

ÅH, FRIHED



Karoline's
Köchen
5

INDHOLD

Forord	1
Først, lidt og let	2
Mest med grønt	10
Fugl og fisk	18
Kød med mere	28
Fest med manér	38
Sidst, men ikke mindst	44
Produkter fra Karolines Køkken	50
Mejeriprodukter. Myter og realiteter	52
Signaturer, mål m.m.	54
Bestilling af opskriftsbøger	55
Indholdsfortegnelse (med energicirklér)	56

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.
Repro: Dalmose Lito.
Tryk: Laursen Tønder A/S
Udgivelsesår: 1992
ISBN 87-982222-9-5

ÅH, FRIHED

Tendenser mødes, brydes, udvikles og afvikles i hastigt tempo. Inden for moden, musikken, malerkunsten og meget mere. Med maden går det hele lidt mere sindigt. Der virker vores vaner som et anker mod galoperende forandring.

Alligevel spirer der også på madfronten en ny frihed frem. I form af opbrud i faste mønstre og tendenser til virtuost at jonglere mellem kød og grønt, magert og mindre magert, hurtigt og tidskrævende, dansk og ikke-dansk. Karolines Køkken/5 har vi tilegnet denne spirende mangfoldighed.

"Skal der være fest, så lad der være fest" er også vores motto. Derfor har vi i festopskrifterne skelet mere til smagsløgene end til den anbefalede energifordeling.

I afsnittene *Mest med grønt*, *Fugl og fisk* og *Kød med mere lever* halvdelen af opskrifterne til gengæld op til Levnedsmiddelstyrelsens anbefaling om, at højst 30% af kostens energi må komme fra fedt, uden at vi her har fornægtet smagsløgenes dom. Og hver opskrift har fortsat sin egen energicirkel. Nu placeret bagest i bogen ved indholdsfortegnelsen.

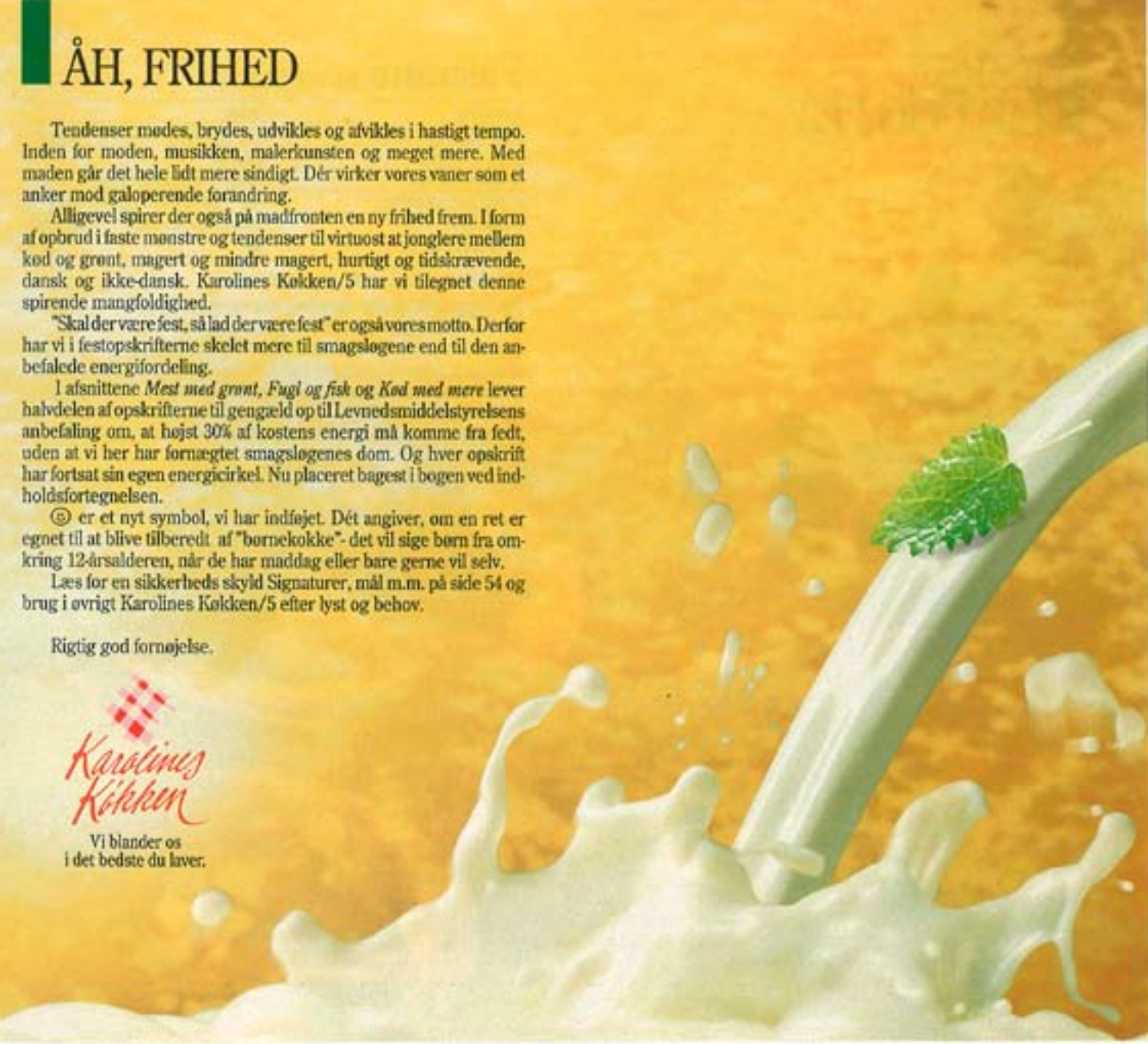
☺ er et nyt symbol, vi har indføjet. Det angiver, om en ret er egnet til at blive tilberedt af "børnekokke" - det vil sige børn fra omkring 12-årsalderen, når de har middag eller bare gerne vil selv.

Læs for en sikkerheds skyld Signaturer, mål m.m. på side 54 og brug i øvrigt Karolines Køkken/5 efter lyst og behov.

Rigtig god fornøjelse.


**Karolines
Køkken**

Vi blander os
i det bedste du laver.



FØRST, LIDT OG LET



Pastrami m. melon

Dressing:

1½ spsk sherryeddike

2 tsk honning

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

2 spsk olie

½ dl vand

Salat:

½ moden honning-/netmelon

(300 g)

150 g hvidskimmelost

100 g pastrami i tynde skiver

1 fast, moden pære i tynde både



Tilbehør: Grissini (italienske brødstænger).

Dressing: Pisk eddike, honning, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i. Smag dressingen til.

Salat: Fjern kernerne og skræl melonen (også den hvide del lige under skrællen). Skær den i tynde både. Skærosten i 8 trekanter. Fordel pastramiskiverne sammen med melon, pærer og ost på 4 portions-tallerkener. Dryp lidt dressing over anretningerne og server resten i en skål ved siden af.



"En af hver" suppe

½ liter hønsebouillon	1 skrællede æble i kvarte (125 g)
1 skrællede bagekartoffel	1 banan uden skræl (75 g)
i kvarte (175 g)	¼ liter piskefløde
1 stilk bladselleri i mindre	½ tsk curry
stykker (25 g)	½ tsk groft salt
1 zittauerløg i både (75 g)	

Pynt: Brøndkarse.

Tilbehør: Smørstistede franskbrødsskiver.

Bring bouillon i kog i en gryde. Tilsæt grønsager og frugt. Kog dem ved jævn varme og under låg i ca. 15 min., eller til de er møre. Kom blandingen i en food processor/hurtighakker og hak den ved hurtigste hastighed i ca. 45 sek. Hæld blandingen i en skål og lad den køle lidt af. Tilsæt fløde og curry. Smag suppen til med salt. Stil den tildækket i køleskabet i ca. et døgn.

Server suppen kold.



Forret m. aubergine

1 aubergine (650 g)	4 dl fintstrimlet icebergssalat
2 spsk fintrevet rødøg	(75 g)
1 ds. koncentreret tomatpuré	½ liter groftrevet hovedssalat
(70 g)	(50 g)
1 bæger Salat Yoghurt (250 ml)	1 forårsløg i tynde strimler (25 g)
1½ tsk groft salt	12 sorte oliven
friskkværnet peber	

Pynt: Agurk i tynde stave.

Tilbehør: Ristet rugbrød.

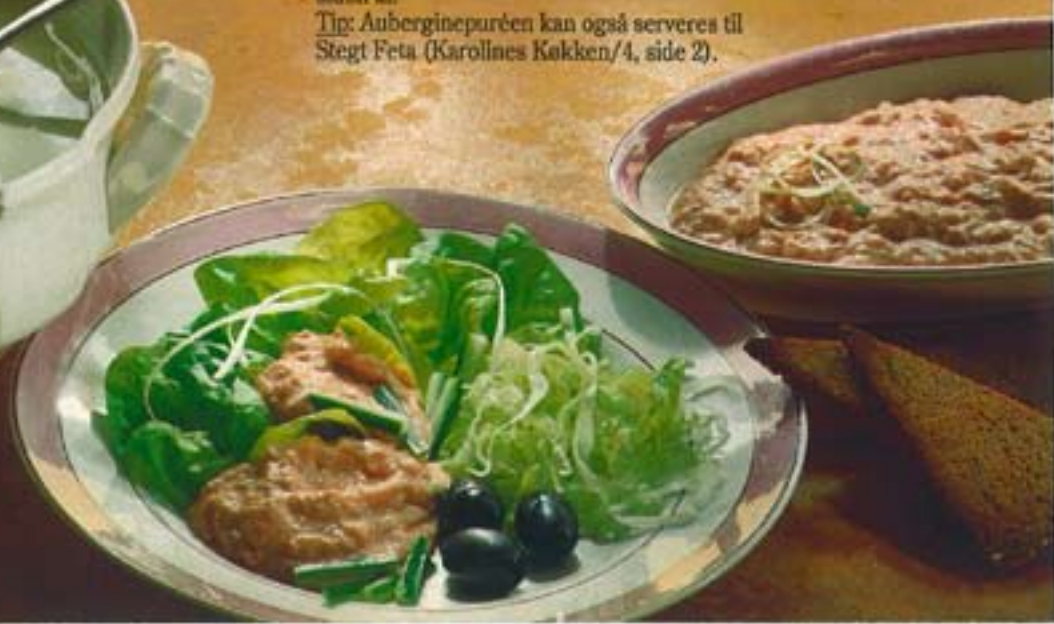
Bagetid: Ca. 55 min. ved 200°.

Mikrobølgeovn: Ca. 10 min. ved fuld effekt.

Del auberginen på langs og prik kødsiderne med en gaffel. Læg dem, med kødsiden nedad, på en plade med bagepapir. Bag auberginen midt i ovnen. Pil skindet af og hak auberginekødet meget fint. Rør det sammen med rødøg og tomatpuré. Vend Salat Yoghurten i og smag til med salt og peber. Stil auberginepuréen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Ved serveringen: Anret grønsager og oliven på portionstallerkener sammen med lidt af auberginepuréen. Server resten i en skål ved siden af.

Tip: Auberginepuréen kan også serveres til Stegt Feta (Karolines Køkken/4, side 2).





Indbagt rødtunge (6 pers.)

Dej:	1/4 liter piskefløde
125 g koldt smør	4 spsk hvedemel
125 g hvedemel (2 dl)	2 dl tør hvidvin
1/2 tsk bagepulver	1/2 tsk groft salt
1/2 tsk groft salt	friskkværnet peber
125 g Kvarg 4,5%	
Stuvning:	4-5 rødtungefileter (300 g)
25 g smør	170 g frosne, optøede hummerhaler
3 finthakkede challeteløg (50 g)	

Pensling: Sammenpisket æg.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 225°.

Dej: Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt bagepulver, salt og Kvarg og saml hurtigt dejen. Stil den tildækket i køleskabet i mindst 1 time.

Stuvning: Smelt smørret i en gryde og svits løgene heri. Rør fløde og mel sammen til en jævning og tilsæt den under omrøring. Kom vinen i og lad stuvningen koge godt igennem under omrøring. Smag til med salt og peber. Hæld stuvningen i 6 smurte, ovnfaste portionsskåle (à ca. 2 dl - ca. 11 cm i diameter øverst).

Skær fileterne i mindre stykker. Fordel fiskestykker og hummerhaler i portionsskålene. Rul dejen ud til 6 runde plader (ca. 13 cm i diameter). Pensl skålens kanter med æg. Læg dejpladerne over som låg. Tryk kanterne let, pensl lågene og skær nogle dybe ridser. Bag retten midt i ovnen.

Butterdejssnegle (48 stk.)

2 plader frosne, optøet butterdej	100 g Mixarella
1 sammenpisket æg	1 tsk Herbes de Provence

Bagetid: Ca. 15 min. ved 200°.

Rul hver plade ud (ca. 18x25 cm) på et melderystet bord. Lad pladerne hvile i ca. 20 min. Pensl med æg. Drys med Mixarella og Herbes de Provence. Tril hver plade butterdej sammen fra den lange side til en roulade. Pensl sammenføjerne med æg, så de lukker tæt. Skær rouladerne i 1 cm tykke skiver. Læg dem på en plade med bagepapir. Bag butterdejssneglene midt i ovnen. Server dem lune til en velkomstdrink.

Hamburgerryg-salat

1 dl piskefløde	300 g røget hamburgerryg i små tern
1 æggeblomme	¾ liter groftrevet hovedsalat (75 g)
2 tsk Dijonsennep	12 store kapers med stilk (50 g)
friskkværnet peber	●
3 spsk friskhakket persille	
3 spsk friskhakket purløg	

Tilbehør: Ristet rugbrød.

Fisk fløden næsten stiv og rør æggeblomme, Dijonsennep og peber heri. Vend persille, purløg og hamburgerryg i flødeblandingen. Stil hamburgerryg-salaten tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Ved serveringen: Fordel hovedsalaten på 4 portionstallerkener sammen med hamburgerryg-salat og kapers.

Små pizzabrød (8 stk.)

1 ds. fløde tomater (400 g)	1 tsk tørret basilikum
1 flute (50 cm)	¼ tsk groft salt
25 g smør	friskkværnet peber
1 finhakket zittauerløg (50 g)	100 g skinke i tynde strimler
1 fed knust hvidløg	100 g Mixarella
1 spsk tomatketchup	☉ ●

Gratinerings: Ca. 10 min. ved 225°.

Kom tomaterne i en skål og hak dem groft. Hæld dem til afdrypning i en sigte. Skær fluten i 4 stykker og del dem på langs. Smør de 8 halve stykker brød med smør. Bland de afdryppede tomater med løg, hvidløg, tomatketchup, basilikum, salt og peber. Fordel tomatblandingen på flutestykkerne. Læg herpå skinke og ost. Gratiner de 8 pizzabrød midt i ovnen.

Tip: I stedet for 8 halve flutestykker kan anvendes 4 hele pitabrød.



Kartoffelsalat

1 kg mellemstore kartofler

½ liter vand

2 tsk groft salt

Dressing:

2 bægre Salat Yoghurt (500 ml)

1 finthakket zittauerløg (50 g)

1 dl finthakket, syltet asie (100 g)

1 spsk asielage

2 tsk curry

2 tsk sukker

½ tsk groft salt

Ⓢ

Pynt: Karse.

Kan serveres til: Skinkeschnitzler.

Skær kartoflerne og skær dem i ½ cm tykke skiver. Kom kartoffelskiverne i kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 9 min. Hæld kartoflerne i en sigte og brus dem over med koldt vand.

Dressing: Rør Salat Yoghurten sammen med de øvrige ingredienser. Vend de afdrippede, lune kartoffelskiver i dressingen og smag til. Stil kartoffelsalaten tildækket i køleskabet i ca. 1 time.

Tip: I stedet for at finthakke løg og asie kan de blendes sammen med asielage i ca. 1 min.

Grillet Feta

Dressing:

1 bægre Salat Yoghurt (250 ml)

½ fed knust hvidløg

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

1 squash (200 g)

150 g cherrytomater i halve

225 g Feta (helt stykke)

25 sorte oliven

Ⓢ

Pensling: Æggeblomme.

Tilbehør: Groft brød.

Grill: Ca. 3 min.

Dressing: Smag Salat Yoghurten til med hvidløg, salt og peber. Stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Rør den op inden serveringen.

Hvæl squashen til brede, tynde strimler med en kartoffelskræller. Fordel squashstrimler og cherrytomater på et fladt fad. Skær Fetaen igennem på langs og derefter i 1 cm tykke skiver. Læg osteskiverne på en plade med bagepapir og pensl dem med æggeblomme. Grill osten overst i ovnen. Anret den grillede Feta sammen med oliven på grønsagerne. Server dressingen i en skål ved siden af.



Rejesalat

150 g frosne rejer	¼ tsk groft salt
150 g Cream Cheese	friskkværnet peber
1-2 spsk mælk	
2 spsk friskhakket dild	4 dl fintstrimlet lolo rossa salat
1 tsk citronsaft	(25 g)
¼ tsk cayennepeber	

Pynt: Lime i skiver og rejer.

Tilbehør: Flutes.

Læg rejerne til optøning i en sigte og lad dem dryppe af. Rør Cream Cheesen blød med mælk, dild og citronsaft. Vend rejerne i blandingen og smag til med cayennepeber, salt og peber. Stil rejesalaten tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Anret den sammen med lolo rossa salat på 4 portionstallerkener. Server salaten som forret, til frokost eller som sandwichfyld.



Marinerede muslinger m. artiskokbunde

Marinerede muslinger:	Artiskokbunde:
1 ds. muslinger naturel (250 g)	4 spsk creme fraiche 38%
	½ tsk revet citronskal
2 spsk citronsaft	¼ tsk groft salt
1 fed knust hvidløg	friskkværnet peber
½ tsk groft salt	4 artiskokbunde fra ds.
friskkværnet peber	½ tsk revet citronskal
½ dl olie	4 blade hovedsalat
2 spsk friskhakket persille	50 g ufarvet kaviar

Pynt: Dildkviste.

Tilbehør: Smørstede fluteskiver.

Marinerede muslinger: Lad muslingerne dryppe af i en sigte. Pisk citronsaft, hvidløg, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Tilsæt persille. Vend muslingerne i marinaden og stil dem tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Artiskokbunde: Smag creme fraiche til med citronskal, salt og peber. Stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Lad artiskokbundene dryppe af i en sigte. Fordel creme fraichen på bundene og drys med citronskal.

Ved serveringen: Fordel salaten på 4 portionstallerkener og anret herpå muslinger med marinade, artiskokbunde og kaviar.

Tip: Skær evt. en meget tynd skive af artiskokbundene, så de ikke vælter.



Laksepaté (12 pers.)

600 g frisk spinat	1/4 tsk cayennepeber
3 liter vand	Limedressing:
2 tsk groft salt	1 1/2 dl creme fraiche 18%
	1 1/2 dl creme fraiche 38%
1 fersk laksefilet u. skind (700 g)	1 1/2 tsk limesaft
1/4 liter piskefløde	1/2 tsk groft salt
1 æg	friskkværnet peber
1 1/2 tsk groft salt	☐

Pynt: Limebåde og citronmelisse.

Tilbehør: Flutes.

Bagetid: Ca. 1 time og 10 min. ved 150°.

Mikrobølgeovn: Dæk formen med plastfilm: Ca. 12 min. ved fuld effekt.

Skær de groveste ribber af spinatbladene og skyl dem grundigt. Kom spinatbladene i kogende vand tilsat salt og kog dem i ca. 1 min. Hæld dem i en sigte og pres dem fri for vand.

Fjern eventuelle ben fra laksefileten. Skær et stykke af den tykkeste del af fileten (ca. 24 cm), så det passer til en ovnfast form (ca. 1 1/2 liter). Skær resten af fileten i tern. Kom piskefløde, æg, laksetern, salt og cayennepeber i en food processor/hurtighakker. Hak det ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. Farsen skal være sammenhængende. Smør formen. Læg lagvis - og i nævnte rækkefølge - laksefars, spinatblade, laksestykket, spinatblade og laksefars. Bank formen let mod bordpladen. Dæk den med låg eller alufolie og bag patéen midt i ovnen. Stil laksepatéen tildækket i køleskabet i 12-24 timer.

Limedressing: Smag creme fraiche til med limesaft, salt og peber. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Rør den op inden serveringen.

Fyld til bagte kartofler

1 bager Salat Yoghurt (250 ml)	1/2 tsk groft salt
1/4 finhakket agurk (100 g)	friskkværnet peber
1 tsk revet zittauerlag	
1/2 tsk tørret pebermynte	☉

Kan serveres til: Bagte kartofler, spegeskinke og grøn salat.



Rør Salat Yoghurten sammen med agurk, løg og pebermynte. Smag fyldet til med salt og peber. Stil det tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Rør fyldet op inden serveringen.

Frokostsalat m. hytteost

400 g hytteost naturel	1 liter groftrevet icebergssalat
2½ tsk sød chilisaucе	(175 g)
1 spsk tomatketchup	1 rød peberfrugt i tern (75 g)
1 tsk groft salt	1 finthakket rød løg (50 g)
friskkværnet peber	250 g cherrytomater i halve
	☺ ●

Tilbehør: Groft brød.

Smag hytteosten til med chilisaucе, tomatketchup, salt og peber. Stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Ved serveringen: Rør hytteosten op og læg den lagvis med grønsagerne i en salatskål.

Asparges m. grøn sauce (6 pers.)

400 g frøse, optøede rejer med skal	1 dl små dildkviste
500 g friske, grønne asparges	1½ dl creme fraiche 38%
1 liter vand	2 æggeblommer
1 tsk groft salt	¼ tsk groft salt
Grøn sauce:	friskkværnet peber
1 dl piskefløde	50 g ærredrogn

Pynt: Dildkviste.

Tilbehør: Flutes.

Pil de hele rejer. Kom aspargesene i kogende vand tilsat salt og kog dem 2-3 min., efter tykkelse. Lad dem dryppe af i et darslag.

Grøn sauce: Blend piskefløde og dild i ca. 20 sek. Kom creme fraiche i en lille gryde og varm den op til kogepunktet. Rør æggeblommerne sammen i en skål. Pisk lidt af den varme creme fraiche i æggeblommerne og hæld den derefter tilbage i gryden under stadig piskning. Varm sauceen op uden at den koger. Tilsæt den "grønne" fløde og varm sauceen igennem. Smag til med salt og peber.

Ved serveringen: Anret asparges, rejer og ærredrogn i grupper på portionstallerkener. Server sauceen i en skål ved siden af.



MEST MED GRØNT

Chilitærte

Dej:	3 æg
100 g koldt smør	1½ dl fløde 13%
175 g hvedemel (3 dl)	5 forårslæg i tynde ringe (75 g)
½ tsk groft salt	1 fed knust hvidløg
1½ spsk vand	100 g fintrevet Cheddar ost
Fyld:	200 g rejer
1 frisk chillipeber	* her anvendes rejer i lage

Tilbehør: Grøn salat.

Forbagning: Ca. 12 min. ved 200°.

Bagning: Ca. 30 min. ved 200°.

Dej: Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt salt og vand og saml hurtigt dejen. Stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Tryk dejen ud i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter). Lad den gå halvt op ad formens sider. Prik bunden med en gaffel og forbag den midt i ovnen.

Fyld: Flæk chillipeberen på langs. Fjern kernerne under rindende vand med en spids kniv. Hak chillipeberen (1 spsk i alt). Pisk æg og fløde sammen. Bland hakket chili og de øvrige ingredienser heri. Fordel fyldet i den forbagte bund.

Bag tærten midt i ovnen.

Server den varm eller lun.



Fyldte majsmandekager (6 stk.)

Dej:	2 røde peberfrugter i små tern
2 spsk hvedemel	(175 g)
100 g majsmeel (2 dl)	10 hele koriander
2 dl mælk	2 dl mild taco-sauce
3 æg	1 ds. konc. tomatpuré (70 g)
25 g smør	½ tsk stødt, sød chili
	½ tsk edelsüss paprika
Krydret champignonfyld:	½ tsk groft salt
25 g smør	75 g revet Mozzarella
4 finthakkede chalotteløg (50 g)	
450 g champignoner i kvarte	25 g revet Mozzarella

Tilbehør: Blandet salat.

Gratinerings: Ca. 8 min. ved 225°.

Dej: Bland mel og majsmeel sammen. Pisk mælken i lidt efter lidt. Pisk æggene i og lad dejen hvile tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Pisk dejen op inden bagning. Bag 6 pandekager i gyldent smør i en pande (ca. 21 cm i diameter).

Krydret champignonfyld: Lad smørret gyldne i en pande. Svits løg og champignoner ved kraftig varme, til blandingen er næsten "tør" (ca. 8 min.). Tilsæt peberfrugt, koriander, taco-sauce, tomatpuré, chili, paprika og salt. Lad blandingen koge ved kraftig varme og uden låg i ca. 3 min. Smag fyldet til. Fordel fyld og Mozzarella på de 6 pandekager. Rul pandekagerne sammen og læg dem med sammenføjningerne nedad på en plade med bagepapir. Drys med Mozzarella. Gratiner pandekagerne midt i ovnen.

Squashsauce til pasta

1 squash i tynde skiver (400 g)	1 dl piskefløde
1 porre i tynde ringe (200 g)	½ tsk groft salt
25 g smør	friskkværnet peber
1 tsk friskhakket timian	
2 spsk friskhakket bredbladet persille	400 g tørret pasta
	☺ ☹

Halver squashskiverne, hvis de er meget store. Svits grønsagerne i smeltet smør i en pande i ca. ½ min. Tilsæt timian, persille og piskefløde. Varm blandingen igennem og smag til med salt og peber. Server squashsauce til friskkogt pasta.

Tip: Server squashsauce sammen med kartofler til fx en stegt kotelet.



Bønnesalat m. Feta

100 g black eye bønner	Marinade:
3 dl vand	1 spsk hvidvinseddike
1/2 liter grønsagsbouillon	1/2 tsk groft salt
1 fed hvidløg i skiver	friskkværnet peber
1 kvist timian	3 spsk olie
1 laurbærblad	1 spsk friskhakket persille
250 g frosne haricots verts i mindre stykker	200 g Feta i tern
	Ⓢ

Tilbehør: Groft brød.

Skyl black eye bønnerne og sæt dem i blød i koldt vand i ca. et døgn. Hæld dem til afdrypning i en sigte. Bring bouillon tilsat hvidløg, timian og laurbærblad i kog. Tilsæt de udblødte bønner og kog dem ved svag varme og under låg i 35 min. Tilsæt de grønne bønner. Bring atter de 2 slags bønner i kog. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 2 min. Hæld bønnerne til afdrypning i en sigte og lad dem dryppe af. Fjern hvidløg, timian og laurbærblad.

Marinade: Pisk eddike, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Tilsæt persille og smag til. Vend de lune bønner i marinaden og stil dem tildækket i køleskabet i mindst 45 min.

Ved serveringen: Læg Feta, bønner og marinade lagvis i en salatskål.

Lun pasta-salat

Salatsauce:	1/2 tsk groft salt
4 dl syrnede fløde 9%	friskkværnet peber
1/2 agurk i kvarte skiver (200 g)	Pasta:
4 1/2 dl radiser i halve skiver (225 g)	200 g tørret pasta
1 fed knust hvidløg	1 1/2 liter grønsagsbouillon
	Ⓢ

Pynt: Sprødstegte baconterninger.

Tilbehør: Flutes.

Salatsauce: Rør syrnede fløde sammen med agurk og de øvrige ingredienser. Smag til. Stil salatsaucen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time.

Pasta: Kom pastaen i kogende bouillon og kog den i ca. 10 min. Den skal være mør, men ikke blød. Hæld pastaen til afdrypning i en sigte. Vend den lune pasta i salatsaucen og smag til.



Spinatsauce

½ dl vand	¼ tsk tørret basilikum
450 g frossen, hel spinat	¼ tsk groft salt
25 g smør	friskkværnet peber
2 finthakkede challoetæg (25 g)	600 g frisk pasta
½ liter Sauce Naturel	☺ ●

Tilbehør: Tomatsalat.

Kom vand og spinat i en gryde og tå spinaten op ved svag varme. Hæld den optøede spinat i en sigte og pres den fri for vand. Smelt smørret i en gryde. Svits lagene heri. Tilsæt Sauce Naturel, spinat og basilikum. Bring sauceen i kog. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til med salt og peber.

Server sauceen til friskkogt pasta.

Stuvet glaskål

2 glaskål i mindre tern (450 g)	2½ spsk hvedemel
1½ dl vand	1 spsk friskhakket persille
6 dl sødmælk	1 tsk groft salt
Stuvning:	friskkværnet peber
25 g blødt smør	●

Pynt: Persillekviste.

Kan serveres til: Spegeskinke og kartofler eller brød.

Kom kålen i kogende vand i en gryde. Kog den ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Tilsæt sødmælk og bring blandingen i kog.

Stuvning: Rør smør og mel sammen til en smørbolle med fx en gaffel. Kom smørullen i gryden og kog stuvningen ved svag varme og uden låg i ca. 5 min. Tilsæt persille og smag til med salt og peber.

Tip: I stedet for glaskål kan anvendes persillerod eller skorzonnerod.



Gulerodspostej

8 skrællede gulerødder (600 g)	2 tsk groft salt
4 æg	friskkværnet peber
60 g hvedemel (1 dl)	400 g hytteost naturel
1 dl groftklippet purøg	
1 dl små persillekviste	

Tilbehør: Groft brød og blandet salat.

Bagetid: Ca. 1 time ved 200°.

Mikrobølgeovn: Dæk formen løst med plastfilm: Ca. 30 min. ved fuld effekt.

Riv gulerødderne groft på en food processor/hurtighakker. Kom dem i en smurt, ovnfast form (ca. 1½ liter). Monter kniven. Kom de øvrige ingredienser i skålen i nævnte rækkefølge (undtagen hytteost). Hak dem ved hurtigste hastighed i ca. 10 sek. Tilsæt hytteosten og hak ved hurtigste hastighed i ca. 3 sek. Hæld hytteostblandingen over gulerødderne og vend forsigtigt rundt med en gaffel. Bag gulerodspostej i ovnen.

Server gulerodspostej varm eller lun.

Krydret rødkål m. appelsindressing

Appelsindressing:	25 g smør
3 dl ymer	2 liter fintsnittet rødkål (500 g)
1 tsk sukker	1 spsk ribsgele
5 tsk appelsinsaft	¼ tsk stødt ingefær
¼ tsk fintrevet appelsinskal	¼ tsk stødt allehånde
¼ tsk groft salt	¼ tsk stødt kanel
friskkværnet peber	½ tsk groft salt
Krydret rødkål:	friskkværnet peber

Kan serveres til: Stegt andebryst og brød eller kartofler.

Appelsindressing: Rør ymer sammen med sukker, appelsinsaft og -skal. Smag dressingen til med salt og peber. Stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Rør den op inden serveringen.

Krydret rødkål: Lad smørret gyldne i en dyb pande. Tilsæt rødkål, ribsgele, ingefær, allehånde og kanel. Steg kålen ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til med salt og peber. Server appelsindressingen i en skål ved siden af.



Aspargessauce

1 ds. asparges i stykker (450 g) ½ tsk groft salt
½ liter Sauce Naturel

Pynt: Dild.

Kan serveres til: Kogt kylling eller høne, kartofler og broccoli.

Hæld aspargesstykkerne til afdrykning i en sigte. Bring Sauce Naturel i kog i en gryde. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Tilsæt aspargesstykkerne og varm sauceen igennem under forsigtig omrøring. Smag sauceen til med salt.

Kartoffelmoussaka

½ aubergine i mindre tern (350 g)	2 fed hakket hvidløg
1½ tsk groft salt	¾ tsk groft salt
4 grofthakkede rødøg (225 g)	friskkværnet peber
25 g smør	5 stilke bladselleri i tynde skiver (225 g)
1 ds. hakkede tomater (400 g)	

600 g kogte, kolde kartofler i
skiver
3 dl Mornay Sauce

2 spsk revet Grana ost



Tilbehør: Groft brød.

Bagetid: Ca. 25 min. ved 225°.

Mikrobølgeovn: Fordel kartoffelmoussakaen i 2 fæde (ca. 15 x 25 cm) og dæk dem løst med plastfilm. 1 fad ad gangen i mikrobølgeovnen: Ca. 15 min. ved halv effekt.

Kom auberginetern og salt i en skål og lad det stå tildækket i køleskabet i ca. 20 min. Skyl aubergineternene i vand og lad dem dryppe af i en sigte. Svits løgene i smeltet smør i en gryde i ca. 2 min. Tilsæt aubergine, tomater og hvidløg. Kog aubergineblandingen ved svag varme og under omrøring i ca. 5 min. Smag til med salt og peber. Tag gryden fra varmen og tilsæt bladselleri. Læg kartoffelskiverne i bunden af et smurt, ovnfast fad (ca. 22 x 30 cm) og fordel aubergineblandingen herover. Hæld Mornay Sauceen over retten og drys med Grana. Bag retten midt i ovnen.

Tip: Kartoffelmoussaka kan serveres til stegt lammekølle.



Jordskokgratin

700 g jordskokker	1 tsk groft salt
1 liter vand	friskkværnet peber
1 tsk eddike	½ liter Mornay Sauce
	50 g revet Mozzarella
4 porrer i tynde ringe (600 g)	1 spsk rasp
6 dl vand	

Tilbehør: Groft brød.

Gratinering: Ca. 15 min. ved 225°.

Mikrobølgeovn: Fordel de rå grønsager i 2 fæde (ca. 15 x 25 cm) - derefter samme fremgangsmåde. Dæk med plastfilm. 1 fad ad gangen i mikrobølgeovnen: Ca. 8 min. ved fuld effekt.

Skræl jordskokkerne og læg dem straks i en skål med koldt vand og eddike. Skær hurtigt jordskokkerne i tynde skiver. Kom jordskokker og porrer i kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 3 min. Lad grønsagerne

dryppe af i en sigte. Fordel dem i et ovnfast fad (ca. 25 cm i diameter) og drys med peber. Hæld Mornay Sauce over grønsagerne og drys med Mozzarella og rasp. Gratinér retten midt i ovnen.

Champignonsuppe

25 g smør	½ liter Mornay Sauce
400 g champignoner i kvarte	friskkværnet peber
1 liter grønsagsbouillon	 

Pynt: Friskhakket persille.

Tilbehør: Groft brød.

Lad smørret smelte i en gryde og svits champignonerne heri. Hæld grønsagsbouillon og Mornay Sauce ved og bring suppen i kog. Kog den ved svag varme i ca. 1 min. Smag suppen til med peber.

Ved serveringen: Anræt suppen i varme bouillonkopper.



Kartoffelpandekage m. tomat sauce

Tomatsauce:	500 g kogte, kolde kartofler
1 grofthakket zittauerløg (100 g)	1 finthakket zittauerløg (100 g)
1 fed hvidløg i tynde skiver	2 spsk friskklippet purløg
25 g smør	3 spsk friskhakket persille
1 ds. hakkede tomater (400 g)	1 æg
1 tsk tørret basilikum	1 tsk groft salt
½ aubergine i mindre tern (275 g)	friskkværnet peber
1 tsk groft salt	25 g smør
friskkværnet peber	●
Kartoffelpandekage:	

Tilbehør: Groft brød.

Tomatsauce: Svits løg og hvidløg i smeltet smør i en gryde. Tilsæt tomater og basilikum. Lad sauceen koge ved svag varme og under låg i ca. 4 min. Kom auberginetern i sauceen og lad den koge ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Smag til med salt og peber.

Kartoffelpandekage: Riv kartoflerne groft og bland dem med de øvrige ingredienser. Lad halvdelen af smørret gyldne i en pande og fordel herpå kartoffelblandingen. Tryk den let med en paletkniv og steg den ved jævn varme i ca. 2 min. Lad pandekagen glide over på et grydelåg. Kom resten af smørret på pandekagen og læg panden over som et låg. Vend den hurtigt rundt og steg videre i ca. 2 min., til kartoffelpandekagen er gylden og sprød.

Tip: Tilsæt evt. vand, hvis tomat sauce bliver for tyk.

Risengrød i mikrobølgeovn (2 pers.)

½ liter mælk	¼ tsk groft salt
1 dl grødris (75 g)	☺ ●

Tilbehør: Kanel sukker, saftvand og smør.

Kogetid: Ca. 25 min. ved halv effekt.

Kom mælk og ris i en dyb skål (ca. 3 liter). Dæk skålen løst med plastfilm. Kog grøden i mikrobølgeovnen i ca. 10 min. Tag skålen ud og rør grøden igennem. Fortsæt kogningen i ca. 10 min. Rør atter grøden igennem. Kog den derefter i ca. 5 min. Lad grøden hvile tildækket i ca. 5 min. Smag til med salt.

Tip: Under hele kogningen i mikrobølgeovnen skal skålen være løst dækket med plastfilm.



FUGL & FISK

Fiskepostejer m. ymersauce

1 dl mælk	1½ spsk revet Grana ost
1 æg	Ymersauce:
400 g hakket torskefilet	3½ dl ymer
4 spsk lavedemel	ca. 1 spsk fintrevet peberrod
1 fintrevet gulerod (100 g)	1 spsk sød, mild sennep
1 fintrevet zittauerlag (75 g)	1 tsk groft salt
1½ tsk groft salt	friskkværnet peber
1 tsk curry	
friskkværnet peber	☺ ☹ ☹

Tilbehør: Kartofler og sukkerærter.

Bagetid: Ca. 30 min. ved 175°.

Mikrobølgeovn: Ca. 7 min. ved fuld effekt.

Kom ingredienserne (undtagen Grana) i en skål. Rør dem sammen med elpisker i ca. 2 min. ved højeste hastighed. Fordel farsen i 4 smurte, ovnfaste skåle (à ca. 3 dl). Drys med Grana og bag fiskepostejerne midt i ovnen.

Ymersauce: Rør ymer og peberrod sammen. Smag til med sennep, salt og peber. Lad sauceen stå tildrøkket i køleskabet i mindst ½ time.



Kalkunbryst m. mangosalat (6 pers.)

Ris:	4 dl hønsebouillon
1 dl vilde ris	¼ liter piskefløde
3 dl vand	1 tsk honning
½ tsk groft salt	2 spsk indonesisk sojasauce
	2 tsk frisk, fintrevet ingefær
6 dl løse ris	1½ spsk saucemel
9 dl vand	Mangosalat:
1½ tsk groft salt	2 modne mangofrugter
Kalkunbryst:	1 hovedsalat (125 g)
25 g smør	3 spsk appelsinsaft
1 kalkunbryst (1 kg)	

Ris: Skyl de vilde ris godt. Bring vand og salt i kog i en gryde og tilsæt vilde ris under omrøring. Kog risene ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 45 min. Kog de løse ris i en anden gryde (se emballagen).

Kalkunbryst: Lad smørret blive gyldent i en stegegryde. Brun kalkunbrystet 3 min. på hver side (6 min. i alt). Tilsæt bouillon, piskefløde, honning, sojasauce og ingefær. Lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. 15 min. Vend kalkunbrystet og kog det i ca. 15 min., til det er gennemkogt. Tag kødet op og lad det hvile tildækket i ca. 10 min. Bring stegeskyen i kog og tilsæt saucemel under omrøring. Kog saucen igennem ved svag varme i ca. 1 min. Smag til.

Mangosalat: Skræl mangofrugterne og skær dem i tynde både. Fordel salatbladene på 6 portionstallerkener og anret herpå mangofrugterne. Dryp appelsinsaft over.

Ved serveringen: Bland de 2 slags ris og server dem i en varm skål.

Tip: I stedet for mangofrugt kan anvendes moden papayafrugt.

Slethvar m. smørdampet salat

25 g koldt smør	Smørdampet salat:
4 spsk rasp	25 g smør
1 tsk revet citronskal	350 g fine, frosne ærter
1 tsk Herbes de Provence	6 forårsøg i tynde ringe (150 g)
½ tsk groft salt	½ tsk groft salt
friskkværnet peber	1 liter revet hovedsalat (100 g)
2 flædede slethvarrer (à 600 g)	

Tilbehør: Groft brød.

Stegetid: Ca. 20 min. ved 225°.

Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i en blanding af rasp, citronskal, Herbes de Provence, salt og peber. Skyl og rens fiskene. Del hver fisk i to dele på langs. Sicyl fiskene igen og læg dem i et smurt, ovnfast fad. Fordel smørblandingen over fiskene og tryk let med en paletkniv, så blandingen hænger fast. Steg fiskene midt i ovnen.

Smørdampet salat: Smelt smørret i en gryde og tilsæt de frosne ærter, forårsøg og salt. Kog grønsagerne ved jævn varme og under låg i ca. 4 min. Tag gryden af varmen og vend forsigtigt salaten i. Server straks.

Tip: I stedet for slethvar kan anvendes rødspætte.





Kalkunsalat m. Danabludressing

Danabludressing:

1 dl mælk

100 g Danablu i tern

Kalkunsalat:

25 g smør

2 fed hvidløg i tynde skiver

2 kalkunschnitzler (à 150 g)

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

100 g mild Samsø i tern

2 stilke bladselleri i tynde

skiver (100 g)

1½ liter groftrevet lolo rossa

salat eller hovedsalat (150 g)

1 liter groftrevet icebergsalat

(175 g)

½ agurk i 2 cm stave (100 g)



Tilbehør: Groft brød.

Danabludressing: Blend mælk og Danablu et kort øjeblik. Sål dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Kalkunsalat: Lad smørret gyldne i en pande. Tilsæt hvidløgsskiverne og steg kalkunschnitzlerne ca. 3 min. på hver side, til de er gennemstegte. Drys med salt og peber. Skær schnitzlerne i tynde skiver. Anret dem lagvis i en skål med ost og grønsager. Server dressingen i en skål ved siden af.

Fiskesuppe m. kørvel

1½ liter vand

3 spsk hvedemel

100 g Kvarg 4,5%

3 fiskebouillonterninger

5 gulerødder i tynde skrå skiver

(300 g)

1 zittauerløg i halve tynde skiver

(100 g)

50 g frosset kørvel

1 tsk frisk, haldket citronmelisse

¼ tsk karry

500 g lyssejfilet i 1 cm brede

strimler

½ tsk groft salt



Tilbehør: Grove flutes.

Rør 2 dl vand og mel sammen i en gryde. Rør Kvargen ud i melblandingen. Tilsæt resten af vandet og smuldr bouillonterningerne heri. Bring blandingen i kog. Tilsæt gulerødder, løg, kørvel, citronmelisse og karry. Bring atter suppen i kog og kog den ved jævn varme i ca. 3 min. Kom fiskestykker og salt i og lad suppen koge ved meget svag varme i ca. 1½ min. Smag suppen til.

Tip: I stedet for lyssej kan anvendes filletter af kotelettfisk, torsk eller rødspætte.

Poussiner m. varm frugtsalat

4 poussiner (å 375 g)	Varm frugtsalat:
25 g smør	200 g champignonier i kvarte
½ tsk groft salt	1½ spsk honning
½ tsk Herbes de Provence	1 pillet appelsin i små stykker
2½ dl hønsebouillon	(200 g)
1 dl rødvin	400 g halve grønne og blå druer
Sauce:	uden sten
stegesky fra poussinerne, 3½ dl	½ tsk groft salt
150 g Cream Cheese	friskkværnet peber
evt. kulor	

Tilbehør: Aspargeskartofler.

Skyl og rens poussinerne godt. Klip vingespidserne af. Lad smørret gyldne i en stegegyde og brun poussinerne, først brystsidene og derefter de andre sider. Læg fuglene med brystet nedad i gryden. Drys med salt og Herbes de Provence. Tilsæt bouillon og rødvin, og lad poussinerne stege ved svag varme og under låg i ca. 15 min. Vend dem og steg videre i ca. 15 min. De skal være gennemstegte. Tag poussinerne op og lad dem hvile tildækket i ca. 15 min.

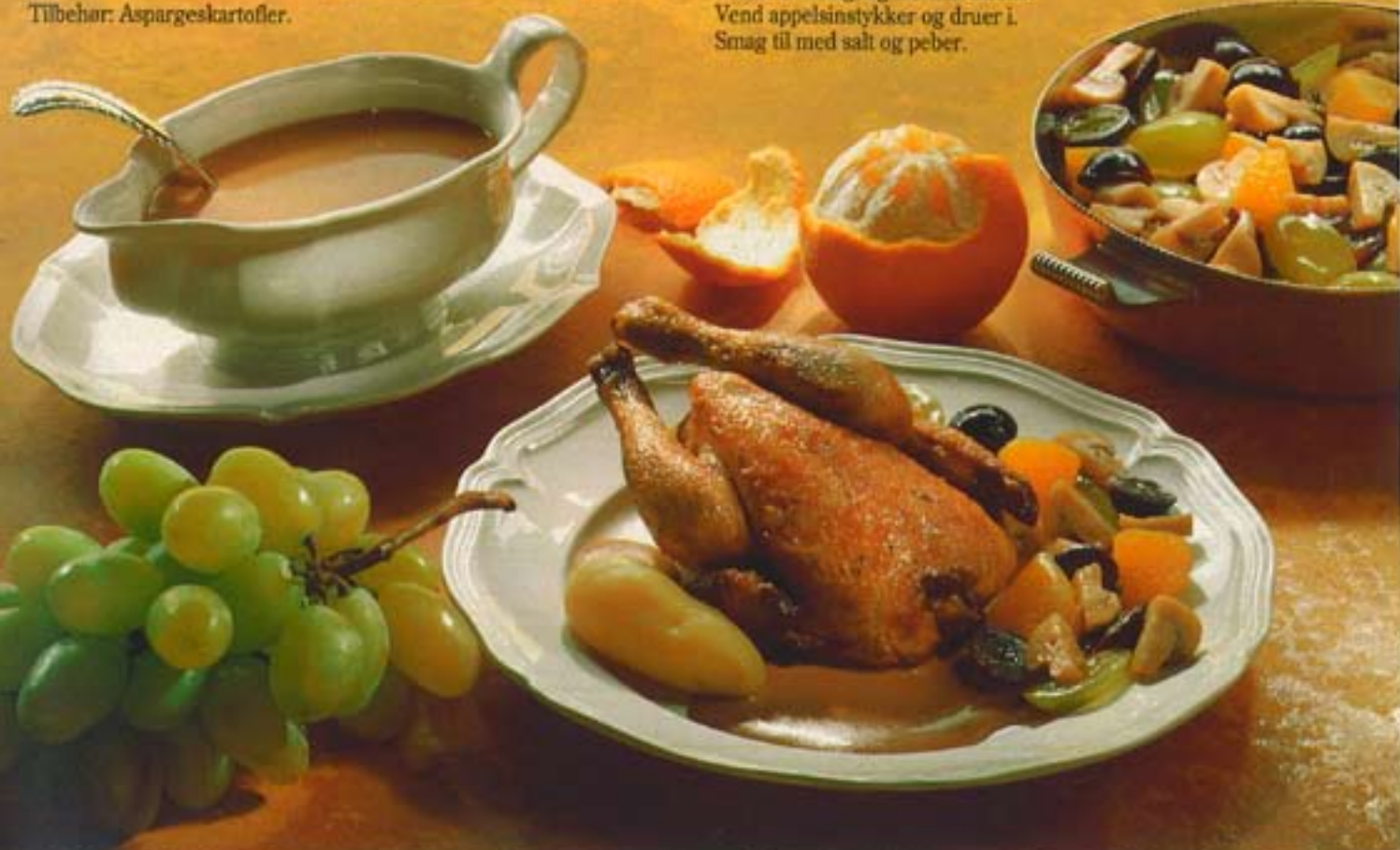
Sauce: Bring atter stegeskyen i kog. Tilsæt Cream Cheese og bring sauceen i kog under omrøring. Kog sauceen ved jævn varme i ca. 3 min. Tilsæt evt. kulor og smag til. Si evt. sauceen.

Varm frugtsalat: Kom champignonierne i en varm, tør pande og rist dem i ca. 5 min., til de er næsten tørre.

Tilsæt honning, og lad den smelte.

Vend appelsinstykker og druer i.

Smag til med salt og peber.



Stegte kyllingelår m. pastasalat

Ylletedressing:	1½ spsk sesamfrø
4 dl ylette	2 spsk rasp
4 spsk tomatketchup	3 spsk revet Grana ost
½ tsk sød chilisaucé	½ tsk edelsløss paprika
½ tsk sukker	½ tsk groft salt
¾ tsk groft salt	friskkværnet peber
friskkværnet peber	Pastasalat:
1 dl friskklippet karse	3 liter vand
Stegte kyllingelår:	2 spsk groft salt
8 frosne, optøede	300 g pasta, fx små rør
kyllingeunderlår	
1 æg	☺

Pynt: Agurk og cherrytomater.

Tilbehør: Groft brød.

Steketid: Ca. 50 min. ved 200°.

Ylletedressing: Rør ylette sammen med ketchup, chilisaucé og sukker. Smag til med salt og peber. Vend karsen i. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Kyllingelår: Skyl og tør kyllingelårene godt. Fisk ægget sammen med en gaffel. Bland sesamfrø med de øvrige ingredienser. Vend først lårene i æg og dernæst i osteblandingen. Læg lårene i et smurt, ovnfast fad (ca. 15 x 25 cm) og steg dem midt i ovnen, til de er gennemstegte.

Pastasalat: Bring vand og salt i kog i en stor gryde. Kom pastaen i under omrøring og kog den i ca. 10 min. Hæld pastaen i en sigte, skyl med koldt vand og lad den dryppe godt af. Vend den lune pasta i ylletedressing. Anret i en skål og server straks.

Fasaner m. sellerigratin

2 fasaner (à 600 g)	Sellerigratin:
25 g smør	½ knoldselleri i små stykker
1 æble i kvarte (fx cox orange)	(350 g)
1 gulerod i mindre stykker (75 g)	4 dl vand
6 letknuste enebær	1½ dl piskefløde
½ tsk groft salt	3 æg
5 sorte peberkorn	1 grofthakket fennikel (150 g)
2½ dl vand	



1 tsk groft salt	1½ dl creme fraiche 38%
friskkværnet peber	1½ spsk saucemel
Sauce:	½ tsk groft salt
stegesky fra fasanerne, 4 dl	evt. kulør

Tilbehør: Hasselbackkartofler (se Karolines Køkken side 13).

Bagetid: Ca. 25 min. ved 225°.

Skyl, rens og tør fasanerne godt. Del dem i kvarte. Lad smørret gyldne i en stegegyrde. Brun først bryststykkerne og tag dem op. Brun lårstykkerne og tilsæt æble, gulerod, enebær, salt og peberkorn. Læg bryststykkerne øverst med kødsiden nedad. Hæld vand ved. Kog fasanerne ved svag varme og under låg i ca. 45 min., til de er møre og gennemkogte. Tag fasanerne op og lad dem hvile tildækket i ca. 15 min.

Sellerigratin: Kom selleristykkerne i kogende vand og kog dem møre under låg i ca. 10 min. Hæld dem til afdrypning i en sigte. Kom selleristykkerne i en skål og mos dem groft med en gaffel.

Rør fløde og derefter æggene i et ad gangen. Tilsæt fennikel, salt og peber. Rør blandingen godt igennem. Fordel gratindejen i fire smurte, ovnfaste skåle (à ca. 3 dl). Bag sellerigratinerne midt i ovnen.

Sauce: Si stegeskyen ned i en gryde. Tilsæt creme fraiche og bring skyen i kog. Kom saucemel i under omrøring og kog sauceen igennem ved svag varme i ca. 1 min. Smag til med salt.

Røget makrel m. sennepssauce

Sennepssauce:	2 dl vand
1 tsk sennepspulver	½ tsk groft salt
1 tsk honning	
1 tsk hvidvinseddike	2 røgede makrel (à 400 g)
¼ tsk engelsk sauce	1 liter frisk, groftrevet spinat
½ tsk groft salt	(100 g)
friskkværnet peber	4 gulerødder i halve, skrå
3½ dl syrnet fløde 9%	skiver (250 g)

1 kg nye kartofler i 1 cm skiver



Varmetid: Ca. 7 min. ved 200°.

Sennepssauce: Rør sennepspulver, honning, eddike, engelsk sauce, salt og peber sammen. Rør syrnet fløde i. Smag sauceen til og stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Kom kartoffelskiverne i kogende vand tilsat salt og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 8 min. Hæld dem til afkøling i et dørslag. Rens makrellerne for skind og ben. Skær fileterne i skrå skiver à ca. 3 cm. Læg dem på en bageplade med bagepapir og varm dem midt i ovnen. **Ved serveringen:** Fordel lidt af spinaten på 4 portionstallerkener. Læg herpå kartoffelskiver og de lune makrelstykker. Pynt med lidt gulerodsskiver. Bland resten af spinaten og gulerødderne til en salat, og server den sammen med sennepssauce til de røgede makrel.



Stegt kyllingelever m. tomatsalat

800 g mellemstore kartofler	½ tsk tørret rosmarin
½ tsk groft salt	½ tsk groft salt
friskkværnet peber	friskkværnet peber
Dressing til tomatsalat:	25 g smør
3½ dl tykmælk	2 fed hakkede hvidløg
3 spsk friskhakket persille	Tomatsalat:
½ tsk groft salt	5 tomater i både (300 g)
friskkværnet peber	1 grofthakket salatøg (50 g)
Stegt kyllingelever:	friskkværnet peber
600 g frosne, optøede	½ dl små persillekviste
kyllingelever	☺

Bagetid: Ca. 40 min. ved 225°.

Skyl og skrub kartoflerne godt. Del dem på langs. Stil kartoflerne med den overskårne side op i et ovnfast fad (ca. 20 x 30 cm). Drys med salt og peber. Bag kartoflerne midt i ovnen.

Dressing til tomatsalat: Bland tykmælk og persille.

Smag til med salt og peber.

Lad dressingen stå tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Stegt kyllingelever: Skyl kyllingeleverne og fjern evt. hinder. Tør dem godt, fx med køkkenrulle. Del de største stykker i to. Drys med rosmarin, salt og peber. Lad smørret gyldne i en pande og tilsæt hvidløg og kyllingelever. Steg leverne ved jævn varme i ca. 6 min. Tomatsalat: Anret tomatbådene taglagt i et fladt fad og drys med løg, peber og persillekviste.

Ørreder i folie

Kryddersmør:	½ tsk groft salt
75 g blødt smør	friskkværnet peber
2 tsk revet citronskal	2 spsk olie
2 tsk frisk, hakket basilikum	3 spsk vand
Ørreder:	Spinatsalat:
4 ørreder (à 250 g)	1½ liter frisk, groftrevet spinat
½ tsk groft salt	(150 g)
Citrondressing:	1 finhakket rødløg (75 g)
1 spsk citronsalt	☺



Tilbehør: Kartofler.

Kogetid: Ca. 30 min. ved 225°.

Mikrobølgeovn: Fordel ørrederne i 2 fad (ca. 12 x 24 cm). Dæk dem med plastfilm - 1 fad ad gangen i mikrobølgeovnen: Ca. 3 min. ved fuld effekt.

Kryddersmør: Rør smør, citronskal og basilikum sammen i en skål. Ørreder: Skær hoved, hale og finner af ørrederne og skyl fiskene godt. Kom 1 tsk kryddersmør i hver ørred. Læg hver fisk midt på et stykke alufolie (ca. 30 x 40 cm) og drys med salt. Pak alufolien tæt om fiskene, så ingen væde trænger ud. Læg ørrederne i et ovnfast fad og kog dem midt i ovnen. Kom resten af kryddersmørret i en skål, og stil den tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Citrondressing: Pisk citronsaft, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i.

Spinatsalat: Fordel spinaten i et fad og drys med rødøg. Hæld dressing over salaten lige inden serveringen.



Kold høne m. creme fraiche-sauce

1 suppehøne (2500 g)	Creme fraiche-sauce:
4 liter vand	3 dl creme fraiche 18%
1 gulerod (150 g)	200 g Kvarg 4,5%
1 zittauerløg (100 g)	2 hårdkogte, hakkede æg
2 hele nelliker	2 spsk hakkede kapers
1 laurbærblad	½ tsk tørret estragon
2 tsk groft salt	1 tsk groft salt
10 sorte peberkorn	
	1 hovedsalat (150 g)

Pynt: Forårsløg i tynde skiver.

Tilbehør: Nye kartofler eller landbrød (side 45).

Rens og skyl hønen godt. Læg den i en suppegryde og hæld vand ved, til den er dækket. Bring suppen i kog og skum den. Tilsæt de øvrige ingredienser, og lad hønen koge ved svag varme og under låg i ca. 3 timer. Tag hønen op og lad den køle af. Fjern skindet og pil kødet af hønen i store pæne stykker. Stil kødet tildækket i køleskabet.

Creme fraiche-sauce: Rør creme fraiche og Kvarg sammen med æg, kapers og estragon. Smag til med salt. Stil sauceen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Læg salatbladene i kanten af et fladt fad og læg kødet i midten. Hæld lidt sauce over kødet, og server resten i en skål ved siden af.



Stegt hornfisk

Dressing:

3½ dl syrnede fløde 9%

1 tsk stødt koriander

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Salat:

2 pillede appelsiner i både (200 g)

200 g fintsnittet hvidkål

1 æble i tynde både (125 g)

Stegt hornfisk:

2-3 udbenede hornfisk (400 g)

1 spsk sød, mild sennep

2 spsk rugmel

¼ tsk groft salt

25 g smør



Tilbehør: Kartofler.

Dressing: Smag syrnede fløde 9% til med koriander, salt og peber. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Salat: Fjern hinderne fra appelsinbådene. Læg hvidkål i et fladt fad og fordel herpå appelsin- og æblebåde. Hæld dressing over salaten og stil den tildækket i køleskabet.

Stegt hornfisk: Halver hornfiskene på tværs. Pensl kødsiden med sennep. Fold hornfiskene på tværs og luk dem med en kødnål. Vend dem i en blanding af rugmel og salt. Lad smørret gyldne i en pande og steg hornfiskene ca. 5 min. på hver side.

Tip: I stedet for hornfisk kan anvendes sild.

Berberi-andebryst m. appelsinsauce

skallen af ½ appelsin, i tynde
strimler

1 dl vand

2 stykker frossen, optøet

berberi-andebryst (à 300 g)

friskkværnet peber

25 g smør

½ tsk groft salt

Salat:

1 fintstrimlet icebergssalat (475 g)

1 pillet appelsin i små stykker
(100 g)

Appelsinsauce:

stegesky fra panden, 2 spsk

1 dl appelsinsaft

2 dl piskefløde

1 tsk saucemel

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber



Tilbehør: Aspergeskartofler.



Kom appelsinstrimlerne i kogende vand og kog dem i ca. 3 min. Hæld dem i en sigte og lad dem dryppe godt af.

Rids skindet på de 2 stykker andebryst og drys dem med peber. Varm smørret i en pande, til det er gyldent, og steg bryststykkerne med skindsiden nedad og ved svag varme i ca. 12 min. Vend dem og steg kadsiden i ca. 15 min., til bryststykkerne er gennemstegt. Tag kødet fra panden og drys med salt. Lad det hvile tildækket i ca. 10 min.

Salat: Anret icebergssalat og appelsinstykker lagvis i en salatskål.

Appelsinsauce: Hæld 2 spsk af stegeskyen i en gryde og tilsæt appelsinsalt og piskefløde. Bring blandingen i kog og tilsæt saucemel under omrøring. Kog sauceen ved svag varme i ca. 1 min. Smag til med salt og peber.

Ved serveringen: Skær bryststykkerne, fra den spidse ende, i tynde skrå skiver og anret dem på et serveringsfad. Pynt med de kogte appelsinstrimler.

Stegte rødspættefileter m. sellerisauce

Stegte rødspættefileter:	¼ liter mælk
3 spsk hvedemel	¼ knoldselleri i tændstiktynde stave (200 g)
1 tsk groft salt	1½ spsk saucemel
friskkværnet peber	½ tsk groft salt
8 rødspættefileter (450 g)	friskkværnet peber
50 g smør	
Sellerisauce:	Ⓢ ●

Tilbehør: Kartoffler og gulerødder.

Pynt: Friskhakket persille.

Stegte rødspættefileter: Bland hvedemel, salt og peber sammen. Vend fileterne i melblandingen. Steg dem i gyldent smør i en pande, ca. 1 min. på hver side. Tag fileterne op og hold dem varme.

Sellerisauce: Hæld mælk og selleristave i panden og bring blandingen i kog. Tilsæt saucemel under omrøring og kog sauceen igen ved jævn varme i ca. 2 min. Smag til med salt og peber.



KØD MED MERE



Kreolske koteletter

4 svinekoteletter (à 150 g)
2 spsk hvedemel
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
¼ tsk cayennepeber
¼ tsk edelsløss paprika
25 g smør

Grønsagssauce:
1 zittauerløg i både (100 g)
1 fed knust hvidløg

1 rød peberfrugt i lange
strimler (150 g)
1 grøn peberfrugt i lange
strimler (150 g)
1 ds. flåede tomater (400 g)
1 tsk engelsk sauce
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
100 g Kvarg 4,5%
1 spsk hvedemel
☉ ●

Tilbehør: Løse ris.

Vend koteletterne i en blanding af hvedemel, salt, peber, cayennepeber og paprika. Lad smørret gyldne i en pande og brun koteletterne ca. 2 min. på hver side. Tag dem op og hold dem varme.

Grønsagssauce: Kom løg, hvidløg, rød og grøn peberfrugt i panden, og svits det i ca. 4 min. Tilsæt tomater med væde, engelsk sauce, salt, peber og bring sauceen i kog. Læg koteletterne i sauceen og lad retten koge videre under låg i ca. 5 min. Tag koteletterne op og hold dem varme. Rør Kvarg og mel sammen og kom jævningen i sauceen. Lad den koge ca. 3 min. under omrøring. Smag til. Anret koteletterne i et dybt fad sammen med grønsagssauceen.



Helstegt oksefilet (6 pers.)

25 g smør	1 dl friskklippet karse
1 kg oksefilet	3 dl creme fraiche 38%
1½ dl vand	friskkværnet peber
1 tsk groft salt	evt. saucemel
friskkværnet peber	Lynstegt broccoli:
½ tsk tørret salvie	600 g broccoli
Sauce:	25 g smør
stegesky fra fileten, 3 dl	1 fed knust hvidløg
1 dl små persillekviste	¼ tsk groft salt

Tilbehør: Kartofler.

Lad smørret gyldne i en stegegyrde. Brun oksefileten 2 min. på hver side (4 min. i alt). Hæld vand og krydderier ved. Steg fileten ved svag varme og under låg ca. 15 min. på hver side (30 min. i alt). Slutr evt. op for varmen et øjeblik, når oksefileten vendes. Mål med et stegetermometer kødets centrumstemperatur de sidste 10 min. af stegetiden. Den skal være ca. 55°. Fileten er nu rosastegt. Tag den op og lad den hvile tildækket i ca. 15 min.

Sauce: Mål stegeskyen og tilsæt evt. vand. Blend den med persille og karse et kort øjeblik. Hæld den i en gryde og tilsæt creme fraiche.

Bring sauceen i kog under stadig omrøring, og smag den til med peber.

Lynstegt broccoli: Skær broccolien i små buketter og stokken i små skiver. Lad smørret gyldne i en dyb pande. Svits broccoli og hvidløg heri i ca. 4 min. Smag til med salt. Broccolien skal være sprød.

Tips: I stedet for oksefilet kan anvendes oksemørbrad: Steg den ca. 11 min. på hver side (22 min. i alt). Jævn evt. sauceen med saucemel.

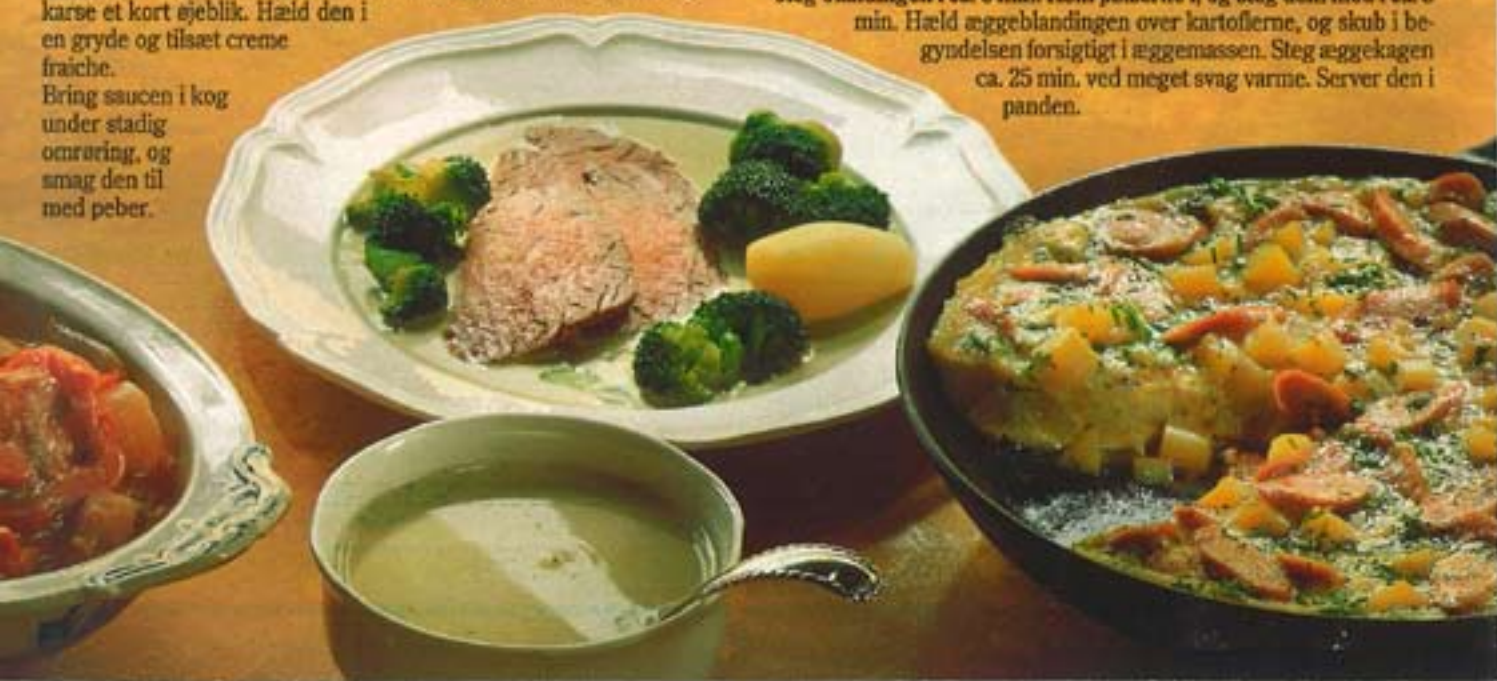
Æggekage m. pølser

1 tsk maizena	25 g smør
1 dl piskefløde	400 g skrællede kartofler i 1 cm
1 dl vand	store tern
6 æg	2 grofthakkede zittauerløg
3 spsk friskhakket persille	(100 g)
1 tsk groft salt	250 g bayerske pølser i skiver
friskkværnet peber	☺

Pynt: Friskklippet purløg.

Tilbehør: Groft rugbrød.

Rør maizena sammen med piskefløde og vand. Pisk æg, persille, salt og peber i. Lad smørret gyldne i en pande. Tilsæt kartofler og løg, og steg blandingen i ca. 5 min. Kom pølserne i, og steg dem med i ca. 3 min. Hæld æggeblandingen over kartoflerne, og skub i begyndelsen forsigtigt i æggemassen. Steg æggekagen ca. 25 min. ved meget svag varme. Server den i panden.





Lammepaté m. Fetinasalat (6 pers.)

Lammepaté:	friskkværnet peber
2 skiver afskorpet franskbrød	Fetinasalat:
(50 g)	200 g Fetina
3 dl mælk	10 tomater i tynde skiver (600 g)
500 g magert, hakket lammekød	30 sorte oliven (75 g)
1 finthakket zittauerløg (50 g)	friskkværnet peber
2 tsk frisk, hakket basilikum	1½ spsk olie
1 fed knust hvidløg	1½ tsk hvidvinseddike
1½ tsk groft salt	☑ ☒ ✱ efter bagning

Tilbehør: Groft brød, fintstrimlet icebergsalat og lolo rossa salat.

Bagetid: Ca. 40 min. ved 200°.

Mikrobølgeovn: Form farsen til et aflangt brød i et smurt fad (ca. 10 x 25 cm). Dæk det med plastfilm: Ca. 15 min. ved halv effekt.

Lammepaté: Kom franskbrød og mælk i en skål og lad det stå i ca. 5 min. Tilsæt lammekød og de øvrige ingredienser. Rør farsen godt sammen. Fordel den i en smurt franskbrødsform (ca. 1½ liter). Bag patéen midt i ovnen. Stil den tildækket i køleskabet til næste dag.

Fetinasalat: Skær Fetina i tynde skiver og bræk hver skive i brud. Anret tomatiskiver, Fetina og oliven på et fad. Drys med peber. Pisk olie og hvidvinseddike sammen og fordel det over Fetinasalaten.

Lasagne

Kødsauce:	1½ tsk groft salt
25 g smør	friskkværnet peber
1 grofthakket zittauerløg (75 g)	
300 g magert, hakket oksekød	6 forkogte lasagneplader (90 g)
3 store grofrevne gulerødder	½ liter Mornay Sauce
(250 g)	2 spsk rasp
1 ds. fløde tomater (400 g)	
1 ds. konc. tomatpuré (70 g)	☑ ☒ ✱ inden bagning

Tilbehør: Groft brød og grøn salat.

Bagetid: Ca. 35 min. ved 200°.

Mikrobølgeovn: Fordel lasagnen i 2 fad (ca. 15 x 25 cm), 1 fad ad gangen i mikrobølgeovnen: Ca. 15 min. ved halv effekt.

Kødsauce: Lad smørret smelte i en gryde. Svits løg og oksekød heri, til kødet smuldrer og har skiftet farve. Tilsæt gulerødder, tomater med væde, tomatpuré, salt og peber. Lad kødsaucen koge ved svag



varme og under låg i ca. 15 min. Tag låget af gryden og kog sauce videre i ca. 10 min. Smag til.

Læg lagvis – kødsauce, lasagneplader, kødsauce, Mornay Sauce, lasagneplader, kødsauce og Mornay Sauce i et smurt, ovnfast fad (ca. 20 x 30 cm). Drys lasagnen med rasp og bag den midt i ovnen.

Tip: Forkogte lasagneplader kan købes.

Leverspyd m. squashsalat

300 g kalvelever	3 spsk friskhakket purøg
16 chalotteløg (150 g)	Squashsalat:
Marinade:	2 squash i tændstiktynde
2 spsk hvidvinseddike	strimler (500 g)
1 tsk groft salt	1 spsk groft salt
friskkværnet peber	2½ dl yoghurt naturel
2 spsk olivenolie	3 spsk friskklippet karse
3 spsk friskhakket persille	friskkværnet peber

Grillspyd:	1 grøn peberfrugt skåret i
16 cherrytomater (225 g)	8 stykker (125 g)
	8 grillspyd

Tilbehør: Groft brød.

Grill: Ca. 4 min. på hver side (8 min. i alt).

Fjern hinderne fra leveren. Skyl og tør den godt. Skær den i 16 stykker. Læg lever og chalotteløg i en skål.

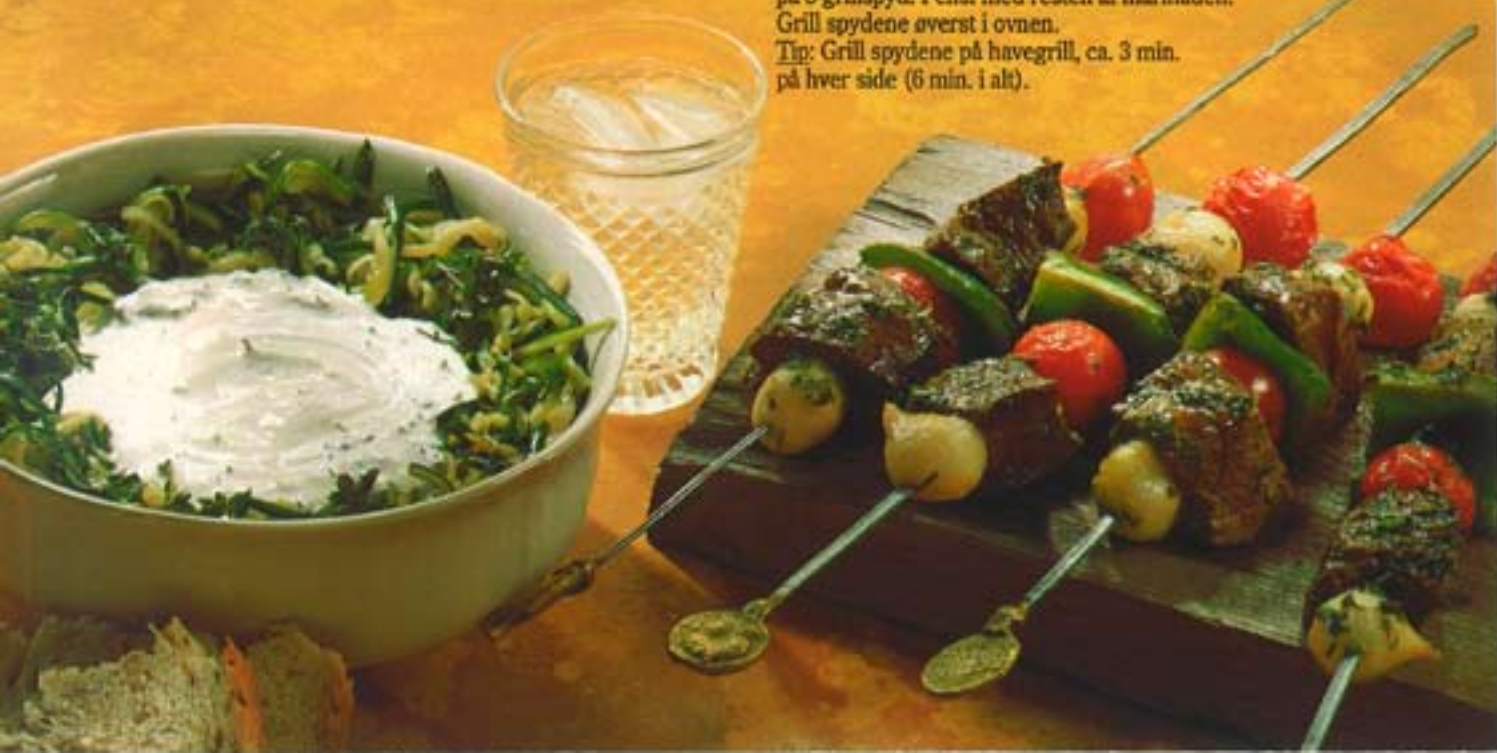
Marinade: Pisk hvidvinseddike sammen med salt og peber. Pisk olien i lidt efter lidt. Tilsæt persille og purøg. Hæld marinaden over lever og løg. Stil skålen tildækket i køleskabet i ca. 1 time. Vend leveren efter ca. ½ time.

Squashsalat: Kom squash og salt i en skål og lad det stå tildækket i køleskabet i ca. 1 time. Skyl squashen i flere hold vand og tryk væden af i fx kalkkenrulle. Rør yoghurt med karse og smag til med peber. Læg squashen i en skål og lav en fordybning i midten. Hæld yoghurten heri.

Grillspyd: Fordel lever, løg, cherrytomater og peberfrugt på 8 grillspyd. Pensl med resten af marinaden.

Grill spydene øverst i ovnen.

Tip: Grill spydene på havegrill, ca. 3 min. på hver side (6 min. i alt).



Skinkemignon m. svampe (3 pers.)

Bouillon:

2 gulerødder (175 g)
1 persillerod (175 g)
det grønne af 1 porre (75 g)
¼ knoldselleri (125 g)
1 liter vand
10 sorte peberkorn
4 stilke frisk timian

1 dl tør sherry

1 tsk groft salt

1 skinkemignon (400 g)

Svampe:

25 g smør
100 g østershatte i lange
strimler
200 g champignoner i skiver
det hvide af 1 porre, i tynde
ringe (125 g)
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

50 g Cheddar ost i tynde skiver

Pynt: Brøndkarse.

Tilbehør: Landbrød (side 45) og dampede forårsløg.

Gratineret: Ca. 8 min. ved 225°.

Bouillon: Skær grønsagerne i store stykker og kog dem i vand tilsat krydderier. Lad boullonen koge ved svag varme og

under låg i ca. ½ time. Si boullonen. Hæld ca. 4 dl tilbage i gryden. Tilsæt sherry og salt og bring den i kog. Kom skinkemignonen i, og kog den ved svag varme og under låg i ca. 15 min. Vend kødet efter den halve tid. Tag kødet op og lad det hvile tildækket i ca. 15 min.

Svampe: Lad smørret smelte i en dyb pande og svits svampe og porrer i ca. 2 min. Smag til med salt og peber. Fordel svampeblandingen i et ovnfast fad (ca. 15 x 25 cm) og læg herpå osten. Gratiner retten øverst i ovnen.

Ved serveringen: Skær kødet i tynde skiver og pynt med brøndkarse.

Tip: Brug resten af boullonen til sauce eller suppe.



Oksekødssuppe

25 g smør	1 tsk kommen
3 grofthakkede zittauerløg (225 g)	1 spsk edelstiss paprika
2 fed hakkede hvidløg	1 tsk groft salt
200 g magert, hakket oksekød	friskkværnet peber
1 liter oksebouillon	50 g pasta, fx små rør
1 ds. koncentreret tomatpuré (70 g)	100 g Kvarg 4,5%
1 ds. bønner i tomatsose (450 g)	1 spsk hvedemel
	☉ ●

Tilbehør: Groft brød.

Smelt smørret i en gryde og svits løg og hvidløg heri. Tilsæt oksekød og svits det, til det smuldrer og har skiftet farve. Tilsæt bouillon, tomatpuré, bønner, kommen, paprika, salt og peber. Lad suppen koge ved svag varme og under låg i ca. 2 min. Tilsæt pasta og kog i ca. 4 min. Rør Kvarg og mel sammen og rør jævningen i suppen. Lad suppen koge ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min., til den er let jævnet. Smag til.

Lam i hvidkål

25 g smør	(ca. 2 x 2 cm)
½ tsk karry	1½ dl fløde 13%
400 g lammesmåkød i tern (ca. 2 cm)	1½ tsk maizena
2½ dl grønsagsbouillon	½ tsk groft salt
½ tsk stødt ingefær	friskkværnet peber
800 g hvidkål i mindre stykker	☉ *

Tilbehør: Groft brød.

Smelt smørret i en tykbundet stegegryde. Tilsæt karry og lad det bruse af. Del lammekødet i 2 portioner, og brun hver portion for sig. Kom alt lammekødet tilbage i stegegryden og tilsæt grønsagsbouillon og ingefær. Kog retten ved svag varme og under låg i ca. 15 min. Tilsæt hvidkålen og kog den med i ca. 5 min. Kålen skal være mør, men stadig sprød. Rør fløde og maizena sammen til en jævning og tilsæt den under omrøring. Lad retten koge i ca. 1 min. Smag til med salt og peber.

Tip: I stedet for lammesmåkød kan anvendes skinkesmåkød.



Fars m. vintergrønsager

200 g magert, hakket oksekød
 200 g hakket skinkeskud
 2 spsk hvedemel
 1 æg
 1 finthakket zittauerløg (75 g)
 ½ groftrevet squash (100 g)
 1 tsk groft salt
 friskkværnet peber
 1 dl mælk
 50 g mild, revet Danbo 20+

Vintergrønsager:
 25 g smør
 300 g rosenkål i kvarte
 200 g knoldselleri i tændstik-
 tynde stave
 100 g gulerødder i tynde skiver
 1 dl vand
 1 tsk groft salt
 friskkværnet peber
 © * bagt og uden grønssager

Tilbehør: Groft brød.

Bagetid: Ca. 30 min. ved 200°.

Rør kød og mel sammen. Tilsæt æg, løg, squash, salt og peber. Rør mælken i lidt efter lidt. Lad farsen hvile tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Form farsen til 4 store "frikadeller" og læg dem i 4 små ovnfaste portionsfade (ca. 12 cm i diameter).

Drys med ost og bag retten midt i ovnen.

Vintergrønsager: Smelt smørret i en gryde. Svits grønssagerne heri og tilsæt vand, salt og peber. Kog grønssagerne ved svag varme og under låg i ca. 3 min. Smag til. Grønssagerne skal være sprøde. Ved serveringen: Fordel grønssagerne omkring farsen og server resten i en skål ved siden af.

Tip: Tilbered farsen uden squash og ost, og steg den til frikadeller.

Stegte revelsben

8 revelsben (å 125 g)

1 liter vand

2 laurbærblade

1 zittauerløg i både (100 g)

10 hele peberkorn

1 tsk groft salt

Marinade til pensling:

1 pakke purede tomater

(200 g)

2 spsk fintrevet zittauerløg

1 spsk sød chilisauce

1 tsk groft salt

Salat:

¾ liter groftrevet icebergsalat

(125 g)

½ liter groftrevet radicchiosalat

"rød cikoriesalat" (75 g)

300 g kogte kartofler i skiver



Tilbehør: Rød dressing (Karolines Køkken/4, side 8) og groft brød.
 Stegetid: Ca. 20 min. ved 225°.

Kom revelsben og vand i en gryde og bring det i kog. Skum suppen. Tilsæt de øvrige ingredienser. Kog revelsbenene ved svag varme og under låg i ca. 1½ time.

Marinade til pensling: Rør tomaterne sammen med løg, chilisaucen og salt. Tag revelsbenene op af suppen og lad dem dryppe godt af. Pensl revelsbenene med marinade og læg dem på en bagerist med en bradepande under. Steg revelsbenene midt i ovnen. Vend dem efter ca. 10 min. Pensl igen med marinaden og steg dem færdige, ca. 10 min. (20 min. i alt). Server resten af marinaden til de stegte revelsben. **Salat:** Anret de to slags salat og kartofler i en salatskål. Server rød dressing til.

Tip: Grill revelsbenene i ovn ca. 5 min. på hver side (10 min. i alt), eller på havegrill ca. 4 min. på hver side (8 min. i alt).

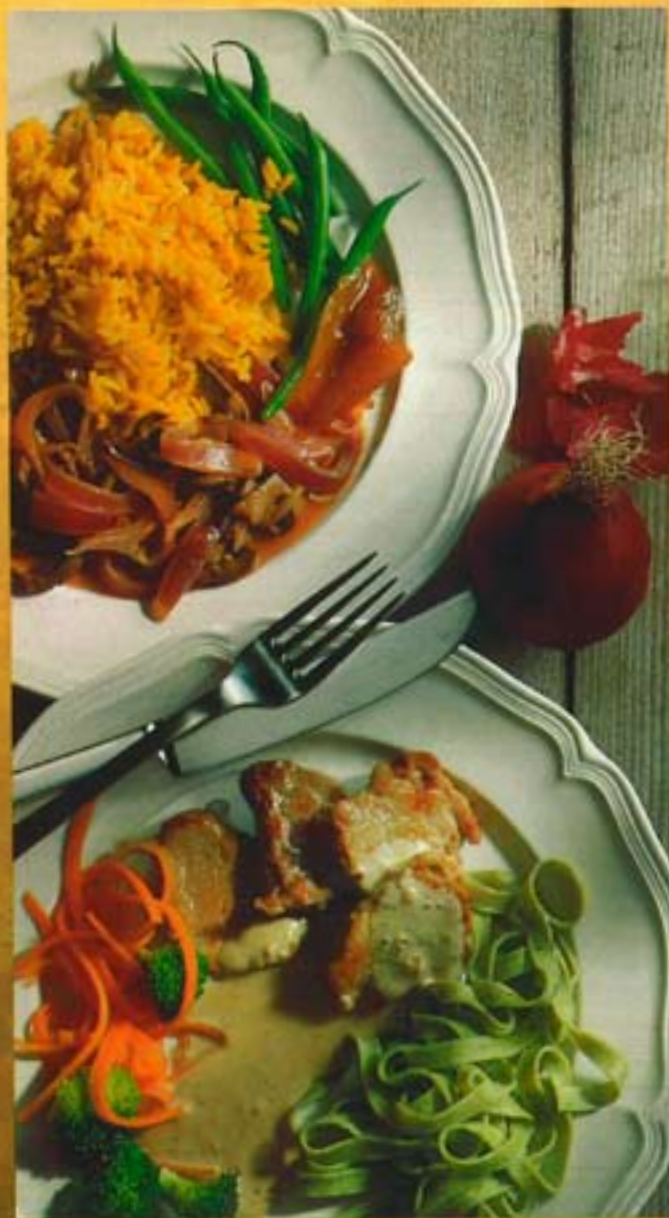
Skinkestrimler m. grønsagsris

25 g smør	150 g Cream Cheese
1 finthakket zittauerløg (75 g)	Grønsagsris:
400 g skinkestrimler	6 dl grønsagsbouillon
2 dl vand	4 dl løse ris (300 g)
1 hel kanel	4 dl optøede ærter (200 g)
½ tørret hel ingefær	1 squash i 1 cm tern (200 g)
1 tsk groft salt	
friskkværnet peber	☉ ●

Lad smørret smelte i en tykbundet gryde. Tilsæt løg og kød og svits det et kort øjeblik. Tilsæt vand, kanel, ingefær, salt og peber. Kog retten ved svag varme og under låg i ca. 10 min., til kødet er mørt. Tilsæt Cream Cheese og kog retten under omrøring i ca. 2 min., til den er jævn. Tag de hele krydderier op, og smag til.

Grønsagsris: Bring bouillon i kog i en tykbundet gryde og tilsæt risene under omrøring. Kog dem ved svag varme og under tætslutende låg i ca. 12 min. Tag gryden af varmen og lad risene trække ca. 12 min. under låg. Vend ærter og squash i og lad det stå under låg i ca. 2 min.





Hjerner i tacsauce

2 svinchjerter (à 250 g)	½ dl grønsagsbouillon
25 g smør	100 g Kvarg 4,5%
1½ tsk edelsliss paprika	Gurkemejeris:
2½ spsk mild tacsauce	6 dl grønsagsbouillon
3 dl grønsagsbouillon	½ tsk gurkemeje
2 rødøg i tynde både (200 g)	½ tsk groft salt
1 tsk groft salt	4 dl løse ris (300 g)

1½ spsk hvedemel

*

Tilbehør: Sød mangochutney og haricots verts.

Skyl og rens hjerterne godt. Skær dem i tynde strimler. Smelt smørret i en dyb pande, og svits hjertestrimlerne ad to gange. Kom dem tilbage i gryden og tilsæt paprika, tacsauce og bouillon. Bring retten i kog og lad den koge ved svag varme og under låg i ca. 40 min. Tilsæt løg og salt, og kog ca. 5 min. Rør hvedemel og bouillon sammen og rør Kvargen i. Hæld blandingen i retten under omrøring og kog retten ved svag varme i ca. 2 min. Smag til.

Gurkemejeris: Bring bouillon i kog i en tykbundet gryde. Tilsæt gurkemeje, salt og ris under omrøring, og kog dem ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 12 min. Tag gryden af varmen og lad risene trække ca. 12 min. under låg. Rør risene igennem med en gaffel.

Sennepsmørbrad

1-2 svinemørbrad (600 g)	2 tsk hvedemel
25 g smør	2 spsk finthakkede challoetøg
½ tsk groft salt	1 spsk grov Dijonsennep
friskkværnet peber	½ tsk groft salt
1½ dl vand	
1½ dl creme fraîche 18%	@ ●

Tilbehør: Pasta, broccoli og gulerødder.

Puds mørbraderne for sener og hinder. Skær dem i små skiver (ca. 1 cm tykke) og tryk dem lidt flade. Steg skiverne i gyldent smør i en pande ca. 1 min. på hver side (2 min. i alt). Tag dem af panden, drys med salt og peber og hold dem varme. Kog panden af med vand. Rør creme fraîche og mel sammen til en jævning og tilsæt den under omrøring. Kom challoetøg og sennep i sauce og kog den godt igennem i ca. 2 min. Smag til med salt.

Kalveskank m. rodfrugtkager

4 skiver kalveskank (à 400 g)	1/4 liter piskefløde
25 g smør	2 tsk saucemel
2 zittauerløg i både (150 g)	Rodfrugtkager:
3 dl små persillekviste	2 æg
6 fed hvidløg i halve	2 spsk hvedemel
1 tsk groft salt	150 g fintrevet knoldselleri
10 hele peberkorn	150 g fintrevne kartofler
2 dl rødvin	150 g fintrevne gulerødder
2 dl grønsagsbouillon	1 dl friskhakket persille
	50 g Mixarella
Sauce:	1 tsk groft salt
stegesky fra kalveskanken, 4 dl	friskkværnet peber
12 hele chalotteløg (175 g)	50 g smør til stegning

Tilbehør: Flutes.

Skær 3-4 snit i kanten af hver kalveskank. Lad smørret gyldne i en stegegryde, og brun kødet ad 2 gange. Læg løg, persille, hvidløg, salt og peber ned mellem

kødet i stegegryden. Hæld rødvin og grønsagsbouillon ved. Lad kødet koge ved svag varme og under låg i 1 3/4-2 1/4 time, til kødet er mørt. Vend det et par gange under kogningen. Tag kødet op af gryden og hold det varmt.

Sauce: Si stegeskyen over i en gryde og kog den ind uden låg til ca. 3 dl (ca. 3 min.). Tilsæt chalotteløg og piskefløde. Kog sauceen ved svag varme og under låg i ca. 7 min. Tilsæt saucemel under omrøring og kog sauceen godt igennem i ca. 1 min. Smag til.

Rodfrugtkager: Pisk æg og mel sammen i en røreskål og tilsæt de øvrige ingredienser. Rør blandingen godt sammen. Lad smørret gyldne i en pande, og steg 8 små ca. 2 cm tykke rodfrugtkager (ca. 6 cm i diameter). Steg dem, ved jævn varme, ca. 3 min. på hver side.

Ved serveringen: Hæld sauceen over kalveskanken.

Tip: I stedet for kalveskank kan anvendes oksekalk.



FEST MED MANÉR

Hurtig middag (6 pers.)

Menu: Marinerede muslinger m. artiskokbunde (side 7). Kalvemørbrød m. svampesauce og gratineret kartoffelmos. Chokoladeis (side 48).

Vin til middagen: Til forret: Hvidvin, tør - fx Chablis eller Sancerre - (Frankrig). Til hovedret: Vin fra Alsace, Pinot Noir - (Frankrig). Til dessert: Sherry, sød Cream Sherry - eller madeira, sød Malmsey.

Forberedelse:

Dagen før: Tilbered chokoladeis. Skræl kartofler og læg dem i vand. Selve dagen: Forbered 1½ portion marinerede muslinger m. artiskokbunde. Forbered gratineret kartoffelmos. Rens og skyl svampe. Smut og halver mandler. Anret marinerede muslinger m. artiskokbunde. Tilbered smørstede fluteskiver. Gratiner kartoffelmos. Tilbered kalvemørbrød m. svampesauce. Damp sukkerærter. Tag chokoladeisen ud af fryseren og lad den stå i køleskabet ca. 1 time for serveringen. Pisk fløde og anret chokoladeis.



Kalvemørbrad m. svampesauce (6 pers.)

Gratineret kartoffelmos:	½ tsk groft salt
1½ kg skrællede kartofler i mindre stykker	friskkværnet peber
1 liter vand	Svampesauce:
	150 g østershatte i strimler
	150 g markchampignoner i kvarte
75 g smør	stegesky fra panden
1 dl mælk	1 dl grønsagsbouillon
3 æggeblommer	½ liter piskefløde
3 dl friskhakket persille	2 spsk saucemel
1 spsk groft salt	2 spsk tør, hvid portvin
friskkværnet peber	1 tsk groft salt
3 æggehvider	friskkværnet peber
100 g Mixarella	50 g smuttede mandler i halve
	evt. kulør
50 g smør	
6 skiver kalvemørbrad (à 150 g)	

Tilbehør: Sukkererter.

Gratinerig: Ca. 25 min. ved 200°.

Gratineret kartoffelmos: Kom kartoffelstykkerne i kogende vand uden salt. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 20 min., til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Mos kartoflerne og rør smør og mælk i. Pisk æggeblommerne i en ad gangen. Pisk mosen godt igennem. Tilsæt persille og smag til med salt og peber. Pisk æggehviderne stive og vend dem forsigtigt i. Fordel mosen i to smurte, ovnfaste fæde (ca. 13 x 24 cm) og drys med ost. Gratiner dem midt i ovnen.

Lad smørret gyldne i en pande. Steg mørbradbøfferne ved kraftig varme ca. 3 min. på hver side. Tag mørbradbøfferne af panden og drys med salt og peber. Hold dem varme.

Svampesauce: Svits svampene i stegeskyen i panden ca. 1 min. og hæld dem i en gryde. Kog panden af med bouillon og hæld den over i gryden. Tilsæt fløde og bring blandingen i kog. Tilsæt saucemel under omrøring og kog sauceen ved svag varme i ca. 1 min. Smag til med portvin, salt og peber.

Vend mandlerne i. Tilsæt evt. kulør.



Buffet (24 pers.)

Menu: Terrine m. spinat og broccoli. Heistegt oksefilet med pebersauce (oksefilet - stegning side 29). Kalkunsalat m. Danabludressing (side 20). Chilitærte (side 10). Salatbar. Osteanretning. Mandelbund m. abrikoscreme (side 46). Landbrød-flutes (side 45). Smør.

Vin til buffet'en: Hvidvin fra Alsace, tør - fx Pinot Blanc - (Frankrig). Rødvin, fx Cabernet Sauvignon og Merlot - (Bulgarien). Serveres let afkølet. Likør, abrikos - serveres iskold.

Forberedelse:

Ugen før: Bag 3 portioner chilitærte og frys dem. Bag 4 portioner mandelbund og frys dem. Bag 3 portioner landbrød-flutes og frys dem.

Dagen før: Bag terriner m. spinat og broccoli. Tilbered pebersauce. Tø chilitærterne op i køleskabet. Steg 4 portioner kalkunschnitzler. Sæt 4 portioner abrikoser i blød. Skyl salat til salatbaren og tilbered dressingen. Tilbered ost og grønsager til kalkunsalat.

Selve dagen: Kog abrikoserne. Kogetid for 4 portioner abrikoser ca. 8 min. Tilbered 4 portioner Danabludressing. Tø landbrød-flutes op. Tø mandelbunde op. Anret terriner m. spinat og broccoli. Steg 3 kg oksefilet. Anret kalkunsalat. Anret salatbar. Anret ost og frugtfad. Anret brød og smør. Tilbered abrikoscreme til mandelbunde og anret dem. Lun chilitærter ca. 10 min. ved 200°. Anret oksefilet i skiver og pebersauce.

Tips: Sæt ikke alle fade på buffet'en på en gang. Skær kun halvdelen af oksefileten i skiver. Sæt kun en lun chilitærte på buffet'en ad gangen.

På den måde har man friske og lune retter på bordet hele tiden.

Salatbar (24 pers.)

Dressing:

4 spsk citronsaft

2 tsk groft salt

friskkværnet peber

2 1/2 dl olie

4 spsk vand

Salat:

700 g hovedsalat

350 g friseesalat

450 g lolo rossa salat

550 g egeløvssalat, fx rød

Dressing: Pisk citronsaft, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i og smag dressingen til.

Salat: Skyl og tør salaterne. Riv hver salattype groft. Anret de 4 slags salat i skåle hver for sig. Server dressingen i en skål ved siden af.

Terrine m. spinat og broccoli (2 stk.)

900 g frossen, optøet hel spinat

700 g broccoli

12 æg

1 liter Mornay Sauce

4 spsk finthakkede zittauerløg

1 tsk revet muskatnød

2 tsk groft salt

friskkværnet peber



Bagetid: Ca. 1 time og 30 min. ved 175°.

Mikrobølgeovn: Fordel spinat og øvrige ingredienser i 3 fade (à ca. 1 1/2 liter). Dæk fadene løst med plastfilm. 1 fad ad gangen i mikrobølgeovnen: Ca. 15 min. ved fuld effekt.

Hæld spinaten i en sigte - ad 3 gange - og pres den fri for vand. Skær små broccolibuketter fra stilken. Skær stilken i tynde skiver. Pisk æg og Mornay Sauce sammen. Tilsæt løg og krydderier. Fordel halvdelen af spinaten i bunden af to smurte, ovnfaste forme (à ca. 2 liter). Læg herpå broccoli i et jævnt lag. Hæld æggeblandingen over grønsagerne og slut med resten af spinaten. Bank formene let mod bordpladen og bag dem midt i ovnen. Stil

terrinerne tildækket i køleskabet 12-24 timer.



Pebersauce til oksefilet (24 pers.)

1 glas rensede ansjoser (220 g)	100 g cornichons (små)
3 1/2 spsk grønne peberkorn	saltgurker)
i lage	4 dl små persillekviste
1 1/2 dl kapers, uden væde	
(100 g)	1 liter creme fraîche 38%

Hæld ansjoser og peberkorn til afdrypning i en sigte. Kom ansjoser og de øvrige ingredienser (undtagen creme fraîche) i en blender. Blend dem i ca. 2 min. Vend ansjosblandingen i creme fraîche og smag til. Stil sauceen tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Rør den op inden serveringen.
Tip: Stop blenderen nogle gange og rør godt rundt i blandingen.

Osteanretning (24 pers.)

800 g rygeost	500 g flødeost med spiritus
475 g radiser i kvarte	Frugt:
purløgs-strå	1 1/4 kg blommer
	725 g friske dadler
700 g lagret Danbo i skiver	125 g ananaskirsebær
600 g hvidskimmelost	1 kg friske jordbær
600 g blå- og hvidskimmelost	

Anret rygeosten på et fad sammen med radiser og purløg. Anret de øvrige oste på fad.

Frugt: Skyl frugterne og anret dem på et stort frugtfad.

Ost: Ostene kan anrettes i forvejen og stå tildækket i køleskabet. Tag dem ud af køleskabet ca. 1 time før serveringen.



Festmiddag (12 pers.)

Menu: En let anretning m. champagnelikør. Laksepate (side 8). Kalkunbryst m. mangosalat (side 19). Ost m. portvinspærer. Kaffe med nougatoppe (side 47), små napoleonshatte og franske vaffer.

Vin til middagen: Til laksepate: Hvidvin, tør - fx Muscadet eller Sancerre - (Frankrig). Til hovedret: Rødvin fra Penedes - (Spanien). Til dessert: Portvin, Tawny Port - (Portugal).

Forberedelse:

Ugen før: Tilbered 1 portion nougatoppe og frys dem. Bag 1 portion franske vaffer og frys dem.

Dagen før: Bag 1 portion laksepate. Tilbered portvinspærer. Bag små napoleonshatte. Tilbered 1 portion limedressing.

Selve dagen: To franske vaffer op. To nougatoppe op i køleskab. Bag butterdejssnegle. Tilbered Danablu-blanding til ostetoppe. Anret butterdejssnegle, ostetoppe og grissini. Anret ost m. portvinspærer. Kog 2 portioner kalkunbryst og tilbered saucen.

Anret 2 portioner mangosalat. Anret laksepate. Anret limedressing. Anret flutes. Kog 2 portioner ris. Tilbered champagnelikør lige inden gæsternes ankomst. Anret kalkunbryst i skiver. Varm saucen.

Rist nødder.

Inden kaffen: Tilbered fyld til franske vaffer. Anret nougatoppe, små napoleonshatte og franske vaffer.

En let anretning m. champagnelikør (12 pers.)

Butterdejssnegle:	2 tsk finthakkede, saltede
1 portion (side 4)	peanuts (jordnødder)
	Champagnelikør:
Ostetoppe (24 stk.):	ca. 1½ dl orangelikør
50 g Danablu i mindre stykker	2 flasker tør champagne
150 g Cream Cheese	
2 spsk mælk	1 pakke grissini, italienske
4-6 skiver sandwichbrød	brødstænger (125 g)

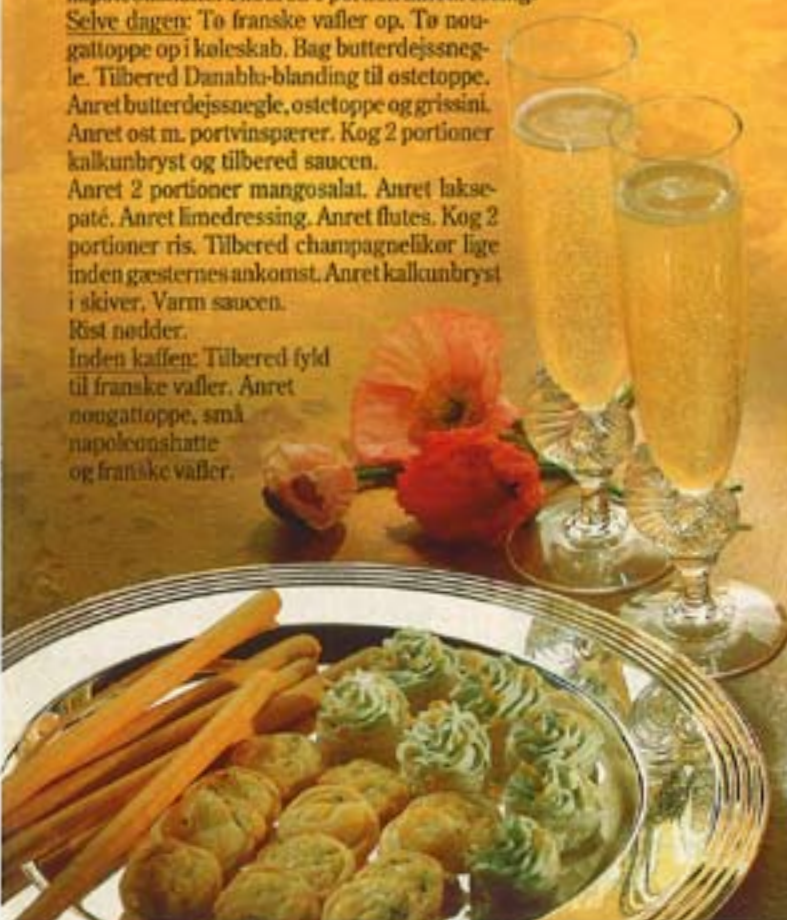
Butterdejssnegle: Tilbered butterdejssneglene efter opskriften. **Ostetoppe:** Pisk Danablu, flødeost og mælk sammen, til blandingen er jævn. Stik små runde brødskeer ud med en dejstikker (ca. 3½ cm i diameter). Kom osteblandingen i en sprøjtepose og pres den ud, så den danner små toppe på brødskeerne. Drys med peanuts. **Champagnelikør:** Fordel orangelikøren i 12 glas. Fyld op med champagne og server drinken til butterdejssnegle, ostetoppe og grissinier.

Ost m. portvinspærer (12 pers.)

Kogelage:	6 faste, modne pærer i kvarte
6 dl vand	(700 g)
200 g sukker (2½ dl)	100 g cashewnødder
1 hel kanel	25 g smør
2 dl hvid portvin	
	600 g blå- og hvidskimmelost

Tilbehør: Flutes.

Kogelage: Giv vand, sukker og kanel et opkog i en gryde. Fjern kanelen og tilsæt portvin. Læg pærerne i og kog dem ved jævn varme og under låg i ca. 2 min. Tag gryden fra varmen og lad pærerne køle af i lagen. Pres pærerne ned i lagen med en tallerken. Lad dem stå tildækket i køleskabet til næste dag. Rist nødderne i gyldent smør i en pande ved jævn varme i ca. 1 min. Ved serveringen: Anret ost og pærer på portionstallerkener sammen med cashewnødder.



Små napoleonshatte (ca. 40 stk.)

Dej:	1 æggeblomme
150 g hvedemel (2 1/2 dl)	1 tsk koldt vand
75 g florsukker (1 1/2 dl)	
100 g koldt smør	125 g ren, rå marcipan

Bagetid: Ca. 8 min. ved 200°.

Dej: Bland mel og florsukker sammen i en skål. Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melblandingen. Tilsæt æggeblomme og vand og saml hurtigt dejen. Stil den tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en ca. 3 mm tyk dejplade. Stik runde kager ud med en dejudstikker (ca. 5 1/2 cm i diameter). Saml den overskydende dej og gentag udstikningen, til der er ca. 40 kager. Tril ca. 40 små marcipankugler og læg en på hver kage. Saml med 3 fingre dejen op om marcipankuglen. Sæt napoleonshattene på en plade med bagepapir og bag dem midt i ovnen. Lad dem køle af.

Tip: "Hattenes" hjørner kan dyppes i smeltet overtræschokolade.

Franske vafler (ca. 16 stk.)

Dej:	Creme:
125 g koldt smør	1 dl piskefløde
125 g hvedemel (2 dl)	50 g pistaciemasse
3 spsk sukker	* uden creme

Bagetid: Ca. 8 min. ved 200°.

Dej: Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Saml hurtigt dejen. Stil den tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en ca. 1/2 cm tyk dejplade. Stik runde kager ud med en dejudstikker (ca. 4 1/2 cm i diameter). Saml den overskydende dej og gentag udstikningen, til der er ca. 32 kager. Læg kagerne med overfladen nedad på sukkerdrysset bagepapir. Rul kagerne let med en kagerulle, så de bliver til ovale vafler. Læg dem med sukkersiden opad på en plade med bagepapir. Bag vallerne midt i ovnen. Lad dem køle af.

Creme: Kom fløde og pistaciemasse i en skål og pisk blandingen i ca. 3 min. til en luftig creme. **Ved serveringen:** Læg kagerne sammen med cremen.



SIDST, MEN IKKE MINDST

Hurtigt madbrød (1 stk.)

50 g smør	1 tsk groft salt
2 dl mælk	1½ tsk tørret rosmarin
½ dl yoghurt naturel	ca. 350 g hvedemel (5¾ dl)
25 g gær	
1 tsk sukker	☉ ●

Pensling: Mælk.

Pynt: Tørret rosmarin.

Bagetid: Sæt brødet i en kold ovn i ca. 20 min. ved indstilling på 225°. Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt yoghurt. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Form dejen til et rundt, fladt brød (ca. 28 cm i diameter) og læg det på en plade med bagepapir. Rids brødet næsten igennem, så der dannes otte trekanter. Pensl brødet med mælk og drys med rosmarin. Bag det midt i ovnen.



Ostescones (ca. 35 stk.)

225 g hvedemel (3 3/4 dl)	100 g fintrevet Cheddar ost
1 spsk bagepulver	1 1/4 dl mælk
100 g koldt smør	☉ ●

Pensling: Mælk.

Bagetid: Ca. 10 min. ved 225°.

Tænd ovnen. Bland mel og bagepulver i en skål. Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt osten og saml hurtigt dejen med mælk. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en ca. 1 cm tyk dejplade. Stik runde kager ud med en dejudstikker (ca. 4 cm i diameter). Saml den overskydende dej og gentag udstikningen, til der er i alt 35 scones. Læg dem på en plade med bagepapir og pensl med mælk. Bag de små ostescones midt i ovnen.

Tip: Ostescones kan drysses med fintrevet Cheddar ost, mens de endnu er varme.

Landbrød (3 stk.)

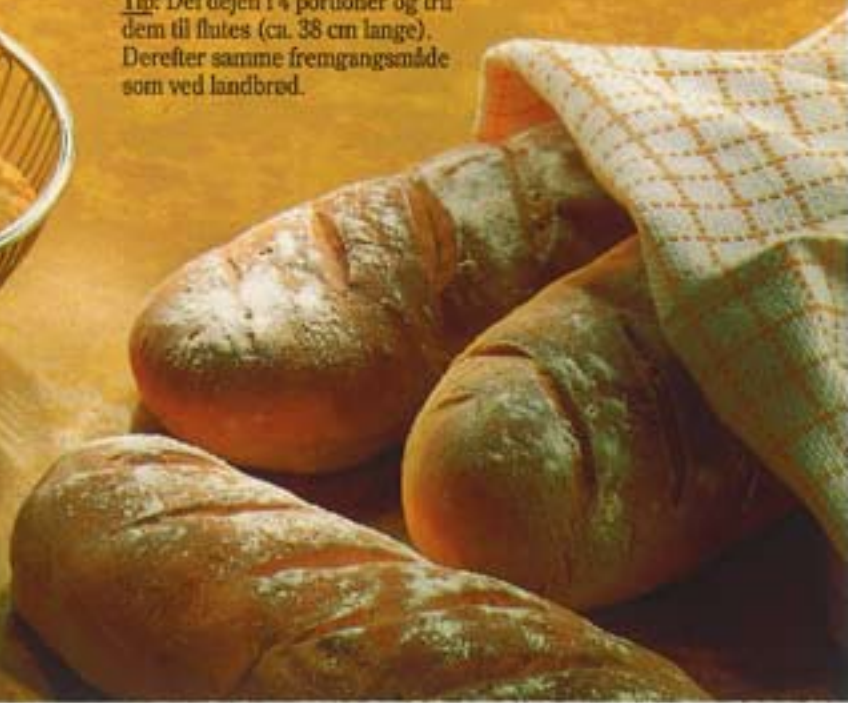
50 g smør	2 tsk sukker
4 dl mælk	350 g sigtemel (6 1/3 dl)
1 dl tykmælk	ca. 350 g hvedemel (5 3/4 dl)
25 g gær	
2 tsk groft salt	☉ *

Pynt: Sigtemel.

Bagetid: Sæt brødene i en kold ovn i ca. 10 min. ved indstilling på 200°. Derefter ca. 15 min. ved indstilling på 225°.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt tykmælk. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 1 1/2 time. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i tre portioner og form dem til aflange brød (ca. 27 cm lange). Stil brødene til efterhævnning på en plade med bagepapir i ca. 40 min. Drys brødene med sigtemel og rids dem. Bag brødene midt i ovnen.

Tip: Del dejen i 4 portioner og tril dem til flutes (ca. 38 cm lange). Derefter samme fremgangsmåde som ved landbrød.



Mandelbund m. æbleis (4-6 pers.)

Æbleis:	Mandelbund:
6-8 skrællede æbler i tynde	100 g sukker (1¼ dl)
både, fx cox orange (600 g)	100 g smuttede, finthakkede
½ dl vand	mandler
1 spsk sukker	2 æggehvider
2 æggeblommer	Smørristede mandler:
85 g sukker (1 dl)	25 g smør
korn fra 1 stang vanille	25 g smuttede, halverede
2 tsk citronsaft	mandler
1½ dl piskefløde	* Mandelbund

Bagetid: Ca. 35 min. ved 175°.

Æbleis: Kog æbler, vand og sukker i en gryde. Kog æblerne ved svag varme og under låg i ca. 15 min., til de er møre. Blend æblerne eller purér dem gennem en sigte. Lad æblemosen køle af. Pisk æggeblommer, sukker og vanillekorn til en luftig "æggesnaps". Vend den kolde æblemos i æggeblandingen og tilsæt citronsaft. Pisk fløden stiv og vend den forsigtigt i. Hæld ismassen i en form (ca. 1½ liter) og dæk den med alufolie. Frys isen i 3-4 timer. Rør i den 3-4 gange under indfrysningen. Isen skal være blød ved serveringen.

Mandelbund: Bland sukker og mandler. Pisk æggehviderne stive og vend dem i. Hæld blandingen i en smurt, mældrysset springform (ca. 22 cm i diameter). Bag mandelbunden midt i ovnen. Lad den køle af. **Smørristede mandler:** Smelt smørret i en pande. Tilsæt mandlerne og rist dem, til de er gyldne. Spred dem godt ud på et stykke bagepapir og lad dem køle af.

Ved serveringen: Kom isen på mandelbunden og pynt med mandler. Er isen hård, stilles den i køleskabet ca. 1 time før serveringen.

Mandelbund m. abrikoscreme (4-6 pers.)

Abrikoscreme:	¼ liter piskelløde
50 g lyse, tørrede abrikoser i	1½ spsk florsukker
mindre stykker	korn fra 1 stang vanille
1 dl koldt vand	1½ spsk appelsinjuice
½ dl appelsinjuice	
1 spsk sukker	1 mandelbund

Pynt: 25 g overtrækschokolade.

Sæt abrikoserne i blød i koldt vand i ca. et døgn. Hæld dem til afdrykning i en sigte. Kom appelsinjuice, sukker og abrikoser i en tykbundet gryde og bring det i kog. Kog det ved svag varme og under låg i ca. 4 min. Tag gryden af varmen og rør abrikoserne til en mos. Lad den køle af. Pisk fløden næsten stiv. Tilsæt florsukker, vanillekorn og appelsinjuice. Vend forsigtigt mosen i og smag til. Fordel abrikoscremen på mandelbunden. Pynt dessertkagen ved at trække tynde striber smeltet overtrækschokolade med en ske. Stil kagen tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Tip: Sommerfyld: Bland flødeskem med hindbær og nektariner i både. Smag til med sukker.



Cheese Cake (6-8 pers.)

Bund:	3 dl ymer
50 g smør	4 spsk florsukker
100 g fintknuste makroner	2 tsk revet citronskal
25 g finthakkede hasselnødder	3 blade husblas
kerer	Citronstrimler:
Fromage:	2 dl vand
1 ds. ananasringe i egen saft	85 g sukker (1 dl)
(560 g)	skallen af 1 citron i tynde
½ dl ananassaft	strimler
150 g Cream Cheese	

Bund: Smelt smørret. Tilsæt makroner og hasselnødder. Bland det godt sammen. Anbring en springform (ca. 22 cm i diameter) uden bund på et serveringsfad. Kom makronmassen heri og pres den godt sammen.

Fromage: Hæld ananasringene til afdrypning i en sigte. Gem ca. ½ dl ananassaft. Rør Cream Cheese blød med ymer. Tilsæt florsukker og citronskal. Læg husblas i blød i koldt vand i ca. 5 min. Skær ananasringene i små stykker og kom dem i osteblandingen. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i en skål i

vandbad. Afkøl husblasen med ananassaften og kom den derefter i osteblandingen under omrøring. Stil fromagen tildækket i køleskabet, til den er letstivnet, og man kan trække striber i overfladen. Fordel fromagen over bunden og stil kagen tildækket i køleskabet i mindst 2 timer.

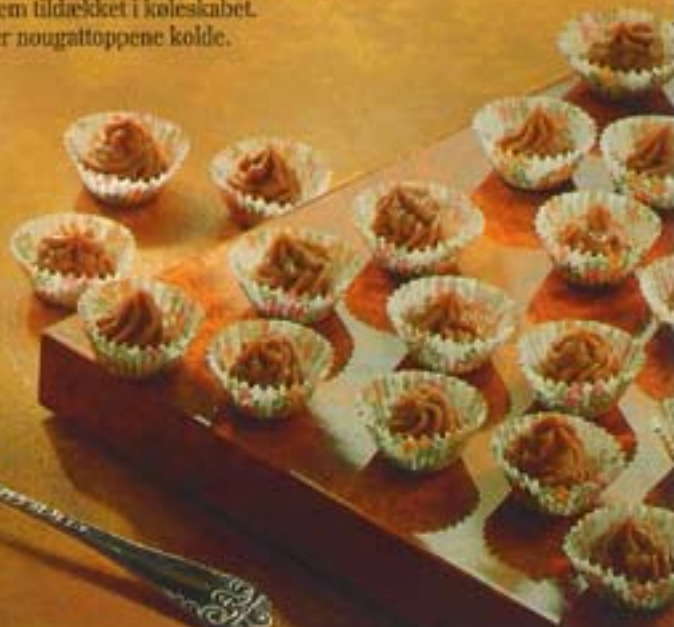
Citronstrimler: Bring vand og sukker i kog i en gryde. Tilsæt citronstrimlerne og lad dem koge ved svag varme og under låg i ca. 20 min. Lad dem dryppe af i en sigte.

Ved serveringen: Pynt kagen med citronstrimler.

Nougattoppe (ca. 30 stk.)

¼ liter piskefløde	30 små papir- eller folieforme
200 g blød nougat	
1 spsk mørk rom	*

Bring fløden i kog i en tykbundet gryde. Tilsæt nougat og kog blandingen ved svag varme og under omrøring i ca. 5 min. Hæld rom i. Lad nougatblandingens køle af. Stil den tildækket i køleskabet i mindst 4 timer, til den er stiv. Pisk nougatblanding med elpisker i ca. 10 sek. til en luftig creme. Kom cremen i en sprøjtepose og pres den ud, så den danner små toppe i formene. Stil dem tildækket i køleskabet. Server nougattoppene kolde.



Chokoladeis (6 pers.)

100 g overtrækschokolade	½ liter piskefløde
4 æggeblommer	2 tsk finthakket, syltet ingefær
4 spsk florsukker	2 spsk cognac
2 æggehvider	

Tilbehør: Flødeskum og syltede ingefær i skiver.

Smelt chokoladen i en skål i vandbad. Pisk æggeblommer og halvdel af florsukkeret til en luftig "æggesnaps". Pisk æggehviderne stive. Tilsæt resten af florsukkeret og pisk igen, til æggehviderne bliver seje. Pisk fløden stiv. Vend smeltet chokolade, ingefær og cognac i "æggesnapsen". Vend først flødeskum og derefter æggehviderne i. Hæld ismassen i en form (ca. 2 liter) og dæk den med alufolie. Frys isen i ca. 8 timer. Tag isen ud af fryseren og stil den i køleskabet ca. 1 time før serveringen.

Ved serveringen: Vend isen ud på et fad eller anret den i portionsglas.

Desserttallerken (8 pers.)

Creme:	3 skrællede kiwifrugter i skiver (250 g)
1½ dl creme fraîche 38%	1 skrællede mangofrugt i tynde både (150 g)
1 dl piskefløde	4 passionsfrugter i halve (100 g)
1 æggeblomme	
1 spsk florsukker	
1 mandelbund (se side 46)	1 portion æbleis (side 46)

Pynt: Citronmelisse.

Creme: Pisk creme fraîche, fløde, æggeblomme og florsukker til en luftig creme. Smag til. Stil cremen tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Ved serveringen: Skær mandelbunden i 8 trekanter og anret dem sammen med creme, frugter og æbleis på 8 portionstallerkener.

Tip: Klargør frugten før serveringen og stil den i køleskabet.



Marinerede jordbær m. grillet creme

Marinerede jordbær:	2-3 stilke rabarber, i tynde
225 g friske jordbær i kvarte	skiver (225 g)
1 tsk sukker	Creme:
2 spsk orangelikør	2 æggeblommer
	50 g florsukker (1 dl)
1 dl vand	korn fra 1 stang vanille
3 spsk sukker	1½ dl piskefløde

Grill: Ca. 1½ min.

Marinerede jordbær: Kom jordbærrene i en skål og drys med sukker. Hæld likør over. Stil jordbærrene tildækket i køleskabet i mindst 1 time.

Bring vand og sukker i kog i en gryde. Tilsæt rabarberne og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 1 min. Hæld rabarberne til afdrykning i en sigte.

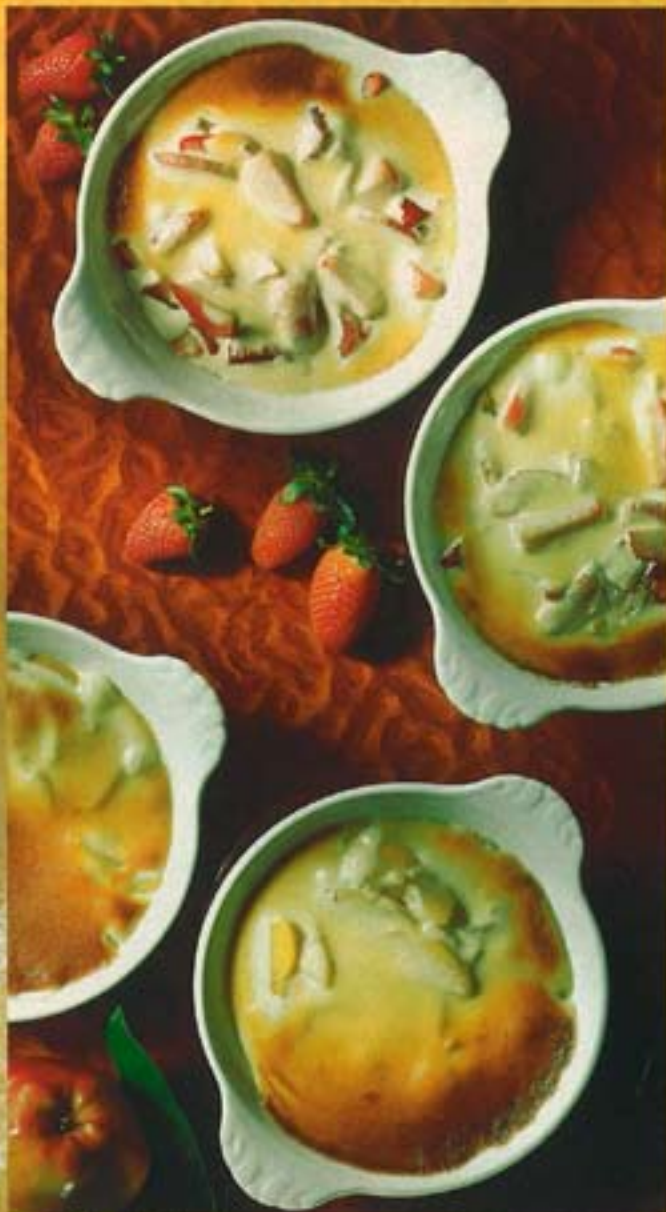
Creme: Pisk æggeblommer, florsukker og vanillekorn til en luftig "æggesnaps". Pisk fløden næsten stiv og vend den forsigtigt i "æggesnapsen". Stil cremen tildækket i køleskabet i mindst 45 min. Fordel de marinerede jordbær og de afkølede rabarber i 4 små, ovnfaste portionsfade (ca. 12 cm i diameter). Rør cremen op og hæld den over frugterne. Grill desserten overst i ovnen.

Marinerede æbler m. grillet creme

Marinerede æbler:	½ Ingrid Marie (400 g)
1 dl vand	2 spsk orangelikør
3 spsk sukker	
4 skrællede æbler i tynde både,	1 portion creme (se ovenfor)

Grill: Ca. 1½ min.

Bring vand og sukker i kog i en gryde. Tilsæt æblerne og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 1 min. Hæld æblerne til afdrykning i en sigte. Kom dem i en skål og hæld likør over. Stil æblerne tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Fordel de marinerede æbler i 4 små, ovnfaste portionsfade (ca. 12 cm i diameter). Rør cremen op og hæld den over frugterne. Grill desserten overst i ovnen.



PRODUKTER FRA KAROLINES KØKKEN



Karolines Køkken har udviklet en produktserie, der gør vejen til lækre og spændende måltider både kortere og lettere. Det er mejeriprodukter udviklet specielt til madlavning, hvor de indgår som en af ingredienserne. Alle er testet og afprøvet efter de skrappeste forskrifter - såvel på smag som på en lang række andre vigtige egenskaber.

Madlavningsserien er i permanent udvikling. Løbende udvikles der nye produkter. Til nye eksperimenterende retter såvel som til de gode gamle danske.

Her er de, der eksisterer medio '92.

Mejeri Dressing

Den friske, pikante og magre dressing med kun 7% fedt. Syrnet mælk med diverse milde krydderier. Salt, peber og citron er grundkrydderier. Og paprika og purløg giver smag til henholdsvis en rød og en grøn version. Begge lige til at hælde over en salat eller forret.

Cream Cheese

Den nye, lækre madlavningsflødeost, der smelter præcis, som den skal, når den opvarmes. Og bliver blød og smidig, når den røres med mælk eller lignende. Til sammenkogte retter, supper, saucer, dip, diverse ostekager og meget andet.



Salat Yoghurt

Den lækre flødeyoghurt med 9% fedt. Drænet for vand og tilsat mælkeprotein. Lige til at bruge til den græske agurkesalat - Tzatziki, eller til kartoffelsalater, frugtsalater, dip og dressinger i en håndevending.

Feta i tern

Den efterhånden kendte og populære danske udgave af den græske Fetaost. Let salt og syrlig - fast og lidt tør. Således tæt på sit græske forbillede. Til salater, farsretter og forretter.

Sauce Naturel

Den letkrydrede og magre mælkesauce, der hurtigt kan forvandles til alle de danske "sauce-klassikere" og masser af nye saucer også. En basissauce krydret med salt og peber - og med kun 4,5% fedt.

Fetina

Den bløde og milde aflægger af den kendte Fetaost. Letsyrlig og letsalt i smagen. Og blød og cremet i konsistensen. Til dip, salater og diverse hurtige småretter.

Mornay Sauce

Den oste- og muskatkrydrede flødesauce af oprindelig fransk afstamning. Med lidt løg og et anstrøg af hvidløg. Mild, lækker og lige til at bruge, som den er til lasagne og andre pastaretter. Men også fin med friske krydderurter i og særdeles velegnet til gratineringer af både kød og grønsager.

Kvarg

Luksuskvargen med 4,5% fedt - rig på proteiner og fattig på kilojoule. Særdeles velegnet til dressinger, desserter og i bagværk. Og så "tyk" i konsistensen, at den også er fin at spise direkte på brød som pålæg - pyntet med diverse grønsager.

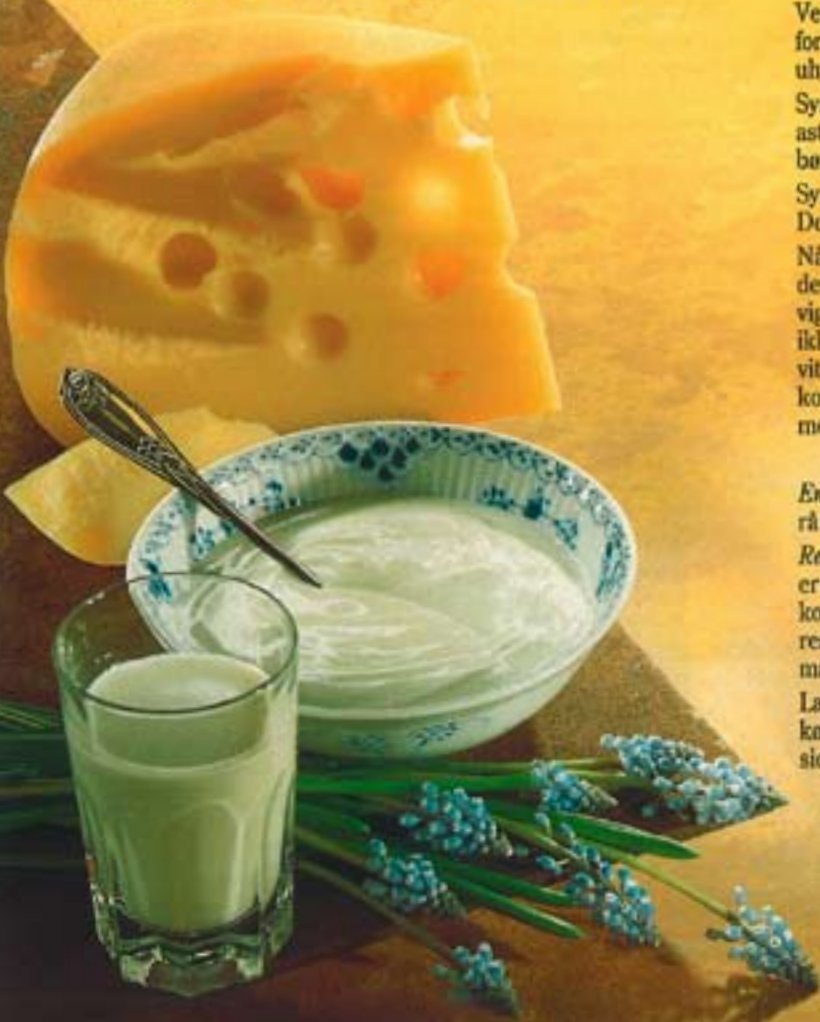
Mixarella

Den særlige blanding af revet Dansk Mozzarella og Samsø, der er helt uovertruffen i smelteevne. Let, hurtigt og jævnt bliver den tilpas flydende, når den varmes op. Og så er den mild i smagen uden at fornægte oste-karakteren. Til pizzaer, tierter, saucer, gratineringer, pastaretter og al anden varm mad, der skal forkales med ost.



MEJERIPRODUKTER MYTER & REALITETER

Der tales meget om mejeriprodukter og deres betydning for den menneskelige krop. Hvad er sandt, og hvad er ikke sandt?



Mælkeallergi

En myte siger, at en stor del af befolkningen har mælkeallergi.

Realiteten er, at mælkeallergi, der er overfølsomhed over for mælkenes proteiner, især rammer spædbørn. Ca. 2,2% af alle nyfødte får mælkeallergi. Den starter typisk, når barnet begynder at få komælk, og forsvinder igen, når barnet har været en periode på mælkefri kost. Ved 3-års alderen er 9 ud af 10 oprindeligt mælkeallergiske børn fri for allergiske reaktioner over for mælk, og hos voksne er mælkeallergi uhyre sjælden.

Symptomerne på mælkeallergi kan fx være opkastning, kolik, diarré, astma, "hvæsende" vejrtrækning, nældefeber og eksem. Og ofte har børn med mælkeallergi mere end ét symptom.

Symptomerne kan imidlertid også være tegn på andre sygdomme. Det er derfor vigtigt, at det er en læge, der stiller diagnosen.

Når det med sikkerhed er konstateret, at et barn har mælkeallergi, er det vigtigt at få sammensat en rigtig kost. Mælk indeholder nemlig vigtige næringsstoffer, som det kan være svært at få nok af, hvis mælk ikke indgår i kosten. Det gælder bl.a. calcium og folinsyre (et vitamin). Derfor er det risikabelt at eksperimentere med mælkefri kost til børn uden at få vejledning om, hvad mælken skal erstattes med.

En myte siger, at mælkeallergikere kan tåle ikke-homogeniseret mælk, rå mælk (stalddars-mælk) og gedemælk.

Realiteten er, at proteinerne i ikke-homogeniseret mælk og rå mælk er de samme som i anden komælk. Og proteinerne i gedemælk ligner komælksproteinerne så meget, at gedemælk vil give de samme reaktioner som komælk. Ingen af disse mælketyper tåles derfor af mælkeallergikere.

Læs for yderligere uddybning brochuren "Mælkeallergi", der kan købes hos Karolines Service Center for kr. 30 inkl. porto. Se adresse side 55.

Småbørn og mælk

En myte siger, at børn ikke kan få for meget mælk.

Realiteten er, at i de første 5-6 måneder af barnets liv er modermælk og/eller modermælksersætning den eneste form for næring, barnet får. Fra 5-6 måneders alderen vænnes barnet gradvist til almindelig mad. Omkring 1-års alderen må et barn højst få ½ liter mælkeprodukter om dagen, så det ikke fratages appetitten til anden mad. Ellers risikerer man, at barnet bliver mæt, før det har fået de nødvendige næringsstoffer, som mælk ikke indeholder, fx C-vitamin og jern.

En myte siger, at små børn skal have mager kost.

Realiteten er, at små børn som regel ikke kan spise store mængder mad. Det er derfor vigtigt, at den mad, de får, indeholder tilstrækkelig energi (kilojoule). Fedt i kosten giver meget energi. Derfor skal fedtindholdet i små børns kost være større end i voksnes kost.

I modermælk kommer ca. 50% af energien fra fedt. Når barnet begynder at få almindelig mad, bliver fedtindholdet i kosten automatisk gradvist mindre, men først fra 3-års alderen må børn få en lige så mager kost, som anbefales til voksne. D.v.s. en kost, hvor højst 30% af energien kommer fra fedt.

En myte siger, at børn kun må få sødmælk.

Realiteten er, at frem til 9-12 måneders alderen vil hovedparten af den mælk, barnet får, være modermælk/modermælksersætning. Hvis barnet i 5-6 måneders alderen vænnes til mælk, skal det være sødmælk, fordi børn i den alder har brug for den energi, der kommer fra mælkefedtet. Magre mælkeprodukter som skummetmælk, kærnemælk og letmælk anbefales først til børn efter 1-års alderen. Hvis barnet er tyndt, skal de magre mælkeprodukter også undgås i det andet leveår. Kalciumindholdet i de forskellige mælketyper er det samme. Men indholdet af fedtopløselige vitaminer (A- og D-vitamin) er lavere i de magre mælketyper end i sødmælk.

Mælk generelt

En myte siger, at mælk kun er for børn og kalve.

Realiteten er, at mælk indeholder betydelige mængder af stort set alle næringsstoffer med undtagelse af jern, C-vitamin og fibre. Desuden er mælk og ost de vigtigste kilder til kalcium i danskernes kost. Tidligere var mel og gryn beriget med kalcium; men sådan er det ikke mere. Derfor kan det være svært at få sit kalciumbehov dækket, hvis mælkeprodukterne udelades af kosten.

En myte siger, at man kan blive forkalket af mælk på grund af kalciumindholdet.

Realiteten er imidlertid, at forkalkning ikke har noget med mælkens kalciumindhold at gøre.

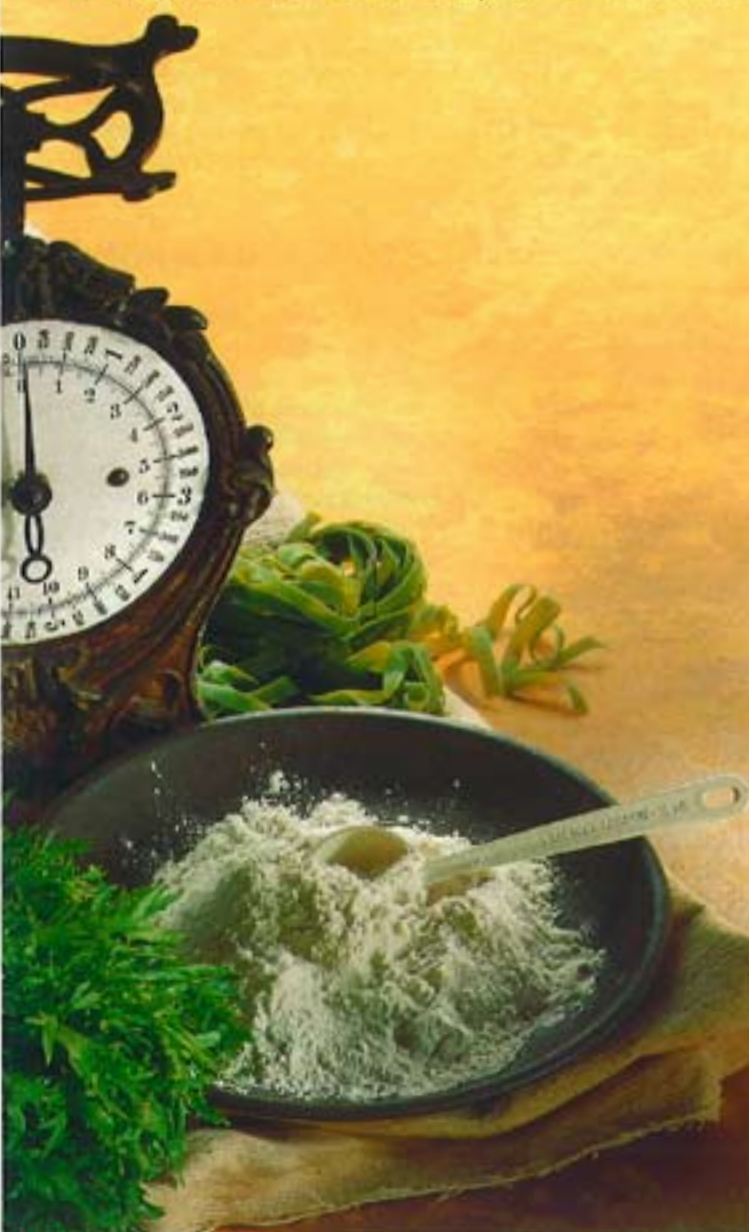
Vi har tværtimod brug for kalcium hele livet. Som børn og unge af hensyn til tændernes og knoglernes vækst og styrke, senere i livet af hensyn til vedligeholdelse af knoglernes sundhed.

Kvinder har det største kalciumbehov (800 mg/dag), fordi de har størst risiko for at udvikle osteoporose (knogleskørhed). Ved 70-års alderen har tæt på halvdelen af alle kvinder haft knoglebrud på grund af denne sygdom.

Det bedste forsvar mod sygdommen er at opbygge så meget knoglemasse som muligt op til 30-års alderen og derefter gøre, hvad man kan, for at vedligeholde knoglerne med motion og en tilstrækkeligt kalciumrig kost. Ældre mennesker optager kalcium dårligere og har derfor behov for forholdsvis mere, hvis deres knoglemasse skal bevares bedst muligt. ½ liter mælk og 25 g ost dækker kalciumbehovet hos voksne. Og det er netop den mængde mælkeprodukter, Forbrugerstyrelsen foreslår i en alsidig dagskost. Unge kvinder, gravide, ammende og ældre kvinder bør indtage ca. 400 mg kalcium mere. Det svarer til indholdet i et stort glas skummetmælk eller i 300 g frisk spinat.



SIGNATURER, MÅL m.m.



Signaturforklaring:

- ☺ = Retten kan tilberedes af "børnekokke", fra ca. 12 år
- ☑ = Retten kan tilberedes i mikrobølgeovn
- ⌚ = Retten er færdig på 45 min. eller derunder
- * = Retten er fryseegnet

Mikrobølgeovn: De anvendte skåle, fæde og plastfilm skal være i materialer, som er velegnede til brug i mikrobølgeovn.

Ostens fedtprocent: I opskrifterne er ostens fedtprocent angivet med et + tegn, fx Danbo 20+, += indhold af fedt i ostens tørstof. (I tidligere udgivne opskriftsbøger er det angivet med et % tegn.)

Optøning: Stil de frosne retter til optøning i køleskabet, dagen før de skal anvendes.

Energicirkliden: I Karolines Køkken/5 er energicirkliden placeret ud for hver opskrift i indholdsfortegnelsen s. 56-57. Energicirkliden giver oplysning om rettens samlede energiindhold og -fordeling. Tallet i det hvide felt angiver rettens samlede energiindhold i kJ. Tallene i det grå, gule, brune og bordeaux felt viser, hvor stor en del af energien angivet i procent der stammer fra protein, fedt, kulhydrat og alkohol.

I forhold til den anbefalede energifordeling, der er illustreret i KK/3 s. 54, er der i 1989 sket ændringer. Anbefalingen for fedt er sat ned til max. 30% fra tidligere max. 35%.

De nye anbefalinger:

- 10-15% af energien fra protein
- max. 30% af energien fra fedt
- 55-60% af energien fra kulhydrat
- 0% af energien fra alkohol

Retternes energiindhold og -fordeling er beregnet med det angivne tilbehør eller "kan serveres til". Den beregnede mængde tilbehør netto pr. person er følgende:

250 g kartofler	75 g grøn salat
80 g rå ris (ca. 1 dl)	60 g groft brød
100 g tørret pasta	til middag eller frokost
150 g frisk pasta	50 g fløde til middag eller frokost
150 g grønsager, kogte	25 g groft brød til forret
130 g blandet salat	25 g fløde til forret
(fx 30 g icebergssalat, 50 g tomat og 50 g agurk)	

Se også signaturer, mål m.m. i Karolines Køkken/4, side 55.

BESTILLING AF OPSKRIFTSBØGER

Karolines Køkken/5 er husstandsomdelt i september 1992. Flere eksemplarer af den og af de tidligere udsendte opskriftsbøger fra Karolines Køkken kan bestilles og købes hos os for kr. 30,- pr. stk. Herunder også Karolines Køkken/3 på tysk og på engelsk til kr. 35,- pr. stk.

En samlet oversigt over opskrifterne i de tidligere udsendte opskriftsbøger fra Karolines Køkken kan købes for kr. 12,-. Og en praktisk samlemappe med plastlommer, der holder styr på bøgerne og beskytter dem mod fedtede fingre, kan købes for kr. 70,-. Samlemappen med en oversigt og alle opskriftsbøgerne findes også i en gaveæske. Den koster kr. 200,-.

Alle priser er inkl. moms og forsendelse.
Ved forsendelse til udlandet beregnes porto.
Ring på tlf. 86 13 27 11 eller 86 13 24 65 mandag-fredag kl. 10-14.
Eller skriv til: Karolines Service Center
Postbox 999
8100 Århus C



INDHOLDSFORTEGNELSE

 9 Andebryst, berberi- m. appelsinsauce 26	Festmiddag 42	Hurtig middag 38	 Makrel, røget m. sennepssauce 23
 8 Anretning, en let m. champagnelikør 42	 Feta, grillet 6	 Høne, kold m. creme fraiche-sauce 25	 6 Mandelbund m. abrikoscreme 46
 16 Asparges m. grøn sauce 9	 Fileter, stegte rødspætte- m. sellerisauce 27	 4 Is, chokolade- 48	 6 Mandelbund m. æbleis 46
 10 Brød, hurtigt mad- 44	 Filet, helstegt okse- 29	 4 Jordbær, marinerede m. grillet creme 49	 12 Moussaka, kartoffel- 15
 11 Brød, land- 45	 13 Forret m. aubergine 3	 Kalkunbryst m. mangosalat 19	 16 Muslinger, marinerede m. artiskokbunde 7
Buffet 40	 Fyld til bagte kartofler 8	 Koteletter, kreolske 28	 1 Morbrad, kalve- m. svampesauce 39
 10 Butterdejssnegle 4	 Glaskål, stuvet 13	 Kyllingelever, stegt m. tomatsalat 24	 Morbrad, senneps- 36
 8 Cheese Cake 47	 15 Gratin, jordskok- 16	 Kyllingelår, stegte m. pastasalat 22	 5 Napoleonshatte, små 43
 5 Desserttallerken 48	 12 Grød, risen- i mikrobølgeovn 17	 Lam i hvidkål 33	 4 Nougatoppe 47
 Fars m. vintergrønsager 34	 Hjerter i tacosauce 36	 Lasagne 30	 9 Ost m. portvinspiserer 42
 14 Fasaner m. sellerigratin 22	 Hornfisk, stegt 26	 Leverspyd m. squashsalat 31	 16 Osteanretning 41

11		Pandekage, kartoffel- m. tomatssauce 17	15		Rødtunge, indbagt 4	14		Sauce, spinat- 13	15		Terrine m. spinat og broccoli 40
		Pandekager, fyldte majs- 11	4		Salatbar 40	12		Sauce, squash- til pasta 11			Tærte, chili 10
12		Pastrami m. melon 2	10		Salat, bønne- m. Feta 12	10		Scones, oste- 45	4		Vafler, franske 43
		Paté, lakse- 8			Salat, frokost- m. hytteost 9	3		Skank, kalve- m. rodfrugtkager 37	3		Æbler, marinerede m. grillet creme 49
		Paté, lamme- m. Fetinasalat 30			Salat, hamburgerryg- 5			Skinkemignon m. svampe 32	13		Æggekage m. pølser 29
		Pizzabrød, små 5			Salat, kalkun- m. Danabludressing .. 20			Skinkestrimler m. grønsagsris 35			Ørreder i folie 24
		Postej, gulerods- 14			Salat, kartoffel- 6			Slethvar m. smørdampet salat 19			
		Postej, fiske- m. ymersauce 18	13		Salat, lun pasta- 12	12		Suppe, champignon- 16			
2		Poussiner m. varm frugtsalat 21			Salat, reje- 7	5		Suppe, "en af liver" 3			
12		Revelsben, stegte 34			Sauce, asparges- 15	10		Suppe, fiske- m. korvel 20			
		Rødkål, krydret m. appelsindressing 14	4		Sauce, peber- til oksefilet 41			Suppe, oksekøds- 33			

Mikrobalgeovn

Ved flere opskrifter er det oplyst, at retten enten kan tilberedes i almindelig ovn eller i mikrobalgeovn.

Frysning

Når det oplyses, at en opskrift kan fryses, er det altid færdig-tilberedt, hvis andet ikke er anført.

Til forklaring af energicirkler se side 54.

