

KAROLINES KØKKEN/4

tradition og fornyelse



Indhold:

Forord	1
Lidt og lækkert	2
Mest til hverdag	10
Fremmed & grønt	22
Festligt	34
Groft & sødt	40
Sund mad - hvad er det?	52
Energicirklen - en information	54
Forklaring af signaturer, mål m.m.	55
Bestilling af bøger fra Karolines Kolden	56
Indholdsfortegnelse	57

Hvert afsnit indledes med en oversigt over opskrifterne samt oplysninger om fryscegnethed, og om retten er færdig på 45 minutter eller derunder.

Hvor ikke andet er angivet, er opskrifterne beregnet til 4 pers.

Udgivet af

Danske Mejeriers Fællesorganisation.

Design og produktion: Ogilvy & Mather, Århus.

Foto: Poul Ib Henriksen.

Tryk: Litopat SpA.

ISBN 87-982222-6-0

T RADITION & FORNYELSE



Mangfoldighed er et nøgleord for Karolines Køkken/4. Gode og gammelkendte råvarer spiller stadig hovedrollen, men vi har lagt vægt på også at indarbejde nogle af de nye strømninger i madkulturen - især fra »Det grønne køkken« og fra fremmede landes køkkener. Den kulinariske scene er i dag herligt broget, og det ønsker vi skal fremgå af denne opskriftsbog. Det er glæden ved at lave mad, ved at nyde den, når den er lavet og ved at prøve noget nyt, vi har ønsket at inddrage.

Ernæring berører vi dels gennem energiciklen, dels gennem et afsnit om, hvordan man spiser sundt.

Som noget nyt indgår der retter tilberedt i mikrobølgeovn, og ligeledes som noget nyt er de retter, der er færdige på 45 minutter og derunder, markeret i afsnitsoversigterne.



Venlig hilsen

Karolines Køkken



LIDT OG LÆKKERT

Stegt Feta

Dressing:	1 æg
5 dl yoghurt naturel	3 spsk rasp
2 spsk piskefløde	2 spsk friskhakket persille
1 tsk tørret timian	25 g smør
1 tsk tørret oregano	
½ fed knust hvidløg	

225 g Feta	4 dl fintstrimlet icebergssalat
4 dl vand	¼ skrællede agurk i skiver
2 spsk hvedemel	1 tomat i både (ca. 75 g)
	20 sorte oliven

Dressing: Hæld yoghurten til afdrypning i et kaffefilter i ca. 2½ time. Rør den afdryppede yoghurt med fløde, timian, oregano og hvidløg og lad den stå tildækket og kølet i ca. 1 time. Rør dressingens op og smag den til.

Slår Fetaen i 1½ cm brede skiver og læg dem i vand i ca. 30 min. Vend Fetaskiverne først i mel, så i æg og til slut i en blanding af rasp

Stegt Feta	2
Krydderurte-sauce	3
Tomatsauce	* 3
Laksemousse	4
Fisk i hvidvinssauce	inden gratinering * 4
Røget ørred med ingefær dressing	5
Skaldyrssuppe	uden skaldyr * 5
Osteomelet med franske ærter	6
Smørrebrød med Frisk ost	6
Varme ostebro	6
Sandwichbøl med ost	7
Kartoffelgratin	7
Grøn dressing	8
Karsedressing	8
Rød dressing	8
Fennikelsauce	9
Kold bearnaisesauce	* 9
Kold appelsinsauce	* 9



og persille. Steg dem i gyldent smør i en pande, ca. 3 min. på hver side.

Læg den stegte Feta på 4 tallerkener sammen med salat, agurkeskiver, tomatbåde og sorte oliven. Hæld lidt af dressingen ved og server resten i en skål ved siden af.

Server stegt Feta som forret eller til frokost.



Krydderurte-sauce

1½ dl creme fraiche 18%

1½ dl creme fraiche 38%

2 spsk friskhakket persille

2 spsk friskklippet purlo

2 spsk friskklippet karse

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Kom creme fraiche i en tykbundet gryde og varm den op. Tilsæt krydderurterne og smag til med salt og peber. Sauce er velegnet til dampet eller stegt fisk.



Tomatsauce

2 grofthakkede rødlog (ca. 150 g)

25 g smør

2 grofthakkede tomater

(ca. 150 g)

½ tsk tørret basilikum

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

1½ dl grønsagsbouillon

1½ dl creme fraiche 18%

2 tsk hvedemel

Smelt smøret i en tykbundet gryde. Tilsæt tomater, basilikum, salt og peber og smid det med et kort øjeblik. Hæld bouillon ved. Rør creme fraiche sammen med mel og tilsæt jævningen til sauce. Kog den godt igennem og smag til. Sauce er velegnet til stegt fjerkræ eller stegt svine- og oksekød.





Laksemousse (6 pers.)

3 blade husblas	1½ dl creme fraîche
2 ds. laks (à ca. 150 g)	½ tsk groft salt
2 dl finthakket bladselleri	friskkværnet peber
1 tsk citronsaft	1 dl piskefløde

Pynt: Citronbåde og bladselleri.

Tilbehør: Ristet brød eller flutes.

Læg husblas i blød i koldt vand i 5 min. Fjern eventuelle ben og skind fra laksen. Bland laks med bladselleri, citronsaft, creme fraîche, salt og peber. Træk husblasen op af udblødningsvandet med det vand, der hænger ved, og smelt den i en skål i vandbad. Afkøl husblasen med lidt af lakseblandingen. Vend den afkølede husblas i resten af lakseblandingen under omrøring. Pisk fløden stiv og vend den i. Smag mousen til. Fordel moussen i 6 oliesmurte portionsskåle. Bank formene let mod bordet. Lad dem stå tildækket og køldt i mindst 4 timer.

Ved serveringen: Løsn med en spids kniv kanten af mousen og vend den ud på portionstallerkener.

Tip: Moussen kan hældes i en skål à 1 liter.



Fisk i hvidvinssauce

25 g smør	¼ tsk groft salt
2 finthakkede chalotteløg	friskkværnet peber
2½ spsk hvedemel	4 rødungefileter (ca. 300 g)
1½ dl tør hvidvin	4 spsk revet Grana
1½ dl piskefløde	

Tilbehør: Flutes.

Gratinerings: Ca. 15 min. ved 225°.

Smelt smøret i en tykbundet gryde og svits løgene heri. Drys melet i og rør det godt sammen med løgene. Tilset hvidvin og fløde, lidt efter lidt, under omrøring. Kog sauce god igennem ved svag varme. Smag den til med salt og peber. Bld rødungefileterne sammen på tværs og læg dem i 4 flade, ovnfaste skåle (ca. 12 cm i diameter). Hæld vinsauce over fisken og drys med Grana. Gratiner retten midt i ovnen.

Tip: Rødungefileter kan erstattes af afdrippede muslinger fra dåse, 1 dåse ca. 265 g.



Røget ørred med ingefærdressing

Ingefærdressing:	friskkværnet peber
1 dl creme fraiche 18%	1-2 modne mangoer
1 dl creme fraiche 38%	1 røget ørred
¼ tsk fintrevet, frisk ingefær	3 dl fintstrimlet isbergsalat
¼ tsk groft salt	(ca. 100 g)

Pynt: Dildkviste.

Tilbehør: Flutes.

Ingefærdressing: Smag creme fraiche til med ingefær, salt og peber. Lad dressingen stå tildækket og kølet i ca. 1 time. Rør den op inden serveringen.

Skræl mangoer og skær dem i både. Rens den røgede ørred for skind og ben og del den i mindre stykker. Fordel salaten på 4 portionstallerkener og anret herpå ørred og mango. Server ingefærdressingen i en skål ved siden af.



Skaldyrssuppe (6 pers.)

25 g smør	170 g frosne, optøede hummerhaler
1 hakket zittauerløg (ca. 75 g)	100 g frosne, optøede rejer
5 dl vand	1½ dl creme fraiche 38%
1 krebsetering (ca. 50 g)	50 g laksrogn
2 dl tør hvidvin	dildkviste
1 tsk delikatesspaprika	
2 dl piskefløde	
1 tsk groft salt	
friskkværnet peber	

Tilbehør: Ristet brød.

Smelt smørret i en tykbundet gryde og svits løgene heri. Tilsæt vand, krebsetering, hvidvin og delikatesspaprika, og lad suppen koge ved svag varme i ca. 10 min. Si suppen og tilsæt piskefløde, salt og peber og lad den koge op. Tilsæt hummerhaler og rejer og varm suppen igen, uden at den koger. Smag til.

Hæld ved anretningen suppen op i varme suppetallerkener. Læg 1 spsk creme fraiche i hver tallerken og borpå laksrogn og dildkviste.

Tip: Suppen kan evt. tilsættes 2 spsk cognac.



Osteomelet med franske ærter (2 pers.)

Franske ærter:	Osteomelet:
6 challeteløg	3 æg
1 dl vand	1 dl mælk
$\frac{1}{2}$ tsk groft salt	15 g smør
150 g ærter	75 g mild Danbo 30% i små tern
15 g smør	
	1 lille hovedsalat

Franske ærter: Kog løgene i vand tilsat salt i ca. 4 min. Tilsæt ærterne og kog dem med i 1 min. Hæld vandet fra og tilsæt smør.

Osteomelet: Pisk æg og mælk sammen. Lad smørret gyldne i en pande og hæld æggemassen på. Fordel osteternene i æggemassen og steg omeletten ved jævn varme, skub let rundt i panden, mens æggemassen stivner, ca. 3 min.

Riv salatbladene groft og vend dem ned i ærterne. Giv de franske ærter et opkog. Lad halvdelen af omeletten glide over på et fad.

Læg herpå de franske ærter og fold resten af omeletten over.



Smørrebrød med Frisk ost

Smør en rugbrødsskive med smør og læg herpå agurkeskiver og Frisk ost med krydderier. Pynt med karse.

Eller: Fordel Frisk ost med krydderier på en rugbrødsskive.

Læg herpå agurkeskiver, løgringe og persillekviste.

Tip: Agurk kan erstattes med fx tomater.

Varme ostebrød

8 skiver sandwichbrød	1 salatøg i tynde skiver
40 g smør	4 skiver mild Danbo 30%
4 skiver hamburgerryg (ca. 80 g)	(ca. 120 g)
2 tsk mild sennep	

Smør halvdelen af brødskiverne med smør og læg herpå hamburgerryg, sennep, løgskiver og ost. Slut af med resten af brødskiverne. Steg de dobbelte ostebrød på forskellig måde:



1. På pande i 25 g smør. Gyldn smørret i en pande og steg ostebrødene ca. 3 min. på hver side.
2. Under grill. Grill ostebrødene på en plade i ca. 2 min. på hver side midt i ovnen.
3. I ovn ca. 8 min. ved 225°. Gratin ostebrødene på en plade med bagepapir midt i ovnen.



Sandwichbøf med ost

300 g hakket oksekød	4 skiver mild Danbo 30%
4 skiver sandwichbrød	(ca. 75 g)
25 g smør	
¼ tsk groft salt	salatblade
friskkværnet peber	rødløg i tynde skiver
1 tsk frisk, hakket timian	store løgpers.

Smør kødet på brødsiverne i et ensartet lag og helt ud til kanten. Steg brødene med kødsiden nedad i gyldent smør i en pande, i ca. 4 min.



Vend brødene. Drys med salt, peber og timian. Læg en skive ost over kødet. Sluk for varmen og læg låg på panden. Lad brødene stå ved eftervarmen i ca. 4 min., til osten er varm og smeltet. Anret brødene på 4 portionstallerkener sammen med salatblade, rødløg og løgpers.



Kartoffelgratin

1 kg store kartofler	1 tsk groft salt
2 grofthakkede zittauerløg	friskkværnet peber
(ca. 150 g)	5 dl Mornay sauce

Bagetid: Ca. 60 min. ved 200°.

Skræl kartoflerne og skær dem i tykke skiver. Skyl dem godt og tør dem i et klæde. Læg kartoffelskiverne lagvis med løg og krydderier i et smurt ovnfast fad (ca. 20 x 30 cm). Hæld Mornay sauce over og bæg kartoflerne midt i ovnen. Server kartoffelgratinen til stegte koteletter, karbonader eller røget skinke.

Tip: Mejerierne fremstiller en færdig ostesauce - Mornay sauce.



Grøn dressing

3½ dl creme fraiche 18%	2 spsk friskhakket persille
2 spsk friskklippet purøg	½ tsk groft salt
2 spsk friskklippet karse	friskkværnet peber

Rør creme fraiche sammen med krydderurter og smag til med salt og peber. Lad dressingen stå tildækket og koldt i ca. ½ time. Rør den op inden serveringen.



Grunddressing

3½ dl syrnede fløde 9%	friskkværnet peber
½ tsk groft salt	

Rør syrnede fløde sammen med salt og peber.

Tip: Dressingen kan også tilberedes med ymer, ylette, tykmælk, A38 eller acidophilustykmælk.



Karsedressing

3 spsk friskklippet karse	1 spsk mild sennep
1 portion grunddressing	

Vend karsen i grunddressing og smag til med sennep. Lad dressingen stå tildækket og koldt i ca. ½ time og rør den op inden serveringen.



Rød dressing

2 spsk finthakket rød peberfrugt	4 tsk tomatketchup
1 tsk revet rødlog	½ tsk delikatesspaprika
1 portion grunddressing	½ tsk groft salt

Vend peberfrugt og rødlog i grunddressing. Smag til med tomatketchup, paprika og salt. Lad dressingen stå tildækket og koldt i ca. ½ time og rør den op inden serveringen.



Mejerierne fremstiller færdige, friske creme fraiche-dressinger i flere variationer - lige klar til servering.



Fennikelsauce

1½ dl creme fraîche 18%

2 dl tykmælk

2 dl finthakket fennikel

½ tsk karry

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Pynt: Fennikel.

Rør creme fraîche sammen med tykmælk og fennikel. Smag til med karry, salt og peber. Lad dressingen stå til-dækket og køldt i ca. ½ time og rør den op inden serveringen.



Grundsauce

3 æggeblommer

½ tsk groft salt

1 tsk hvedemel

¼ liter piskefløde

Rør æggeblommerne godt sammen med salt. Rør en jævning af mel og lidt af fløden i en tykbundet gryde. Tilsæt resten af fløden og kog blandingen godt igennem. Pisk lidt af den varme fløde i æggeblommerne og hæld dem derefter i gryden under stadig piskning. Varm sauce op, uden at den koger. Lad sauce blive kold.



Kold bearnaisesauce

1 portion grundsauce

2 spsk friskhakket persille

½ tsk tørret esdragon

½ tsk bearnaiseessens

Rør grundsauce sammen med persille og esdragon og smag til med bearnaiseessens.

Sauce er velegnet til fx stegt oksekød.



Kold appelsinsauce

1 portion grundsauce

1 tsk citronsaft

3 spsk appelsinsaft

½ tsk revet appelsinskal

Smag grundsauce til med citronsaft, appelsinsaft og -skal.

Sauce er velegnet til fx stegt svinekød eller dampet fisk.



MEST TIL HVERDAG



Fars i hvidkål med grønsagsris	* 10
Urtefars med okra	11
Hvidkålssuppe	☐ * ☐ 12
Farsret med kartofler	☐ * ☐ 12
Sej med grønsager	☐ ☐ 13
Kotelettfisk med dildsauce	☐ 14
Tunbrød	☐ 14
Fiskepostej med gulerodssauce	15
Chiligrøde med rissalat	* ☐ 16
Fars med ost og løg	* 17
Hjertegryde	* 17
Rosastegt skinkeculotte	18
Porregratin	19
Kålbeov i gryde med kvarksauce	* 19
Letsaltet kylling med ostesauce	20
Postej med salat	inden bagning * 20
Marinerede okseboffer	21

Urtefars

200 g finthakkede champignoner	1 finthakket zittauerløg
25 g smør	(ca. 100 g)
200 g hakket skinkelød	100 g hytteost
2 spsk hvedemel	1 tsk groft salt
	friskkværnet peber

Smelt smøret i en pande og kog dem af. Rør skinkelød og hvedemel sammen. Tilsæt løg, hytteost, salt og peber. Rør de smeltede champignoner i farsen.



Fars i hvidkål med grønsagsris

1 portion urtefars	Grønsagsris:
8 hvidkålblade	4 1/2 dl grønsagsbouillon
1 liter vand	
1 tsk groft salt	
1 dl kålvand	



1 hakket zittauerløg (ca. 50 g)
4 dl løse ris
2 hakkede tomater (ca. 175 g)
Karrysauce:
25 g smør

1 tsk karry
2 spsk hvedemelet
2½ dl mælk
1 dl kalfvand

Bagetid: Ca. 30 min. ved 200°.

Tilbered urtefarsen efter opskriften. Skær det groveste af »midterstrengen« på kálbladene. Kom dem i kogende vand tilsat salt og kog dem i ca. 5 min. Læg bladene til afdrykning og gem kálvandet. Fordel farsen på midten af kálbladene og pak dem sammen til »pakker«. Anbring »pakkerne« med lukningen nedad i et fladt, smurt ovnfast fad. Hæld kálvandet ved. Dæk fadet med bagepapir og bag retten midt i ovnen.

Grønsagsris: Bring grønsagsboullonen i kog i en gryde. Tilsæt løg, ris og tomater. Bring risene i kog og kog dem ved svag varme under låg i 12 min. Tag gryden fra varmen og lad risene trække i 12 min.

Karrysauce: Smelt smørret i en tykbundet gryde. Tilsæt karry og lad

det bruse af. Kom hvedemelet i gryden under omrøring. Tilsæt mælk og kálvand lidt efter lidt. Bring sauceen i kog under piskning og kog den godt igennem. Smag den til.

Tip: Retten kan også tilberedes med kinakál eller savoykál. Kogetiden for bladene er 1 min.



Urtefars med okra

1 portion urtefars

1 liter vand

10 stk okra (ca. 125 g)

1 tsk groft salt

Tilbehør: Karrysauce og grønsagsris (se fars i hvidkál).

Bagetid: Ca. 50 min. ved 200°.

Tilbered urtefarsen efter opskriften. Skyl okraerne og fjern stilkenderne. Kom dem i kogende vand tilsat salt og kog dem i ca. 1 min. (gem kogevandet til karrysauceen). Fordel halvdelen af farsen i en smurt patéform (ca. 1 liter) og læg herpå okraerne i et lag (gem 1 til pynt). Slut med resten af farsen og pynt med okraen.

Dæk formen med bagepapir og bag retten midt i ovnen.

Tip: Okra kan erstattes af 200 g kogte porrer i ringe.



Hvidkålssuppe (2 pers.)

3 dl fintskåret hvidkål	friskkværnet peber
2 dl bladselleri i tynde skiver	½ grønsagsbouillonterning
1 grofthakket zittauerløg	5 dl tomatjuice
(ca. 50 g)	2 dl vand
1 tsk groft salt	1 dl piskefløde

Tilbehør: Ristet brød og revet Mozzarella eller Grana.

Kogetid: Ca. 6 min. ved fuld effekt.

Læg grønsagerne lagvis med salt og peber i en dyb skål. Smuldr bouillonterningen over. Hæld tomatjuice, vand og piskefløde ved og bland det hele let sammen. Dæk skålen med plastfilm og kog suppen i mikrobølgeovnen.



Farsret med kartofler (2 pers.)

Fars:	2 dl arter
200 g hakket skinkelæd	Kartofler:
1 spsk hvedemel	500 g store kartofler i tern
1 æg	1 tsk groft salt
1 hakket zittauerløg (ca. 50 g)	friskkværnet peber
2 fed knust hvidløg	2 tomater i skiver (ca. 200 g)
½ tsk karri	½ tsk tørret basilikum
¼ tsk groft salt	1 æg
friskkværnet peber	1 ½ dl mælk
½ dl mælk	

Pynt: Persillekviste.

Kartofler: Ca. 5 min. ved fuld effekt.

Farsret med kartofler: Ca. 15 min. ved fuld effekt.

Fars: Rør kød og mel sammen. Tilsæt æg, løg, hvidløg, karri, salt og peber. Rør mælken i lidt efter lidt. Vend arterne i til sidst. Lad farsen hvile tildækket og køldt i ca. 30 min.

Kartofler: Læg kartoflerne i en rund form (ca. 22 cm i diameter) og



dryes med salt og peber. Dæk formen med plastfilm og bag kartoflerne i mikrobølgeovnen. Skub derefter kartoflerne ud i kanten af formen og læg farsen i midten. Kartofler og fars skal have samme højde. Læg en ring af tomatkiver omkring farsen og drys med basilikum. Pisk æg og mælk sammen og hæld blandingen over kartoflerne. Bag retten i mikrobølgeovnen.



Sej med grønsager (2 pers.)

1 porre i tynde ringe (ca. 150 g)	¼ liter mælk
150 g fintsnittet kinakål	50 g mild Danbo 30%
250 g sejfilet	i små tern
½ tsk groft salt	½ tsk revet muskatnød
Sauce:	½ tsk groft salt
2 spsk hvedemel	friskkværnet peber

Tilbehør: Løse ris eller groft brød.

Kogetid: Ca. 6 min. ved fuld effekt.

Læg halvdelen af porrer og kinakål i bunden af 2 firkantede skåle (ca. 10 x 18 cm). Del fisken i 4 stykker og læg dem oven på grønsagerne. Drys lidt salt på. Fordel resten af grønsagerne over fisken og drys resten af saltet på.

Sauce: Rør hvedemel til en jævning med lidt af mælken i en tykbundet gryde. Tilsæt resten af mælken og osten. Kog sauceen godt igennem til osten er smeltet. Smag den til med muskatnød, salt og peber. Fordel sauceen over fadene. Dæk fadene med plastfilm og kog retten i mikrobølgeovnen.

Tips: Sejfilet kan erstattes af torskefilet. 1 fad ad gangen i mikrobølgeovnen: 4 min. ved fuld effekt.

Ostesauce kan erstattes af 3 dl færdigfremstillet Mornay sauce.



Den anvendte plastfilm er beregnet til mikrobølgeovn. Se emballagen. Fadene kan også tildækkes med låg.





Kotelettfisk med dildsauce

1 kotelettfisk - filet (ca. 600 g)

Kogeløse:

7 dl vand

1 spsk eddike

1½ tsk groft salt

4 hele peberkorn

2 laurbærblade

Dildsauce:

2 spsk hvedemel

2 dl mælk

1½ dl kogeløse

25 g smør

3 spsk friskhakket dild

½ tsk groft salt

Pynt: Dildkviste.

Tilbehør: Kartofler og ærter.

Fjern eventuelle ben fra kotelettfisken og del den i 6-8 stykker.

Kogeløse: Kog ingredienserne sammen i 5 min. Læg fiskestykkerne i og kog dem ved svag varme i ca. 10 min. Tag dem op og hold dem varme.

Dildsauce: Pisk mel og mælk sammen i en tykbundet gryde. Tilsæt kogeløse og smør. Kog sauceen godt igennem. Tilsæt dild og smag til med salt.

Hæld sauceen over fiskestykkerne ved serveringen.



Tunbrød

200 g rewet Cheddar

2 æggeblommer

1 grofthakket rødøg (ca. 50 g)

1 tsk tørret oregano

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

2 æggehvinder

1 formfranskbrød uden birkens

(ca. 250 g)

1 ds. tun i vand (ca. 185 g)

4 tomater i skiver (ca. 300 g)

½ tsk groft salt

Tilbehør: Salat.

Ristning og gratinering: Ca. 5 min. og ca. 15 min. ved 225°.

Rør ost, æggeblommer, løg, oregano, salt og peber sammen. Pisk hviderne stive og vend dem i osteblandingen. Flæk franskbrødet på langs i 4 skiver og rist dem på begge sider øverst i ovnen. Lad tunen dryppe af og fordel den på brødsiverne. Dæk tunen med tomat-skiver og drys med salt. Læg ostemassen på og gratiner brødene midt i ovnen.



Fiskepostej med gulerodssauce

Fiskefars:	250 g rødtungefileter (til fyld)
1 dl mælk	Gulerodssauce:
2 æg	100 g kvark naturel
1 zittauerløg (ca. 75 g)	2 ½ spsk hvedemel
1 ½ dl små persillekviste	4 ½ dl fiskebouillon
1 ½ dl små dildkviste	2 spsk grofthakket zittauerløg
3 spsk hvedemel	2 groftrevne gulerødder
3 spsk kartoffelmel	(ca. 100 g)
500 g sejfilet/torskfilet i mindre stykker	25 g smør
1 tsk groft salt	1 ½ tsk groft salt
friskkværnet peber	½ tsk tørrede rosa peberkorn

Pynt: Groftrevet gulerod.

Tilbehør: Kartofler og broccoli.

Bagetid: Ca. 1 time ved 175°.

Fiskefars: Kom ingredienserne til fiskefarsen i en food processor/hurtighakker i nævnte rækkefølge. Hak dem ved hurtigste hastighed i

10-15 sek. Farsen skal være sammenhængende. Lad den stå tildækket og køldt i ca. ½ time.

Halver rødtungefileterne på langs. Fordel fiskefars og rødtungefileter lagvis i en smurt ovnfast form, ca. 1 ½ liter. Start og slut med fiskefars. Dæk formen med låg eller alu-folie og bag retten midt i ovnen.

Gulerodssauce: Rør kvark og mel sammen og rør fiskebouillon i lidt efter lidt. Svits løg og gulerødder i gyldent smør i en tykbundet gryde i ca. 5 min. Tilsæt kvarkblanding, salt og knuste peberkorn. Lad sauceen koge ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Smag sauceen til.

Tip: Fiskepostej er også velegnet kold som fx forret (6 pers.) med fennikelsauce (se side 9) og flutes. Anret postej i skiver på portionstallerkener. Pynt med letkogte gulerodsskiver, dild og lidt af sauceen.

Server resten i en skål ved siden af.



Chiligryde med rissalat

3 dl grønssagsbouillon
2 dl løse ris (til rissalat)
Chiligryde:
2 grofthakkede zittauerløg
(ca. 100 g)
2 fed hakket hvidløg
25 g smør
500 g hakket magert oksekød
1 frisk chilipeber
1 ds. bønner i chilisauce
(ca. 500 g)
1 dl vand

1 spsk sød chilisauce
1 tsk groft salt
Dressing:
1½ dl creme fraiche 18%
1 fed knust hvidløg
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
Rissalat:
1 grøn peberfrugt i strimler
1 rød peberfrugt i tern
1 dl friskhakket persille

Bring bouillon i kog i en tykbundet gryde og tilsæt risene under omrøring. Kog dem ved svag varme og under tætsluttende låg i 12 min. Tag gryden fra varmen og lad risene trække i 12 min. Lad dem køle af.

Chiligryde: Svits løg og hvidløg i gyldent smør i en tykbundet gryde. Tilsæt kødet og svits det med, til det smuldrer og har skiftet farve.

Flæk chilipeberen på langs, og fjern kernerne under rindende vand med en spids kniv. Hak chilipeberen (2 tsk i alt) og tilsæt den sammen med de øvrige ingredienser. Lad chiligryden koge ved svag varme og under låg i ca. 10 min.

Dressing: Rør creme fraiche sammen med hvidløg, salt og peber og smag dressing til.

Rissalat: Bland de afkølede ris med peberfrugter og persille og anret dem i en salatskål. Server dressing til.

Tip: Chiligryde kan serveres med taco-skaller.



Fars med ost og løg

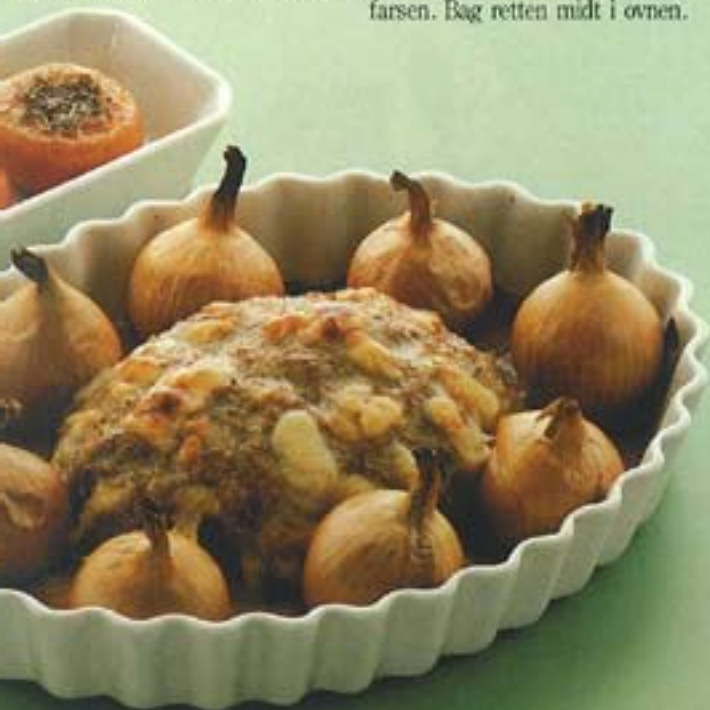
Fars:	1 tsk Herbes de Provence
4 spsk rasp	(fransk krydderiblanding)
1½ tsk groft salt	125 g Cheddar i tern
friskkværnet peber	Løg:
2 dl mælk	8 små zittauerløg (ca. 400 g)
400 g hakket svine- og kalvekød	Tomater:
2½ spsk hakket zittauerløg	4 tomater (ca. 300 g)
	1 tsk Herbes de Provence

Tilbehør: Groft brød.

Bagetid: Ca. 60 min. ved 200°.

Fars: Bland rasp, salt og peber med mælk i en skål og lad det hvile 10 min. Tilsæt kød, løg og Herbes de Provence og rør farsen godt. Rør osteternene i. Lad farsen hvile tildækket og køldt i ca. 30 min. Form farsen til et lille rundt "brød" og læg det i en smurt tærteform (22 cm i diameter).

Løg: Skær roden af løgene og læg dem (med skal) i en ring omkring farsen. Bæg retten midt i ovnen.



Tomater: Halver tomaterne og drys den skårne side med Herbes de Provence. Læg dem i et smurt ounfast fad og bæg dem i ovnen, sammen med farsretten, de sidste 20 min. af bagetiden.



Hjertegryde

2 svinchjerter (ca. 700 g)	1½ tsk groft salt
3 grofthakkede zittauerløg (ca. 150 g)	friskkværnet peber
25 g smør	1 ds. tomater (ca. 400 g)
1 tsk tørret basilikum	2 dl fløde 13%
	1 spsk hvedemel

Tilbehør: Salat og kartoffelsne (se Karolines Koldken/3, side 17).

Rens og skyl hjerterne godt, og skær dem i meget tynde strimler. Svits løg og hjerter i gyldent smør i en tykbundet gryde. Tilsæt krydderier og tomater med væde. Lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. 45 min. Rør fløde og mel sammen til en jævning og tilsæt den under omrøring. Kog retten godt igennem og smag til.



Rosastegt skinkeculotte

Kryddersmør:

25 g blødt smør
1 tsk tørret timian
1 fed knust hvidløg
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
4 spsk friskhakket persille

1 skinkeculotte (ca. 750 g)
2 dl vand

Ovnkartofler:

750 g kartofler i tynde skiver
2 spsk hakket rødløg
50 g smeltet smør
1 tsk groft salt

Sauce:

2 dl piskefløde
2 spsk saucemel
kulør
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør: Salat eller grønsager.

Steketid for culotte: Ca. 55 min. ved 160°.

Kryddersmør: Rør smørret sammen med persille og øvrige ingredienser.

Rids culottens fedtlag og smør det med kryddersmør. Læg culotten i et ovnfast fad og hæld vand ved. Steg culotten midt i ovnen i ca. 50 min. Tag stegen ud af ovnen og mål med et stegetermometer kødets temperatur. Kødets centrumstemperatur skal vise 60°, før stegen er færdig og tages ud. Hæld skyen op i en gryde og lad stegen hvile til dækket, til kartoflerne er færdige.

Ovnkartofler: Sirkulér ovnen op på 225°. Læg kartoflerne lagvis med rødløg i 6 små ovnfaste portionsfade (ca. 12 cm i diameter) og hæld smør over. Drys med salt. Steg kartoflerne midt i ovnen i ca. 30 min.

Sauce: Varm skyen op og tilsæt piskefløden. Jævn sauce med saucemel og kog den igennem ved svag varme. Tilsæt kulør og smag til med salt og peber.

Skær ved serveringen culotten i meget tynde skiver.



Porregratin

Dej:	friskkværnet peber
75 g hvedemel (ca. 1 1/4 dl)	4 æggehvider
4 dl mælk	Fyld:
25 g smør	3 porrer i tynde ringe
4 æggeblommer	(ca. 300 g)
1 tsk groft salt	

Tilbehør: Koldt smør.

Bagesid: Ca. 55 min. ved 175°.

Dej: Kom mel og lidt mælk i en tykbundet gryde. Rør det til en jævning. Tilsæt resten af mælken og smørret og bring det i kog under piskning. Kog blandingen godt igennem. Tag gryden af varmen og køl dejen lidt af. Rør æggeblommerne i én ad gangen. Rør godt ind inellem. Tilsæt salt, peber og porrer. Pisk hviderne meget stive og vend halvdejen i dejen. Fold resten af hviderne forsigtigt i. Hæld dejen i en smurt "souffléform" (ca. 2 liter) og bag den nederst i ovnen.

Tip: Porrerne kan erstattes af 300 g frosne, optøede rosenkål, der er hakket groft, eller af 400 g små rå, blomkålsbuketter.



Kalvebov i gryde med kvarksauce (6 pers.)

Ca. 1,5 kg kalvebov med ben	Kvarksauce:
25 g smør	100 g kvark naturel
2 dl vand	2 spsk hvedemel
1 tsk groft salt	1/2 dl piskefløde
1 tsk grønne peberkorn i lage	1 tsk grønne peberkorn i lage
1 tsk tørret esdragon	kulør

Tilbehør: Kartofler, ærter, gulerodder og blomkål.

Skær nogle snit i bovens fedtkant og brun den i gyldent smør i en gryde. Hæld vandet ved og tilsæt salt, afdrippede, hakkede peberkorn og esdragon. Lad boven stege ved svag varme og under låg i ca. 1 1/2 time. Vend boven et par gange. Tag den derefter op og hold den varm.

Kvarksauce: Rør kvark og mel sammen. Tilsæt piskefløde og 1 dl af skyen. Pisk kvarkblandingen i den kogende sky. Tilsæt afdrippede, hakkede peberkorn og lad saucen koge godt igennem. Tilsæt evt. kulør og smag saucen til.



Letsaltet kylling med ostesauce

1 spsk sukker	Ostesauce:
50 g groft salt	2 spsk hvedemel
1 kylling (ca. 1,2 kg)	3 1/2 dl mælk
Kogeløse:	75 g Blå- og hvidskimmelost
1 1/2 liter vand	uden skorpe i tern
1 gulerod i skiver (ca. 100 g)	1/2 tsk citronsaft
1 zittauerløg (ca. 75 g)	1 tsk groft salt
10 pebercorn	friskkværnet peber

Tilbehør: Kartofler, minimajs, sukkerærter og gulerødder.

Bland sukker og salt sammen. Gnid kyllingen ind i blandingen udvendigt og indvendigt. Læg den tildækket i køleskabet i ca. 1 døgn.

Kogeløse: Skyl kyllingen og kog den i lagen ved svag varme i ca. 45 min.

Ostesauce: Fisk melet og mælken sammen i en tykbundet gryde. Tilsæt osteternene og kog sauceen i ca. 2 min. til osten er smeltet. Smag den til med citronsaft, salt og peber.

Ved serveringen: Skær kyllingen i 4-6 stykker og hæld lidt af sauceen over. Server resten i en skål ved siden af.



Postej med salat

Postej:	Salat:
300 g hakket svinelever	4 dl grønsagsbouillon
150 g hakket skinkekød	2 dl bulgur
1 æg	1 liter icebergsalat i strimler (ca. 300 g)
2 spsk hvedemel	1 gul peberfrugt i strimler
1 hakket zittauerløg (ca. 50 g)	1 dl græskarkerner
2 dl mælk	Dressing:
1 tsk groft salt	100 g flødeost med hvidløg
friskkværnet peber	4-6 spsk mælk
1 tsk tørret merian	

Tilbehør: Groft brød.

Bagetid: Ca. 55 min. ved 200°.

Postej: Rør lever og skinkekød sammen med de øvrige ingredienser. Hæld farsen i en smurt ovnfast form (ca. 9 dl) og bag postejen nederst i ovnen.

Salat: Bring boullonen i kog i en tykbundet gryde og tilsæt bulguren. Kog den ved svag varme og under låg i 10 min. Tag gryden fra varmen og lad bulguren trække i 10 min. Lad den køle af. Fordel icebergsalaten



på et fad. Læg herpå bulgur, peberfrugt og græskarfrø i striber.
Dressing: Skær flødeosten i mindre stykker og rør den blød med mælk, lidt efter lidt. Server postejen lun sammen med salat og flødest-dressing.



Marinerede oksebøffer

Rødvinsmarinade:

2 dl rødvin

2 grofthakkede challoetøg

2 kviste frisk timian

1 fed hakket hvidløg

4 skiver oksefilet (à 175 g)

Kryddersmør:

4 spsk rødvinsmarinade

1 challoetøg i tern

100 g blødt smør

½ tsk frisk, hakket timian

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

Salat:

500 g nye kartofler eller

aspargeskartofler

½ liter grønsagsbouillon

1 squash i skiver (ca. 200 g)

1½ dl creme fraîche 18%

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

Rødvinsmarinade: Bland rødvinen med de øvrige ingredienser. Læg bøfferne på et fladt fad og hæld marinaden over. Lad bøfferne stå til-dækket og køldt i ca. 1 døgn. Vend dem af og til.

Kryddersmør: Si marinaden fra bøfferne. Kog challoetøg i ca. 1 min. i 4 spsk rødvinsmarinade. Afkøl blandingen og rør den sammen med smør, timian og krydderier. Stil kryddersmørret køldt.

Salat: Skrub kartoflerne grundigt og kog dem i grønsagsbouillon, til de er møre. Skær dem i skiver og anret dem sammen med squash i striber på et fladt fad. Smag creme fraîche til med salt og peber og læg det i en stribe over grønsagerne.

Tør bøfferne i køkkenrulle og grill dem ca. 4 min. på hver side. Server bøfferne med kryddersmør og salat.

Tip: Bøfferne kan også steges i smør i en pande, ca. 4 min. på hver side.



FREMMEDE & GRØNT

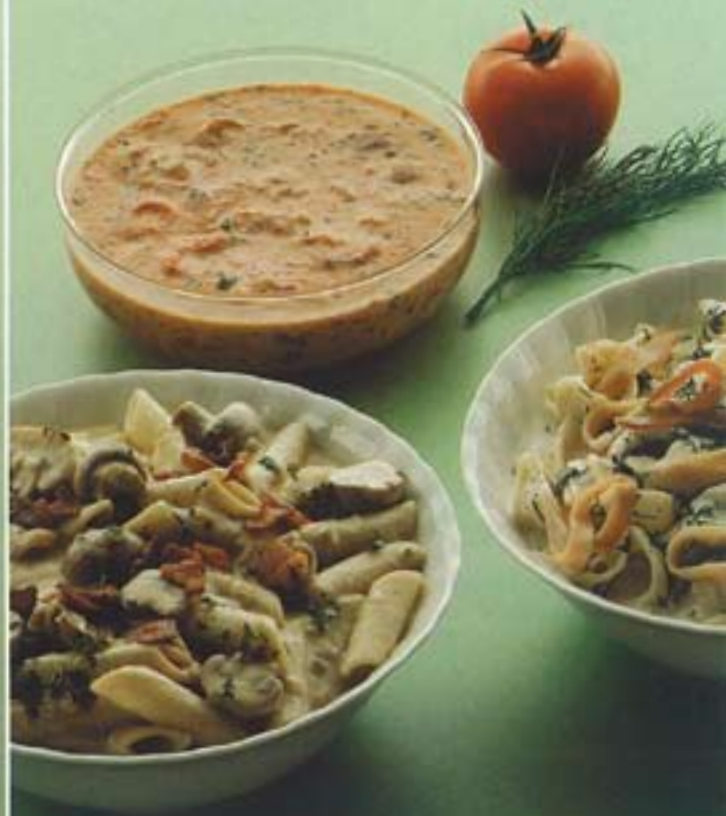


Tomatsauce til pasta	* ☺	22
Pasta i champignonsauce	☺	23
Pasta i dildsauce	☺	23
Grønsagssauce til pasta	* ☺	23
Krydret mørbrad		24
Ostesalat	☺	25
Marineret Feta-salat		25
Gulerodstærte	*	26
Grønsagsterrine		26
Grønsagspand	☺	27
Små ostetærter	*	28
Selleripostej med marinerede kartofler		28
Små grønsagssouffleer		29
Pasta-salat	☺	30
Taco-skaller med avocadodressing	☺	30
Gratinerede peberfrugter	☺	31
Majspundecager	uden fyld *	31
Linsesuppe med grovboller	uden flødestfyld *	32
Risotto	☺	32
Karrysalat	☺	33
Hytteost-tallerkener	☺	33

Tomatsauce til pasta

1 fed hakket hvidløg	1 spsk hvedemel
3 hakkede rødlog (ca. 150 g)	4 spsk friskhakket persille
25 g smør	½ tsk groft salt
1 dl grønsagsbouillon	friskkværnet peber
1 ds. flæde tomater (ca. 400 g)	
1 tsk tørret basilikum	400 g pasta
100 g kvark naturel	

Svits hvidløg og rødlog i gyldent smør i en gryde. Tilsæt bouillon, tomater og basilikum og bring sauceen i kog. Rør kvark sammen med mel og tilsæt det til sauceen. Kog den godt igennem. Tilsæt persille og smag til med salt og peber. Server tomatsauce til friskkogt pasta.



Pasta i champignonsauce

2 hakkede rødlog (ca. 75 g)	½ tsk groft salt
25 g smør	friskkværnet peber
200 g champignoner i halve	
2 ½ dl grønsagsbouillon	400 g pasta
1 ½ dl piskefløde	

Pynt: Spødstegte baconterninger og friskhakket persille.

Svits rødlog i smør i en gryde. Tilsæt champignonerne og svits dem med i ca. 3 min. Hæld bouillon'en ved. Lad sauceen koge ved svag varme uden låg i ca. 5 min. Tilsæt piskefløde og kog endnu 5 min.

Smag sauceen til med salt og peber.

Vend friskkogt pasta i sauceen og hæld den i en varm skål. Drys baconterninger og persille over.



Pasta i dildsauce

200 g flødeost naturel	½ tsk groft salt
3 dl mælk	friskkværnet peber
1 dl friskhakket dild	
1 spsk tør sherry	400 g pasta

Pynt: 100 g spegeskinke i strimler.

Skær flødeosten i mindre stykker og kom dem i en tykbundet gryde. Pisk mælken i lidt efter lidt. Giv blandingen et oplæg og tilsæt dild. Smag sauceen til med sherry, salt og peber.

Vend friskkogt pasta i sauceen og hæld den i en varm skål. Fordel spegeskinken over.

Tip: Spegeskinke kan erstattes af ferskroget laks.



Grønsagssauce til pasta

1 ½ dl creme fraîche 38%	2-3 porrer i tynde ringe (ca. 200 g)
1 ½ spsk hvedemel	1 tsk groft salt
4 dl mælk	friskkværnet peber
1 ½ tsk frisk, hakket timian	
2-3 gulerødder i tynde skiver (ca. 100 g)	400 g pasta

Rør creme fraîche sammen med mel i en tykbundet gryde. Pisk mælken i og kog sauceen igennem under stadig omrøring. Tilsæt timian, gulerødder, porrer, salt og peber og kog sauceen ved svag varme i ca. 3 min. Smag den til.

Server grønsagssauceen til friskkogt pasta.

Tip: Server de 4 pastasauceer med revet Grana.



Krydret mørbrad

2 svinemørbrad (ca. 700 g)	1 ½ dl creme fraîche 18%
25 g smør	2 tsk kinesisk soja
1 ½ tsk karry	2 spsk syltet, hakket ingefær
2 dl vand	2 tsk ingefærslags
1 tsk groft salt	½ dl friskpresset appelsinsaft
1 tsk stødt koriander	200 g friske bønnespirer
Sauce:	1 squash i tændstiktynde stave
1 tsk maizena	(ca. 200 g)

Tilbehør: Løse ris.

Puds mørbraderne for sener og hinder. Smelt smørret i en tykbundet stegesgryde. Tilsæt karry og lad den bruse af. Brun mørbraderne i

smørret ca. 4 min. på hver side (8 min. i alt). Tilsæt vand, salt og koriander. Steg mørbraderne ved svag varme og under låg i ca. 10 min. på hver side. Tag dem op og hold dem varme.

Sauce: Rør maizena sammen med creme fraîche og soja. Tilsæt ingefær, ingefærslags, appelsinsaft og creme fraîche-blandingen til skyen. Kog sauceen godt igennem. Vend bønnespirer og squashstave i sauceen og varm det igennem. Smag til.

Skær mørbraderne i skiver og anret dem i et dybt fad. Hæld sauceen ved.



Ostesalat

2 faste, modne pærer
4-6 stænger bladselleri i tynde
skiver (ca. 250 g)
100 g Cheddar i tern
100 g Blå- og hvidskimmelost
i tern

Dressing:
2 spsk citronsaft
1 tsk dijonsennep
½ tsk frisk, revet ingefær
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
3 spsk olivenolie
½ dl vand

Pynt: Brøndkarse og bladselleriblade.

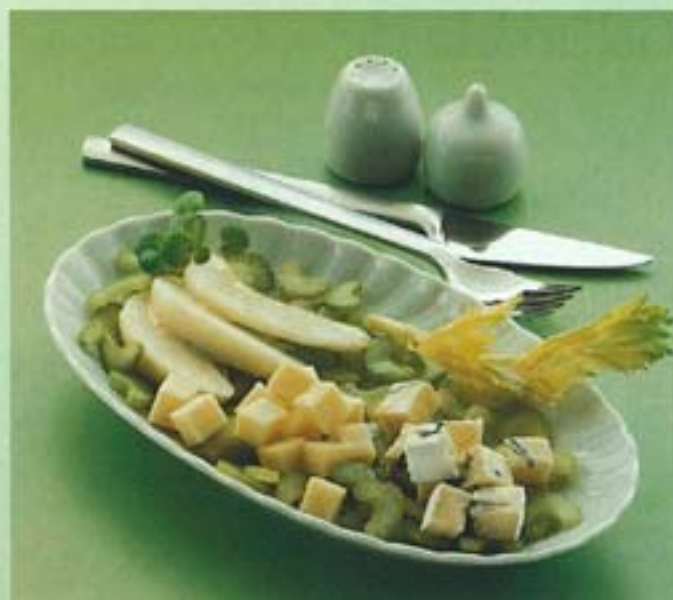
Tilbehør: Groft brød.

Skræl pærerne og fjern kernchusene. Skær pærerne i tynde både. Fordel bladsellerien på 4 tallerkener. Anret herpå pærerne og de 2 slags ost. Pynt salaten med brøndkarse og bladselleriblade.

Dressing: Pisk citronsaft sammen med sennep, frisk ingefær, salt og peber. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i til sidst. Dryp lidt af dressingen over salaten.

Server resten i en skål ved siden af.

Server fx ostesalaten som forret.



Marineret Feta-salat

225 g Feta
Marinade:
3 ½ dl olivenolie
1 dl purøg i 1 ½ cm stykker
1 dl persillekviste
1 tsk tørret timian
20 sorte peberkorn

1 rødøg i skiver (ca. 75 g)
Salat:
4 tomater i både (ca. 300 g)
10 sorte oliven
1 rødøg i tynde skiver
(ca. 75 g)

Tilbehør: Groft brød eller oreganobrød, (se side 40).

Skær Fetaen i 1 cm tykke skiver og derefter i tern. Læg dem i en skål. Marinade: Bland olien med de øvrige ingredienser og hæld marinaden over osten. Lad det trække tildækket og køldt i ca. 5 dage.

Salat: Anret tomatbåde, oliven og rødøg i et fad. Tag osten op af marinaden og fordel den over salaten.

Server marineret Feta-salat som forret eller frokostret, eller som tilbehør til fx grillstegte lammekoteletter.

Tip: Feta forhandles også i tern.



Gulerodstærte

Dej:	3 hakkede zittauerøg
50 g koldt smør	(ca. 300 g)
100 g hvedemel (ca. 1 ½ dl)	25 g smør
100 g revet Cheddar	2 tsk frisk, hakket timian
½ tsk groft salt	3 spsk hvedemel
1 spsk vand	3 dl mælk
Fyld:	1 tsk groft salt
200 g groftrevne gulerødder	friskkværnet peber

Bagetid: Ca. 30 min. ved 200°.

Dej: Skær smørret i stykker og smuldr det i melet. Tilsæt ost, salt og vand og saml hurtigt dejen. Stil den tildækket og koldt i 30 min.
Fyld: Svits grønsagerne i gyldent smør i en gryde og tilsæt timian. Drys melet over og hæld mælken i under omrøring. Kog fyldet igennem og smag til med salt og peber. Fordel fyldet i en tærteform (ca. 22 cm i diameter). Rul dejen ud til en rund plade (ca. 26 cm i diameter) og læg den som et lag over fyldet. Skær overskydende dej fra og anvend den til pynt på låget. Prik låget med en gaffel og bag tærten midt i ovnen.



Grønsagsterrine (6 pers.)

500 g broccoli i små buketter	1 ½ dl mælk
1 liter vand	200 g revet mild Danbo 30%
1 tsk groft salt	2 tsk revet zittauerøg
500 g gulerødder, hakvet	1 tsk groft salt
på langs	friskkværnet peber
6 æg	

Pynt: Gulerod.

Tilbehør: Grøn dressing (se side 8) og groft brød.

Bagetid: Ca. 60 min. ved 175°.

Kør broccolibuketterne i kogende vand tilsat salt og kog dem i ca. 3 min. Tag dem op og læg dem til afdrykning i en sigte. Kog gulerødderne i ca. 8 min. Hæld dem til afdrykning i en sigte. Pisk æg og mælk sammen og tilsæt ost, løg, salt og peber. Pisk blandingen godt sam-



men (gisk æggemassen op, hver gang den hældes over grønsagerne). Læg halvdelen af broccolien i et jævnt lag og med hovederne den samme vej i en smurt firkantet form (ca. 1 ½ liter). Hæld ½ af æggemassen over. Læg de kogte gulerødder ovenpå i et jævnt lag og hæld lidt af æggemassen over. Læg resten af broccolien på og slut af med resten af æggemassen. Pres grønsagerne let sammen. Bind bagepapir over formen og bag retten midt i ovnen.

Tip: Grønsagsterrinen er også velegnet kold som fx forret (12 pers.) - skær den i skiver og pynt med fx brødkarse og gulerod. Server den med grøn dressing og brød.



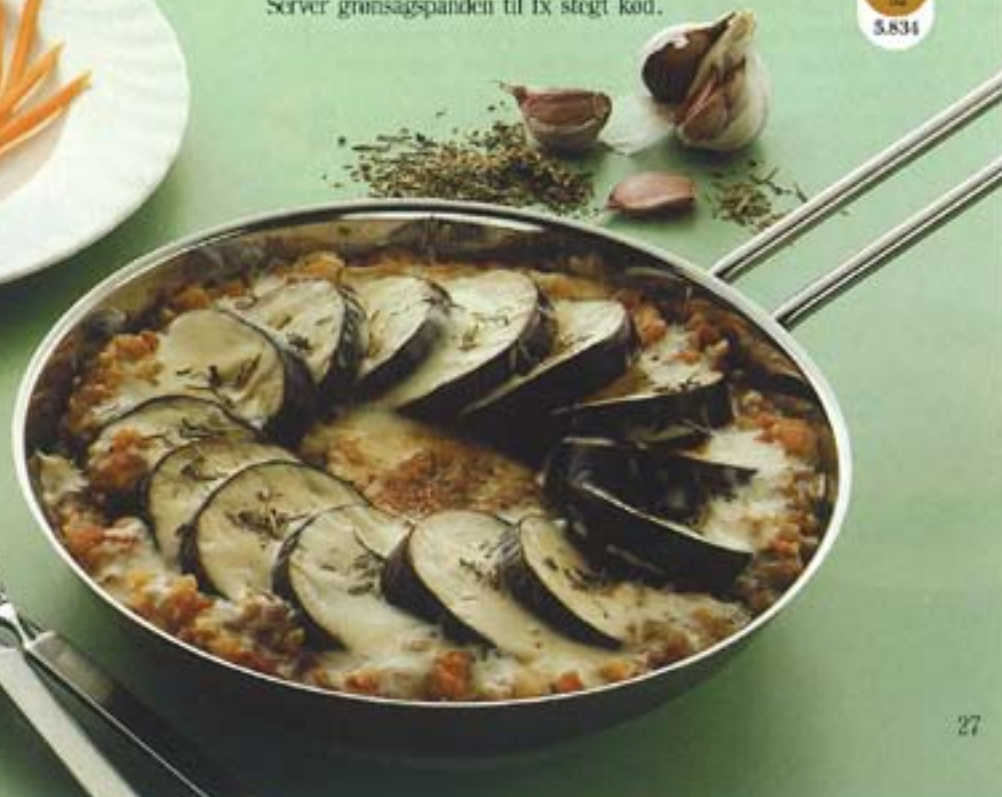
Grønsagspande

1 aubergine (ca. 375 g)	25 g smør
2 tsk groft salt	1 tsk Herbes de Provence
3 hakkede zittauerløg (ca. 250 g)	(fransk krydderiblanding)
4 fed hakkede hvidløg	1 tsk groft salt
4 grofthakkede tomater (ca. 275 g)	100 g revet mild Danbo 30%

Pynt: Herbes de Provence.

Tilbehør: Groft brød.

Skær auberginen i 1 cm tykke skiver. Drys skiverne med salt på begge sider og lad dem trække i 15 min. Skyl skiverne og tør dem godt. Svits løg, hvidløg og tomater i gyldent smør til grønsagerne falder let sammen. Tilsæt Herbes de Provence og salt. Læg aubergineskiverne taglagt ned i tomatblandingen og drys ost over. Steg grønsagerne ved jævn varme og under låg i 5 min. Server grønsagspanden til fx stegt kød.



Små ostetærter (8 stk.)

Dej:	Fyld:
60 g fuldkornshvedemel (ca. 1 dl)	250 g revet Cheddar
120 g hvedemel (ca. 2 dl)	3 æg
½ tsk groft salt	1 dl mælk
100 g smør	½ fed knust hvidløg
2 spsk koldt vand	½ tsk delikatesspaprika
	½ tsk groft salt

Pynt: Icebergsalat og bladselleri.

Bagetid: Ca. 12 min. ved 200°, og 15 min. ved 200°.

Dej: Bland fuldkornshvedemel, hvedemel og salt sammen. Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Saml hurtigt dejen med vand. Lad den hvile tildækket og koldt i ca. 1 time. Del dejen i 8 dele og tryk dem ud i 8 små smurte portionsforme (ca. 10 cm i diameter). Tryk dejen godt op ad kanterne og prik den med en gaffel. Forbag tærterne midt i ovnen og lad dem køle af.

Fyld: Fordel den revne ost på tærterne. Pisk æggene sammen og tilsæt mælk, hvidløg, paprika og salt. Hæld blandingen over osten.

Bag tærterne midt i ovnen. Tag dem ud af formene og pynt dem med icebergsalat og bladselleri. Server dem varme fx som forret.



Selleripostej med marinerede kartofler

250 g kikærter	1 tsk groft salt
(til marinerede kartofler)	friskkværnet peber
1 liter grønsagsbouillon	Marinerede kartofler:
Selleripostej:	1 ½ spsk citronsaft
400 g hytteost/kvark naturel	1 tsk groft salt
2 spsk hvedemel	friskkværnet peber
200 g fintrevet rodselleri	½ dl olie
2 hakkede zittauerløg (ca. 150 g)	1 dl vand
4 spsk friskhakket persille	4 spsk friskhakket persille
4 æg	¾ kg små, faste kartofler

Bagetid: Ca. 55 min. ved 200°.

Sæt kikærterne i blød i 1 liter vand i ca. ¾ døgn. Tag dem op af udblødningsvandet og kog dem i grønsagsbouillon i ca. 30 min. Hæld dem til afdrykning i en sigte.



Selleripostej: Bland hytteost med hvedemel og øvrige ingredienser. Fordel blandingen i en smurt ovnfast form (ca. 1 ½ liter). Bag den midt i ovnen.

Marinerede kartofler: Rør citronsaft, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i og tilsæt persillen. Kog kartoflerne og pil dem. Skær dem i skiver, mens de er varme, og læg dem i et fladt fad sammen med kikerterne. Hæld marinaden over. Server kartoflerne lune til selleripostej.



Små grønsagssouffleer (6 stk.)

200 g blomkål i små buketter

200 g flødeost naturel

200 g squash i små tern

1 dl mælk

100 g porrer i tynde ringe

2 æg

1 ½ liter vand

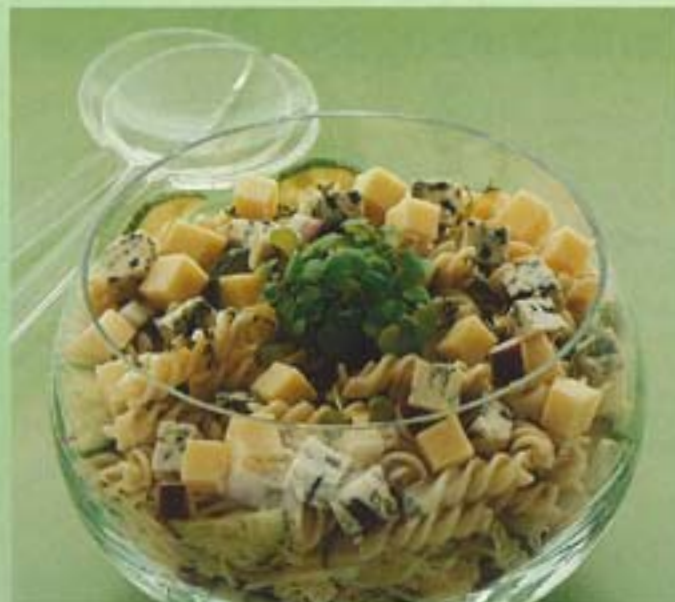
1 tsk groft salt

1 tsk groft salt

Bagetid: Ca. 30 min. ved 175°.

Kør grønsagerne i kogende vand tilsat salt og kog dem i ca. 1 min. Hæld dem til afdrypning i en sigte. Skær flødeosten i mindre stykker og pisk dem sammen med mælk lidt efter lidt. Pisk æg og salt i. Fordel grønsagerne i 6 små smurte souffléforme (à ca. 1 ½ dl) og hæld fløde-ostblandingen over. Bag souffléerne midt i ovnen. Server dem til fx stegte okseboffer, kylling eller kødskud.





Pasta-salat

150 g pasta, fx skruer
1 liter grønsagsbouillon
Marinade:
1 spsk hvidvinseddike
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
2 spsk olie
½ dl vand

1 dl friskklippet karse
100 g Cheddar i tern
100 g Danablu i tern
1 rødlog i tern (ca. 100 g)
½ agurk i halve skiver
(ca. 200 g)
¾ liter fintstrimlet icebergssalat
(ca. 225 g)

Pynt: Brødkarse.

Tilbehør: Groft brød.

Kør pastaen i kogende bouillon og kog den i ca. 10 min. Den skal være mør uden at virke blød. Hæld pastaen til afdrykning i en sigte. Marinade: Pisk eddike, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i. Tilsæt karsen og smag til. Vend den varme pasta i marinaden. Lad den blive kold.

Læg ostetern, rødlog, agurkeskiver og salat lagvis med den marinerede pasta i en skål. Stil salaten kølet.



Taco-skaller med avocadodressing

Avocadodressing:
2 modne avocadoer
1 tsk citronsaft
1 ½ dl creme fraiche 18 %
2 tsk finthakket salatøg
1 fed knust hvidløg
1 hakket tomat (ca. 75 g)
3-4 dråber tabacosauce

½ tsk groft salt
Salat:
4 dl fintstrimlet icebergssalat (ca. 125 g)
2 tomater i små tern (ca. 150 g)
2 dl majs-kerner fra ds.
8 taco-skaller

Avocadodressing: Flæk avocadoerne på langs og fjern stenene. Skrab »kødet« ud med en ske og gnid det gennem en sigte. Tilsæt citronsaft og øvrige ingredienser. Smag dressingen til. Salat: Anret icebergssalat, tomattern og majs-kerner i en salatskål. Varm taco-skallerne efter anvisningen på emballagen og server dem sammen med salat og avocadodressing.

Tip: Anvend dressingens samme dag som den er tilberedt af hensyn til farven.



Gratinerede peberfrugter

4 røde og gule peberfrugter i store tern (ca. 500 g)	1½ tsk tørret basilikum
2 grofthakkede rødlog (ca. 150 g)	1 tsk groft salt
25 g smør	friskkværnet peber
	150 g Mozzarella i strimler

Tilbehør: Groft brød.

Gratineringsid: Ca. 15 min. ved 225°

Skyl peberfrugterne grundigt i flere hold koldt vand. Lad dem dryppe godt af. Svits logene i gyldent smør i en pande, uden at de bliver brune. Tilsæt peberfrugterne og svits dem med i få minutter. Tag panden fra varmen og tilsæt basilikum, salt og peber. Læg ost og grønsager lagvis i et ovnfast fad (ca. 18 x 32 cm).

Gratiner retten midt i ovnen.

Server de gratinerede peberfrugter til fx koteletter.



Majspandekager (8-10 stk.)

Dressing:	2 æg
½ liter tykmælk	3 dl mælk
½ fed knust hvidløg	50 g smeltet, afkølet smør
2 spsk frisk, hakket basilikum	1½ dl majs-kerner fra ds.
½ tsk groft salt	Fyld:
friskkværnet peber	10 sherrytomater i halve
Dej:	2 dl icebergssalat i strimler (ca. 75 g)
80 g majs-mel (ca. 1½ dl)	4-6 skiver spegeskinke i tern
90 g hvedemel (ca. 1½ dl)	
½ tsk groft salt	

Dressing: Hæld tykmælken til afdrypning i et kaffefilter i ca. 2 timer. Rør den afdryppede tykmælk med hvidløg, basilikum, salt og peber og lad den stå koldt i ca. 30 min. Rør dressingen op og smag den til.

Dej: Bland majs-mel, hvedemel og salt sammen og pisk æg og mælk i lidt efter lidt. Tilsæt smør og majs-kerner. Lad dejen hvile tildækket og koldt i ca. 1 time. Bag pandekagerne i en teflonpande (ca. 14 cm i diameter) og hold dem varme.

Ved servering: Fordel fyldet på pandekagerne og hæld lidt dressing på. Fold pandekagerne sammen til »halvmåner« og server resten af dressing i en skål ved siden af.

Tip: Spegeskinke kan erstattes af andet røget kød.



Linsesuppe med grovboller

100 g flødeost naturel	3 gulerødder i tern (ca. 150 g)
4 spsk mælk	1 ½ liter grønsagsbouillon
1 spsk frisk, hakket basilikum	200 g grønne bønner
Linsesuppe:	i små stykker
100 g røde linser	½ tsk groft salt
2 grofthakkede zittauerløg	Grovboller:
(ca. 150 g)	6 grovboller
25 g smør	1 spsk frisk, hakket basilikum
2 kartofler i tern (ca. 150 g)	75 g mild Danbo 30%

Bagetid: Ca. 10 min. ved 200°.

Rør flødeosten blød med mælk lidt efter lidt og tilsæt basilikum. Stil den tildækket og køldt.

Linsesuppe: Skyl linserne godt. Svits løgene i gyldent smør i en gryde. Tilsæt kartofler, gulerødder og linser og svits dem med i 2 min. Hæld bouillon ved og bring suppen i kog. Kog den ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Tilsæt bønnerne og kog dem med i endnu 5 min. Smag suppen til med salt.

Grovboller: Skær en dyb ridse i hver grovbolle og fordel den hakkede basilikum i hver ridse. Skær osten i 6 stave og læg en stav i hver bolle. Bag bollerne midt i ovnen. Server de varme grovboller og den kolde flødeost til suppen.



Risotto

7 dl grønsagsbouillon	200 g champignoner
4 dl løse ris	i kvarte
1 ½ dl creme fraiche 38%	1 tsk revet muskatnød
1 porre i tynde ringe (ca. 100 g)	1 tsk groft salt
350 g frisk, grofthakket spinat	

Tilbehør: Revet Cheddar.

Bring bouillon i kog i en tykbundet gryde og tilsæt risene. Kog dem ved svag varme under låg i ca. 15 min. Tag gryden fra varmen og lad risene trække i 5 min. Tilsæt creme fraiche, grønsager og krydderier og bring risottoen i kog under omrøring. Kog den ved svag varme i ca. 2 min. Smag den til.



Karrysalat

Salatsauce:

200 g kvark naturel

1 dl creme fraiche 18%

1½ tsk karry

½ tsk sukker

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

Fyld:

¼ dl pasta, fx sløjfer

1 madæble i små tern

1 tsk revet zittauerløg

Pynt: Hårdkogt, finthakket æg.

Salatsauce: Rør kvark og creme fraiche sammen. Tilsæt karry og sukker og smag til med salt og peber.

Fyld: Kom pastaen i rigeligt kogende vand tilsat salt og kog den ca. 8 min. Den skal være mør uden at virke blød. Hæld pastaen i en sigte og brus den over med koldt vand. Vend afkølet pasta, æbletern og løg i salatsaucen. Smag til.

Lad salaten stå tildækket og koldt i ca. ½ time. Rør den op inden serveringen. Server fx karrysalaten til marinerede sild.

Tip: Er salaten for tyk, kan den røres op med mælk.



Hytteost-tallerkener

1. Hytteost med rejer:

400 g hytteost

100 g rejer

1 salatløg i ringe (ca. 100 g)

4 tomater i både (ca. 300 g)

friseesalatblade (ca. 150 g)

4 citronbåde

2 gule peberfrugter i ringe

(ca. 150 g)

3 dl majs-kerner fra ds.

1 liter fintstrimlet icebergsalat

(ca. 300 g)

3. Hytteost med frugt:

400 g hytteost

1 appelsin i både

1 grapefrugt i både

1 carambolefrugt i skiver

eller 4 kiwifrugter i skiver

Anret hytteost og øvrige ingredienser på 4 tallerkener og server dem fx til frokost. Hytteost med frugt kan også serveres som dessert.

Til hytteost med grønsager serveres groft brød.



FESTLIGT



Gæstemiddag 1 (12 pers.)	34
Laksemousse og ristet brød	4
Helstegt oksefilet med smørstede kartofler	35
Kold bearnaisesauce	9
Ost til dessert	35

Gæstemiddag 2 (12 pers.)	36
Røget ørred med ingefær dressing	5
Kalv i hvidvinssauce med grønsagsspinat	36
Grøn salat	37
Ostekage	46

Buffet (24 pers.)	38
Rejsalat med creme fraiche-sauce	38
Stegt lammekølle	38
Spegeskinke i skiver	39
Marineret Feta-salat	25
Chili gryde med rissalat og taco-skaller	16
Gulerodstærte	26
Osteanretning	39
Frugtfad	39
Miniflutes, se squashbrød	43
Rugmelksflutes	42

Gæstemiddag 1 (12 pers.)

Menu: Laksemousse og ristet brød. Helstegt oksefilet med smørstede kartofler, haricots verts og kold bearnaisesauce. Ost til dessert og frugt.

Vin til middagen: Til forret: Hvidvin, tør fx Muscadet - (Frankrig)

Til hovedret: Rødvin fra Bordeaux - fx St. Émilion - (Frankrig).

Til ost: Rødvin fra Bordeaux - fx St. Émilion - eller portvin, Ruby Port - (Portugal).

Forberedelse:

Dagen før: Tilbered 2 portioner laksemousse. Tilbered 3 portioner grundsauce til kold bearnaisesauce. Kog og pille kartofler.

Selve dagen: Færdiggør kold bearnaisesauce. Svits rødøgene. Anrette ost og frugt. Steg oksefilet. Riste kartofler i ovn. Damp haricots verts. Riste brød til laksemoussen.



Helstegt oksefilet med smørristede kartofler (12 pers.)

2½ kg oksefilet med fedt	Smørristede kartofler:
1 tsk groft salt	2¼ kg kogte, pillede
friskkværnet peber	aspargeskartofler
	100 g smør
	2 finthakkede rødlog (ca. 200 g)

Pynt: Friskhakket persille.

Tilbehør: Haricots verts og kold bearnaisesauce (se side 9).

Stegetid for oksefilet: Ca. 10 min. ved 250° og 65 min. ved 150°.

Ristning af kartofler: Ca. 20 min. ved 225°.

Rids oksefiletens fedtlag. Læg den i bradepanden på en rist og brun den nederst i ovnen. Tag oksefileten ud efter 10 min. og drys den med salt og peber. Skru ovnen ned til 150°. Sæt atter fileten nederst i ovnen. Tag den ud efter ca. 65 min. og mål med et stegetermometer kødets temperatur. Kødets centrumtempe-

ratur skal vise ca. 65°, før oksefileten er færdig. Den er nu rosastegt. Lad fileten hvile tildækket til kartoflerne er færdige.

Smørristede kartofler: Skru ovnen op på 225°. Smelt smørret i en gryde og svits løgene heri et kort øjeblik. Fordel kartoflerne i en bradepande og hæld log og smør over. Rist kartoflerne midt i ovnen.

Ved serveringen: Skær oksefileten i tynde skiver og anret kartoflerne i 2 dybe fade.



Ost til dessert (12 pers.)

ca. 500 g Brie	12 pærer
ca. 500 g Bå- og hvidskimmelost	friske dadler

Tilbehør: Brød og smør.

Ost til dessert er en dejlig afslutning på en god middag. Anret ostene på et fladt fad og server pærer og dadler til.

Når man serverer ost efter en middag, beregner man 50-75 g pr. person.



Gæstemiddag 2 (12 pers.)

Menu: Røget ørred med ingefær dressing og flutes. Kalv i hvidvinssauce med grønsagspuré og grøn salat. Ostekage og blomster.

Vin til middagen: Til forret: Hvidvin, Chardonnay - (Californien eller Australien). Til hovedret: Hvidvin, Chardonnay eller rosévin fra Alsace, Pinot Noir - (Frankrig). Til dessert: Portvin, Tawny Port (10 års) - (Portugal).

Forberedelse:

Dagen før: Bag 2 ostekager. Tilbered 3 portioner ingefær dressing. Tilbered dressing til grøn salat.

Selve dagen: Anrette ingefær dressing. Skulle frugt til ostekagerne. Forberede grønsagspuré. Forberede kalvekødet med spegeskinke. Anrette forretten. Anrette grøn salat (uden dressing). Bage grønsagspuré. Færdiggøre kalv i hvidvinssauce.

Ved serveringen: Lune flutes. Hæld dressing over salaten. Lune ostekagerne.

Kalv i hvidvinssauce med grønsagspuré (12 pers.)

Grønsagspuré:

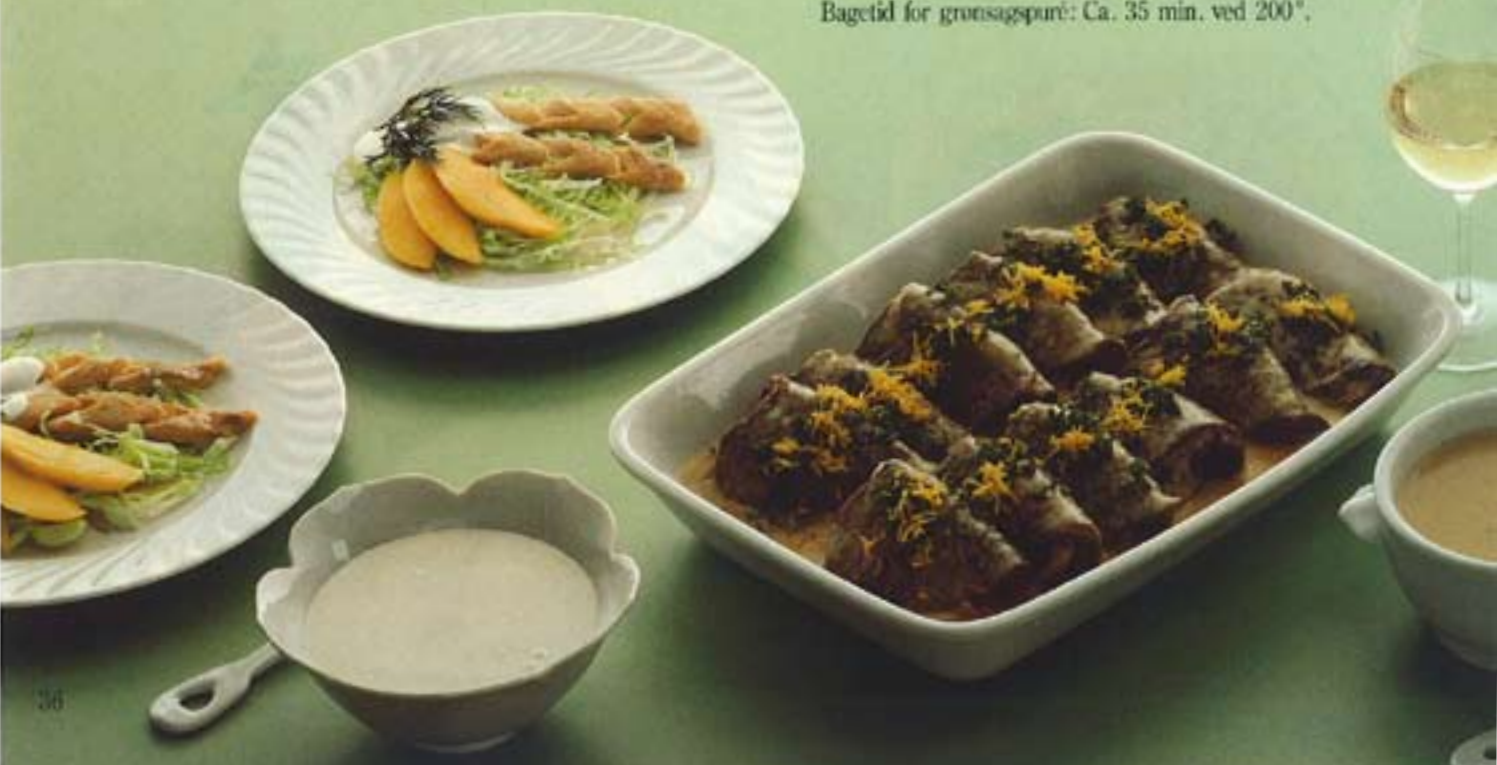
1,2 kg kartofler i tern
4 gulerødder i tern (ca. 400 g)
3 grofthakkede zittauerløg (ca. 300 g)
1 selleri i tern (ca. 400 g)
vand
50 g smør
1 dl mælk
4 æg
4 tsk groft salt
friskkværnet peber

Kalv i hvidvinssauce:

24 tynde skiver kalveinderlår (ca. 2,5 kg)
12 skiver spegeskinke (ca. 200 g)
100 g smør
2 spsk hvedemel
4 dl piskefløde
4 dl tør hvidvin
2 dl oksebouillon
1½ tsk groft salt
friskkværnet peber
1 dl friskhakket persille
2 spsk revet citronskal

Tilbehør: Grøn salat.

Bagetid for grønsagspuré: Ca. 35 min. ved 200°.



Grønsagspure: Kom grønsagerne i kogende vand, så de lige er dækket, og kog dem godt møre i ca. 15 min. Hæld vandet fra og damp grønsagerne tørre. Mos dem og rør smør og mælk i og derefter æggene et ad gangen. Rør puren godt igennem. Smag til med salt og peber. Fordel grønsagspuren i 2 smurte ovnfaste skåle (å ca. 2 liter) og bag dem midt i ovnen.

Kalv i hvidvinssauce: Skær fedtkanten af spegeskinken. Læg en halv skive spegeskinke på hver skive kalvekød og fold dem sammen 1 gang. Luk med kødnåle. Lad smørret gyldne i en stegegyde og brun kalvekødet ad 5-6 gange. Tag kødet op og fjern kødnålene. Hold kødet varmt. Rør en jævning af hvedemel og lidt af piskefløden i en skål. Hæld hvidvin, bouillon og resten af piskefløden i gryden og varm sauceen op. Tilsæt jævningen under piskning og kog sauceen godt igennem. Smag til med salt og peber. Læg kalvestykkerne tilbage i sauceen og kog dem ved svag varme i 2 min. Anret kødet i 2 dybe fåde. Hæld lidt af sauceen over og drys med persille og citronskal. Server resten af sauceen i skåle ved siden af.



Grøn salat (12 pers.)

Dressing:	Salat:
½ dl hvidvinseddike	2 hovedsalat (ca. 250 g)
1 tsk groft salt	1 liter fintstrimlet icebergssalat
friskkværnet peber	(ca. 300 g)
1½ dl vindrukerneolie	1 liter fintstrimlet kinakål
1 dl vand	(ca. 300 g)

Dressing: Pisk eddike sammen med salt og peber. Pisk olien i lidt efter lidt. Tilsæt vandet.

Salat: Riv hovedsalatbladene groft og læg dem lagvis med icebergssalat og kinakål i 2 salatskåle.

Ved serveringen: Hæld dressing over salaten.



Buffet (24 pers.)

Rejesalat med creme fraiche-sauce. Stegt lammekølle og spegeskinke i skiver til marineret Feta-salat. Chiligryde med rissalat og taco-skaller. Gulerodstærte. Ostanretning. Frugtfad. Miniflutes. Rugmelsflutes. Smør.

Vin til buffet'en: Hvidvin Vinho Verde, tør - (Portugal) eller rosévin fra Provence, tør - (Frankrig) eller rødvin fra Rioja, Reserva - (Spanien).

Forberedelse:

Ugen før: Bag 1 portion miniflutes og frys dem, se opskrift på squash-brød. Bag 1 portion rugmelsflutes og frys dem. Bag 3 portioner gulerodstærte og frys dem. Tilbered 6 portioner marineret Feta (skal trække i 5 dage). Tilbered 3 portioner chiligryde og frys dem.

Dagen før: Tø gulerodstærterne op i køleskab. Tø chiligryde op i køleskab. Tilbered creme fraiche-sauce til rejesalat. Kog ris til rissalat.

Selve dagen: Optø mini- og rugmelsflutes. Anrette spegeskinke, smør, frugtfad, ost og creme fraiche-sauce. Steg lammekøller. Anrette rissalat, marineret Feta-salat og rejesalat. Lune gulerodstærter, ca. 10 min. ved 200°. Varme chiligryde. Anrette miniflutes. Lune taco-skaller.

Ved serveringen: Skær rugmelsflutes i skiver.

Tip: Sæt ikke alle fade på buffet'en på en gang. Fx chiligryde kan fyldes op. Skær kun en lammekølle i skiver, og sæt kun en gulerodstærte frem. På den måde har man friske og lune ting på bordet, hele tiden.

Rejesalat med creme fraiche-sauce (24 pers.)

Creme fraiche-sauce:	1 dl vand
6 finthakkede zittauerløg	1 liter creme fraiche 18%
(ca. 300 g)	Rejesalat:
6 finthakkede tomater (ca. 500 g)	2-3 honningmeloner (ca. 2 ½ kg)
50 g smør	1 liter fintstrimlet isbergsalat
2 tsk delikatesspepprik	(ca. 300 g)
4 tsk groft salt	1 groftrevet squash (ca. 200 g)
friskkværnet peber	ca. 1 kg pillede rejer

Tilbehør: Miniflutes. (Se squashbrød side 43).

Creme fraiche-sauce: Svits løg og tomater i gyldent smør i en gryde. Tilsæt paprika, salt, peber og vand og lad blandingen koge ved svag varme og uden låg i ca. 10 min. Purér tomatblandingen gennem en sigte og lad den køle af. Vend creme fraiche i og smag sauce til. Rejesalat: Skræl honningmelonerne og fjern kernerne. Skær dem i tern. Anret salat, squash, honningmelon og rejer i striber på 2 store fade. Pynt med dildkviste.

Hæld sauce i skåle og server dem ved siden af salaten.



Stegt lammekølle (24 pers.)

2 udbenede, snørede lammekøller	2 tsk groft salt
(å ca. 2 kg)	friskkværnet peber
2 tsk tørret rosmarin	

Stegetid: (Sæt køllen i kold ovn). Ca. 2 timer ved 200° og derefter 15 min. i slukket ovn. Trækketid uden for ovnen ca. 15 min.

Tør køllerne af med køkkenrulle og gnid dem med rosmarin, salt og peber. Læg dem i bradepanden på en rist og sæt den nederst i ovnen. Tænd ovnen. Tag lammekøllerne ud af ovnen efter ca. 2 timer og mål med et stegetermometer kødets temperatur. Kødets centrumtemperatur skal vise ca. 70°, for lammekøllerne er færdige. Sæt dem tilbage i ovnen. Sluk og lad køllerne stå 15 min. Tag dem derefter ud og lad dem hvile tildækket i 15 min. Server lammekøllerne til marineret Feta-salat.



Spegeskinke (24 pers.)

Anret 24 skiver tyndtskåret spegeskinke på et fladt fad og pynt med brødkarse. Server spegeskinken til marineret Reta-salat.



Osteanretning (24 pers.)

1 kg Svenbo i stave	500 g flødeost med sort peber
50 g valnødder	Frugtfad:
1 kg Samsø i tern	24 pærer
1 kg Brie	friske dadler
ca. 700 g Blå- og hvidskimmelost	3 klaser grønne vindruer

Tilbehør: Koldt smør og rugmellesflutes (se side 42).

Anret ostene på fad eller træbrædder. Ostene kan anrettes i forvejen og stå tildækket og koldt.

Sæt dem ved stuetemperatur ca. 1 time før serveringen.



GROFT & SØDT



Oreganobrød	* 40
Nødebrød	* 41
Havregrynsbrød	* 41
Rugmelstutes	* 42
Sandwichbrød	* 42
3-kornsbrød	* 43
Squashbrød	* 43
Chokoladekager	● 44
Brownies	* 44
Gulerødske	uden flødecost-glasur * 45
Sprøde bunde med hindbær	uden fyld * 46
Østekage	* 46
Kransekagetærte	uden fyld * ● 47
Kanelis	48
Portvinsfromage	* 48
Frugtsalat med råcreme	49
Milkshake med jordbær	● 49
Varm cacaomælk med cognac	● 50
Café au lait	● 50
Italiensk kaffe	● 50
Varm cacaomælk	■ ● 50
Lumumba	● 51
Bel Ami	● 51
Kold kaffedrik	● 51
Tigermilk	● 51

Oreganobrød (1 stk.)

50 g smør	2 tsk groft salt
4 dl mælk	4 fed knust hvidløg
1 dl kærnemælk	1 spsk tørret oregano
25 g gær	400 g sigtemel (ca. 8 dl)
1 spsk sukker	ca. 350 g hvedemel (ca. 6 ½ dl)

Pensling: Sammenpisket æg.

Pynt: Tørret oregano.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 225°.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt kærnemælken. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og lad dejen hæve et lunt sted i ca. 1 ½ time. Tag dejen ud på et mældrysset bord og ælt den godt igennem (tilsæt evt. resten af melet). Rul dejen ud (28 x 40 cm) og læg den på en plade med bagepapir. Rids brødet næsten igennem, så der dannes tern (4 x 4 cm), og lad det efterhæve ca. 45 min. Pensl brødet med æg og drys oregano over. Bag det midt i ovnen.



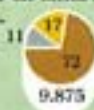
Nøddebrød (1 stk.)

50 g gær	1 spsk honning
4 dl kærnemælk	250 g rugmel (ca. 5 dl)
1½ tsk groft salt	250 g sigtemel (ca. 5 dl)
50 g hakkede hasselnødder	

Pensling: Mælk.

Bagetid: Ca. 50 min. ved 200°.

Rør gæren ud i kærnemælken. Tilsæt salt, nødder og honning. Rør rugmel og sigtemel i lidt efter lidt (hold lidt sigtemel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 2 timer. Tag dejen ud på et melderisbord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Læg dejen i en smurt franskbrødsform (ca. 1½ liter). Prik brødet og lad det efterhæve i ca. 30 min. Bag det på en plade nederst i ovnen. Pensl brødet med mælk efter bagningen.



Havregrynsbrød (1 stk.)

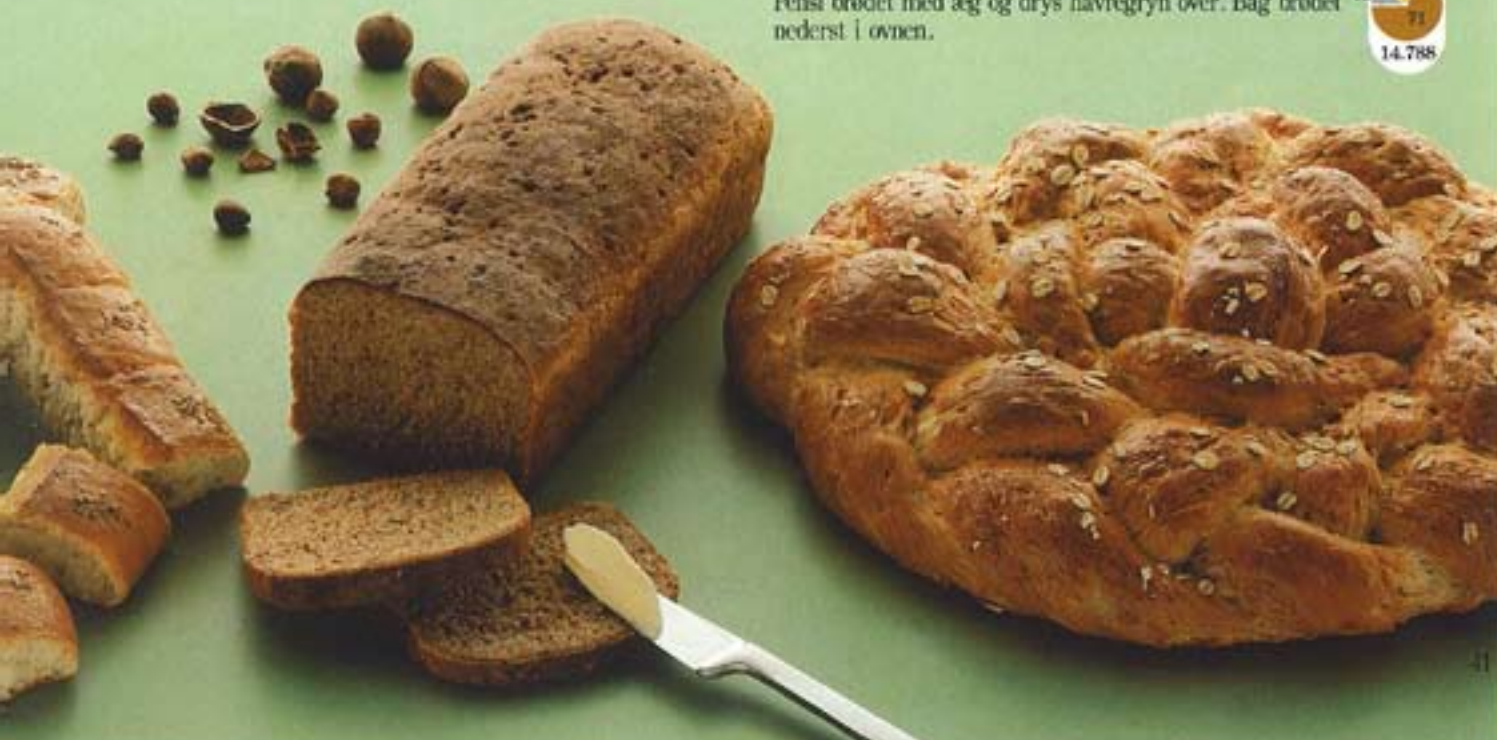
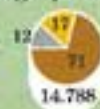
50 g smør	2 tsk sukker
4 dl mælk	100 g grovvalsed havregryn
1 dl yoghurt naturel	(ca. 2½ dl)
50 g gær	ca. 700 g hvedemel
2 tsk groft salt	

Pensling: Sammenpisket æg.

Pynt: Grovvalsed havregryn.

Bagetid: Ca. 30 min. ved 200°.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt yoghurten. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time. Tag dejen ud på et melderisbord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 3 stykker og tril hvert stykke ca. 1 meter langt. Flet dem sammen til en fletning. Form fletningen til en stor »søgl« på en plade med bagepapir. Lad det efterhæve ca. 30 min. Pensl brødet med æg og drys havregryn over. Bag brødet nederst i ovnen.



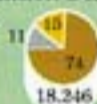
Rugmelsflutes (4 stk.)

120 g knækkede rugkerner (ca. 2 dl)	50 g gær
2 dl vand	2 tsk groft salt
50 g smør	2 tsk sukker
4 dl mælk	250 g rugmel (ca. 5 dl)
2 dl tykmælk	ca. 650 g hvedemel

Pensling: Sammenpisket æg.

Bagetid: Ca. 15 min. ved 225°.

Kog rugkernerne i vand ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Tag gryden af varmen og lad kernerne stå i 10 min. Smelt smørret i de varme kerner. Tilsæt mælk og tykmælk og hæld blandingen i en skål. 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 hævnings et lunt sted i ca. 1 time. Tag dejen ud på et melderystet bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 4 stykker og tril dem til flutes, ca. 30 cm lange. Sæt flutene på en plade med bagepapir. Lad dem efterhæve i ca. 30 min. Pensl flutene med æg og bag dem midt i ovnen.



Sandwichbrød (1 stk.)

25 g smør	2 tsk groft salt
¼ liter mælk	1 tsk sukker
1 dl ymer	100 g knækkede hvedekerner (ca. 1½ dl)
50 g gær	ca. 550 g hvedemel
1 æg	

Bagetid: Ca. 30 min. ved 200°.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt ymeren. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time. Tag dejen ud på et melderystet bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Læg dejen i en smurt rugbrødsform (ca. 3 liter) og lad den efterhæve i ca. 30 min. Dæk formen først med bagepapir og derefter med en bageplade. Bagepladen skal ligge på formen under bagningen. Bag brødet på en plade nederst i ovnen.



3-kornsbrød (2 stk.)

200 g 3-kornsblanding (ca. 3¼ dl)	50 g gær
3 dl vand	200 g kvark naturel/hytteost
50 g smør	2 tsk groft salt
6 dl mælk	2 tsk sukker
	ca. 1,2 kg hvedemel

Pensling: Sammenpisket æg.

Bagetid: Ca. 35 min. ved 200°.

Kog 3-kornsblandingen i vand ved svag varme og under låg i ca. 4 min. Smelt smørret i de varme kerner. Tilsæt mælk og hæld blandingen i en skål. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time. Tag dejen ud på et mælkryddet bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 2 stykker og læg dem i 2 smurte franskbrødsforme (å ca. 1½ liter). Lad dem efterhæve i ca. 30 min. Pensl brødene med æg og rids dem. Bag brødene på en plade nederst i ovnen.



Squashbrød (1 stk.)

50 g smør	2 tsk sukker
4 dl mælk	200 g groftrevet squash
1 dl ylette	1 dl friskhakket persille
50 g gær	ca. 800 g hvedemel
2 tsk groft salt	

Pensling: Sammenpisket æg.

Bagetid: Ca. 35 min. ved 200°.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt yletten. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time. Tag dejen ud på et mælkryddet bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Form dejen til et rundt brød og stil det til efterhævnings på en plade med bagepapir i ca. 30 min. Pensl brødet med æg og klip det i overfladen med en saks. Bag brødet nederst i ovnen.

Tip: Af dejen kan der formes 40 miniflutes, ca. 11 cm lange, som bages ca. 15 min. ved 225° midt i ovnen.



Chokoladekager (ca. 55 stk.)

75 g blødt smør	1 tsk vanillesukker
100 g sukker (ca. 1 ¼ dl)	½ tsk natron
50 g brun farin (ca. ¼ dl)	½ tsk flint salt
1 æg	100 g grofthakket kagechokolade
150 g hvedemel (ca. 2 ½ dl)	50 g hasselnøddekerner i halve

Bagetid: Ca. 7 min. ved 175°.

Rør smør og sukker godt sammen. Rør farin og æg i. Bland hvedemel sammen med vanillesukker, natron og salt og vend det i smørblandingen. Tilsæt chokolade og nøddekerner. Sæt med 2 teskeer dej i toppe på en plade med bagepapir.

Tryk dem lidt flade. Bag kagerne øverst i ovnen.

Spis kagerne, mens de er nybagte og lune.



Brownies (ca. 48 stk.)

250 g smør	250 g sukker (ca. 3 dl)
150 g kagechokolade i små stykker	150 g hvedemel (ca. 2 ½ dl)
4 æg	3 spsk kakao
	200 g hakkede valnøddekerner

Bagetid: Ca. 35 min. ved 175°.

Smelt smørret sammen med chokoladen i en gryde og lad det køle af. Pisk æg og sukker til en luftig »æggesnaps«. Bland mel, kakao og valnøddekerner sammen og vend det forsigtigt i »æggesnapsen«. Vend den afkølede chokoladeblanding i. Hæld dejen i en smurt firkantet form (ca. 20 x 30 cm) og bag den midt i ovnen. Lad kagen køle af og skær den i firkanter.



Gulerodskage (6 pers.)

200 g blødt smør	1½ dl rosiner
200 g brun farin (ca. 3½ dl)	Flødest-glasur:
3 æg	200 g flødest naturel
200 g hvedemel (ca. 3½ dl)	2 spsk vand
2 tsk stødt kanel	50 g florsukker (ca. 1 dl)
2 tsk bagepulver	2 tsk revet citronskal
5 fintrevne gulerødder (ca. 300 g)	2 tsk citronsaft
75 g hakkede valnødder	

Pynt: Hakkede valnødder og revet citronskal.

Bagetid: Ca. 60 min. ved 175°.

Pisk smør, farin og æg godt sammen. Bland hvedemel, kanel og bagepulver sammen og vend det i smørblandingen skiftevis med gulerødder, valnødder og rosiner. Fordel dejen i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter) og bag kagen midt i ovnen.

Flødestglasur: Skær flødesten i mindre stykker og rør den godt sammen med vand, florsukker, citronskal og -saft.

Smør «glasuren» på den kolde gulerodskage og pynt med valnødder og revet citronskal.



Sprøde bunde med hindbær (6 pers.)

Sprøde bunde (3 stk.):	1 spsk hvedemel
100 g smuttede, finthaklede mandler	¼ liter piskefløde
100 g sukker (ca. 1 ¼ dl)	1 spsk florsukker
100 g smør	100 g friske hindbær eller
2 spsk piskefløde	frosne, optøede

Pynt: Hindbær.

Bagetid: Ca. 8 min. ved 200°.

Sprøde bunde: Bland ingredienserne i en tykbundet gryde og giv dem et opkog under omrøring. Lad blandingen køle lidt af. Tegn en cirkel (ca. 22 cm i diameter) på et stykke bagepapir. Læg bagepapiret på en bageplade og drys en kant af hvedemel (ca. 2 cm høj) rundt om cirklen. Melkanten forhindrer dejen i at løbe ud. Smør ⅓ af dejen ud i cirklen til 2 cm fra melkanten og bag bunden midt i ovnen. Forbered bagepapir med cirkel og melkant til den anden bund, mens den første bager. Gentag med tredje bund. Lad den færdigbagte bund stå ca. 5 min. på

pladen, inden den flyttes til afkøling på en rist. Børst overskydende mel af.

Ved serveringen: Pisk fløden stiv og tilsæt florsukker. Vend hindbærrene i. Fordel fyldet mellem bundene.



Ostekage (6 pers.)

Dej:	1 dl sukker (ca. 85 g)
75 g koldt smør	1 tsk vanillesukker
100 g hvedemel (ca. 1 ¼ dl)	2 æg
75 g knuste makroner	2 spsk hvedemel
Fyld:	1 tsk revet appelsinskal
200 g svesker uden sten	½ dl appelsinsaft
200 g flødeost naturel	¼ liter piskefløde

Pynt: Florsukker.

Tilbehør: Vindruer eller friske blommer.

Bagetid: Ca. 5 min. ved 200° og 45 min. ved 200°.



Dej: Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt malkroer. Drys dejen i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter) og pres den godt sammen, så den får en jævn overflade. Bag bunden midt i ovnen.

Fyld: Halver sveskerne og fordel dem på bunden. Skær flødesten i mindre stykker og rør den blød. Rør sukker og de øvrige ingredienser i. Hæld fyldet over sveskerne og bag kagen midt i ovnen.

Server kagen lun eller kold drysset med florsukker.



Kransekagetærte (6 pers.)

250 g kransekagemasse

2 spsk florsukker

½ æggehvite

½ tsk revet appelsinskal

2 spsk florsukker

3 spsk appelsinsaft

Fyld:

3 kiwifrugter i skiver eller

¼ liter piskefløde

500 g friske jordbær

Bagetid: Ca. 10 min. ved 200°.

Ælt kransekagemassen sammen med æggehvite og florsukker. Tryk kransekagemassen ud i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter). Lad den gå lidt op ad formens sider. Prik tærtebunden med en gaffel og bag den midt i ovnen.

Fyld: Pisk fløden næsten stiv og smag den til med florsukker, appelsinskal og -saft.

Ved serveringen: Fordel flødeskummet på den kolde tærte-bund og læg kiwifrugterne ovenpå.



Kanelis (6 pers.)

4 æggeblommer	¼ liter piskefløde
100 g sukker (ca. 1¼ dl)	¼ liter mælk
2 tsk stødt kanel	4 æggehvider

Pynt: Passionsfrugter og flødeskum.

Pisk æggeblommer, sukker og kanel til en luftig «æggesnaps». Bland fløde og mælk i en gryde og varm det op til kogepunktet. Hæld lidt af den varme flødeblanding i «æggesnapsen» under omrøring. Tag gryden fra varmen og pisk den lune æggemasse i. Varm atter blandingen op til den jævner. Den må ikke koge. Lad den køle af. Pisk hviderne stive og vend dem i. Hæld ismassen i en form (ca. 1½ liter) og dæk den med alu-folie. Frys isen i ca. 5 timer. Rør den op 5-6 gange under indfrysningen. Isen skal være blød ved serveringen.

Ved serveringen: Halver passionsfrugterne og tag frugtkødet ud med en ske. Pisk isen op med en elpisker, og fordel den i portionsglas. Pynt med passionsfrugt og flødeskum.



Portvinsfromage

2 tsk honning	2 spsk florsukker
25 g smuttede hele mandler	½ dl hvid portvin
Fromage:	
2 blade husblas	1 ds. grønne figer (ca. 600 g)
¼ liter piskefløde	

Smelt honningen i en pande. Tilsæt mandlerne og rist dem, til de er blanke og gyldne. Spred dem godt ud på et stykke bagepapir og lad dem køle af.

Fromage: Læg husblas i blød i koldt vand i 5 min. Pisk fløden let og tilsæt florsukker. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i en skål i vandbad. Afkøl husblasen med portvin og hæld den i flødeskummet under omrøring.

Hæld figerne til afdrypning og anret dem i 4 portionsglas. Fordel fromagen over. Stil desserten koldt i ca. 1 time.

Ved serveringen: Pynt fromagen med honningristede mandler.



Frugtsalat med råcreme

Frugtsalat:	2 dl halve, udstenede
skræl af ½ citron	blå vindruer
1 dl vand	2 søde, skrællede pærer i både
3 spsk sukker	Råcreme:
1 hel kanel	2 æggeblommer
3 hele kardemomme	1 spsk sukker
2 dl sød hvidvin	1½ dl piskefløde

Frugtsalat: Skræl citronen med en kartoffelskræller. Bland vand sammen med sukker, kanel, kardemomme og citronskal i en gryde og giv det et opkog. Si lagen og tilsæt hvidvin. Lad lagen køle af og hæld den over en blanding af vindruer og pærebåde. Lad salaten trække tildækket og kølet i ca. 3 timer. Tilbered råcremen lige inden serveringen.

Råcreme: Pisk æggeblommer og sukker til en luftig »æggesnaps«. Pisk fløden stiv og vend den i »æggesnapsen«.
Anret frugtsalaten i portionsglas og server råcremen i en skål ved siden af.



Milkshake med jordbær

5 dl mælk	2 spsk sukker
250 g friske eller frosne, optøede jordbær	3 spsk vanille flødeis

Blend mælk, jordbær, sukker og is sammen et kort øjeblik. Hæld milkshake i 4 glas og server dem straks.



Varm cacaomælk med cognac (4-6 pers.)

2 dl piskefløde

1 dl cognac

1 liter cacaomælk

Pisk fløden stiv. Varm cacaomælken op i en gryde og hæld cognac i.

Hæld den i 4-6 krus og pynt med flødeskum.



Café au lait (2-4 pers.)

4 dl kogende mælk

4 dl varm kaffe

Bland mælk og kaffe i kopper. Server dem straks.



Den daglige nydelse er kaffe med piskefløde og the med mælk.

Italiensk kaffe (2 pers.)

1 dl skummetmælk

3 1/2 dl stærk, varm kaffe

Pynt: 2 tsk revet chokolade.

Hæld mælken i en skål og pisk den til skum med en elpisker over vandbad. Hæld kaffen i 2 kopper og fordel det varme skum over. Pynt med chokolade og server kaffen straks.



Varm cacaomælk (2 pers.)

5 dl cacaomælk

Kogetid: 4 min. ved fuld effekt.

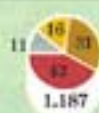
Hæld cacaomælken i 2 krus og varm dem i mikrobølgeovnen.



Lumumba (2 pers.)

2 spsk vanille flødeis $\frac{1}{2}$ dl rom eller cognac
2 dl cacaomælk

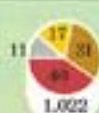
Fordel isen i 2 glas og hæld en blanding af cacaomælk og rom over.
Server drikken straks.



Bel Ami (2 pers.)

3 spsk vanille flødeis $1\frac{1}{2}$ spsk appelsinlikør
 $1\frac{1}{2}$ dl mælk $1\frac{1}{2}$ spsk cognac

Blend eller pisk is, mælk, appelsinlikør og cognac sammen.
Hæld drikken i 2 glas og server dem straks.



Kold kaffedrik (4 pers.)

6 dl varm kaffe $\frac{1}{2}$ liter vanilleflødeis
1 spsk brun farin 1 spsk kaffelikør

Rør kaffe og farin sammen og lad blandingen blive kold. Skær flødeis i mindre stykker og pisk den til soft ice med en el-pisker. Smag den til med kaffelikør. Fordel isen i 4 høje glas og hæld den kolde kaffe over.



Tigermilk (4-6 pers.)

2 dl piskefløde kaffelikør
2 dl kold cacaolikør eller 2 dl kold gin

Bland piskefløde, cacaolikør og gin godt sammen og server tigermilken meget kold.



Sund mad - hvad er det?

Diskussionen om, hvordan man spiser sundt, er foregået ivrigt og følelsesladet igennem de senere år.

Forvirring er ofte resultatet af de mange forskellige indslag i diskussionen.

De 5 kostråd og kostcirklen viser på en enkel måde, hvordan en ernæringsrigtig kost kan sammensættes. En vejledning, som alle kan blive enige om.

Kostcirklen (og madpyramiden) fortæller, hvad man skal spise meget af (de store felter), og hvad man kun skal spise lidt af (de små felter) for at få dækket sit behov for energi og næringsstoffer.

De viste mængder ved kostcirklen er for større børn og voksne pr. dag.

De fem kostråd:

- Spis magert.
- Spar på sukkeret.
- Spis groft.
- Spis varieret.
- Spis ikke for meget.

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ liter mælk,
25 g ost.

mælk

Yoghurt

Mindst 100 g
frugt.

Mindst 150 g
grønsager.

100 g kød,
fisk eller
indmad plus
 $\frac{1}{2}$ æg.

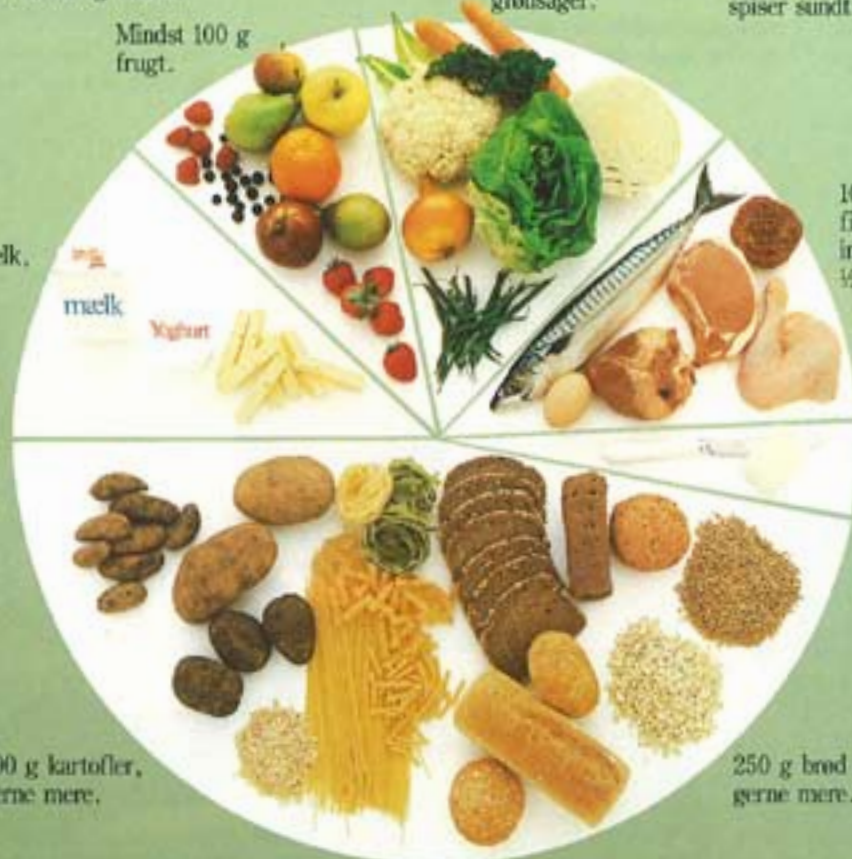
Højest 30 g
fedtstof.

200 g kartofler,
gerne mere.

250 g brød og gryn,
gerne mere.

Mejeriprodukterne er en del af kostcirklen. Voksne må få $\frac{1}{2}$ liter mælk og/eller syrnede produkter og 25 g ost pr. dag, børn og unge $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ liter mælk og/eller syrnede produkter og 10-25 g ost pr. dag. Protein og kalk er mælkenes og ostens vigtigste næringsstoffer og af vital betydning for kroppens funktion. Mælk og ost indeholder også mange forskellige vitaminer og andre mineraler.

Helhedsvurdering: Det er ikke altid muligt at få hver dags kost til at leve op til disse principper, men det er kostens sammensætning i sin helhed, fx over en uge, der skal leve op til principperne. For det er ikke de enkelte levnedsmidler, der er »sunde« eller »usunde«, det er den måde kosten sammensættes på, der er afgørende for, om vi spiser sundt.



Ost

- et koncentrat af mælkens næringsstoffer

Til fremstilling af 1 kg ost bruges ca. 10 liter mælk. Det betyder, at mælkens værdifulde næringsstoffer koncentrerer under ostefremstillingen. Derfor indeholder ost mere protein, mere kalk og større mængder vitaminer og andre mineraler end mælk pr. 100 g.

Ost indeholder kun halvt så meget fedt, som man tror

Ostens fedtprocent angiver indholdet af fedt i ostens tørstof, og da ost består af ca. $\frac{1}{2}$ tørstof og $\frac{1}{2}$ vand, er den reelle fedtprocent kun ca. halvt så stor som det tal, der angives.

Fx består 100 g Danbo 45% af: 46 g vand

54 g tørstof

Tørstoffet består af:

ca. 26 g protein

ca. 24 g fedt

ca. 4 g vitaminer/mineraler

Det vil altså sige, at ca. 24 g af 100 g Danbo 45% er fedt.

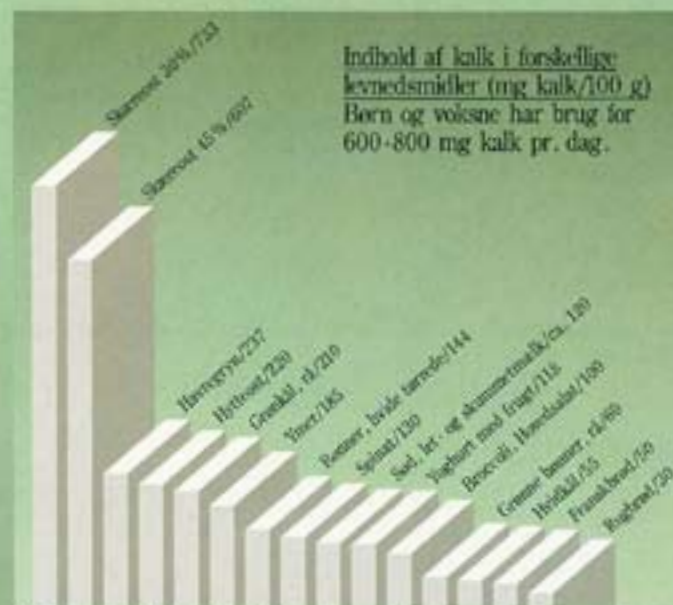
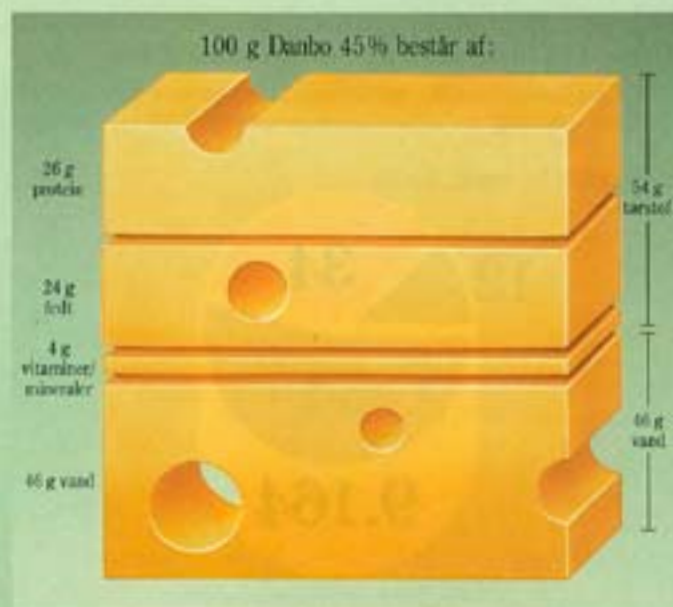
Se i øvrigt deklarationen på færdigpakket ost, hvor det reelle fedtindhold/total fedtindholdet ofte angives.

Fokus på kalk

Kalkbehovet er pr. dag mellem 600 og 800 mg, afhængig af alder og køn, og det dækkes af kostens mængde mælk og ost.

Se illustrationen: Indhold af kalk i forskellige levnedsmidler.

For dem, der hverken kan drikke mælk eller spise ost, er det meget vigtigt at få kalkbehovet dækket ad andre veje, fx gennem grønne grønsager og tørrede bønner.

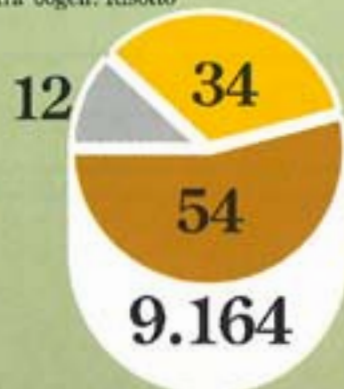


Kilde: Levnedsmiddelforeningen 1989.

Energicirklen - en information

I Karolines Køkken/4 er der ved hver opskrift placeret en energicirkel, der giver oplysning om rettens samlede energindhold og -fordeling.

Et eksempel fra bogen: Risotto



© Danske Mejeriers Fællesorganisation 1988

Tallet i det hvide felt, energicirkelens yderside, angiver rettens samlede energindhold, i dette tilfælde 9164 kJ eller 2291 kJ pr. person.

Tallene i det grå, gule og brune felt angiver, hvor stor en del af energien der fås fra henholdsvis protein, fedt og kulhydrat. Fås en del af energien fra alkohol, vil procenten være vist i et bordeaux felt.

- = protein
- = fedt
- = kulhydrat
- = alkohol

Se i øvrigt Karolines Køkken/3, side 54-55 om den anbefalede energifordeling.

Retternes energindhold og -fordeling er beregnet med det tilbehør, som er angivet ved opskrifterne. Den beregnede mængde tilbehør pr. person er følgende:

	Netto pr. person
Kartofler	250 g
Ris	80 g
Pasta	75 g
Kogte grønsager	150 g
Grøn salat	75 g
Blandet grøn salat (fx salat, tomat, agurk)	130 g
Groft brød til middagsret	60 g
Flutes til middagsret	50 g
Groft brød til forret	50 g
Flutes til forret	15 g
Smør	15 g
Rivet ost	20 g

Næringsberegning: Hvis der i opskriften står henholdsvis creme fraiche, mælk, cacaomælk og ost, er beregningerne foretaget på grundlag af creme fraiche 18%, letmælk, cacaoletmælk og Danbo 30%.

Hvis der er angivet fx ymer/yllette, er det den førstnævnte ingrediens der indgår i beregningen.



Signaturer, mål m.m.

Antal personer: Hvor ikke andet er angivet, er opskrifterne beregnet til 4 personer, dog er festmenuerne til 12 eller 24 personer.

Signaturforklaring: Ved afsnitsoversigterne er de opskrifter, der er fryseegne, til mikrobølgeovn eller retter, der er færdige på 45 min. eller derunder, markeret med følgende tegn:

* = fryseegnet

■ = tilberedning i mikrobølgeovn

● = retten er færdig på 45 min. eller derunder

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

Syrnede produkter: Hvor der i dressinger/saucer og bagværk er anvendt et magert, syrnede naturligt produkt fx smør/plette, kan det erstattes af et andet tilsvarende magert produkt.

Crème fraîche: Hvor der i opskrifterne kun står crème fraîche, kan man vælge crème fraîche 18% eller crème fraîche 38%.

Mælk: Hvor der er anvendt mælk i opskrifterne, kan man vælge sødmælk, letmælk eller skummetmælk.

Krydderarter: En tommelfingerregel er, at 1 spsk friskhakkede krydderurter svarer til ca. 1 tsk tørrede, men det er bedst at smage sig frem i hvert enkelt tilfælde.

Bouillon: Hvor der i opskrifterne er angivet bouillon, er der anvendt bouillonterning og vand.

Ost i retter: Hvis der i opskrifterne er anvendt Cheddar eller Mozzarella, kan de erstattes af mild Danbo.

Grønsager: Vægtangivelsen for grønsager er netto, hvis ikke der i opskriften står, at de skal renses/skrælles.

Pande: Til de pandestegte retter er anvendt en pande med teflonbelægning.

Mål på fad: Hvor der er angivet mål på fad (fx 20 x 30 cm), er det fadets bund, der er målt.

Frysning: Hvis en ret efter frysning og optøning ikke er vurderet som lige så god som en frisklavet ret, er den ikke medtaget som egnet til frysning.

Mikrobølgeovn: I opskrifterne til mikrobølgeovn er anvendt betegnelsen fuld effekt = 600-700 watt.

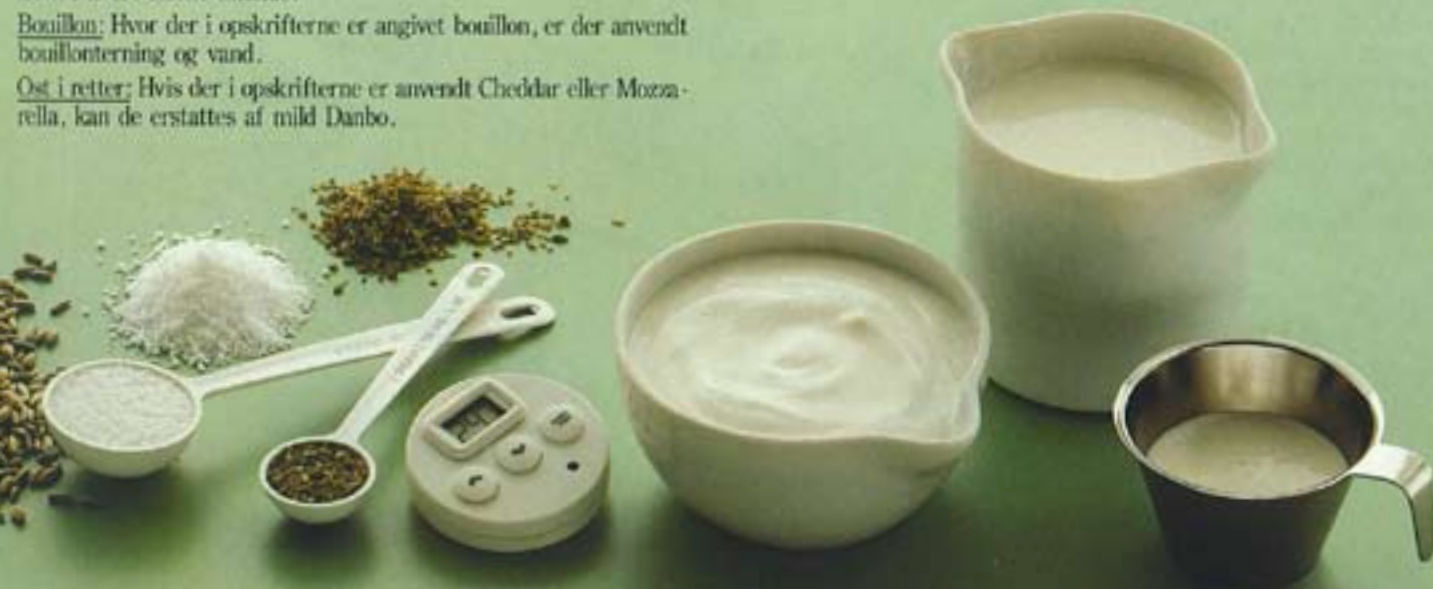
Retter tilberedt i mikrobølgeovn bør hvile ca. 5 min. efter tilberedning, så varmen kan fordele sig jævnt.

Læs i øvrigt brugsanvisningen til mikrobølgeovnen.

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

Varmluftovn: Ved anvendelse af varmluftovn skal temperaturen sænkes ca. 20°, men bage/stegetid er den samme som i el-ovn.

Læs i øvrigt brugsanvisningen til varmluftovnen.



Oversigt over opskriftsbøger fra
Karolines Køkken

Det bedste fra
Karolines Køkken

Udgivelsesår

1972

husstandsomdelt

Karolines Køkken

1980

Karolines Køkken/2

1983

Karolines Køkken/3

1986

Karolines Køkken/4

1989

Udgivelsesår

Oversigt over samtlige op-
skrifter i kagebøgerne fra
Karolines Køkken

1989

Bestilling af bøger fra Karolines Køkken

«Karolines Køkken/4» er husstandsomdelt i september 1989. Flere eksemplarer af denne samt eksemplarer af de tidligere udsendte opskriftsbøger kan bestilles på Mejerikontoret for kr. 25,- pr. stk. incl. moms og forsendelse. Karolines Køkken/3 er oversat til engelsk og tysk. De koster kr. 35,- pr. stk. excl. porto til udlandet.

For kr. 12,- pr. stk. incl. moms kan man få en oversigt over samtlige opskrifter i bøgerne fra Karolines Køkken.

Ring 86 13 24 65 mandag-fredag kl. 10-14.

Eller skriv til:

Karolines Køkken

Postbox 414

8100 Århus C



Indholdsfortegnelse

Bel Ami	51	Gronssagspande	27	Salat, karri-	33
Boller, grø-	32	Hjertegryde	17	Salat, oste-	25
Bov, kalve- i gryde med kvarksauce	19	Hytteost-tallerkener	33	Salat, pasta-	30
Brownies	44	Is, kanel-	48	Salat, reje- med creme fraiche sauce	38
Brød, 3-korns-	43	Kaffe, italiensk	50	Sandwichbøf med ost	7
Brød, havregryns-	41	Kaffedrik, kold	51	Sauce, creme fraiche-	38
Brød, nødde-	41	Kage, gulrøds-	45	Sauce, fennikel-	9
Brød, oregano-	40	Kage, oste-	46	Sauce, grønsags- til pasta	23
Brød, sandwich-	42	Kager, chokolade-	44	Sauce, gulrøds-	15
Brød, squash-	43	Kalv i hvidvinssauce med grønsagspuré	36	Sauce, kold appelsin-	9
Bunde, sprøde med hindbær	46	Kartofler, marinerede	28	Sauce, kold bearnaise-	9
Bøffer, marinerede okse-	21	Kartofler, smørstede	35	Sauce, krydderurte-	3
Cacaomælk, varm	50	Kotelettfisk med dildsauce	14	Sauce, oste-	20
Cacaomælk, varm med cognac	50	Kylling, letsaltet med ostesauce	20	Sauce, pasta i champignon-	23
Café au lait	50	Kølle, stegt lamme-	38	Sauce, pasta i dild-	23
Chiligrøde med rissalat	16	Lumumba	51	Sauce, tomat-	3
Creme, rå-	49	Milkshake med jordbær	49	Sauce, tomat- til pasta	22
Culotte, rosastegt skinke-	18	Mousse, lakse-	4	Sej med grønsager	13
Dressing, avocado-	30	Mørbrad, krydret	24	Skinke, spege-	39
Dressing, flødeost-	20	Omelet, oste- med franske ærter	6	Smørrebrød med Frisk ost	6
Dressing, grøn	8	Ost til dessert	35	Souffleur, små grønsags-	29
Dressing, ingefær-	5	Osteanretning	39	Suppe, hvidkåls-	12
Dressing, karse-	8	Ostebød, varme	6	Suppe, linse- med grovboller	32
Dressing, rød	8	Pandekager, majs-	31	Suppe, skaldyr-	5
Fars i hvidkål med grønsagsris	10	Peberfrugter, gratinerede	31	Taco-skaller med avocadodressing	30
Fars med ost og løg	17	Postej med salat	20	Terrine, grønsags-	26
Fars, urte-	10	Postej, fiske- med gulrødsauce	15	Tigermilk	51
Fars, urte- med okra	11	Postej, selleri-	28	Tunbrød	14
Farsret med kartofler	12	Ris, grønsags-	10	Tærte, gulrøds-	26
Reta, stegt	2	Risotto	32	Tærte, kransekage-	47
Reta-salat, marineret	25	Salat, frugt- med råcreme	49	Tærter, oste- små	28
Filet, helstegt okse-	35	Salat, grøn	37	Ærter, franske	6
Fisk i hvidvinssauce	4			Ørred, roget med ingefærdressing	5
Flutes, rugmels-	42				
Fromage, portvins-	48				
Gratin, kartoffel-	7				
Gratin, porre-	19				

