Dessert, nem	38
Dressing, avocado	10
Dressing, crème fraîche med champignonner	23
Dressing, Danablu	25
Dressing, fløde	46
Dressing, grøn	25
Dressing, kaviar	5
Dressing, pita	18
Dressing rød	25
E	
Enebærgryde	14
F	
Farsbrød, græsk	15
Farsrulle, italiensk	22
Fiskefilet'er med grønsagssauce	4
Fiskefilet'er med ostesauce ...	8
Flødekurve eller småkager ...	54
Foreller i ovn	6
Franskbrødsterninger, smørristede	27
Fromage, citron- med ymer ...	41
Fromage, crème fraîche	41
Fromage, kærnemælks	40
G	
Grønsager med ostesauce	8
Gyldenkal	20
H	
Hjerter i vildtsauce	12

I	
Ice, soft	43
Is, jordbær	39
J	
Jordbærdessert	38
K	
Kage, oste- med vin (* bagt uden gelé)	53
Kage, klassens- time (* bagt) ..	52
Kage, kvarg (* tilberedt)	42
Kager, små havregryns- med flødeskum	42
Kage, sirups- med smør (* bagt)	52
Kalkun, kold farseret	21
Kartoffelgratin	22
Kartoffelgullash	20
Kartoffelmos	13
Kartoffelmos, bagt	14
Kartoffelmos med squash	13
Kartofler, fløde	2
Kertemindetorsk	4
Koteletter, senneps	17
Kyllingebryst i pande	9
Kyllingelever i pande	11
Kylling med vindruer	9
Kylling og kartofler i ovn	10
L	
Lever, citron - med persillesmør	11
M	
Makrel, sommer	5
Mandelrand (* bagt)	43
Moussaka (* inden bagning) ..	16
O	
Oksekød i fad	12
Ostestænger, varme	23
Ost som dessert	53
Ost til drinks	46
P	
Pandekager med fiskefyld (* inden gratinering)	7
Pitabrød med fyld	18
S	
Salat	2
Salat, agurk - med yoghurt	15
Salatbar	23
Salat, fiske - med kaviardressing	5
Salat, frugt - med crème fraîche	39

Salat med flødedressing	46
Sauce, appelsin	37
Sauce, bechamel	16
Sauce, crème fraîche	2
Sauce, Danablu	18
Sauce, dessert - med makroner og valnødder	37
Sauce, dild	5
Sauce, hindbær	43
Sauce, jordbær	39
Sauce, karry	28
Sauce, oste	8
Sauce, peberrods	28
Sauce, tomat	29
Smør, hvidløgs	29
Smør, krydder	29
Smør, krydder - i flûtes	29
Smør, persille	11
Snegle (* bagt)	50
Sorbet, yoghurt - med solbær ..	38
Souffle med hytteost	19
Spaghetti med Danablusauce ..	18
Squash, fyldte	19
Suppe, fiske (* inden opbagning)	26
Suppe, oste (* tilberedt)	27
Suppe, sommer	27
Svinekam, marineret	46
T	
Torskemousse med crème fraîche-sauce	2
Tykmælk, dessert	37
Tykmælk, hjemmelavet	37
Tærte, pære (* inden bagning) ..	44
Tærte, rabarber (* inden bagning)	44
V	
Vandbakkelseskrans	54
Æ	
Æbler, bagte	44
Æblestænger (* inden bagning) ..	51
* Frysning	
Hvis en ret efter frys- og optøning ikke er vurderet som lige så god som en frisklavet ret, er den ikke medtaget som egnet til frysning.	
Der, hvor frysning kan anbefales, er dette markeret med *	



Hele Danmarks nyeste opskriftsbog : KAROLINES KØKKEN 2