




*Karolines
Köchen*
6

Introduktion

Klassiske retter har været en væsentlig inspirationskilde i udviklingen af opskrifter til Karolines Køkken/6, og årtidernes skiftet er indarbejdet i bogen. En stor del af retterne er derfor særligt velegnede i bestemte perioder, hvor råvarerne - især grøntsagerne - naturligt hører hjemme og derfor har mest smag. Og netop smagen - eller nydeligheden ved måltidet - er fortsat det vigtigste for Karolines Køkkens opskriftsudvikling. Opskrifterne er beregnet til 4 personer - hvis der ikke er angivet andet. Og ved alle retter, der er egnet til fryzning, er frysesymbolet * placeret ved opskriften. Rigtig god fornøjelse.

Til morgenmad og brunch

"Flækkert'er"	2
Chokolade med kanel	2
Appelsinhonning til yoghurt	2
Mysli	3
Ovn-omelet med bagte tomater	5
Mælkekaffe	5
Frugtsalat til tyksmælk	5
Sprødt brød med perlesukker	5
Snøbrød med salt og peber	5

Frøkost ude og hjemme

Hytteost med syltede grøntsager	6
Hytteost med makrel i tomat	7
Hvidløgssbrød med FlødeOst og cherrytomater	7
"Pizzatærte"	8
Sandwich med frikadelle og flødest	8
Pandebrod med Feta og lam	9
Persillekartofler med røget lammekølle	9
Sellerisalat	10

Leverpostej	10
Æblepickles	11
Sandwich med ost og kalkun	11

Aftensmad

Retterne i dette afsnit er tænkt som hverdagsmad, og vi har delt det op i fem afsnit. Et til hver årstid - og et til året rundt.



Forår

Skinkeschnitzler med salvesauce	12
Stegte sild med kinakålssalat	12
Suppe med spinat og Fetina	14
Tærte med forårsløg	15

Sommer

Kold tomatsuppe med ostebrod	16
"Karbonader" med purloegsdressing	17
Majskolber med koriandersmør	17
Grøntsager med kold kvargssauce	18
Marinerede sild med kartofler og dild	18
Hamburgerryg med spidskål	19

Efterår

Fiskepandekage med lynstegte grøntsager	20
Suppe med grønkål og kartofler	21
Stegte kyllingelår med tomatis	22
Nakkekam med grøntsagspurè	22

Vinter

Hjerter med stegte æbler	24
Hvidkål med oksekød og spidskommen	25
Vinterpasta	26
Linsegryde med rodfrugter	26
Farsbrød med bacon og frugt	27

Året rundt

Kartoffelomelet med røget makrel	28
Middagssalat med røget kylling	28
Oksegryde med grødt kartoffelmos	29

Varm tunsauce til pasta	30
Kalkungrøde med Mornay Sauce	30
Koteletter med champignoner og ost	31
Grønkålssalat	31
Rødspættefileter med remouladesauce	32
Rødkålssalat	32
Frossen pizzabund	33
Hurtig pizza	33

Til week-end eller fest



Forår

Lammeragout	34
Forårssalat med stenbiderogn	34
Kalvefrikasse	36
Sprængt kalkunbryst med grøn sauce	37
Asparges med smørstegt persille	37

Sommer

Ovstegte rødspætter med FlødeOste-sauce	38
Grydestegt kylling med rabarber	39

Lammekøller med Fetasalat.....	41
Nye rødbeder med peberrod og smør.....	41
Grydestegt okseculotte med kold kartoffelsalat.....	41

Efterår

Swampesuppe med lig.....	42
Andepaté med appelsinsalat.....	42
Fiskepaté med krydderurtesauce.....	44
Dyrekølle med træbærkompot.....	45

Vinter

Kalvekoteletter med bagte rødøg.....	46
Kylling i hvidvin.....	47
Oksebafter med kartoffelflager.....	48
Ovndampet torsk med sennepssauce.....	49

Desserter, kager og andet sødt



Marcipanstrænger.....	50
Marinerede vindruer med vanillecreme.....	50
Koldskål med frugt.....	52

Sprøde kager med mandler/ "kammerjunkere".....	52
2 slags is med frugt.....	53
Frugtdessert.....	55
Krydret æbletærte.....	55
Kokoskager med lime.....	55

Forslag til menuer

Her findes forslag til fire festlige menuer - én til hver årstid. Alle forsynet med arbejdsplaner, der letter planlægningen.

Forslag til menuer.....	56
-------------------------	----

Stort og småt med ost



Ost til 12.....	58
Ostepakker.....	58
Hvidskimmelost med mandelsplitter.....	58
Flødest med appelsinsalat.....	59
Salat med Grana ost.....	59
Ost med hasselnødder i ahornsirop.....	60
Ostesalat.....	60
Grønsager med smeltet ost.....	60
Flødestekage med kumquats.....	61

Grød og brød



Grovboller i forme.....	62
Trekornsgrød med abrikoskompot.....	62
Langtidshævet brød.....	64
Lune pandebrød.....	64
Rosinbrød.....	65
Øllebrød.....	65

Karoline's

Produktserien Caroline's er udvalgt i Karolines Køkken til brug ved uddannelse.

Vi beskriver de enkelte produkter og fortæller, hvad de kan anvendes til.

Karoline's produkter.....	66
---------------------------	----

Ernæringsberegning - hvorfor og hvordan?

Her gennemgår vi nogle grundprincipper for sund kost, og vi forklarer om kostens energifordeling.

Ernæringsberegning.....	68
-------------------------	----

Signaturer, mål m.m.

Det er en god idé at læse signaturforklaringerne, før bogen tages i brug. Der kan måske spares anerkendelse.

Signaturer, mål m.m.....	70
--------------------------	----

Bestilling af opskriftsbøger

Læs på side 71, hvordan man bestiller de øvrige opskriftsbøger fra Karolines Køkken, den særlige gave-version, den praktiske senilemappe med plastflammer eller det nye ajourførte register.



Bestilling af opskriftsbøger.....	71
-----------------------------------	----

Alfabetisk indholdsoversigt

Indholdsoversigt over opskrifter (med energicirklér).....	72
---	----

Udgivet af: Danske Majors Fællesorganisation med støtte fra De Europæiske Fællesskaber. Design og produktion: Ogilvy & Mather, Århus. Foto: Poul Ib Henriksen.

Illustrationer: Birgitte Steen.

Tryk: Læstren Tønder A/S.

Micky Mouse side 58: ©Disney.

Redaktionen er afsluttet 15. april 1995.

Udgivelsesår: 1995. ISSN 87-89795-16-4

Til morgenmad og brunch



"Flækkert'er"

☺ *

(16 stk.)

25 g smør

4 dl mælk

1 dl tykmælk

25 g gær

1 æg

2 tsk sukker

2 tsk groft salt

200 g sigtemel (ca. 4 dl)

550 g hvedemel

Pensning: Sammenpisket æg.

Bagetid: Ca. 12 min. ved 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 og tag den ud på et melderisbord. Ælt den godt igennem og tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 16 stykker. Form dem til boller og rul dem flade (ca. 12 cm i diameter). Lad bollerne hæve tildækket på bageplader med bagepapir i ca. ½ time. Tryk med en finger fordybninger i bollerne og pensl med æg. Bag bollerne midt i ovnen. Flæk bollerne og server "Flækkert'erne" lune med smør, ost og fx marmelade.

Tip: Flæk bollerne før fryning. Tag "Flækkert'erne" fra frost - to dem lidt op - skil dem ad og rist dem.

Chokolade

med kanel

☺ ☹

100 g kogechokolade

1 dl vand

7 dl sødmælk

1 tsk stødt kanel

Knæk chokoladen i mindre stykker og kom dem i en tykbundet gryde sammen med vand. Kog ved jævn varme og under omrøring til chokoladen er smeltet. Tilsæt mælk og kanel. Bring blandingen i kog, stadig under omrøring, og smag til. Fordel den varme chokolade i 4 krus og server straks.

Tip: Efter en god middag - smag chokoladen til med 4 spsk cognac eller 4 spsk appelsinlikør.

Appelsin- honning

til yoghurt

☺ ☹

(6 pers.)

¾ dl friskpresset appelsinsaft

1 ½ dl honning (ca. 175 g)

1 ½ liter yoghurt naturel

Pisk appelsinsaft og honning sammen til blandingen er flydende. Anret yoghurten i 6 portions-skåle og server den flydende honning til i en skål for sig.

Tip: Den flydende honning kan opbevares tildækket i køleskabet i ca. 1 uge.

EN

Opvarmning

Et glas kold
mælk til
maden.

2

Mysli



150 g grovvalsedede havregryn
(ca. 3 3/4 dl)

150 g groft rugmel (ca. 2 3/4 dl)

150 g hel boghvede (ca. 2 dl)

80 g brun farin (ca. 1 1/2 dl)

1/2 tsk fint salt

50 g smeltet smør

1 dl vand

125 g lyse rosiner (ca. 2 dl)

Tørretid: Ca. 1 time og 15 min.
ved 150°.

Bland de tørre ingredienser i en sikk. Hæld smør og vand i blandingen under omrøring så det bliver godt fordeelt. Der må gerne være små klumper i blandingen. Fordel myslien i en brædepande med bagepapir. Tør myslien midt i ovnen og rør i den med jævne mellemrum. Pas især på at kanterne ikke bliver for brune. Lad myslien køle af og vend rosinerne i. Server myslien til fx ymer. *Tip: Myslien kan opbevares i køleskabet ca. 1 uge i et glas med låg.*

Info-tip:

En god start på dagen kan fx bestå af
øllebrød (side 65) med letmælk,
1/2 "Flækbert" (side 2) med smør
og Danbo 30+. Og et glas appelsinjuice.

Eller af tykmælk med hjemmelavet
mysli (side 3), 1/2 skive rugbrød med smør
og Danbo 30+, 1 skive groft brød med
appelsinmarmelade - og en kop te.





*Info-tip:
Brunch er en amerikansk betegnelse for
kombineret morgenmad og frokost
- og er dannet som en sammentrækning af
ordene "breakfast" og "lunch".
En brunch kan sættes sammen
på utallige måder.*

*Fr af ovn-omelet med bagte tomater (side 5),
"Flækkert'er" (side 2), groft rugbrød, smør,
mellemlagret Samso, leverpostej med
æblepickles (side 10) og honningmelon,
banan eller anden frugt. Som drikkevarer
kold mælk og juice - mælkekaffe og/eller te.*

*En rigtig hygge-morgenmad
for to eller flere er 1/2 rød grapefrugt,
sprøde brød med perlesukker (side 5)
og chokolade med kanel (side 2).*

Ovn-omelet

med bagte tomater



(6 pers.)

Bagte tomater

6 tomater (ca. 350 g)

1/2 tsk groft salt

Ovn-omelet

6 æg

1/2 dl piskefløde

1/2 dl vand

1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

100 g Karoline's GratiningsOst

Pynt: Purløg.

Tilbehør: Rugbrød, smør og sprødstegt bacon.

Bagetid: Ca. 30 min. ved 175°.

Bagte tomater: Skyl tomaterne og læg dem i et ovnfast fad (ca. 12 x 22 cm). Skær et kryds i hver tomat og drys med salt.

Ovn-omelet: Pisk æg, fløde, vand, salt og peber let sammen. Hæld eggemassen i et smurt, ovnfast fad (ca. 14 x 26 cm). Drys oven over og bag omeletten sammen med tomaterne midt i ovnen.

Mælkekaffe



1 liter sødmælk

2 1/2 spsk frysetorret kaffepulver

Tilbehør: Brun farin.

Bring mælken i kog. Rør kaffepulveret i og fordel kaffen i 4 koppe. Server straks.

Frugtsalat

til tykmælk



(6 pers.)

1 uskrællet pære i tynde både

(ca. 150 g)

1 appelsin i mindre stykker

(ca. 125 g)

1 banan i skiver (ca. 75 g)

150 g halve, blå druer uden sten

2 1/2 dl tropejuice

1/2 spsk sukker

1 1/2 liter tykmælk

Anret frugten i portionsskåle. Smag juicen til med sukker, hæld den over frugten og stil skålene tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Kom tykmælken i en kande og server den ved siden af. *Tips:* Til tykmælken kan også serveres en frugtsalat af pærer og ferskner fra dåse. Frugtsalaten kan serveres til hytteost.

Sprøde brød

med perlesukker

☺ * laves inden servering

(20 stk.)

1 portion dej, se "Flækkert'er" side 2

250 g koldt smør

Pensling: Sammenpisket æg.

Pynt: Perlesukker.

Bagetid: Ca. 12 min. ved 225°.

Rul dejen ud til en firkant (ca. 20 x 60 cm) på et melderisbord. Skær smørret i tynde skiver med

fx en ostehøvl og læg det på 2/3 (ca. 20 x 40 cm) af dejen. Fold dejen sammen i tre lag således at den del, der er uden smør, foldes ind først. Drej dejen en kvart omgang. Rul atter dejen ud (ca. 20 x 60 cm). Gentag sammenlægning og udrulning endnu 3 gange (uden smør). Skær dejen i 20 (ca. 3 cm brede) strimler. Sno hver strimmel og læg dem på bageplader med bagepapir. Tryk enderne fast på bagepapiret og lad brødene hæve tildækket i ca. 40 min. Pensl med æg og drys med perlesukker. Bag brødene midt i ovnen.

Snobrød

med salt og peber

☺ * laves inden servering

(20 stk.)

1 portion dej, se "Flækkert'er" side 2

1 sammenpisket æg

1 1/2 tsk groft salt

1/2 tsk friskkværnet, sort peber

Bagetid: Ca. 12 min. ved 225°.

Rul dejen ud til en firkant (ca. 20 x 60 cm) på et melderisbord. Pensl dejen med æg. Bland salt og peber sammen og drys det på hele dejpladen. Skær dejen i 20 (ca. 3 cm brede) strimler. Sno hver strimmel og læg dem på bageplader med bagepapir. Tryk enderne fast på bagepapiret og lad snobrødene hæve tildækket i ca. 40 min. Bag snobrødene midt i ovnen.



Frøkost ude og hjemme



Hytteost

med syltede grønsager

Syltede grønsager

3 rødløg i tynde blade (ca. 150 g)

2 røde peberfrugter i tern

(ca. 275 g)

1 spsk groft salt

20 cherrytomater (ca. 275 g)

1 dl rødvinseddike

3 spsk sukker

1/2 spsk røde krydderbær i lige

200 g hytteost naturel

Tilbehør: Knækbrød.

Syltede grønsager: Kom rødløg og peberfrugter i en skål. Drys med salt og vend forsigtigt i grønsagerne. Lad dem trække tildækket i køleskabet i ca. 1 1/2 time.

Kom rødløg og peberfrugter i en sigte. Skyl saltet af med koldt vand. Lad grønsagerne dryppe godt af. Prik cherrytomaterne med fx en stegegaffel. Giv eddike, sukker og røde krydderbær et opkog i en gryde. Tilsæt grønsagerne og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Kom forsigtigt grønsager og lage i en skål og lad det køle af.

Server ca. 1/2 af de syltede grønsager i en skål ved siden af hytteosten. Resten kan opbevares tildækket i køleskabet i ca. 1 uge.

Tip: Server de syltede grønsager til fx Brie eller en anden mild ost som fx Havarti.





Hytteost med makrel i tomat



salatblade af 1 hovedsalat

(ca. 75 g)

200 g hytteost naturel

1 ds. makrel i tomat (ca. 125 g)

3 spsk hakket salatløg

Pynt: Frisk, klippet karse.

Tilbehør: Groft rugbrød.

Fordel salatbladene på 4 portionstallerkener. Anret herpå hytteost, makrel i tomat og salatløg.

Hvidløgsbrød

med FlødeOst og cherrytomater



150 g Karoline's FlødeOst

100 g cherrytomater

8 tynde skiver lyst brød,

fx langtidshævet brød, se side 64

2 fed hvidløg

Pynt: Frisk basilikum.

Anret FlødeOst og tomater på 4 portionstallerkener. Rist brødsidene på begge sider til de er gyldne og sprøde. Gnid dem med overskåret hvidløg og anret brødsidene sammen med ost og tomater. Pynt med basilikum og server straks.



"Pizzatærte"

☺ * laves inden servering

Dej

250 g hvedemel (ca. 4 dl)

1/4 tsk fint salt

1 spsk Herbes de Provence
(fransk krydderiblanding)

150 g koldt smør

2 spsk vand

Fyld

50 g smør

2 store fed hvidløg i tynde skiver

2 zittauerløg i tern (ca. 100 g)

1/2 aubergine i tern (ca. 200 g)

1 squash i tern (ca. 200 g)

1 ds. hakkede tomater (ca. 400 g)

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

200 g Karoline's PizzaOst

Tilbehør: Grøn salat.

Forbagning: Ca. 15 min. ved 200°.

Bagning: Ca. 15 min. ved 200°.

Dej: Bland mel, salt og Herbes de Provence i en skål. Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt vand og saml hurtigt dejen. Stil den tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time.

Rul dejen ud til en firkant (ca. 30 x 30 cm) på et meldrysset bord. Løft forsigtigt dejpladen

over på en bageplade med bagepapir og prik bunden med fx en gaffel. Forbag bunden midt i ovnen.

Fyld: Smelt smørret ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits hvidløg og løg i ca. 1/2 min. Tilsæt auberginer og squash og svits yderligere i ca. 2 min. Tilsæt tomater, salt og peber. Bring blandingen i kog og lad den koge ved jævn varme og uden låg i ca. 10 min. Rør af og til. Blandingen skal være "tør".

Fordel fyldet på den forbagte bund. Drys osten over og bag "tærten" midt i ovnen.

Sandwich

med frikadelle og flødeost

(4 stk.)

1/2 formfranskbrød (ca. 300 g)

100 g flødeost med hvidløg

4 blade icebergssalat

4 frikadeller, se tip side 27

8 små saltgurker (cornichons)

Pynt: Brøndkarse.

Skær 1 1/2 cm tykke skiver ned i franskbrødet - skær kun helt igennem hver anden gang - så der bliver 4 sandwich, der hænger sammen i "bunden".

Luk sandwichene op og smør flødeost på indersiderne. Flæk frikadellerne. Fordel salat, frikadeller og cornichons i de 4 sandwich. Pynt med brøndkarse.

Tip: Sandwichene kan pakkes i plastfilm og opbevares i køleskabet i ca. 3 timer.

Info-tip:

Friske krydderurter, der indgår i en opskrift, kan erstattes med tørrede. Regn med at 1 spsk frisk, hakket krydderurt svarer til 1 tsk tørret.

Pandebrød

med Feta og lam



(6 stk.)

Dressing

2 dl yoghurt naturel

2 tsk frisk, hakket krusemynte

1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

Pandebrød

6 pandebrød, se opskrift side 64

Lam

400 g lammekød, fx kølle

25 g smør

1 lille fed knust hvidløg

1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

200 g Karoline's Feta i tern

2 tomater i tynde både (ca. 200 g)

6 forårsløg i tynde ringe

(ca. 100 g)

Dressing: Rør yoghurten med de øvrige ingredienser. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Smag den til.

Pandebrød: Tilbered pandebrødene efter opskriften.

Lam: Skær lammekødet fri for sener og hinder. Skær kødet i små tern. Lad smørret blive gyldent i en stegepande. Brun lammekødet i ca. 4 min. ved kraftig varme og under omrøring. Tag panden af varmen og tilsæt hvidløg, salt og peber. Smag til.

Ved serveringen: Fordel kød, Feta, tomater og forårsløg på de lune brød. Fold dem sammen.

Hold dem evt. lukkede med tandstikkere og server dressingen til.



Persillekartofler

med røget lammekølle



1,3 kg små, faste og skrællede kartofler

50 g smør

1 lille fed knust hvidløg

1/4 dl vand

1 1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

1 dl frisk, hakket persille

12 tynde skiver røget lammekølle
(ca. 125 g)

Tilbehør: Brøndkarse.

Halver de små kartofler på tværs. Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits hvidløget i ca. 1 min. Tilsæt kartofler, vand, salt og peber. Lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. 25 min. eller til kartoflerne er møre. Vend af og til i kartoflerne. Vend forsigtigt persille i og smag til.

Ved serveringen: Anret de varme kartofler på portionstallerkener sammen med røget lammekølle.



Sellerisalat



Salatsauce

2 dl ymer

1 tsk Dijonsennep

½ tsk hvidvinseddike

½ tsk sukker

¾ tsk groft salt

friskkværnet peber

½ knokdselleri (ca. 500 g)

Pynt: Brøndkarse.

Tilbehør: Stegt oksekod og "Flækkert'er", se opskrift side 2.

Salatsauce: Rør ymer med de øvrige ingredienser.

Skræl knokdsellerien og riv den groft. Vend straks den revne selleri i salatsaucen. Stil salaten tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Ved serveringen: Vend forsigtigt rundt i salaten og smag den til.

Tip: Sellerisalaten kan opbevares tildækket i køleskabet i ca. 2 timer.

Leverpostej



* inden bagning

(8 pers.)

3 spsk hvedemel

¼ liter letmælk

1½ tsk groft salt

¼ tsk stødt nellike

¼ tsk revet muskatnød

friskkværnet peber

1 fintrevet zillaerlog (ca. 75 g)

150 g smeltet smør

1 æg



300 g hakket svinelever

Tilbehør: Rugbrød, smør og æblepickles. Se efterfølgende opskrift.

Bagetid: Sæt leverpostejerne i kold ovn. Indstil på 175° og bag i ca. 30 min.

Rør melet sammen med 3 spsk af mælken. Rør resten af mælken og de øvrige ingredienser i. Fordel blandingen i 8 porcelænsforme (à ca. 1½ dl) eller 4 alu-forme (à ca. 3 dl). Bag postejerne midt i ovnen.

Tip: Leverpostejene kan bages i en stor porcelæns- eller alu-form (ca. 1½ liter). Sæt leverpostejene i kold ovn. Indstil på 175° og bag i ca. 1 time. Sluk ovnen og lad leverpostejene stå i ovnen i ca. 10 min.

Æblepickles

☺

(8 pers.)

1 squash (ca. 275 g)

25 g smør

½ tsk ostindisk curry

2 rødøg i både (ca. 150 g)

1 skrællede æble i store tern,
fx Belle de Boskoop (ca. 200 g)

2 spsk vand

2 spsk hvidvinseddike

2 spsk sukker

¼ tsk groft salt

Skær squashen igennem på langs og skrab kernerne ud med en ske. Skær squashstykkerne i ca. ½ cm tykke skiver. Smelt

smørret ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt curry og lad det bruse af. Tilsæt løg og svits dem ved jævn varme i ca. 3 min. Vend squash og æble i og svits i ca. 1 min. Kom vand, eddike, sukker og salt i retten og kog i ca. 1 min. Smag til. Server æblepickles lun.

Sandwich

med ost og kalkun

☺

(4 stk.)

Sennepssmør

25 g blødt smør

2 tsk mild, grov sennep

¼ tsk fint salt

friskkværnet peber

4 tykke skiver formfranskbrød

4 skiver fuldkornsrugbrød

100 g mild Danbo 30+ i skiver

4 skiver røget, kogt kalkunbryst

(ca. 125 g)

3 stilke hakket bladselleri

(ca. 75 g)

Sennepssmør: Rør smør, sennep, salt og peber sammen med en gaffel.

Smør de 8 brødskeer med et tyndt lag sennepssmør. Læg sandwichene sammen således: Begynd med franskbrød, læg herpå ost, kalkunbryst, bladselleri og rugbrød. Del evt. hver sandwich i 2 trekanter.

Tip: Sandwichene kan smøres på forhånd, pakkes i plastfilm og medbringes til frokost.





Skinke-schnitzler

med salvisauce

- 25 ●
- 4 skinkeschnitzler (ca. 600 g)
 - 1 tsk tørret salvie
 - ½ tsk groft salt
 - friskkværnet peber
 - 25 g smør
 - Salvisauce**
 - ½ liter Karoline's Sauce Naturel
 - 2 spsk tomatpuré
 - 1 tsk tørret salvie
 - ½ tsk groft salt
 - friskkværnet peber

Tilbehør: Dampede ærter og frisk pasta eller kartofler.

Bank schnitzlerne flade med hånden og drys dem med salvie, salt og peber. Fold schnitzlerne sammen på tværs og luk dem med kødnåle. Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun schnitzlerne ved kraftig varme, ca. 1 min. på hver side. Steg dem færdige ved svag varme - vend dem af og til - i ca. 12 min. Tag schnitzlerne af panden og lad dem hvile tildækket i ca. 10 min. Fjern kødnålene.

Salvisauce: Kom Sauce Naturel, tomatpuré og salvie i panden. Bring blandingen i kog under omrøring. Kog saucen ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 2 min. Smag til med salt og peber.

Stegte sild

med kinakålssalat

- 25
- Ymerdressing**
 - ½ liter ymer
 - 1 ½ spsk frisk, fintrevet peberrod
 - 2 tsk sød, mild sennep
 - 1 tsk hvidvinseddike
 - 2 tsk sukker
 - 1 tsk groft salt
 - Stegte sild**
 - 4-8 udbenede sildefileter (ca. 500 g)
 - 3 spsk rugmel
 - ¾ tsk groft salt
 - friskkværnet peber
 - 25 g smør
 - Kinakålssalat**
 - 1 ½ liter fintsnittet kinakål (ca. 350 g)
 - 4 groffrevne gulerødder (ca. 200 g)

Tilbehør: Kartofler.

Ymerdressing: Rør ymer sammen med de øvrige ingredienser. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Stegte sild: Klip finnerne af sildefileterne og fjern evt. ben. Skyl og tør fileterne. Bland mel, salt og peber. Fold fileterne på langs, med skindsiden udad, og vend dem i melblandingen. Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg sildefileterne ved jævn varme, ca. 4 min. på hver side.

Kinakålssalat: Vend kinakål og gulerødder i ymerdressingen lige før serveringen. Så bevarer grønsagerne deres sprødhed.





Suppe

med spinat og Fetina

100 g Karoline's Fetina eller Feta

1 finthakket chalotteløg

(ca. 25 g)

3 stilke bladselleri i tynde stave

(ca. 100 g)

Suppe

100 g friske spinatblade

300 g inderfilet af kyllingebryst

25 g smør

1 1/2 liter hønsebouillon

1 1/2 dl løse ris, parboiled

(ca. 125 g)

2 spsk kartoffelmel

200 g champignoner i tynde skiver

1/2 dl japansk soja

Tilbehør: Groft brød.

Skær osten i tynde skiver og bræk hver skive i brud. Anret Fetina, chalotteløg og bladselleri i skåle hver for sig. Stil dem til dækning i køleskabet.

Suppe: Skyl spinatbladene i flere hold koldt vand, tør dem og skær dem i strimler. Skær kyllingekødet i meget tynde strimler. Lad smørret blive gyldent i en dyb gryde, fx en wok. Brun kødstrimlerne ved kraftig varme i ca. 2 min. og tag dem op. Hæld bouillon i gryden og bring den i kog. Tilsæt risene og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 15 min. Sluk for varmen. Drys kartoffelmel over kødet og bland det godt sammen. Kom kød og champignoner i suppen under omrøring (herefter må suppen

ikke koge). Smag til med soja og tilsæt spinaten.

Server straks suppen sammen med Fetina, chalotteløg og blad-selleri.

Tip: Spinaten kan erstattes af ca. 25 g kørvelblade (ca. 3 dl).



frisk spinat

Tærte med forårsløg

(2-3 pers.)

☺ *

Dej

100 g koldt smør

175 g hvedemel (ca. 3 dl)

1 1/2 spsk vand

Fyld

1 æg

1 dl mælk

3/4 tak groft salt

5 forårsløg i tynde ringe

(ca. 100 g)

100 g Karoline's GratineringsOst

1/2 tsk tørret oregano

1 1/2 liter hovedsalat revet i grove stykker (ca. 150 g)

3/4 liter icebergssalat revet i grove stykker (ca. 150 g)

100 g spegeskinke i tynde skiver

Pynt: Forårsløg.

Forbagning: Ca. 15 min. ved 200°.

Bagning: Ca. 30 min. ved 200°.

Dej: Skaer smørret i mindre stykker og smuldr det i melet til blandingen ligner revet ost. Tilsæt vand og saml hurtigt dejen. Tryk den ud i en springform (ca. 22 cm i diameter). Lad dejen gå halvt op ad formens side. Stil tærtebunden tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Prik bunden med en gaffel. Forbag tærtebunden midt i ovnen.

Fyld: Pisk æg, mælk og salt sammen. Vend forårsløg, ost og oregano i æggeblandingen. Fordel fyldet i den forbagte bund og bag tærten færdig midt i ovnen. Server tærten varm eller lun sammen med salat og spegeskinke.

Tip: Som forret til 6 personer anret tærten på portionstallerkener sammen med spegeskinke og 1/2 portion salat.

Info-tips:

Tærtebunde bliver ekstra sprøde, når de bliver bagt i metalforme, fx springforme eller metal-tærteforme.

Og de holder sig lettere sprøde, hvis tærtebunden forbages.

En kagerulle kan erstattes af en stor, rengjort flaske, der fyldes med vand og lukkes med en prop.



sommer

Kold tomatsuppe med ostebroød

* Tomatsuppe

Kold tomatsuppe

10 store tomater (ca. 1 kg)
kogende vand til skoldning

1 spsk grønsagsbouillon-pasta
eller 2 grønsagsbouillon-
terninger

1 dl vand

1 finthakket rødøg (ca. 100 g)

2 finthakkede, røde peberfrugter
(ca. 200 g)

½ liter koldt vand

1 ds. koncentreret tomatpuré
(ca. 70 g)

1 tsk balsamico-eddike

1 tsk sukker

1 ½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Ostebroød

4 pitabrød

100 g Karoline's PizzaOst

Gratinerer: Ca. 7 min. ved 250°.

Kold tomatsuppe: Prik tomaterne med en spids gaffel. Kom dem i kogende vand et kort øjeblik til skindet begynder at løsne sig.

Tag tomaterne op og pil skindet af. Hak tomaterne fint. Oplos bouillon-pastaen i 1 dl kogende vand i en gryde. Tilsæt løg og kog dem under låg i ca. 1 min. Hæld blandingen i en stor skål og tilsæt de øvrige ingredienser. Stil suppen tildækket i køleskabet i

ca. 3 timer til den er kold. Smag tomatuppen til.

Ostebrod: Flæk pitabrødene og fordel osten på de 8 halve brød. Gratiner brødene midt i ovnen. **Ved serveringen:** Skær de varme brødsiver i kvarte og server dem til den kolde tomatuppe.

Tip: I stedet for friske tomater kan anvendes 2 ds. hakkede tomater (a ca. 400 g). Smag suppen til med ½ tsk sukker og ½ tsk groft salt ekstra.



"Karbonader"

med purlagsdressing



400 g hakket kalvekød
1 spsk frisk, hakket fransk
estragon
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

2 spsk hvedemel
½ tsk groft salt

25 g smør

Dressing

3 ½ dl ylette

4 spsk frisk, klippet purlog

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Salat

500 g friske ærter med bælg

1 liter fintstrimlet icebergssalat
(ca. 175 g)

600 g små, kogte og kolde

kartofler i kvarte

1 agurk i skiver (ca. 300 g)

Pynt: Brøndkarse.

Tilbehør: Groft brød.

Bland kød, estragon, salt og peber. Lad det stå tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Form kødet til 8 boller. Sæt bollerne på et skærebræt og tryk dem let så de bliver trekantede. Bland mel og salt sammen. Vend kødet i det krydrede mel. Lad smørret blive gyldent i en pande og steg "karbonaderne" ved svag varme ca. 4 min. på hver side (ca. 12 min. i alt).

Dressing: Rør ylette med purlog, salt og peber. Lad dressingen stå tildækket i køleskabet i mindst ½ time og smag den til.

Salat: Bælg ærterne. Fordel salaten på et fladt fad. Anret herpå kartofler og agurk og drys ærterne over.

Tips: Ylette kan erstattes af tyk-mælk. Friske ærter kan erstattes af frosne, opfrosne ærter.

Majskolber

med koriandersmør



Koriandersmør

50 g blødt smør

2 tsk frisk, hakket koriander

¼ tsk sød chilipulver

¼ tsk fint salt

friskkværnet peber

Majskolber

4 majskolber (ca. 900 g)

1 ½ liter vand

1 spsk groft salt

Koriandersmør: Rør smør og de øvrige ingredienser sammen. Lad det stå tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Rør smørret op inden serveringen og smag det til.

Majskolber: Fjern dækblade, tråde og det nederste af stokken fra kolberne og skyl dem. Kom kolberne i kogende vand tilsat salt og kog dem ved jævn varme og under låg i ca. 15 min. eller til de er møre. Hæld kolberne til af-drypning og server dem varme sammen med koriandersmør.

Info-tip:

Sol, sommer og jordbær med fløde hører sammen. Og den klassiske sommerdessert er herlig let at servere. Jordbærerne skylles og nippes. De fordeles i portionsskåle og drysses evt. med sukker. En hånd ishold mælk eller fløde - evt. en blanding - serveres til.



Grønsager

med kold kvargsauc

Kold kvargsauc

200 g kvarg naturel 5+

100 g rygeost 40+

1 1/2 dl mælk

3 spsk frisk, klippet purløg

1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

Grønsager

700 g nye, skrabe kartofler

8 nye, skrabe gulerødder

(ca. 400 g)

1 lille blomkål i små buketter

(ca. 325 g)

1/2 tsk groft salt

4 dl vand

400 g friske, rensede grønne
bønner

6 dl vand

1/2 tsk groft salt

200 g friske, rensede sukker-
ærter

25 g koldt smør

Kold kvargsauc: Rør kvarg og rygeost sammen med de øvrige ingredienser. Stil saucen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time og smag den til.

Grønsager: Læg kartofler, gulerødder og blomkål i en gryde i nævnte rækkefølge. Drys med salt og hæld vand ved. Kog grøn-sagerne ved jævn varme og un-der låg i ca. 18 min.

Kom bønnerne i kogende vand tilsat salt og kog dem ved jævn varme og uden låg i ca. 3 min.

Skrup op for varmen, tilsæt sukkerærter og kog i ca. 1 min. Ved serveringen: Hæld vandet fra begge gryder og anret alle grøn-sagerne i et stort fad. Fordel det kolde smør over grønsagerne og server den kolde kvargsauc til. **Tip:** Grønsager med kold kvargsauc kan serveres sammen med skinke, frikadeller eller kylling.

sukkerærter



Marinerede sild

med kartofler og dild



1 glas marinerede sild (ca. 800 g)

1 salatøg i tynde ringe (ca. 50 g)

50 g koldt smør

1 1/2 kg nye, skrabe og varme,

kogte kartofler

1 dl små dildkviste

Hæld de marinerede sild til af-drypning i en sigte. Anret sild-e-fileterne på et fad sammen med løgringe. Server de marinerede sild sammen med koldt smør, varme kartofler og dild.

Tips: De marinerede sild kan er-stattes af kryddersild eller matjes-fileter. I stedet for smør kan man servere creme fraiche.





Hamburger- ryg

med spidskål

600 g hamburgerryg

2 laurbærblade

1 liter vand

Spidskål

2-3 små spidskål (ca. 1 3/4 kg)

4 dl vand

2 tsk groft salt

Sauce

3 1/2 spsk hvedemel

1/2 liter mælk

kogelage fra spidskålen, ca. 1 1/2 dl

25 g smør

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

Tilbehør: Kartofler og sennep.

Pynt: Frisk, hakket persille.

Kom hamburgerryggen i en gryde sammen med laurbærblade og vand. Bring det i kog og kog hamburgerryggen ved svag

varme og under låg i ca. 20 min. Tag gryden fra varmen og lad hamburgerryggen trække i vandet i ca. 25 min.

Spidskål: Fjern de yderste blade fra spidskållene. Flæk hvert kålhoved i 4 stykker på langs. Fjern stokken og del hvert kvarte kålhoved i 2-3 stykker, stadig på langs. Læg kålen i en gryde.

Tilsæt vand og salt og bring det i kog. Damp kålen ved kraftig varme og under låg i ca. 5 min.

Sauce: Pisk mel og 1/2 dl af mælken sammen i en tykbundet gryde. Tilsæt resten af mælken, kogelage og smør. Bring sauceen i kog under omrøring og kog den ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 5 min. Smag til med salt og peber.

Ved serveringen: Skær hamburgerryggen i skiver og anret dem på et fad. Tag kålen op i hele stykker med fx en hulske og læg dem i en varm skål. Hæld sauceen over.

Info-tips:
En sauce, stuvning eller suppe jævnet med hvedemels-
jævning skal koge ved svag varme i ca. 5 min.
Det giver den rigtige konsistens - og fjerner smagen af mel.

Undgå klumper i jævningen ved at komme melet
i en skål og røre det sammen med lige så meget væske.
Tilsæt derefter resten af væsken lidt efter lidt.

Fiske- pandekage

med lynstegte grønsager

500 g fiskefars
1 æg
1 finthakket zittauerløg (ca. 50 g)
3 spsk frisk, hakket bredbladet persille
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

25 g smør
Lynstegte grønsager
1-2 squash (ca. 400 g)
25 g smør
100 g friske, rensede minimajs
2 porrer i tynde ringe (ca. 200 g)
2 tsk japansk soja
1 tsk frisk, fintrevet ingefær
friskkværnet peber

Fyrt: Bredbladet persille.

Tilbehør: Groft brød og japansk soja.

Rør fiskefarsen med æg, løg, persille, salt og peber. Lad farsen hvile tildækket i køleskabet i ca. ½ time.

Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en pande (ca. 21 cm i diameter). Fordel farsen i panden

til en tyk pandekage. Steg den ved svag varme i ca. 10 min. Lad fiskepandekagen glide over på et grydelåg. Kom resten af smørret på fiskepandekagen og læg panden over som et låg. Vend den hurtigt rundt og steg videre i ca. 10 min., stadig ved svag varme.

Lynstegte grønsager: Del squashene på langs og fjern kernerne. Skær squashene i ½ cm tykke skiver. Lad smørret smelte i en wok eller dyb pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits majsene ved jævn varme i ca. 2 min. Tilsæt porrerne og svits i ca. 1 min. Tilsæt squash og svits yderligere i ca. 2 min. (ca. 5 min. i alt). Tilsæt resten af ingredienserne og smag til.



frisk ingefær





Suppe

med grønkål og kartofler

* uden selleritern

250 g frisk grønkål

200 g melede kartofler i mindre stykker

2 zillaerløg i mindre stykker
(ca. 150 g)

7 1/2 dl grønsagsbouillon

1/2 knoldselleri i små tern
(ca. 250 g)

2 1/2 dl Karoline's Mornay Sauce

1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

Tilbehør: Ristet rugbrød.

Skær de grove stilke og ribber af grønkålsbladene. Skyl dem grundigt og skær bladene i mindre stykker.

Bring kartofler, løg og bouillon i kog i en gryde. Kog blandingen ved svag varme og under låg i ca. 20 min. Tilsæt grønkål og kog yderligere ca. 5 min., stadig under låg. Blend suppen i mindre portioner (fyld kun blenderglas- set 1/3 op). Hæld suppen tilbage i gryden. Tilsæt selleritern, Mornay Sauce, salt og peber. Bring suppen i kog under omrøring og smag den til.

Tip: 250 g frisk grønkål kan erstattes af 150 g frossen, optøet grønkål.



Stegte kyllingelår

med tomatis

- 25 g smør
- 6 kyllingeoverlår (ca. 750 g)
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- Tomatis*
- 1-2 friske, røde chilipebere
- 25 g smør
- 2 hakkede zittauerløg (ca. 150 g)
- 4 dl løse ris, parboiled (ca. 325 g)
- 1 ds. hakkede tomater (ca. 400 g)
- ½ liter grønsagsbouillon
- 2 spsk delikatesspaprika
- 1 ½ spsk sød chilisaucé
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber
- Grønsager*
- 6 stilke bladselleri i 3 cm stykker (ca. 200 g)
- 2 røde peberfrugter i store tern (ca. 250 g)
- 1 tsk groft salt

Tilbehør: Flutes.

Lad smørret blive gyldent i en stegegryde. Brun kyllingelårene ca. 1 min. på hver side. Drys dem med salt og peber. Steg kyllingelårene ved svag varme og under låg ca. 10 min. på hver side.

Tomatis: Flæk chilipeberne på langs. Fjern kernerne under rindende vand med en spids kniv. Hak chilipeberne (1 ½ spsk i alt). Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg og ris et kort øjeblik. Tilsæt resten af

ingredienserne. Lad risene koge ved svag varme og under låg i ca. 12 min. Tag gryden fra varmen og lad risene trække ca. 12 min., stadig under låg.

Grønsager: Tag kyllingelårene op af stegegryden og lad dem hvile tildækket i ca. 10 min. Skru op til jævn varme. Svits bladsellerien i stegeskyen i ca. 3 min. Tilsæt peberfrugter og salt og svits yderligere i ca. 4 min. Smag grønsagerne til.

Ved serveringen: Fordel risene i et stort, dybt fad. Anret herpå kyllingelår og grønsager.

Nakkekam

med grønsagspuré

- ½ kg nakkekam uden svær
- 10 kviste frisk timian
- 25 g smør
- 3 gulerødder i mindre stykker (ca. 100 g)
- 1 porre i mindre stykker (ca. 100 g)
- ¼ knoldselleri i mindre stykker (ca. 100 g)
- 1 laurbærblad
- ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 2 dl vand
- 100 g kvarg naturel 5+
- 1 ½ spsk hvedemel
- ½ dl vand

Pynt: Fintsnittet porretop.

Tilbehør: Kartoffler og porrer.

Skær ikke for dybe ridt på langs ad nakkekammen. Læg timian-

kviste i ridsene. Bind bomulds-garn om 3-4 steder så kammen holdes sammen. Lad smørret blive gyldent i en stegegryde. Brun kødet på alle sider (ca. 4 min. i alt). Tilsæt grønsager, laurbær-blad, salt, peber og vand. Steg nakkekammen ved svag varme og under lig ca. 15 min. på hver side (ca. 30 min. i alt). Mål med et stegetermometer kødets cen-trumstemperatur efter ca. 20 min. Den skal være ca. 65°. Steg evt. kødet færdigt de sidste 10 min. Tag kødet op og lad det liv-le tildækket i ca. 10 min. Fjern laurbærbladet og kom grønsager og stegesky i et blenderglas. Blend i ca. 20 sek. Hæld blandin-gen tilbage i gryden. Rør kvarg og mel sammen i en skål. Tilsæt vandet lidt efter lidt. Rør jævnin-gen i grønsagspuréen og lad den koge ved svag varme og under omrøring i ca. 5 min. Smag pu-réen til.

Ved serveringen: Fjern bomulds-garnet fra nakkekammen. Skær kødet i skiver og anret dem på et fad. Server grønsagspuréen i en skål ved siden af.

Info-tip:

Det er let at blende, men læs brugs-anvisningen for blenderen grundigt igennem. De fleste retter bør blendes i mindre portioner, så der er plads i blenderglasset til, at væsken kan "løfte sig", når blenderen startes. Fyld kun glasset 1/3 op.



Hjerter

med stegte æbler

Hjerter

2 svinehjerter (a ca. 275 g)

¼ tsk groft salt

2 dl små persillekviste

25 g smør

½ dl vand

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

Sauce

stegesky fra hjerterne, ca. 1 dl

½ liter Karoline's Sauce Naturel

¼ tsk groft salt

evt. kulør

Stegte æbler

25 g smør

5 porrer i 1 cm skrå skiver

(ca. 300 g)

4 uskrællede æbler i både, fx cox orange

(ca. 400 g)

1 tsk tørret timian

1 ½ tsk sukker

¼ tsk groft salt

Pynt: Små persillekviste.

Tilbehør: Kartofler.

Hjerter: Rens, skyl og tør hjerterne godt. Drys dem indvendigt med salt, fordel persillen herpå og luk med kødnåle. Lad smørret blive gyldent i en stegesgryde. Brun hjerterne ved kraftig varme på alle sider (ca. 4 min. i alt).

Hæld vand ved og drys med salt og peber. Steg hjerterne ved jævn varme og under låg i ca. 1 ½ time - vend hjerterne efter halvdelen af stegetiden. Tag hjerterne op og lad dem hvile tildækket i ca. 10 min.

Sauce: Si stegeskyen og hæld den tilbage i gryden. Bring skyen i kog, tilsæt Sauce Naturel og salt. Kog sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Tilsæt evt. kulør og smag sauceen til.

Stegte æbler: Smelt smørret i en pønde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits porrerne i ca. 1 min. Tilsæt æbler, timian, sukker og salt og steg ved svag varme i ca. 4 min. Smag de stegte æbler til.

cox orange





Hvidkål

med oksekød og spidskommen



25 g smør
350 g magert, hakket oksekød
4 zittauerløg i tynde både
(ca. 350 g)
1 tsk hel, knust spidskommen
650 g fintsnittet hvidkål
400 g frosne haricots verts
 $\frac{1}{2}$ dl vand
1 spsk syltet, finthakket ingefær
1 spsk ingefærlage
2 tsk groft salt
friskkværnet peber

$1\frac{1}{2}$ dl syrnede fløde 9%

Tilbehør: Groft brød.

Smelt halvdelen af smørret i en stor stegegryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødet i ca. 2 min. til det smuldrer. Tag kødet op. Kom resten af smørret i gryden og svits løg og spidskommen i ca. 1 min. Tilsæt kål og svits det med i ca. 2 min. Kom kød og resten af ingredienserne i gryden. Kog retten under omrøring i ca. 3 min. og derefter ved jævn varme og under låg i ca. 3 min. Smag retten til.
Ved serveringen: Kom retten i et stort, dybt fad og den syrnede fløde 9% i en skål ved siden af.

Info-tip:

Spidskommen er frøene fra en lille plante, som vokser i middelhavslandene. Frøene er små og grønne og har en skarp og særpræget smag. Spidskommen kan ikke erstattes af almindelig kommen.

Vinterpasta



Grønsager

25 g smør
400 g friske rosenkål i kvarte
10 stilke bladselleri i tynde skiver
(ca. 350 g)
1 spsk hvedemel
¼ liter fløde 13%
1 dl grønsagsbouillon
250 g frosne, optøede ærter
1 tsk groft salt

Pasta

500 g frisk pasta, fx tagliatelle
2 liter vand
2 tsk groft salt

Tilbehør: Karoline's PastaOst.

Grønsager: Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits rosenkål og bladselleri i ca. 1 min. Drys mel over grønsagerne og rør i dem til melet bliver godt fordelt. Hæld fløde og grønsagsbouillon i grønsagerne under omrøring og bring retten i kog. Kog ved svag varme og under låg i ca. 3 min. Tilsæt ærter, varm retten igennem og smag til med salt.

Pasta: Kom pastaen i en stor gryde med kogende vand tilsat salt. Kog pastaen ved kraftig varme og uden låg i ca. 5 min. Rør af og til. Pastaen skal være mør uden at være blød. Hæld pastaen til af-dryppning i en sigte.

Ved serveringen: Hæld den af-dryppede pasta i en stor, varm skål og fordel grønsagerne herpå. Server straks.

Linsegryde

med rodfrugter



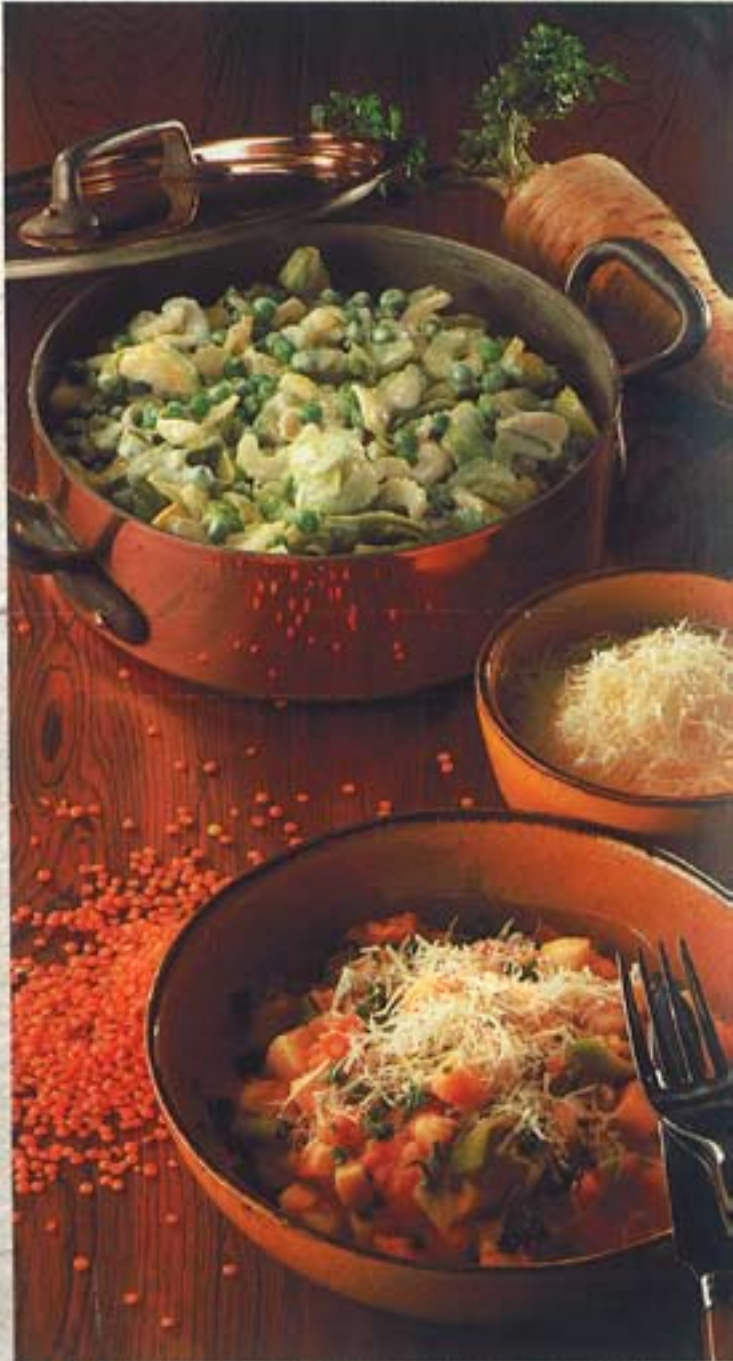
200 g røde linser (ca. 2 ½ dl)
4 dl grønsagsbouillon

25 g smør
1 hakket zittauerløg (ca. 50 g)
2 persillerødder i tern (ca. 150 g)
2 porrer i 1 cm tykke skiver
(ca. 200 g)
½ knoldselleri i tern (ca. 200 g)
1 ds. hakkede tomater
(ca. 400 g)
1 ¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

Tilbehør: Karoline's PastaOst, groft brød og frisk, hakket persille.

Skyl linserne godt i flere hold koldt vand. Lad dem dryppe af i en sigte. Kom linserne i en gryde med kogende bouillon og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 15 min.

Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg, persillerod, porre og knoldselleri i ca. 3 min. Vend grønsagerne i de kogte linser og tilsæt hakkede tomater, salt og peber. Kog retten ved svag varme og under låg i ca. 9 min. Rør af og til. Smag retten til.



Farsbrød

med bacon og frugt

Farsbrød

300 g hakket skinkekød

½ tsk groft salt

1 spsk fintrevet zittauerløg

friskkværnet peber

½ tsk tørret rosmarin

1 æg

½ dl mælk

2 spsk hvedemel

Kartofler

1 kg kartofler i kvarte

25 g smeltet smør

¼ tsk groft salt (dryes efter bagning)

Bacon og frugt

75 g bacon i tynde skiver

650 g uskrællede pærer i tern (ca. 2 x 2 cm)

250 g svesker i halve

1 tsk fintrevet citronskal

½ tsk groft salt

1 dl grønsagsbouillon

25 g smør i mindre stykker

Bagetid: Sæt pladen med kartofler i en kold ovn. Indstil på 200° og bag i ca. 1 time og 20 min.

Farsbrød: Rør det hakkede kød med salt til kødet er sejt (ca. 1 min.). Kom løg, krydderier og æg i. Rør mælken i lidt efter lidt. Rør melet i til sidst. Stil farsen til-dækket i køleskabet i ca. ½ time.

Kartofler: Skyl kartoflerne i koldt vand og tør dem godt. Vend dem i smeltet smør. Læg kartoflerne på en bageplade med bagepapir så der er plads til 2 små fæde (se

nedenfor). Bag kartoflerne midt i ovnen.

Bacon og frugt: Skær bacon i mindre stykker (ca. 2 cm). Gem 4-5 stykker bacon til farsbrødet. Læg pærer, svesker, citronskal og salt i et ovnfast fad (ca. 15 x 26 cm). Hæld bouillon ved og fordel baconstykker og smør over frugterne.

Farsbrød: Læg farsen i et ovnfast fad (ca. 13 x 24 cm) og form den til et lille brød. Læg de resterende stykker bacon ovenpå. Sæt de to fæde ind til kartoflerne efter ½ time og bag retten færdig, ca. 50 min.

Ved serveringen: Læg farsbrødet i et fad med kant og anret bacon og frugt omkring "brødet". Server kartoflerne i et andet fad og drys med salt.

Tip: Farsen kan bruges til frikadeller. Tilsæt ½ tsk groft salt yderligere og steg 6 store frikadeller i smør, ca. 6 min. på hver side (12 min. i alt).

Info-tip:

I opskrifterne anvendes udtrykkene "svag varme", "jævn varme" eller "kraftig varme". Der findes flere forskellige trinreguleringer, men anvendes en kogeplade med trinregulering fra 1-12, ser det sådan ud:

Svag varme: Trin 1-2.

Der er enkelte små bobler i kanten (simrer).

Jævn varme: Trin 6-7.

Der er bobler i hele overfladen.

Kraftig varme: Trin 11-12.

Der er store bobler, og man kan høre, at det koger.



året
rundt



Kartoffel- omelet

med røget makrel



6 æg
1 dl piskefløde
1 dl vand
1 1/2 dl frisk, klippet purløg
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
500 g små, kogte og pillede
kartofler
25 g smør

1 røget makrel (ca. 500 g)
150 g radiser i kvarte

Pynt: Purløgsstrå.

Tilbehør: Ristet rugbrød.

Rør æg, fløde og vand sammen med et piskeris. Tilsæt purløg, salt og peber. Skær kartoflerne i halve. Lad smørret smelte i en pande (ca. 21 cm i diameter) ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kartoflerne ved jævn varme i ca. 3 min. Skru ned til svag varme og hæld æggeblandingen over kartoflerne. Skub forsigtigt i omeletten til den begynder at stivne. Bag omeletten (uden låg) i ca. 25 min. Rens makrellen for skind og ben og del fisken i mindre stykker. *Ved serveringen:* Anret makrel og radiser på et fad. Lad forsigtigt kartoffelomeletten glide over på et andet fad, der er varmt, og server straks.

Middagssalat

med røget kylling

Dagen før

100 g tørrede bønner, fx butter
beans

1/2 liter koldt vand

Salat

1 røget kylling (ca. 900 g)

1 1/2 liter vand

1/2 liter vand til kogning af bønner

1 tsk groft salt

Dressing

2 1/2 dl syrnet fløde 9%

1 dl mælk

2 små fed knust hvidløg

1/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

Salat fortsat

150 g kogte, kolde haricots verts

1 liter romaine- eller icebergssalat
revet i grove stykker (ca. 175 g)

3 hårdkogte æg i kvarte

6 tomater i både (ca. 300 g)

1 grofthakket salatløg (ca. 75 g)

20 sorte oliven

Tilbehør: Landbrød.

Dagen før: Skyl de tørrede bønner og sæt dem i blød i vand i ca. 1 døgn.

Salat: Kom kyllingen i en gryde. Tilsæt vand og bring det i kog. Kog ved svag varme og under låg i ca. 1/2 time. Tag gryden af varmen og lad kyllingen trække i ca. 10 min. Tag den op og lad den køle af. Fjern skindet, pil kødet af

kyllingen og del det i mindre stykker.
Hæld de udblødte bønner til af-drypning i en sigte. Kom bønnerne i kogende vand tilsat salt. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 25 min. eller til bønnerne er møre. Lad dem køle af i en sigte.

Dressing: Rør alle ingredienserne sammen. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til.

Salat fortsat: Anret alle ingredienserne i et stort eller to mindre fåde. Server dressingen i en lille kande ved siden af.

Tip: I stedet for butter beans kan man anvende hvide bønner. Kogtiden er ca. 35 min.

Oksegryde

med grov kartoffelmos

Ⓜ

400 g magert oksestrik
2 spsk hvedemel
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

25 g smør
1 flaske lys luksus-øl (33 cl)
6 laurbærblade
3 zittauerløg i kvarte (ca. 200 g)
3 tomater i kvarte (ca. 200 g)
1 aubergine i store tern
(ca. 200 g)
1 tsk groft salt

friskkværnet peber
200 g frosne haricots verts
Grov kartoffelmos
1 kg bagelskartofler i store tern
5 dl vand
1 grofthakket zittauerløg
(ca. 75 g)
25 g smør
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Skær kødet i ensartede tern og vend dem i en blanding af mel, salt og peber. Del kødet i 2 portioner. Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en gryde og brun den ene portion kød i ca. 2 min. Tag kødet op. Tilsæt resten af smørret og brun den anden portion kød. Kom alt kødet tilbage i gryden og vend resten af melblandingen i. Tilsæt øl og laurbærblade og kog kødet ved svag varme og under låg i ca. 45 min. Tilsæt løg, tomater, aubergine, salt og peber. Kog videre ved svag varme og under låg i ca. 35 min. Vend de frosne bønner i og kog retten i ca. 10 min. Fjern laurbærbladene og smag til.
Grov kartoffelmos: Bring kartofler og vand i kog. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 8 min. Tilsæt løg og kog videre i ca. 8 min. eller til kartoflerne er møre. Hæld vandet fra og damp kartoflerne tørre. Tilsæt smør og rør med en ske så kartoflerne moses groft. Smag til med salt og peber.



Varm tunsauce til pasta



400 g tørret pasta, fx spaghetti

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

25 g smør

2 tsk ostindisk curry

5 finthakkede zittauerløg

(ca. 300 g)

2 små fed knust hvidløg

1 dl hakkede kapers (ca. 65 g)

2 dl vand

1 dl piskefløde

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

100 g Karoline's PastaOst

Pynt: Frisk, klippet purøg.

Kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Hæld tunen til afdrypning i en sigte. Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Tilsæt curry og lad det bruse af. Svits løg og hvidløg i ca. 1 min. Tilsæt tunen og de øvrige ingredienser. Bring sauceen i kog og kog den ved svag varme og under låg i ca. 2 min. Smag sauceen til.

Ved serveringen: Læg tunsauceen lagvis med friskkogt pasta i en varm skål og server osten i en skål ved siden af. Server straks.



Info-tips:

Ost bør altid serveres ved stuetemperatur og skal tages ud af køleskabet ca. 1 time før serveringen.

Beregningen af hvor meget ost, der skal serveres pr. person, afhænger af måltidets karakter.

Til en ostepanretning, der gør det ud for et måltid beregnes

250 g

Til en frokost beregnes

75-125 g

En mellemret til en middag

25-50 g

Og til dessert

50-75 g

Kalkungryde med Mornay Sauce



1 squash i 1 cm skiver (ca. 250 g)

250 g rensset broccoli

5 rensede forårsløg (ca. 100 g)

25 g smør

500 g kalkunbryst i tern

2 ½ dl Karoline's Mornay Sauce

1 dl mælk

1 tsk tørret timian

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

Tilbehør: Løse ris.

Pynt: Fintstrimlet top af forårsløg.

Del squashskiverne i kvarte.

Skær broccolien i små buketter

og stokken i tynde skiver. Skær

forårsløgene i 2 cm skrå stykker.

Lad smørret blive gyldent i en

sauterpande. Brun kødet i ca. 2

min. Tilsæt Mornay Sauce, mælk og krydderier og bring det i kog. Vend grønsagerne i og kog retten ved jævn varme og under låg i ca. 2 1/2 min. Smag kalkungryden til og server straks.

Koteletter

med champignoner og ost



4 svinelokoteletter (ca. 650 g)
25 g smør
2 hakkede zittauerløg (ca. 150 g)
450 g champignoner i skiver
1/2 tsk Herbes de Provence
(fransk krydderiblanding)
1 dl piskefløde
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

100 g Karoline's GrateringsOst

Pynt: Frisk, hakket persille.

Tilbehør: Frisk pasta, fx grøn fettuccine.

Fjern ben og fedt fra koteletterne. Brun dem i gyldent smør i en sautepande ca. 2 min. på hver side. Tag koteletterne op og hold dem varme. Svits løg og champignoner ved jævn varme i ca. 5 min. Tilsæt Herbes de Provence og piskefløde. Lad sauceen koge ved kraftig varme og under omrøring i ca. 3 min. Smag til med salt og peber. Læg koteletterne på champignonsauceen og fordel osten på kødet. Læg låg på panden og kog retten ved svag varme i ca. 4 min. eller til osten er smeltet.



frisk grønkål

Grønkålsalat



1 dl piskefløde
2 dl syrnede fløde 9%
1 sylt æble, fx Belle de Boskoop (ca. 225 g)
4 dl frisk, finthakket grønkål (ca. 125 g)
1 dl rosiner (ca. 65 g)
1/2 spsk sukker
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

Pynt: Frisk, hakket grønkål.

Kan serveres til: Kartofler og enten skinkeschnitzler eller kogt, røget skinke.

Fisk fløden til et let skum og vend syrnede fløde 9% i. Skræl æblet og riv det groft. Vend det straks i flødeblandingen. Tilsæt de øvrige ingredienser. Stil salaten tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Smag den til.





Rødspættefileter

med remouladesauce

Remouladesauce

½ uskrællede æble, fx cox orange
(ca. 50 g)

2 spsk finthakket zittauerløg

1 dl remoulade (færdigkøbt)

3 spsk frisk, hakket persille

¼ tsk ostindisk curry

½ tsk sukker

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

2 ½ dl ymer

Rødspættefileter

8 rødspættefileter (ca. 500 g)

3 spsk rasp

3 spsk frisk, hakket persille

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

25 g smør

Salat

1 liter icebergsalat i strimler
(ca. 175 g)

125 g frosne, optøede fine ærter

Tilbehør: Kartofler og citron.

Remouladesauce: Fjern kernehuset og skær æblet i meget små tern. Bland æbletern, løg og remoulade i en skål. Tilsæt persille og krydderier. Vend ymeren i og stil remouladesaucen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag sauceen til.

Rødspættefileter: Rens evt. fileterne. Skyl og tør dem godt. Fold fileterne på tværs med skindside indad. Luk hver filet med en

kodnål eller tandstikker. Bland rasp, persille, salt og peber og vend fiskene heri. Lad smørret blive gyldent i en stor pande. Steg fiskefileterne ved jævn varme, ca. 4 min. på hver side, til kødet er fast og hvidt. *Ved serveringen:* Læg salat og ærter lagvis i en skål. Fjern forsigtigt kodnålene og anret fileterne på et fad. Server remouladesaucen i en lille skål ved siden af. *Tip:* Hvis den færdigbakte remoulade er stærk, kan man evt. anvende lidt mindre af den.

Rødkålsalat

⑬

3 uskrællede æbler, fx cox orange (ca. 300 g)

300 g fintsnittet rødkål

4 spsk æblegelé

1 ½ dl syrnede fløde 9%

Pynt: Fintsnittet rødkål.

Kan serveres til: Flæskesteg med skysauce og kartofler.

Fjern kernehusene og skær æblerne i små tern. Vend rødkål, æbler og gelé sammen. Stil salaten tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Smag salaten til og anret den i en skål. Server den syrnede fløde i en lille skål ved siden af. *Tip:* Syrnede fløde 9% kan erstattes af creme fraîche 18%.



Frossen pizzabund

(1 stk.)

25 g gær

1 1/4 dl vand

1/2 tsk groft salt

1 spsk vindrukerneolie

200 g pizzamel eller hvedemel
(ca. 3 1/2 dl)

Rør gæren ud i vand. Tilsæt salt, olie og mel (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen. Tag den ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Rul dejen ud til en rund plade (ca. 30 cm i diameter). Pak pizzabunden ind - først i alu-folie og dernæst i en frysepose. Læg den indpakke pizza-bund på en bakke og stil den i fryseren. Fjern bakken når bunden er hård. Pizzabunden forbliver flad, og man kan stable flere bunde.

Optøning: Pak den frosne pizzabund ud og læg den på et stykke bagepapir på køkkenbordet i ca. 45 min.

Tip: Læg den udpakke pizza-bund på bagepapir. Lad den tø op i køleskabet i 8-10 timer. Læg den derefter på køkkenbordet i ca. 15 min.

Hurtig pizza

☺●

1 frossen pizzabund

Tomatsauce

1 ds. koncentreret tomatpuré
(ca. 70 g)

1 spsk vindrukerneolie

1 1/2 tsk tørret merian

1 tsk sød chilisauc

1 hakket zittauerløg (ca. 75 g)

1/4 tsk groft salt

250 g magert, hakket oksekød

1/2 tsk groft salt

75 g bacon i tynde skiver

200 g Karoline's PizzaOst

Tilbehør: Grøn salat.

Bagetid: Ca. 15 min. ved 250°.

Tø pizzabunden op, se opskrift på frossen pizzabund. Tænd for ovnen og sæt en bageplade til opvarmning.

Tomatsauce: Rør tomatpuré sammen med olie, merian, chilisauc, løg og salt. Smør tomat sauce på den optøede bund. Smuldr oksekødet oven på tomat sauce og drys med salt. Skær baconskiverne i tynde strimler og fordel dem på oksekødet. Træk bagepapiret med pizzaen over på den varme bageplade og bag pizzaen midt i ovnen. Tag den ud efter ca. 10 min. og drys osten på. Bag pizzaen færdig midt i ovnen i ca. 5 min. eller til osten er let gylden.

Til week-end
eller fest

forår



Lammeragout

600 g udbenet lammebov

25 g smør

3 dl vand

2 kviste frisk timian

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

400 g nye, små og skrabede

kartofler

1 ½ tsk groft salt

4 majroer i både (ca. 300 g)

½ liter piskefløde

250 g frosne, fine ærter

4-5 forårsløg i 2 cm skrå stykker
(ca. 150 g)

Tilbehør: Landbrød.

Fjern sener og hinder fra lammeboven og skær kødet i tern (ca. 2 x 2 cm). Del kødet i 2 portioner. Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en sautepande og brun halvdelen af kødet i ca. 1 min. Tag kødet op og fortsæt med resten af smørret og kødet. Tilsæt vand, timian, salt og peber og bring det i kog. Kog kødet ved svag varme og under låg i ca. 40 min.

Tilsæt kartofler og salt og kog videre under låg i ca. 10 min. Kom majroer og fløde i og kog yderligere ca. 10 min. Hæld de frosne ærter i en sigte og brus dem over med koldt vand. Tilsæt dem sammen med forårsløg og kog retten i ca. 2 min. Tag timiankvistene op og smag retten til.

Forårssalat

med stenbiderrogn

* (rensset og saltet stenbiderrogn)

250 g frisk stenbiderrogn

½ tsk fint salt

Salat

50 g feldsalat

150 g røget hellefisk i tynde
skiver

1 rødøg i tynde både (ca. 50 g)

1 ½ dl creme fraiche

Tilbehør: Ristet hjertebrød.

Start med at fjerne de grove hinder fra rognen. Kom den i en skål og hæld koldt vand ved til den er dækket. Pisk forsigtigt i rognen med et pæreformet piskeris så hinderne hænger i riset. Fjern hinderne fra piskeriset og gentag piskningen, 1-2 gange, til der ikke er flere hinder. Lad rognen dryppe godt af i en sigte. Kom den i en skål og rør den forsigtigt op med salt. Lad den trække til-dækket i køleskabet i ca. 2 timer. Smag evt. rognen til med salt. *Salat:* Fjern forsigtigt roden fra feldsalaten så bladene forbliver samlede. Skyl salaten godt. Anret hellefisken på portionstallerkener sammen med salat, rødøg og stenbiderrogn. Server creme fraiche i en skål ved siden af.





Kalvefrikasse

(6 pers.)

1 1/2 kg kalvebov med ben

1 1/2 liter vand

1 zittauerløg i kvarter (ca. 50 g)

10 sorte peberkorn

1 spsk groft salt

500 g nye gulerødder i 3 cm stykker

1 liter vand

1/2 tsk groft salt

500 g grønne asparges i 6 cm stykker

Kalvefrikasse

50 g smør

4 spsk hvedemel

suppe fra kalvebov, ca. 7 1/2 dl

150 g Karoline's FlødeOst

1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

1 1/2 dl frisk, hakket dild

Tilbehør: Nye, kogte kartofler.

Læg kalveboven i en gryde. Hæld vand ved og bring det i kog. Fjern skummet og tilsæt løg, peberkorn og salt. Lad kalveboven koge ved svag varme og under låg i ca. 2 timer eller til kødet er mørt. Tag boven op og hold den varm. Si suppen. Kom gulerødderne i kogende vand tilsat salt og kog dem under låg i ca. 2 min. Tilsæt asparges og kog videre i ca. 4 min. Hæld vandet fra grønsagerne og damp dem tørre.
Kalvefrikasse: Lad smørret smelte i en tykbundet gryde. Tilsæt

mel under omrøring og bag det godt sammen. Pisk halvdelen af suppen i. Pisk resten i lidt efter lidt. Tilsæt FlødeOsten og bring saucen i kog under omrøring. Kog saucen ved jævn varme, stadig under omrøring, i ca. 3 min. Smag til med salt og peber. Tilsæt evt. mere suppe hvis saucen er for tyk. Vend de kogte grønsager og dild i. Saucen må ikke koge, når grønsager og dild er tilsat.

Ved serveringen: Skær kødet i skiver og anret det i et varmt fad sammen med lidt af saucen. Server resten i en skål ved siden af.

Sprængt kalkunbryst

med grøn sauce

(6 pers.)

Saltlage

200 g fint salt

2 spsk sukker

1 liter koldt vand

1 kg kalkunbryst

Kogning af kalkunbryst

1 1/4 liter vand

1 zittauerløg i både (ca. 75 g)

2 hele nelliker

2 laurbærblade

1 skrælllet gulerod (ca. 50 g)

Grøn sauce

25 g smør

1 groft hakket zittauerløg

(ca. 100 g)

3 dl grønsagsbouillon

1/2 tsk tørret estragon

2 dl persillekviste

2 dl dildkviste

3 dl creme fraiche 38%

1 spsk hvedemel

1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

Tilbehør: Kartofler og enten gulerødder, broccoli eller bønner.

Saltlage: Opløs salt og sukker i vandet og læg kalkunbrystet ned i lagen. Hold kødet nede i saltlagen med en tallerken. Stil kalkunbrystet tildækket i køleskabet i ca. 24 timer.

Kogning af kalkunbryst: Tag kalkunbrystet op af saltlagen og læg det i en gryde. Hæld vand ved og bring det i kog. Fjern skummet og tilsæt løg, nelliker, laurbærblade og gulerod. Kog kødet ved svag varme og under låg i ca. 30 min. Tag gryden af varmen og lad kalkunbrystet hvile i kogelagen i ca. 10 min.

Grøn sauce: Lad smørret smelte i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løget i ca. 2 min. Tilsæt bouillon. Kom blandingen i et blenderglas sammen med estragon, persille og dild. Blend i ca. 15 sek. Hæld blandingen tilbage i gryden. Rør creme fraiche og mel sammen og kom det i saucen sammen med salt og peber. Bring saucen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 3 min. Smag den til.

Asparges

med smørstegt persille



750 g hvide asparges

7 1/2 dl vand

2 tsk groft salt

2 bundter persille (ca. 150 g)

50 g smør

Tilbehør: Flutes.

Skræl forsigtigt aspargesene fra hoved mod rod og skær det nederste hårde stykke af. Kom aspargesene i kogende vand tilsat salt og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 6 min. De skal være møre, men ikke bløde. Tag aspargesene op, anret dem i et kunt fad og hold dem varme. Pluk persillen i små kviste, skyl og tør dem godt. Lad smørret blive gyldent i en pande og steg persillen ved kraftig varme i ca. 10 sek. Hæld smør og persille over de lune asparges og server straks.



sommer

Ovnstegte rødspætter

med FlødeOste-sauce

4 flæde rødspætter (a ca. 300 g)
25 g smeltet smør
1/2 spsk tørrede fennikelfrø
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber
100 g Karoline's GratiningsOst
FlødeOste-sauce
25 g smør
4 finthakkede challotheleg (ca. 50 g)
3 dl fiskebouillon
150 g Karoline's FlødeOst
1 tsk friskpresset citronsaft
1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber
Dampede grønsager
1-2 fennikler (ca. 325 g)
3 dl vand
1 tsk groft salt
400 g friske, rensede grønne bønner

Tilbehør: Nye kartofler.

Steketid: Ca. 20 min. ved 225°.

Rens, skyl og tør fiskene.

Penl en bradepande med lidt af smørret. Læg fiskene i

bradepanden ved siden af hinanden. Penl dem med resten af smørret og drys krydderier og ost over. Steg fiskene midt i ovnen til de er møre og osten gylden.

FlødeOste-sauce: Lad smørret smelte i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene heri i ca. 2 min. Tilsæt bouillon og lad det koge ved kraftig varme og uden låg i ca. 2 min. Tilsæt FlødeOsten og lad sauceen koge ved jævn varme og under omrøring til osten er smeltet.

Tilsæt citronsaft og smag til med salt og peber.

Dampede grønsager: Rens fenniklerne og skær dem i skiver fra top til bund, ca. 1 1/2 cm brede. Bring vand og salt i kog i en gryde og kog fennikelskiverne ca. 1 min. Tilsæt bønnerne og kog yderligere ca. 6 min. Hæld grønsagerne til afdrypning i en sigte og server dem straks.

Info-tip:

En suppe, en sauce eller en sammenkogt ret tilføjes både smag og konsistens ved tilsætning af Karoline's FlødeOst.



Grydestegt kylling

med rabarber

1 frisk kylling (ca. 1200 g)

½ tsk groft salt

2 bundter persille (ca. 75 g)

50 g smør

½ dl vand

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Rabarber

25 g smør

400 g vinrabarber i 4 cm skrå
stykker

125 g sukker (ca. 1 ½ dl)

Flødedressing

2 spsk friskpresset citronsaft

5 tsk sukker

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

¼ liter piskefløde

Sauce

stegesky fra kyllingen

2 ½ dl Karoline's Sauce Naturel

evt. kulør

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

1 ¾ liter hovedsalat, revet

i grove stykker (ca. 175 g)

Tilbehør: Nye kartofler.

Klip vingespidserne af kyllingen.

Rens, skyl og tør den godt. Drys

kyllingen indvendigt med salt.

Skyl og tør persillen og fjern de

grove stilke. Fyld kyllingen med

persille og luk med kødnåle.

Lad smørret blive gyldent i en

stege gryde. Brun kyllingen godt på alle sider ved kraftig varme, ca. 10 min i alt. Tilsæt vand og drys med salt og peber. Lad kyllingen stege med brystet nedad ved svag varme og under låg i ca. 25 min. Vend kyllingen og steg videre i ca. 25 min. eller til den er gennemstegt og mør. Tag kyllingen op og hold den varm. Si stegeskyen og gem den.

Rabarber: Lad smørret smelte i en pande (ca. 21 cm i diameter) ved kraftig varme, men uden at det bruner. Fordel rabarberne i panden. Drys sukker over og "kog" dem ved svag varme i ca. 3 min. til de er knap møre. Tag panden fra varmen og læg låg på. Lad rabarberne trække i ca. ½ time.

Flødedressing: Pisk citronsaft, sukker, salt og peber sammen med en gaffel. Tilsæt piskefløden og pisk til dressingen får en cremet konsistens.

Sauce: Kog evt. stegeskyen fra kyllingen ind ved kraftig varme til der er ca. 1 ½ dl. Tilsæt Sauce Naturel og bring saucen i kog under omrøring. Kog den ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 2 min. Tilsæt evt. kulør og smag saucen til med salt og peber. Det er karakteristisk for denne sauce, at den er let skilt.

Ved serveringen: Fordel salaten på 4 portionstallerkener og anret herpå rabarberne med den lage, der følger med. Server dressingen i en skål ved siden af. Del kyllingen i 6-8 stykker og anret dem i et fad.



Lammekøller

med Fetasalat

(10-12 pers.)

2 udbenede, saarede lammekøller (ca. 1 1/2 kg)

150 g blødt smør

2 tsk revet citronskal

2 spsk friskpresset citronsaft

3 spsk frisk, hakket rosmarin

4 tsk groft salt

friskkværnet peber

2 dl vand

Dressing

1/2 dl estragoneddike

1 1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

1 1/2 dl vindrukkerneolie

Fetasalat

600 g Karoline's Feta i tern

5 agurker i 4 cm lange stave

(ca. 1 1/2 kg)

5 finthakkede salatøg (ca. 250 g)

2 1/2 dl frisk, hakket dild

Steketid: Ca. 2 timer og 15 min. ved 150°.

Tilbehør: Langtidshævet brød, se side 64.

Tør lammekøllerne og læg dem på en rist i brødepanden. Rør smørret med de øvrige ingredienser. Fordel citronsmørret fx med en smørekniv på lammekøllerne. Hæld 2 dl vand i brødepanden. Steg lammekøllerne nederst i ovnen. Dryp dem af og til med skyen.

Tag lammekøllerne ud af ovnen efter ca. 2 timer og mål ned et

stegetermometer kødets centrumtemperatur. Den skal være ca. 70°. Steg evt. lammekøllerne færdige de sidste 15 min. Lad dem hvile tildækket i ca. 1/2 time. *Dressing:* Pisk eddike, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt.

Fetasalat: Hæld Fetaen til af-drypning i en sigte. Læg ostene og de øvrige ingredienser lagvis i 2 store fade.

Ved serveringen: Dryp lidt dressing over salaten og server resten i en skål ved siden af. Skær lammekøllerne i skiver og anret dem på to fade.

Tips: Fjern evt. kernerne fra agurkerne. Erstat agurkerne med 1 kg spinat. Fjern grove ribber, skyl og tør bladene godt.

Nye rødbeder

med peberrod og smør



8-10 små, nye rødbeder uden top (ca. 600 g)

1 liter vand

1 tsk groft salt

50 g koldt smør

1 spsk fintrevet peberrod

4 spsk karse

Tilbehør: Flutes.

Skyl rødbederne grundigt og korn dem i en gryde med vand og salt. Bring det i kog og kog rødbederne ved svag varme og under låg i ca. 25 min. eller til de er møre. Hæld kogevandet fra

rødbederne og skyl dem hurtigt i koldt vand. Skær stilkender og rodspidser af og fjern skrællen. *Ved serveringen:* Del de varme rødbeder i kvarte og anret dem på 4 portionstallerkener sammen med koldt smør, peberrod og karse.

Tip: De varme rødbeder kan serveres som forret eller som tilbehør til en grillet stegt hakkebøf, stegte koteletter eller frikadeller.

Grydestegt okseculotte

med kold kartoffelsalat

(4-6 pers.)

Kold kartoffelsalat

2 dl piskefløde

1/2 liter syrnede fløde 9%

1 spsk fintrevet zittauerlæg

1 dl frisk, hakket basilikum

1/2 tsk estragoneddike

1/2 tsk sukker

2 tsk groft salt

friskkværnet peber

1 kg kogte, pillede og kolde aspargeskartofler

Grydestegt okseculotte

1 okseculotte (ca. 1 1/2 kg)

1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

25 g smør

1/2 dl vand

1/2 liter fintstrimlet icebergsalat (ca. 75 g)

Pynt: Parlagsstrå.

Steketid i gryde: 4 min. pr. 100 g kød, incl. bruning.

Kold kartoffelsalat: Pisk fløden til et let skum og vend syrnede fløde i. Tilsæt de øvrige ingredienser. Skær kartoflerne i skiver og vend dem i. Stil kartoffelsalaten tildækket i køleskabet i mindst 2 timer. Smag den til.

Grydestegt okseculotte: Vej stegen og beregn stegeliden. Rids evt. fedtlaget og gnid stegen med salt og peber. Lad smørret blive gyl-dent i en stegegryde. Brun stegen ca. 3 min. på hver side og tilsæt vand. Steg den ved svag varme og under låg. Vend stegen efter ca. halvdelen af steketiden og steg den færdig. Mål evt. med et stegetermometer kødets centrumtemperatur, den skal være ca. 55°. Tag stegen op og lad den hvile tildækket i ca. 20 min.

Ved serveringen: Læg, på et stort fladt fad, en bund af icebergsalat. Anret herpå den kolde kartoffelsalat. Skær okseculotten i tynde skiver og server dem til.

Tip: Anvend evt. noget af kødet til pålæg eller strimlet i en middags-salat.



efterår



østershatte

Svampesuppe

med låg

25 g smør
3 spsk fint hakket chalotteløg
450 g champignoner i skiver
200 g østershatte i strimler
1 liter grønsagsbouillon
1 1/2 dl piskefløde
3 spsk hvedemel
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

4 plader frossen, optøet butterdej
(ca. 350 g)
æg til pensling
50 g Danablu 60+ i små stykker

Bagetid: Ca. 15 min. ved 225°.

Kom smørret i en gryde og smelt det ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løg, champignoner og østershatte i ca. 5 min. Tilsæt grønsagsbouillon. Rør piskefløde og hvedemel sammen. Bring suppen i kog og tilsæt jævningen under omrøring. Kog suppen ved jævn varme og under

låg i ca. 5 min. Smag til med salt og peber. Fordel ca. 1 liter af svampesuppen i 4 ovnfaste portionsskåle (a 4 1/2 dl - ca. 10 cm i diameter øverst). Rul, på et mel-drysset bord, hver butterdejsplade ud til en firkant (ca. 18 x 18 cm). Lad pladerne hvile i ca. 20 min. Pensl skålenes kanter med sammenpisket æg. Læg butterdejspladerne over som låg og tryk kanterne let til. Fordel osten på dejlagene og bag retten midt i ovnen.

Ved serveringen: Sæt suppeskålene på 4 portionstallerkener og server resten af suppen i en skål ved siden af.

Andepaté

med appelsinsalat

* Andepaté efter bagning

Andepaté

2 stykker frossen, optøet
andebryst (a ca. 300 g)
400 g magert kalvesmæk

100 g fersk spæk i mindre
stykker

1 æg
1 spsk hvedemel
1 1/2 dl piskefløde
1/2 dl friskpresset appelsinsaft
1 tsk fintrevet appelsinskal
1/2 dl cognac

1 1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber
1 1/2 tsk røde krydderur i lige

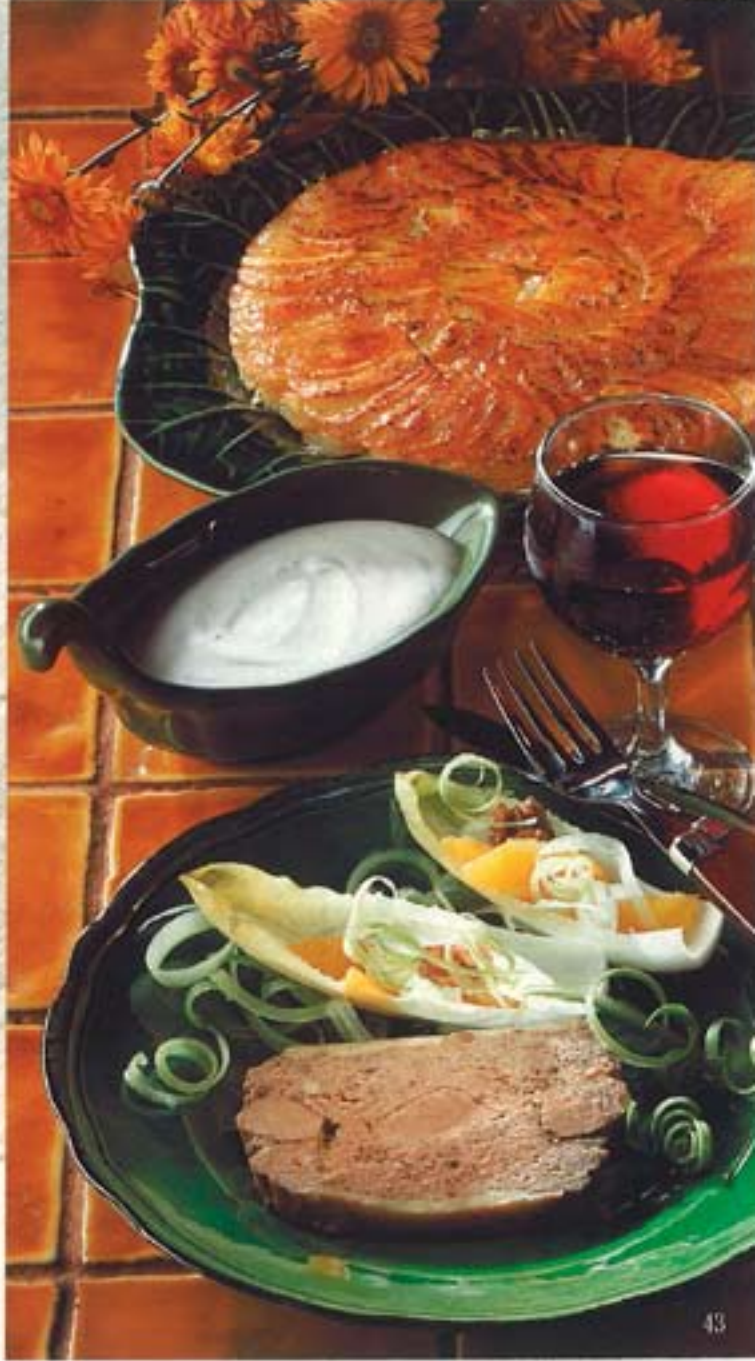
Dressing til appelsinsalat

1 1/2 dl creme fraiche 18%

½ dl piskefløde
 1 tsk cognac
 ½ tsk fintrevet appelsinskal
 ¼ tsk groft salt
Kartoffelhage
 800 g skrællede, megede
 kartofler
 50 g smeltet smør
 1 tsk groft salt
 friskkværnet peber
Appelsinsalat
 2 stilke bladselleri (ca. 75 g)
 12 blade julesalat
 3 appelsiner i fileter (ca. 325 g),
 se abrikoskompot side 62
 12 valnødder

Bagetid: Ca. 1 ½ time ved 175°.
Andepaté: Tag skindene af andebryststykkerne. Fjern evt. rester af fjer (gem skindene). Skær det ene bryststykke i 3 strimler på den lange led. Skær det andet i mindre stykker. Fjern senerne fra kalvekødet og skær også det i mindre stykker.
 Kom spæk og de øvrige ingredienser i en food processor/hurtighakker. Hak det ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. eller til spækket er findelt. Tilsæt kalvekød og andekød i mindre stykker. Hak yderligere ca. 30 sek. Læg i en smurt patéform eller alu-form (ca. 1 ½ liter), et andebrystskind - med ydersiden nedad. Fordel halvdelen af farsen i formen. Læg herpå de 3 strimler andebryst og dæk med resten af farsen. Læg det andet skind over farsen, men med ydersiden opad. Bank formen let mod bordpladen. Dæk formen med et låg eller

alu-folie og bag patéen nederst i ovnen i ca. 1 time. Fjern låget og bag patéen færdig den sidste halvtime. Lad patéen køle lidt af og læg et let pres på den. Stil patéen tildækket i køleskabet til næste dag. Fjern ved serveringen fedt og sky og skær patéen i skiver.
Dressing til appelsinsalat: Vend creme fraiche og piskefløde sammen. Tilsæt cognac, appelsinskal og salt. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag den til.
Kartoffelhage: Skær kartoflerne i meget tynde skiver. Hæld lidt smør i en pande (ca. 21 cm i diameter). Læg et lag kartoffelskiver taglagt i panden. Drys med lidt salt og peber og dryp lidt smør over. Fortsæt til både kartofler, smør, salt og peber er fordelt (ca. 3 lag). Læg låg på panden og steg ca. 30 min. ved svag varme. Løsn af og til kartoffelkagen fra bunden. Vend ved serveringen kartoffelkagen over på et fad med den stegte side op.
Appelsinsalat: Skræl bladsellerien i tynde strimler med en kartoffelskræller. Læg julesalaten på et stort, fladt fad sammen med strimler af bladselleri (gem lidt til pynt). Fordel appelsinfileterne på salatbladene. Hæld lidt dressing over og pynt med valnødder og bladselleri. Server resten af dressingen i en skål ved siden af.
Tips: Server andepatéen som forret (12 pers.) med appelsinsalat og flutes. Læg bladselleristrimlerne i meget koldt vand så de krøller.



egelevssalat



Fiskepaté med krydderurtesauce

(12 pers.)

* Fiskepaté efter bagning

250 g torskefilet i mindre stykker

1 1/2 tsk groft salt

50 g blødt smør

1 1/2 dl creme fraiche 38%

1 æg

1 1/2 spsk hvedemel

1 1/2 spsk kartoffelmel

friskkværnet peber

250 g fersk laksefilet uden skind,
i ét stykke

1/4 tsk groft salt

50 g vilde ris (ca. 3/4 dl)

Krydderurtesauce

1 1/2 dl piskefløde

1 1/2 dl creme fraiche 18%

1 dl frisk, hakket dild

2 spsk frisk, hakket brøndkarse

1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber

200 g røget laks i tynde strimler

24 små blade grøn egelevssalat

2 limefrugter i tynde både

2 potter brøndkarse

Tilbehør: Flutes.

Bagetid: Ca. 45 min. ved 150°.

Kom torskefilet og salt i en food processor/hurtighakker. Hak det ved hurtigste hastighed i ca. 15 sek. Tilsæt smør, creme fraiche, æg, de 2 slags mel og peber. Hak farsen i ca. 20 sek. Den skal være sammenhængende.

Skær laksefileten i ca. 1/2 cm tynde strimler på langs ad kødet.

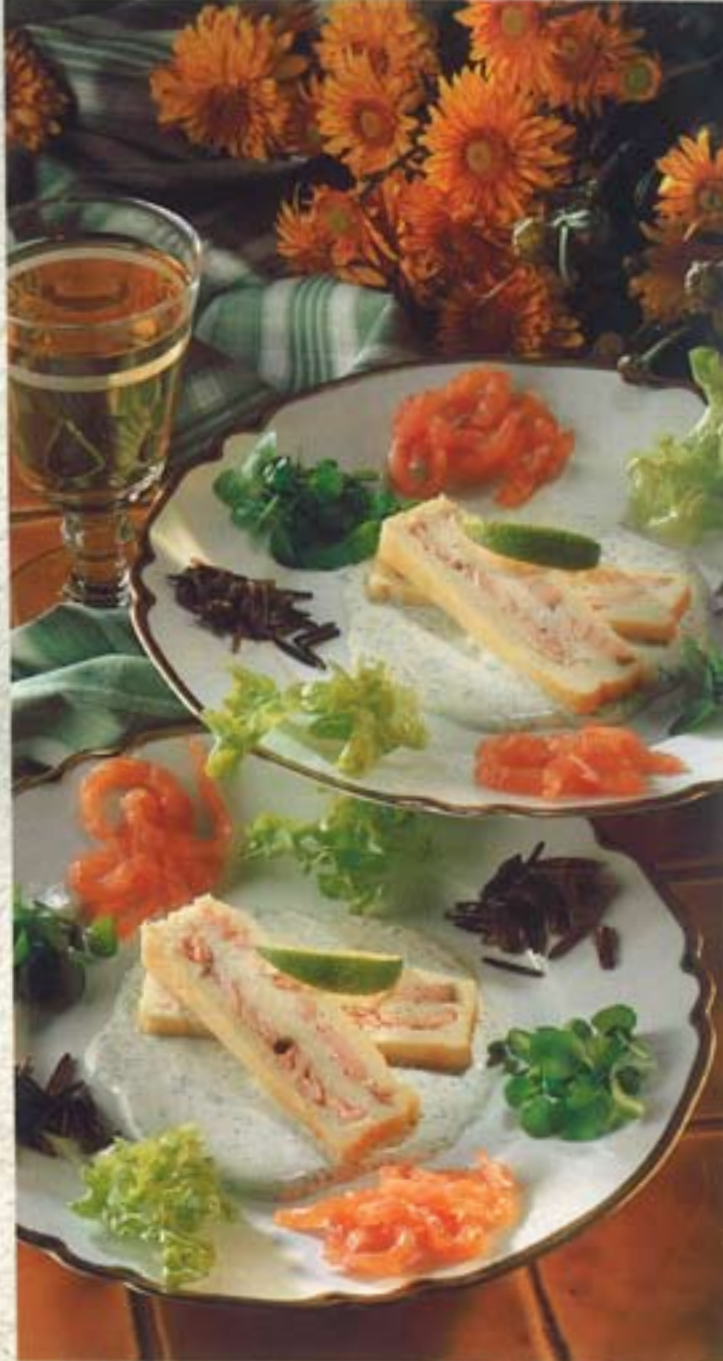
Drys dem med salt. Fordel halvdelen af farsen i bunden og lidt op ad siderne i en smurt brødforn (ca. 2 liter). Læg de ferske laksestrimler lagvis med resten af farsen - slut med et lag fars. Bank formen let mod bordpladen. Bag fiskepatéen midt i ovnen. Stil patéen tildækket i køleskabet til næste dag.

Kog risene efter anvisningen på emballagen. Køl dem af.

Krydderurtesauce: Pisk fløden til et let skum. Vend forsigtigt creme fraiche, krydderurter, salt og peber i. Stil saucen tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time.

Smag den til.

Ved serveringen: Læg på 12 portionstallerkener en bund af krydderurtesauce. Herpå skiver af fiskepaté og lime og i kanten bunker af ris, røget laks, salat og brøndkarse.



Dyrekølle

med tranebærkompot

(12 pers.)

Tranebærkompot

1,2 liter vand

250 g sukker (ca. 3 dl)

ca. 350 g frosne tranebær

5 faste, modne og uskrukkede

pærer i tynde både (ca. 750 g)

Dyrekølle

1 udbenet dyrekølle, ungt dyr

(ca. 2 1/2 kg)

25 tørrede, hakkede enebær

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

7 dl vand

3 dl piskefløde

Sauce

stegesky fra dyrekøllen

1/2 dl lage fra tranebærkompotten

25 g Danablu 50+ i mindre

stykker

1 1/2 tsk groft salt

friskkværnet peber

2 dl piskefløde

4 spsk hvedemel

evt. kulør

Smørstegte kartofler

150 g smør

3 kg små, kogte og pillete

aspargeskartofler

50 g hakkede hasselnødder

Steketid: Ca. 2 timer ved 200°

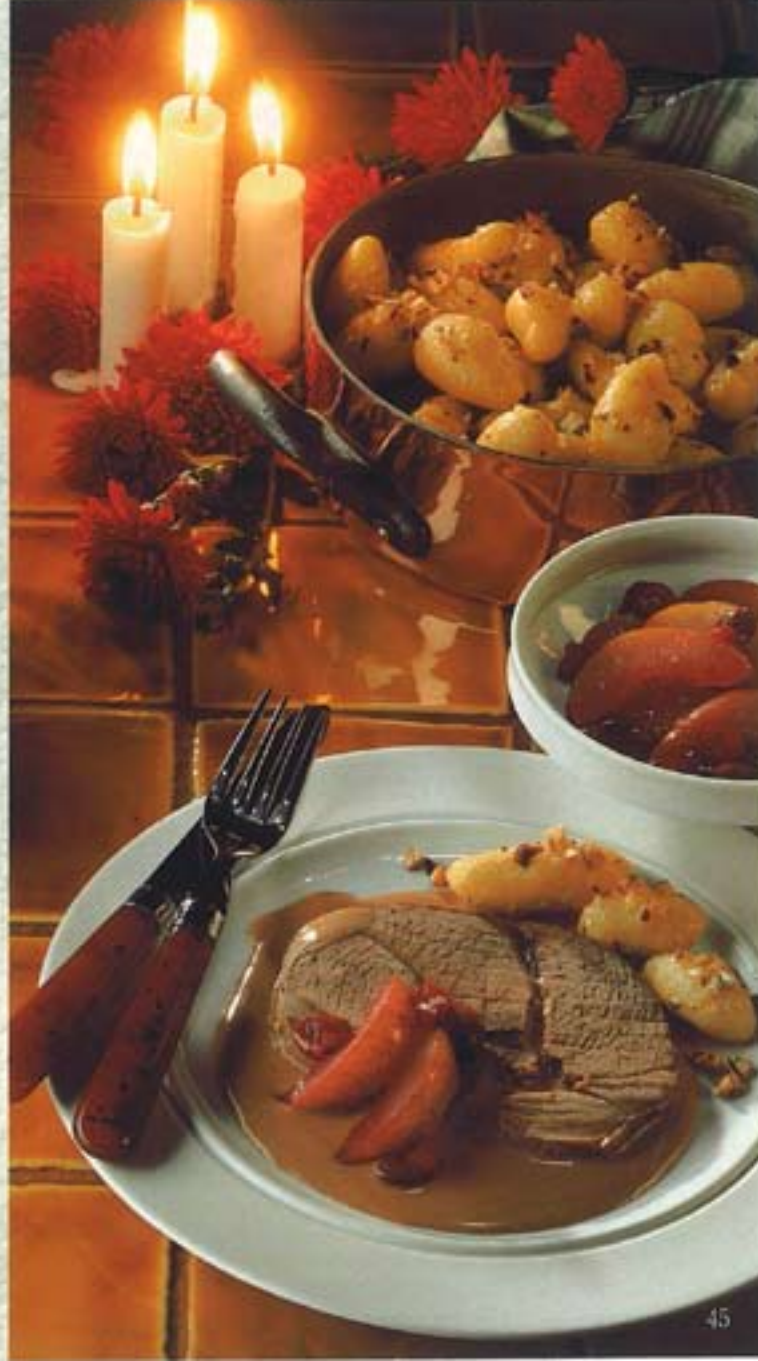
Tranebærkompot: Bring vand og sukker i kog i en gryde. Tilsæt tranebær og pærer. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 3 min. Tag frugterne op med en

hulske og gem dem. Kog lagen ind ved kraftig varme, uden låg, til der er ca. 3 dl. Hæld 2 1/2 dl varm lage over frugterne (gem 1/2 dl lage til sauce). Lad tranebærkompotten trække tildækket i køleskabet i mindst 2 timer.

Dyrekølle: Fjern sener og hinder fra køllen og tør den godt. Bind bomuldsgarn om 3-4 steder så køllen holdes sammen. Grind den med enebær, salt og peber. Læg køllen i en brødpande (ca. 6 x 22 x 30 cm) og steg den nederst i ovnen. Hæld efter 1/2 time vand og piskefløde ved. Tag dyrekøllen ud af ovnen efter i alt 1 time og 50 min. og mål med et stegetermometer kødets centrumstemperatur. Den skal være ca. 75°. Si skyen fra og steg evt. dyrekøllen færdig de sidste 10 min. Lad den hvile tildækket i ca. 1/2 time.

Sauce: Kog stegeskyen ind ved kraftig varme til der er ca. 8 dl. Tilsæt lagen fra kompotten, ost, salt og peber. Rør fløde og mel sammen og kom det i den kogende sauce. Kog sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 5 min. Smag sauceen til.

Smørstegte kartofler: Læg halvdelen af smørret blive gyldent i en sauteurpande og tilsæt halvdelen af kartofler og nødder. Steg dem ved svag varme i ca. 5 min. til kartoflerne er let gyldne. Vend forsigtigt rundt i blandingen under stegningen. Steg den anden halvdel af kartoflerne på samme måde.



vinter

Kalve- koteletter

med bagte rødøg

(6 pers.)

Urteblanding

50 g daggammelt franskbrød
uden skorpe

25 g blødt smør

1 1/2 dl små persillekviste

1 lille fed hvidløg

1 rødøg i kvarte (ca. 50 g)

1/2 spsk Dijonsennep

3/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

Bagte rødøg

6 rødøg i kvarte (ca. 300 g)

25 g smeltet smør

1/2 tsk sukker

Kalvekoteletter

6 kalvekoteletter uden ben

(à ca. 150 g)

25 g smør

1/2 tsk groft salt

Sauce

2 1/2 dl kalvebouillon

2 1/2 dl Karoline's Sauce Naturel

4 tsk Dijonsennep

2 tsk saucejævner

3/4 tsk groft salt

friskkværnet peber

evt. kulør

Tilbehør: Kartofler med persille-
drys.

Bagetid: Sæt fadet med løg i en
kold ovn. Indstil på 250° og bag i
ca. 30 min.

Urteblanding: Kom franskbrød
og de øvrige ingredienser i en

food processor/hurtighakker. Hak det ved hurtigste hastighed i ca. 15 sek. eller til løg og persille er finhakket. Sæt blandingen til-dækket i køleskabet.

Bagte rødøg: Læg løgene i ét lag i et lille, ovnfast fad (ca. 13 x 24 cm). Skær evt. store løg i 1/2. Dryp smeltet smør over løgene og drys med sukker. Stil fadet på en bageplade og bag løgene nederst i ovnen.

Kalvekoteletter: Lad smørret blive gyldent i en pande. Brun koteletterne ad 2 gange, ca. 1/2 min. på hver side og ved kraftig varme. Gem stegeskyen. Drys koteletterne med salt og dæk dem med urteblandingen. Læg koteletterne i et ovnfast fad (ca. 17 x 29 cm). Flyt bagepladen med løg op øverst i ovnen efter ca. 20 min. Stil fadet med koteletterne ind ved siden af løgene og bag færdig i ca. 10 min. eller til overfladen på koteletterne er let gylden.

Sauce: Kom kalvebouillon i panden med stegesky. Bring bouillon i kog og tilsæt Sauce Naturel og Dijonsennep. Bring atter sauce i kog og kog den ca. 2 min. under omrøring. Tilsæt saucejævner, stadig under omrøring, og kog sauce i ca. 2 min. Smag til med salt og peber og tilsæt evt. kulør.



Kylling i hvidvin

25 g smør
8 frosne, optøede kyllingeoverlår uden skind (ca. 800 g)
4 zittauerløg i både (ca. 250 g)
4 kviste frisk timian
1 1/2 tsk groft salt
friskkværnet peber
3 1/2 dl tør hvidvin
1 spsk hvedemel
1 dl piskefløde

Pynt: Sprødstegt bacon.

Tilbehør: Pasta, sprødstegt bacon og frisk, hakket persille.

Smelt smørret i en sauterpande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kyllingestykkerne på begge sider og tag dem op. Kom løgene i panden og svits dem i ca. 1 min. Tilsæt timian, salt, peber og hvidvin. Rør mel og fløde sammen og hæld det i panden under omrøring. Læg kyllingestykkerne ned i hvidvinsauce og lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. 1 time. Smag til.

Tip: I stedet for zittauerløg i både kan anvendes pillede, hele, små chalotteøg.

Info-tip:

Ved anvendelse af varmluftsovn skal temperaturen sænkes 20°, men bage- og stegetiden er den samme som i en traditionel el-ovn. Ikke alle ovne varmer ens ved indstilling på fx 200°.

Derfor er det en god idé at kigge til bagværket/steget efter ca. 3/4 af bage-/stegetiden.

Oksebøffer

med kartoffelflager

Kartoffelflager (24 stk.)

100 g Karoline's GratiningsOst

300 g groftrevne kartofler

2 spsk smeltet smør

friskkværnet peber

Oksebøffer

25 g smør

4 skiver oksemørbrad

(a ca. 150 g)

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Sauce

20 friske, pillede perlecøg

(ca. 100 g)

1 dl oksebouillon

1 ½ dl piskefløde

1 ½ dl creme fraiche 38%

250 g fine, frosne ærter

½ tsk frisk, hakket estragon

¼ tsk groft salt

friskkværnet peber

Svampe

25 g smør

300 g små, hele østershatte eller

store østershatte i strimler

1 tsk balsamico-eddike

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Bagetid: Ca. 8 min. ved 250°.

Kartoffelflager: Bland ost og kartofler i en skål. Sæt kartoffelblandingen i små toppe (a ca. 1 ½ spsk) på 2 plader med bagepapir. Tryk toppene flade (ca. 7 cm i diameter). Dryp flagerne med smør og drys dem med lidt peber. Bag dem øverst i ovnen til de er gyldne. Løft kartoffelflagerne

fri af bagepapiret lige efter bagningen.

Oksebøffer: Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg bøfferne ved kraftig varme ca. 3 min. på hver side. Tag bøfferne af panden og drys med salt og peber. Lad dem hvile tildækket i ca. 10 min.

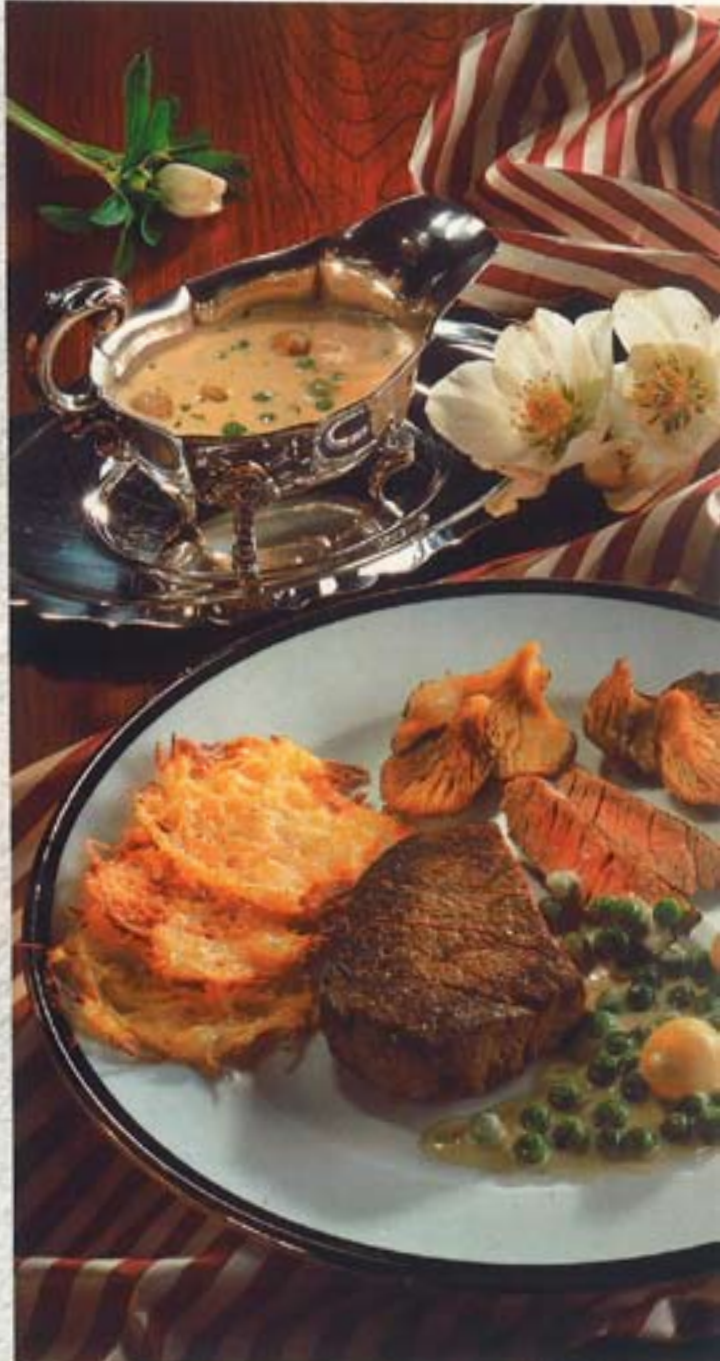
Sauce: Kom løgene i panden og svits dem i stegeskyen i ca. 2 min. Tilsæt bouillon og kog panden af. Hæld løg og bouillon i en gryde. Tilsæt fløde og creme fraiche og bring blandingen i kog under omrøring. Tilsæt ærter, estragon, salt og peber. Kog sauce under omrøring i ca. 1 min. og smag den til.

Svampe: Smelt smørret i panden ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits svampene i ca. 2 min. Tilsæt eddike, salt og peber og smag til.

Tip: Kartoffelflagerne kan bages i forvejen. Ved serveringen: Varm dem på en bageplade øverst i ovnen, ca. 2 min. ved 250°.



frisk estragon



Info-tip:
Creme fraiche og syrnede fløde 9% er gode i varme saucer.
De giver en fyldig smag og konsistens.

Når creme fraiche 18% eller syrnede fløde 9% tilsættes
en sauce, skal produktet røres op med lidt hvedemel
for at forhindre, at sauceen skiller.
Anvendes creme fraiche 38% eller lige dele creme fraiche
18% og 38% skal der ikke tilsættes hvedemel.

Ovndampet torsk

med sennepssauce

Marinerede rødbeder

25 g smør
8 små rødbeder i tynde stave
(ca. 450 g)
1 dl balsamico-eddike
4 spsk vand
2 tsk sukker
1 tsk groft salt

Ovndampet torsk

6 skiver torsk (a ca. 200 g)
25 g smeltet smør
½ tsk groft salt
friskkværnet peber
Sennepssauce
1 ½ tsk hvedemel
2 ½ dl vand
3 spsk hele, gule sennepsfrø
6 finthakkede chalotteløg
(ca. 75 g)
250 g koldt smør i små stykker
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber

Bøt: Dildkviste

Tilbehør: Kartofler.

Dampning: Ca. 18 min. ved 225°.

Marinerede rødbeder: Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits rødbedestavene i ca. 2 min. Tilsæt balsamico-eddike, vand, sukker og salt. Lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Fordel rødbederne i et ovnfast fad og lad dem trække til dækket i ca. 2 timer. Smag til.

Ovndampet torsk: Rens og skyl torskeskiverne og tør dem godt. Læg skiverne i en bradepande med smurt bagepapir. Pensl torskeskiverne med smør og drys med salt og peber. Damp fisken midt i ovnen. Stil rødbederne på en rist nederst i ovnen de sidste 10 min. af torskens dampningstid. (Hæld væden fra rødbederne ved serveringen.)

Sennepssauce: Pisk mel og lidt vand sammen i en gryde. Tilsæt resten af vandet, sennepsfrø og løg. Bring blandingen i kog og kog den ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Tag gryden af varmen og pisk det kolde smør i lidt efter lidt. Varm sauceen op (den må ikke koge) og smag til med salt og peber.



De serverer, kager og andet sødt



Marcipan- stænger

☺ * laves for servering

(2 stk.)

Dej

1 dl mælk

50 g gær

100 g blødt smør

1 æg

1 spsk sukker

½ tsk groft salt

300 g hvedemel (ca. 5 dl)

Creme

3 æggeblommer

3 spsk sukker

1 ½ spsk majsstivelse

korn fra 1 stang vanille

2 ¼ dl mælk

200 g groffrevet marcipan

Pensling: Æggehvite.

Pynt: Perlesukker og hakkede
mandler.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 225°.

Dej: Lun mælken (illefinger-
varm) i en gryde og hæld den i
en røreskål. Rør gæren ud heri.
Tilsæt de øvrige ingredienser
(hold lidt mel tilbage). Slå dejen
godt sammen. Dæk skålen med
fx et låg og stil dejen til hævn-
ing et lunt sted i ca. ½ time.

Creme: Rør æggeblommer, suk-
ker og majsstivelse sammen i en
tykbundet gryde. Rør vanillekorn
og mælk i. Varm blandingen op
under piskning og kog cremen i
ca. 1 min., stadig under piskning.
Kom cremen i en skål og stil den
tildækket i køleskabet.

Tag dejen ud på et meldrysset
bord og ælt den godt igennem.
Tilsæt evt. resten af melet. Del
dejen i to portioner og rul dem
ud til firkanter (ca. 25 x 35 cm).
Fordel cremen på de to dejplader
og herpå den revne marcipan.
Rul hver dejplade sammen fra
den lange side til en "roulade".
Læg de 2 "roulade" på en plade
med bagepapir med sammen-
føjningen nedad. Skær et dybt
snit på langs i hver "roulade" og

tryk dem ud til brede marcipan-
stænger. Pensl med æggehvite
og drys med perlesukker og
mandler. Bag marcipanstænger-
ne midt i ovnen.

Marinerede vindruer

med vanillecreme

(6 pers.)

3 dl vand

1 dl sød sherry

3 spsk sukker

750 g blå og grønne vindruer

Vanillecreme

2 ½ dl creme fraiche 18%

korn fra ½ stang vanille

2 ½ tsk sukker

1 dl piskefløde

Bring vand, sherry og sukker i
kog i en lille gryde. Kog lagen
ind ved kraftig varme og uden
låg til ca. 2 dl (ca. 8 min.).
Afkøl lagen. Halver og udsten
vindruerne. Vend dem i lagen.
Stil vindruerne tildækket i køle-
skabet i mindst 3 timer.
Vanillecreme: Bland creme frai-
che med vanillekorn og sukker.
Pisk fløden stiv og vend den i.
Stil cremen tildækket i køleska-
bet i mindst ½ time. Smag til.
Hæld ved serveringen vindruer
og lage i høje portionsglas og
server vanillecremen i en skål
ved siden af.



Koldskål

med frugt



1 liter frugtyoghurt,
fx peach melba
½ liter kærnemælk
2 spsk sukker
1 ds. halve ferskner i egen saft
(ca. 420 g)

Rør yoghurt, kærnemælk og sukker sammen. Stil blandingen til-dækket i køleskabet i ca. ½ time. Hæld fersknerne til afdrykning i en sigte. Skær fersknerne i mindre stykker og kom dem i koldskålen. Smag koldskålen til og server den straks.

Koldskålen kan serveres med "kammerjunkere". Se tip i efterfølgende opskrift.

Tips: Kærnemælk og sukker kan erstattes af 2 ½ dl vanilleis. Skær isen i mindre stykker og vend dem i yoghurt. Stil blandingen til-dækket i køleskabet i ca. ½ time. Pisk blandingen let igennem og vend forsigtigt ferskenstykkerne i. Server straks.

Mejerierne fremstiller en serveringsklar koldskål.

Sprøde kager

med mandler



(ca. 75 stk.)
2 æg

150 g sukker (ca. 1 ¾ dl)
50 g smeltet, afkølet smør
200 g mandler (usmaltede)
300 g hvedemel (ca. 5 dl)
1 tsk bagepulver
¼ tsk fint salt

Forbagning: Ca. 25 min. ved 175°.

Bagning: Ca. 15 min. ved 175°.

Pisk æg og sukker sammen i ca. 4 min. Tilsæt smeltet, afkølet smør og mandler. Bland mel, bagepulver og salt og vend det i dejen. Ælt dejen let sammen og lad den hvile tildækket i køleskabet i ca. 1 time. Del dejen i 3 portioner og form dem til stænger (ca. 4 cm brede og 30 cm lange). Læg stængerne på en plade med bagepapir og forbag dem ca. 25 min. midt i ovnen.

Stil pladen på en bagerist og lad stængerne køle af 1-2 min. Skær stængerne i 1 cm tykke, skrå skiver. Læg skiverne på bagepapiret og bag kagerne færdige midt i ovnen.

Tip: Kagerne kan også tilberedes uden mandler og serveres som "kammerjunkere" til koldskål. Form dejen til ca. 35 cm lange stænger og forbag dem som nævnt i opskriften. Skær de bagte stænger i ½ cm tykke skiver og bag dem færdige. Af portionen bliver der ca. 120 "kammerjunkere". Både sprøde kager og "kammerjunkere" kan opbevares i en tæt kagedåse.



2 slags is med frugt

(6-8 pers.)

Mælke-is

10 æggeblommer

250 g sukker (ca. 3 dl)

2 vanillestænger

1 liter sødmælk

Melon-"sne"

1 æggehvide

3 spsk florsukker

1 moden netmelon, fx Galia

(ca. 1 kg)

50 g florsukker (ca. 1 dl)

2 spsk friskpresset citronsaft

200 g friske hindbær

200 g friske blåbær

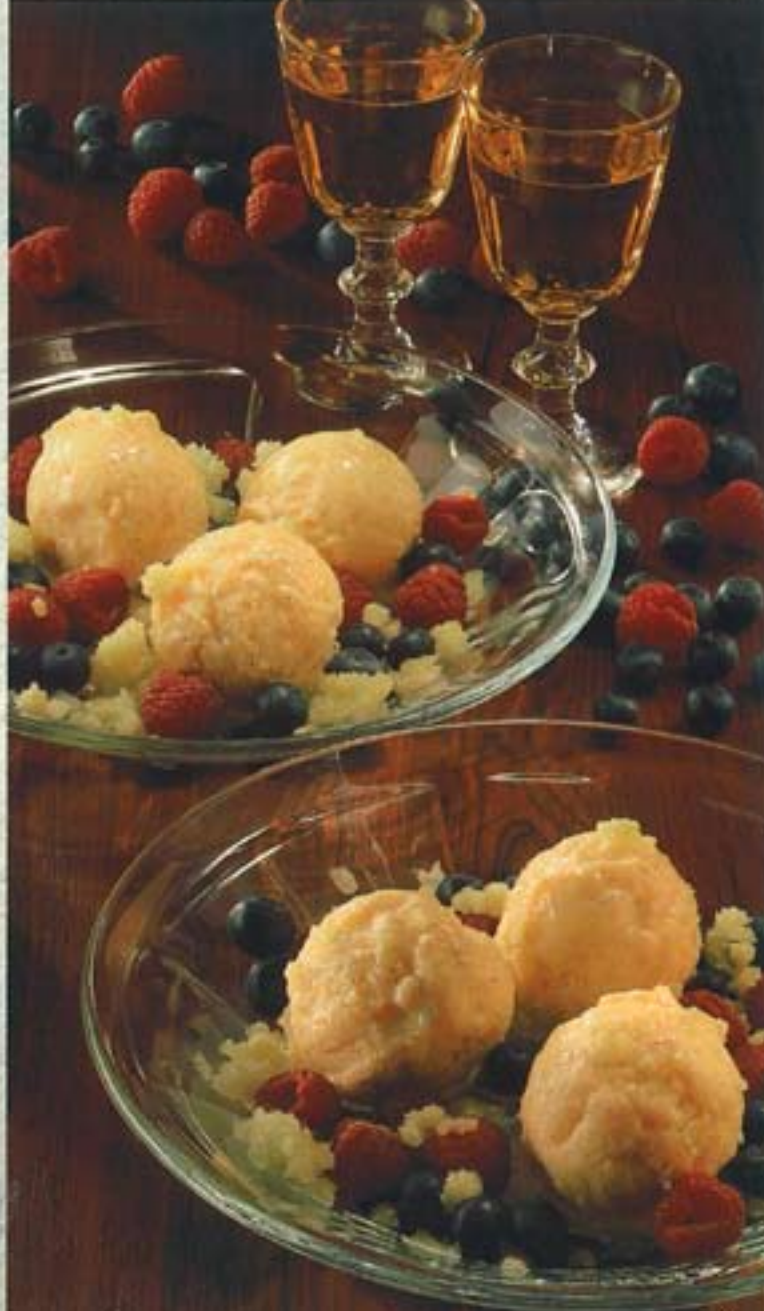
Tilbehør: Kold, sød hvidvin, fx Sauternes.

Mælke-is: Pisk æggeblommer og halvdelen af sukkeret til en luftig "æggesnaps". Flæk vanillestængerne og skrab kornene ud. Kom korn og stænger i en gryde sammen med mælk og resten af sukkeret. Bring mælken i kog under omrøring og kog i ca. 1 min. Tag gryden af varmen. Hæld 4 dl af den varme mælk over i "æggesnapsen" under omrøring. Hæld æggeblandingen tilbage i gryden. Varm blandingen ved svag varme og under omrøring i ca. ½ min. eller til den bliver lidt tykkere. **Må ikke koge.** Køl blandingen. Si den over i en metalform (ca. 3 liter). Dæk formen med alu-folie og frys blandingen til is, mindst 12 timer. Rør 4-5 gange under indfrysningen.

Melon-"sne": Pisk æggehviden stiv. Tilsæt florsukker og pisk i ca. 2 min. til blandingen bliver sej. Halver melonen og fjern kernerne. Skræl melonen (fjern også den hvide del lige under skrællen). Kom melonkød og florsukker i en food processor/hurtighakker. Hak ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. til det er findelt. Rør æggehviden ned i melonblanding og smag til med citronsaft. Hæld blandingen i en metalform (ca. 2 liter). Dæk formen med alu-folie og frys blandingen til is, mindst 12 timer. Rør 4-5 gange under indfrysningen. Stil de to slags is i køleskabet ca. 40 min. før serveringen. **Ved serveringen:** Anret mælke-isen i kugler på portionstallerkener sammen med hindbær og blåbær. Skrab melon-isen med en ske til en "løs sne" og drys den over. Hæld evt. lidt Sauternes over isanretningerne eller server den til. Server straks.



netmelon





Frugtdessert



4 dl vand
85 g sukker (ca. 1 dl)
300 g friske eller frosne hindbær
100 g friske eller frosne solbær

2 spsk vand
1 1/2 spsk kartoffelmel
25 g smuttede mandler

Tilbehør: Creme fraiche eller vanille flødeis.

Kom vand, sukker og frugt i en gryde og bring det i kog. Kog frugten ved svag varme og under låg i ca. 5 min. Rør vand og kartoffelmel sammen til en jævning. Hæld frugtblandingen til afdrypning i en sigte - over en skål. Hæld saften tilbage i gryden. Bring saften i kog og smag den til. Tag gryden af varmen. Hæld jævningen i frugtsaften i en tynd stråle og under omrøring. Tag evt. lidt af mandlerne fra til pynt og vend resten i frugtdesserten. Fordel desserten i 4 portionsglas, pynt evt. med mandler og lad desserten køle af.

Krydret æbletærte

* inden bagning
(4-6 pers.)

Dej

100 g koldt smør
150 g hvedemel (ca. 2 1/2 dl)
2 spsk florsukker

1 æggeblomme
1/2 spsk koldt vand
Krydret æblefyld
50 g smør
100 g sukker (ca. 1 1/4 dl)
5 skrællede æbler i både, fx Belle de Boskoop (ca. 500 g)
1/2 tsk stødt kanel
1/4 tsk stødt kardemomme

Pynt: Sigtet florsukker.

Tilbehør: Flødeskum.

Bagetid: Ca. 25 min. ved 200°.

Dej: Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt florsukker, æggeblomme og vand og saml hurtigt dejen. Form dejen til en kugle og lad den hvile tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time.

Krydret æblefyld: Kom smør og sukker i en pande og lad det smelte ved kraftig varme og under omrøring til sukkerblandingen er lysebrun. Vend æblebådene i det lysebrune sukker. Lad æblerne koge i ca. 2 min. til de er lysebrune, og sukkeret er flydende. Tag panden af varmen og vend kanel og kardemomme i. Fordel æblebådene med en gaffel i en smurt tærteform (ca. 24 cm i diameter). Hæld evt. overskydende sukker over. Tag dejen ud på et melderystet bord og rul den ud til en rund plade (ca. 28 cm i diameter). Læg dejpladen over æblebådene og skub den forsigtigt ned omkring æblerne rundt langs kanten. Prik "dejlåget" med en gaffel og bag tærten midt i ovnen. Lad den nybagte tærte hvile i ca.

5 min. på en bagerist. Læg et serveringsfad over tærteformen og vend rundt så æbletærten løsnes fra formen og står på fadet med æblefyldet øverst. Server tærten lun. Pynt med sigtet florsukker og server straks så sukkeret ikke smelter.

Kokoskager

med lime



(18 stk.)
2 æggehvider
100 g sukker (ca. 1 1/4 dl)
125 g kokosmel (ca. 3 1/2 dl)
Limefyld
1 1/2 dl piskefløde
1 1/2 spsk florsukker
1/2 tsk fintrevet limeskal
1 spsk friskpresset limesaft

Pynt: Citronmelisseblade.

Bagetid: Ca. 10 min. ved 175°.

Læg to stykker bagepapir på bageplader og pensl papiret med smør. Pisk æggehviderne stive. Tilsæt sukker og pisk i ca. 2 min. til blandingen bliver sej. Vend kokosmel i. Smør dejen ud på bagepapiret i 36 runde kager (ca. 1 spsk dej pr. kage og ca. 5 cm i diameter). Bag kagerne midt i ovnen til de er svagt lysebrune. Lad dem køle af på en bagerist. *Limefyld:* Kom fløde, florsukker, limeskal og -saft i en skål. Pisk blandingen let stiv. *Ved serveringen:* Læg kagerne sammen to og to om ca. 2 tsk fyld. *Tip:* Server frisk frugt til kagerne, fx blåbær, kirsebær og melon.



Forslag til menuer



Her følger forslag til fire
menyer - én til hver årstid,
sammensat af retter fra denne bog.
Menuerne er tænkt som
inspiration til lejligheder,
hvor der er tid til at fordybe sig
i madlavningen - og i midtidet.
Sammen med familie og
venner - mange eller få.

forår



Menu:

(6 pers.)

Tærte med forårsslag (side 15).

Sprængt kalkunbryst

med grøn sauce (side 37).

Marinerede vindruer

med vanillecreme (side 50).

Vinforslag: Til forret hvidvin, Gewurztraminer fra Alsace eller en tør rosévin fra Tavel eller Provence (Frankrig). Til hovedret kan vinen fra forretten fortsætte. Til dessert Madeira, lagret Malmsey (Portugal).

Ugen før: Tilbered og frys 1 portion tærte med forårsslag.

Dagen før: Sæt tærten i køleskabet. Tilbered saltlage og læg kalkunbrystet i lagen i 24 timer. Kog lage til marinerede vindruer. Halver og udsten vindruerne.

Selve dagen: Vend de halve vindruer i lagen. Anret dem i portionsglas. Stil dem tildækket i køleskabet. Skræl kartoflerne. Rens og skyl grønsagerne til kalkunbrystet. Skyl ½ portion salat til tærten. Tilbered vanillecreme. Kog kalkunbrystet. Tilbered grøn sauce til og med blendning. Kog kartoflerne. Lun tærten og anret den med salat og spege-

skinke. Kog grønsagerne. Gør grøn sauce færdig. Anret kalkunbryst i skiver sammen med grønsagerne. Anret vanillecreme.

sommer



Menu:

(12 pers.)

Kold tomatsuppe (side 16)

med ristede brødtørn

(fra ostesalatens side 61).

Lammekøller

med Fetasalat (side 41).

2 slags is med frugt (side 53).

Vinforslag: Til forret sherry, tør Fino Sherry, let afkølet - eller en tør hvidvin fra Rioja (Spanien). Til hovedret rødvin, Rioja Crianza (Spanien) eller Cabernet Sauvignon (Frankrig). Til dessert Sauternes eller Beaugues de Venise (Frankrig), afkølet.

Ugen før: Tilbered 1 ½ portion mælkeis. Tilbered 1 ½ portion melon "sne". Bag et langtids-hævet brød og frys det. Tilbered 2 portioner kold tomatsuppe og frys den. (Suppen kan evt. tilberedes dagen før.)

Dagen før: Sæt suppen i køleskabet til optøning.

Selve dagen: Tø langtidshævet brød op. Rist 2 portioner brød-tern. Tilbered dressing til Feta-salat. Stil mælkeisen i køleskabet i ca. 40 min. Form den til kugler og sæt dem tildækket i fryseren. Forbered og steg 2 lammekøller. Tilbered og anret Fetisalat (uden dressing). Stil den tildækket i køleskabet. Rens og skyl hindbær og blåbær. Stil melon- "sneen" i køleskabet ca. 40 min. før serveringen. Anret tomat-suppen i portionsskåle og server de ristede brødterter til. Hæld dressingen over Fetasalaten. Lun brødet og skær det i skiver. Anret lammekøllerne i skiver. Anret de 2 slags is sammen med frugt. Hæld evt. Sauternes over.



Menu:

(12 pers.)

Fiskepaté

med krydderurtesauce (side 44).

Dyrekølle

med tranebærkompot (side 45).

Blå- og hvidskimmelost

med bladselleri (info-tip side 30).

Kokoskager

med lime og frugt (side 55).

Vinforslag: Til forret hvidvin, Chardonnay, fx fra Californien eller Australien. Til hovedret rødvin, vellagret Bourgogne (Frankrig) eller Chianti Reserva (Italien). Til dessert sherry, Oloroso Sherry (Spanien), let afkølet eller orangelikør (Frankrig).

Ugen før: Tilbered 1 portion fiskepaté og frys den. (Patéen kan evt. tilberedes dagen før.)

Dagen før: Sæt fiskepatéen i køleskabet. Kog og pil aspargeskartofler. Stil dem tildækket i køleskabet. Tilbered tranebærkompot. Stil den tildækket i køleskabet. Tag 1/3 dl lage fra til sauce. Bag kokoskager. Opbevar dem i kagedåse. Hak hasselnødder til smørstegte kartofler. Kog vilde ris.

Selve dagen: Skyl salat til fiskepaté og skær roget laks i strimler. Skær limefrugter i både. Stil det tildækket i køleskabet. Rens og skyl bladselleri. Skær dem i stave. Stil dem tildækket i en skål med koldt vand i køleskabet. Tilbered krydderurtesauce uden flødeskum og stil den tildækket i køleskabet. Skær patéen og osten i skiver og stil dem tildækket i køleskabet. Anret tranebærkompot. Rens og skyl blåbær og kirsebær. Skræl melonen og fjern kernerne. Skær melonen i både og stil dem tildækket i køleskabet. Forbered og steg dyrekøllen. Tilbered limefyld til kokoskager og læg dem sammen. Stil dem tildækket i køleskabet (max. 2

timer). Anret ost og bladselleri på portionstallerkener. Lad dem stå tildækket på køkkenbordet. Tilbered sauce til dyrekøllen. Pisk fløden til krydderurtesauce og vend den i. Anret fiskepatéen og skær flutes i skiver. Steg halvdelen af kartoflerne. Varm sauce til dyrekøllen. Anret dyrekøllen i skiver. Steg resten af kartoflerne til anden servering. Skær flutes i skiver til osten. Pynt kokoskager med citronmelisse og anret dem sammen med frugt.



Menu:

(8 pers.)

Salat med Grana ost (side 59).

Ovndampet torsk

med sennepssauce (side 49).

Kryddet æbletærte (side 55).

Vinforslag: Til forret rødvin, Beaujolais Grand Cru (Frankrig), let afkølet. Til hovedret kan vinen fra forretten fortsætte. Til dessert sød hvidvin, Sauternes (Frankrig), Auslese (Tyskland), afkølet eller æblebrændevin, Calvados (Frankrig).

Ugen før: Tilbered 2 portioner kryddet æbletærte og frys dem (inden bagning).

Dagen før: Sæt æbletærterne i køleskabet.

Selve dagen: Hak 2 portioner valnødekerner til forretten. Skær 2 portioner Grana ost i tynde flager til forretten og stil dem tildækket i køleskabet. Anret smør. Skræl kartofler. Skyl 2 portioner salat til forretten. Stil den tildækket i køleskabet. Skær smør i små stykker og hak løg til 2 portioner sennepssauce. Forbered og marinér 2 portioner rødbeder. Rens og skyl 2 portioner torskeskiver. Skyl og tør dildkviste. Bag æbletærterne. Hold dem lune. Tilbered sennepssauce til og med kogning (med sennepsfrø og løg). Anret salat med Grana ost. Skær landbrød i skiver. Kog kartoflerne. Damp torsken. Lun rødbederne i ovnen. Anret torsken og pynt med dildkviste. Varm sauce op og pisk smørret i. Pisk fløden til æbletærterne.

Stort og småt med ost



Ost til 12

(12 pers.)

250 g Danablu 60+

500 g blå- og hvidskimmelost

750 g Svenbo ost i stave

Osteretter (Se opskrifter)

Ostepakker

Hvidskimmelost med

mandelsplitter

Flødeost med appelsinsalat

Grønsager

6 stilke bladselleri i tynde stave

(ca. 300 g)

3 gule peberfrugter i store

trekanter (ca. 250 g)

Frugt

1 kg grønne eller blå vindruer

12 friske dadler

6 faste, modne pærer (ca. 1,2 kg)

Pynt: Bladselleriblade.

Tilbehør: Grovboller i forme, se

side 62, butterdejskiks og smør.

Anret ost, osteretter, grønsager

og frugt på fad og i skåle.

Ostepakker

* inden bagning

(24 stk.)

125 g hvedemel (ca. 2 dl)

125 g fintrevet Svenbo ost

1/4 tsk edelsøss paprika

1/4 tsk fint salt

125 g koldt smør i små stykker

Creme

2 æggeblommer

2 tsk hvedemel

1 1/4 dl mælk

50 g fintrevet Svenbo ost

1/4 tsk fint salt

æggehvide til pensling

Bagetid: Ca. 10 min. ved 200°.

Bland mel, ost, paprika og salt. Smuldr smørret i og ælt dejen let sammen. Stil den tildækket i køleskabet mindst 1 time.

Creme: Rør æggeblommer og mel sammen i en gryde. Tilsæt mælken og kog under kraftig piskning i ca. 1 min. Tag gryden af varmen og rør ost og salt i. Lad cremen køle af.

Rul dejen ud, på et meldrysset bord, til 2 plader (à ca. 24 x 32 cm). Del hver plade 2 gange på langs og 3 gange på tværs, i alt 24 firkanter. Læg ca. 1 tsk creme på hver firkant. Pensl kanterne med æggehvide. Fold firkanterne til trekanter. Tryk kanterne godt med en gaffel. Læg ostepakkerne på en plade med bagepapir og bag dem midt i ovnen. Server ostepakkerne lune.

Hvid- skimmelost

med mandelsplitter

☺

25 g smør

25 g mandelsplitter

1 kg hvidskimmelost

Gyldn smørret i en pande. Rist mandelsplitterne ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 min. Lad dem køle af på fedtsugende papir. Læg osten på et fad og pynt med mandelsplitter.

Flødeost med appelsinsalat

375 g flødeost med appelsin

5 pillede appelsiner i tynde skiver
(ca. 900 g)

1 granatæble (ca. 300 g)

Pynt: Appelsinskiver og granatæblekerner.

Anret flødeosten på et fad.
Læg appelsinskiverne i en skål.
Halver granatæblet og skrab kernerne ud med en ske. Fordel halvdelen af kernerne over appelsinskiverne og server resten i en skål ved siden af.



Salat med Grana ost

75 g Grana ost (et helt stykke)

1 liter hovedsalat revet i grove stykker (ca. 100 g)

8 tynde skiver røget lammekølle (ca. 100 g)

25 g grofthakkede valnødder

2 spsk valnøddolie

Tilbehør: Landbrød og smør.

Skræb osten i tynde finger. Fordel salat, lammekød, ost og nødder på 4 tallerkener. Dryp olie på og server straks. Server salaten som forret eller som del af en frokost.
Tip: I stedet for Grana ost kan anvendes Suenbo ost.





Ost

med hasselnødder i ahornsirup



(6 pers.)

100 g hasselnøddekerner

1 dl ahornsirup

400 g blå- og hvidskimmelost

Tilbehør: Flutes.

Ristning: Ca. 10 min. ved 175°.

Rist hasselnødderne i en brødpande midt i ovnen. Gnid nødderne i et viskestykke så de fleste skaller falder af. Korn nødderne i en skål og hæld sirup over. Skær osten i tynde skiver. Anret dem på portionstallerkener sammen med lidt nødder og sirup. Server resten i en skål ved siden af.

Tip: Server hasselnødder i ahornsirup til Danablu eller Svanbo ost.

Grønsager

med smeltet ost



12 pillede chalotteløg (ca. 200 g)

4 gulerødder i mindre stykker

(ca. 200 g)

1 liter vand

1 tsk groft salt

400 g mellemagret Samsø ost

45+ i mindre stykker

3 stilk bladselleri i skrå skiver

(ca. 100 g)

3 syltede agurker i mindre

stykker (ca. 100 g)

Tilbehør: Ristet franskbrød.

Smeltning: Ca. 5 min. ved 225°.

Kom løg og gulerødder i kogen-
de vand tilsat salt. Kog dem ved
svag varme og under låg i ca. 4
min. Lad grønsagerne dryppe af
en sigte. Hold dem varme.
Fordel halvdelen af ostene i 4 flæ-
de, ovnfaste skåle (ca. 12 cm i
diameter). Stil skålene på en ba-
geplade midt i ovnen. Rør af og til
mens ostene smelter.

Ved serveringen: Anræt de varme
grønsager på portionstallerkener
sammen med bladselleri og agur-
ker. Stil en skål smeltet ost på
hver tallerken og server straks.
2. servering: Smelt resten af ostene
i nye skåle eller i én stor skål.

Ostesalat

Dressing

½ spsk Dijonsennep
¼ tsk fint salt
friskkværnet peber
1 spsk hvidvinseddike
3 spsk olivenolie
Ristede brødtørn
5 skiver sandwichbrød uden
skorpe, i tern (ca. 125 g)
25 g smør i mindre stykker
150 g bacon i tynde skiver
1 liter isbergsalat revet i grove
stykker (ca. 175 g)
200 g groftrevet Cheddar ost

Ristning: Ca. 12 min. ved 225°.

Dressing: Pisk sennep med salt,
peber og eddike. Pisk olien i.
Smag til.

Ristede brødtørn: Fordel brødtørn
og smør i en lille bradepande og

rist dem midt i ovnen. Vend i brød-
tørnene 2-3 gange. Skær bacon-
skiverne i mindre stykker. Steg
dem ved svag varme på en tør
pande til de er sprøde. Lad dem
dryppe af på fedtsugende papir.
Anræt salat, ost, bacon og brød-
tørn på et stort eller to mindre fa-
de. Server dressingen ved siden
af.

FlødeOstekage

med kumquats

* uden gelé

(6-8 pers.)

Dej

125 g hvedemel (ca. 2 dl)
50 g finthaklede valnødder
2 ½ spsk sukker
100 g koldt smør i tern

Fyld

150 g Karoline's FlødeOst
2 æggeblommer
korn fra 1 stang vanille
175 g sukker (ca. 2 dl)
1 tsk fintrevet citronskal
2 æggehvider
1 ½ dl piskefløde
3 blade husblas
½ dl friskpresset citronsaft

Gelé

2 dl vand
85 g sukker (ca. 1 dl)
10 kumquats (ca. 75 g)
1 blad husblas
4 spsk sød hvidvin, fx Beaumes
de Venise
2 spsk vand

Pynt: Guldstøv.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200°.

Dej: Bland mel, nødder og suk-
ker. Smuldr smørret i melblan-
dingen. Ælt dejen let sammen.
Tryk den ud i en springform (ca.
22 cm i diameter), lad dejen gå
ca. 4 cm op ad formens side. Stil
den tildækket i køleskabet i
mindst ½ time. Bag dejskallen
midt i ovnen. Lad den køle af.
Fyld: Pisk FlødeOst, æggeblom-
mer, vanille, sukker og citronskal
godt. Pisk hviderne og derefter
fløden stiv. Læg husblasen i blød
i koldt vand i ca. 5 min. Træk
husblasen op af vandet med det
vand, der hænger ved. Smelt den
i en skål i vandbad. Afkøl husbla-
sen med citronsaft og kom den i
osteblandingen under omrøring.
Vend flødeskum og hvider i oste-
blandingen. Stil dejskallen på et
fad. Hæld fyldet i når man kan
trække striber i overfladen. Stil
kagen tildækket i køleskabet i
mindst ½ time.

Gelé: Bring vand og sukker i kog i
en gryde. Skyl kumquatsene.
Skær dem i skiver, fjern kernerne
og kog kumquatsskiverne ved
svag varme og under låg i ca. 20
min. Køl dem af i en sigte. Læg
dem på kagen. Læg husblasen i
blød i koldt vand i ca. 5 min. Træk
husblasen op af vandet med det
vand, der hænger ved. Smelt den
i en skål i vandbad. Afkøl husbla-
sen med vin og tilsat vand. Læg
geleen på når den begynder at
stivne. Stil kagen tildækket i
køleskabet i mindst 2 timer.
Ved serveringen: Pynt kagen med
guldstøv.



Groød og brød



Grovboller i forme

(16 stk.)

☺ *

- 50 g smør
- 4 dl mælk
- 100 g kvarg naturel 5+
- 50 g gær
- 1 1/2 spsk blå birkes
- 2 tsk sukker
- 2 tsk groft salt
- 200 g rugmel (ca. 4 dl)
- 400 g hvedemel (ca. 6 2/3 dl)

Pensling: Sammenpisket æg.

Pynt: Blå birkes.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 225°.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt kvarg. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et helt sted i ca. 1 time. Tag dejen ud på et mel-drysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 16 stykker og form dem til boller. Kom hver bolle i en rund, smurt alu-form (ca. 1 dl). Stil bollerne på en bageplade og lad dem efterhæve til dækket i ca. 20 min. Pensl med æg og drys med blå birkes. Bag bollerne midt i ovnen.

Tips: I stedet for blå birkes i dejen kan man anvende sorte løgfrø. Pynt med 1/4 tsk sorte løgfrø. I stedet for boller kan dejen formes til 6 flutes (ca. 30 cm lange). Bagetid og ovntemperatur er den samme.

Trekornsgrød med abrikoskompot

- Abrikoskompot*
- 250 g tørrede abrikoser
- 4 dl vand
- 1 1/2 spsk sukker
- 2 appelsiner (ca. 550 g)
- 3 spsk friskpresset citronsaft
- Trekornsgrød*
- 2 dl vand
- 50 g mellemfne bygryn (ca. 3/4 dl)
- 50 g knækkede hvedekerner (ca. 3/4 dl)

- 1 liter mælk
- 4 spsk hirseflager
- 1 tsk groft salt

Abrikoskompot: Klip abrikoserne i strimler og kom dem i en gryde sammen med vand og sukker. Bring blandingen i kog og kog den ved svag varme og under låg i ca. 12 min. Hæld abrikosblandingen i en skål og mos den let. Skær skal og hinde af appelsinerne - følg frugtens form. Skær (over en skål) langs appelsinhådenes hinde så bådene løsnes, uden at hindeerne følger med i gem saften. Skær appelsinfileterne i mindre stykker. Vend appelsinstykker og -saft i abrikoserne. Smag til med citronsaft.

Trekornsgrød: Bring vand, bygryn og hvedekerner i kog i en tykbundet gryde. Kog blandingen under omrøring i ca. 1 min. Tilsæt mælk og bring atter blandingen i kog. Lad grøden koge ved svag varme og under låg i ca. 20 min. Rør af og til. Tag låget af gryden og lad grøden koge ved svag varme i ca. 10 min. Tilsæt hirseflager og salt og kog yderligere ca. 5 min., stadig under omrøring. Smag grøden til. Server trekornsgrøden sammen med lun eller kold abrikoskompot.

Tips: Grøden kan også serveres med holdt smør og hanelssukker (blandingsforhold: 1 tsk kanel blandet med 2 spsk sukker). Kompotten kan også serveres til syrnede mælkeprodukter, fx tykmælk.



Langtids-hævet brød

(1 stk.)



25 g smeltet smør

4 dl mælk

1 dl kørnemælk

25 g gær

2 tsk sukker

2 tsk groft salt

125 g pizzamel (ca. 2 dl)

625 g pizzamel

Pensling: Vand.

Pynt: Pizzamel.

Bagetid: Ca. 35 min. ved 200°.

1. dag: Kom smør og de 2 slags mælk i en skål. Rør gæren ud heri. Tilsæt sukker, salt og pizzamel. Kom pizzamel i lidt efter lidt og slå dejen godt sammen med en ske. Hold lidt pizzamel tilbage. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning i køleskabet i ca. 20 timer.

2. dag: Tag dejen ud på et mel-drysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Tril dejen til den er ca. 60 cm lang. Sno den mange gange og saml den til en ring (ca. 25 cm i diameter). Saml enderne godt. Læg brødet på en plade med bagepapir. Lad det efterhæve tildækket i ca. ½ time. Pensl brødet med vand og drys med pizzamel. Bag brødet midt i ovnen.



Lune pandebrød

(6 stk.)

☉ * luges i oven

50 g rugmel (ca. 1 dl)

2 ½ tsk bagepulver

½ tsk sukker

1 tsk groft salt

250 g hvedemel (ca. 4 ¼ dl)

¼ liter mælk

25 g smør til bagning

Bland rugmel, bagepulver, sukker, salt og hvedemel i en skål (hold lidt hvedemel tilbage). Tilsæt mælk og slå dejen sammen. Tag dejen ud på et mel-drysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 6 portioner og rul dem ud til runde dejplader (ca. 20 cm i diameter). Smelt lidt af smørret i en pande (ca. 21 cm i diameter). Læg en dejplade i panden og bag den ved jævn varme, ca. 2 min. på hver side. Bag de sidste dejplader på samme måde. Pak efterhånden brødene ind i alu-folie så de holder sig varme og bløde. Server brødene lune fx til en feta-salat.

Tip: Dejen kan også bruges til tynde, sprøde brød. Del dejen i 24 portioner og rul dem ud til meget tynde dejplader (ca. 14 cm i diameter). Læg dejpladerne på bageplader smurt med smør. Bag brødene i ca. 7 min. ved 225° overst i ovnen. Server de lune, sprøde brød fx som snacks.

Rosinbrød

(1 stk.)

☺ * *

100 g smør

2 dl mælk

25 g gær

1 æg

125 g grønne rosiner (ca. 2 dl)

½ tsk fintrevet limeskal

2 spsk frisk, fintrevet ingefær

3 spsk sukker

400 g hvedemel (ca. 6 ½ dl)

Pensling: Sammenpisket æg.

Pynt: Mandelflager.

Bagetid: Ca. 25 min. ved 200°.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser. Slå dejen godt sammen med en ske. Dejen er blød. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time. Slå dejen igennem, stadig med en ske. Form et brød - ved at sætte den bløde dej med 2 spiseskeer på en plade med bagepapir. Det gøres nemmest ved at sætte mindre portioner dej tæt sammen i 2 rækker. Lad brødet efterhæve til dækket i ca. ½ time. Pensl med æg og drys med mandelflager. Bag brødet midt i ovnen. Server brødet lunt med koldt smør.

Tip: Grønne rosiner kan erstattes af mørke rosiner.

Info-tip:

Mikroølgeovnen kan bruges til hævnings af dej. Fx dej til rosinbrød (side 65) og grovborler (side 62). Tilbered dejen i en skål (ca. 3 liter), dæk den med et vådt viskestykke og stil den i ovnen. Varm dejen 15 sek. ved nytteeffekt 600 watt. Lad den hvile, stadig tildækket, 8 min. Varm igen 15 sek. ved samme nytteeffekt. Lad dejen hvile 5 min. og fortsæt præcist efter opskriften. Efterhævning foregår ikke i mikroølgeovn.

Øllebrød

☺ * *

350 g rugbrød uden kerner,

i skiver

½ liter vand

2 flasker maltøl (à 33 cl)

1 hel kanel

1 stykke appelsinskal

(ca. 3 x 10 cm)

85 g sukker (ca. 1 dl)

1 spsk friskpresset appelsinsaft

Tilbehør: Flødeskum, fløde eller mælk.

Skær rugbrødet (med skorpe) i små tern. Kom brødet i en gryde og tilsæt vand, maltøl, kanel og appelsinskal. Lad det trække i ca. 10 min. Bring blandingen i kog og lad den koge ved svag varme og under låg i ca. 10 min. Pisk af og til. Tilsæt sukker og appelsinsaft. Varm øllebrøden igennem og smag den til. Fjern kanelstang og appelsinskal før serveringen.

Tip: Ønsker man en meget glad øllebrød, kan man presse den gennem en sigte.



Karoline's



Karoline's er en serie mejeri-produkter til madlavning, udviklet og afprøvet i Karolines Køkken. Deraf navnet. Ideen er, at disse produkter, sammen med omhyggeligt udarbejdede opskrifter, skal gøre det let og sikkert at lave spændende mad. Alle produkter er testet og afprøvet efter de skrappeste forskrifter, og serien udvikles permanent, så nye produkter løbende føjer sig til. Senest blandinger af revet ost - Karoline's PastaOst, Karoline's PizzaOst og Karoline's GratineringsOst.

Karoline's PastaOst

Denne osteblanding er udviklet specielt til pastaretter. Den er fintrevet, med masser af oste-karakter og pikant smag.

PastaOst egner sig også fortrinligt som drys i supper, på kødsauce o.a.

Karoline's PastaOst er en blanding af Cheddar, Regato og Emmentaler.



Ostetyper og blandinger skal vælges med omhu for at sikre, at smag, smelteegne og konsistens passer til den type ret, som osten skal indgå i.

Karolines Køkken har derfor udviklet 3 blandinger af revet ost. Til pasta, til pizza og til gratinering.

Karoline's PizzaOst

En osteblanding udviklet specielt til pizzaretter. Ostesmag er ganske mild, smelteevnen og "stræk-evnen" er, som de professionelle pizzabagere kræver det. Karoline's PizzaOst er en blanding af Mozzarella og Cheddar.



Karoline's Feta i tern

Inspireret af den klassiske græske Feta ost. En salt ost - udviklet specielt til dansk madkultur. Til salater, småretter, varme retter o.a.



Karoline's Fetina

Udviklet som en mild og blød aflægger af den kendte Feta ost. Til salater, dip o.a.



Karoline's Mornay Sauce

Den oste- og muskatkrydrede flødesauce er udviklet specielt til lasagne og andre ovnretter som fx kartofler i fad. Også velegnet som sauce til pasta o.a.



Karoline's Sauce Naturel

En mager, letkrydret mælkesauce udviklet som en basis-sauce, der hurtigt kan forvandles til de mange "klassikere" - og til utallige nye saucer.



Karoline's FlødeOst til madlavning

FlødeOst naturel er udviklet specielt til madlavning. Smelter let og ensartet ved opvarmning - og bliver blød og lind, når den røres op med fx mælk. Til supper, saucer, dip, forskellige ostekager o.a.



Karoline's GratineringsOst

Dette er den ideelle osteblanding til gratineringer. Smelteevnen er høj, og ostesmag er mild. GratineringsOst giver en flot, lys gylden overflade på fx tærter, ostebrod, grønsager o.a. Karoline's GratineringsOst er en blanding af Samsø og Mozzarella.



Ernæringsberegning - hvorfor og hvordan?



Den mad, vi spiser, skal være til glæde og nydelse. Med andre ord "bekomme os vel". Derfor er det første bud i Karolines Køkken, at maden skal smage godt.

Det lyder måske som en selvfølge, for hvorfor skulle man ellers tilberede og servere mad? Men alligevel er der mange andre hensyn at tage, når man udarbejder opskrifter.



Ud over at smage godt skal maden være let at tilberede og til gavn for sundheden. Desuden er det vigtigt, at maden og samværet ved måltidet giver os oplevelser, der er med til at forhøje vores livskvalitet.

Alle disse hensyn forsøger vi i Karolines Køkken at leve op til.



Sund mad - hvad er det?

Sund mad er ganske almindelig mad, hvor man er bevidst om at variere kosten, spare på fedtet og spise meget tilbehør i form af kartofler, ris, pasta, grønsager og brød.

Sund mad fylder meget på tallerkenen, fordi der skal spises mere tilbehør for at få den samme energimængde som i fed mad.

Sund mad er mad, der i løbet af en periode (fx en uge) ikke indeholder for meget fedt. Levnedsmiddelstyrelsen anbefaler, at højst 30% af madens energi kommer fra fedt.

Ved at vælge opskrifter på fedtfattige retter i løbet af ugen kan man fx tillade sig lidt mere fedtholdige retter i weekenden - bare der er balance i tingene.

Retterne i Karolines Køkken/6

Der er i Karolines Køkken/6 skelnet mellem hverdagsmad og mad til weekend og fest.

Halvdeilen af hverdagsretterne* har en fedtenergiprocent på 30 eller derunder. Derudover ligger en fjerdedel af retterne på en fedtenergiprocent mellem 31 og 35. (Se tabellen.) Af de retter, der har en fedtenergiprocent på mere end 30, er der nogle med fede fisk, som er vigtige i en ernæringsrigtig kost - netop på grund af fiskenes særlige fedtsammensætning.

Fedtenergi	Andel af hverdagsretter*
Højest 30%	1/2
31-35%	1/4
Over 35%	1/4

*Gælder afsluttede TV morgenmad og brunch, Frokost side og kvæsse, Aftensmad og Grød og brød.



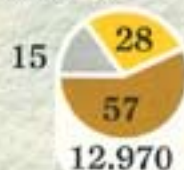
Om Energicirklen

For at gøre det lettere at sammensætte en sund kost er de sidste 4 opskriftsbøger fra Karolines Køkken forsynet med en "energicirkel". Den viser, hvor meget af rettens energi, der kommer fra kulhydrater, protein, fedt og alkohol. Desuden angives i det hvide felt, hvor stort et samlet energiindhold retten indeholder målt i kJ (kilojoule). Det tal er altså ikke delt op på "pr. person".

Læringsmiddestyrelsen anbefaler, at alle danskere over tre år får en kost med følgende energifordeling:

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

Et eksempel fra bogen er Farsbrød med bacon og frugt fra side 27. Rettens samlede energiindhold er 12.970 kJ - eller 3.243 kJ pr. person. 15% af energien fås fra protein, 28% fra fedt og 57% fra kulhydrat. Dette er altså et hverdagsmåltid, der fint lever op til anbefalingerne.



For at gøre det nemt at få et overblik har vi placeret energicirklerne ud for hver ret i den alfabetiske indholdsoversigt side 72.

Retternes energiindhold og fordeling er beregnet med det angivne tilbehør, eller det, der angives under "kan serveres til".

I beregningerne indgår tilbehør, som er rensset og skrælleet.

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

Signaturer, mål m.m.



Signaturforklaring:

- ☺ = Retten kan tilberedes af "børnekolke", fra ca. 12 år.
- = Retten er færdig på 45 min. eller derunder. Her forudsættes det, at ingredienserne er stillet frem. Der er beregnet tid til at rydde delvist op efter tilberedningen.
- * = Retten er fryseegnet.

Frysning:

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

Optøning:

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

Mål - mere præcist:

Tsk eller spsk er målt med måleskeer - strogne mål.
1 tsk = 5 ml og 1 spsk = 15 ml.
Mål på fade - fx ca. 5 x 20 x 30 cm - er angivet som målene på fadenes højde og bund.

Nettovægt:

Når der i en opskrift står fx "1 æble i skiver (ca. 100 g)", betyder det, at der skal være ca. 100 g, når æblet er skræillet, kernehuset fjernet og æblet skåret i skiver.

Mængdeangivelse af mel:

Mængden af mel angives i både g og dl indtil 500 g. Ved større mængder angives mængden kun i g, da der bliver for stor usikkerhed med rummål.

Forkortelser:

tsk - teske
spsk - spiseske
dl - deciliter
g - gram
kg - kilogram
sek. - sekund
min. - minutter
ds. - dåse
stk. - stykker
cm - centimeter
ca. - cirka
fx - for eksempel

Energicirklen:

Til forklaring se side 68-69.

Bouillon:

Når der i en opskrift står fx grønsagsbouillon, menes der en opløsning af vand og bouillonterning, bouillonpasta eller bouillonpulver.

Salt:

I opskrifterne anvendes både fint og groft salt. Fint salt anvendes i retter, hvor saltet ikke så let lader sig opløse, fx i mørdej.

Ostens fedtindhold + eller %?

Ost består af ca. 1/2 vand og 1/2 tørstof. Ostens indhold af fedt angives i dag enten af et + tegn eller et % tegn. + tegnet angiver fedtandelen af ostens tørstof, men % tegnet angiver fedtandelen af ostens samlede vægt. En ost vil altså ca. få et dobbelt så stort + tal som % tal.

Nytteeffekt i mikrobølgeovn:

Nytteeffekt - også kaldet mikrobølgeeffekt - er i Karolines Køkken opskrifter tidligere kaldt fuld effekt.
Nytteeffekten inde i ovnen udgør ca. det halve af tilslutningseffekten, som kan variere fra 950 watt til ca. 1500 watt.
I denne opskriftsbog er der afprøvet med en nytteeffekt på 600 watt.

Bestilling af opskriftsbøger

Sådan bestilles de klassiske opskriftsbøger, det ny register, den praktiske samlemappe, den festlige gaveæske og andet.

Alle opskriftsbøger fra Karolines Køkken kan købes hos os for kr. 35,- pr. stk.

Og et nyt, opdateret register over samtlige opskrifter i de husstandsomdelte bøger - plus opskrifterne i Det bedste fra Karolines Køkken - kan købes for kr. 15,-.

En praktisk samlemappe med plastlommer for kr. 75,- uden bøger. Og i festlig gaveæske med alle opskriftsbøger og det ny register for kr. 250,-.

Desuden fås Karolines Køkken/3 på tysk og på engelsk til kr. 35,- pr. stk.
Karolines Køkken Skole, bogen til de ikke-så-øvede, kan købes for kr. 35,-.

Alle priser, der gælder for 1995, er inkl. moms og forsendelse. Dog beregnes der porto ved forsendelse til udlandet.
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



Det bedste fra Karolines Køkken.
Den allerførste i serien. Udgivet i 1972. Ikke husstandsomdelt.



Karolines Køkken.
Husstandsomdelt i 1980.



Karolines Køkken/2.
Husstandsomdelt i 1983.



Karolines Køkken/3.
Husstandsomdelt i 1986.



Karolines Køkken/4.
Husstandsomdelt i 1989.



Karolines Køkken/5.
Husstandsomdelt i 1992.



Karolines Køkken/6.
Husstandsomdelt i 1995.



Register nr. 2. Oversigt over samtlige opskrifter fra Det bedste fra Karolines Køkken 1972 til og med Karolines Køkken/6 1995.



Praktisk samlemappe med plastlommer. Holder styr på opskriftsbøgerne og beskytter dem mod fedtede fingre.



Festlig gaveæske med samtlige opskriftsbøger og register - i samlemappe.



Karolines Køkken Skole - udgivet i 1994, men ikke husstandsomdelt. En grundig indføring i en række madlavningsmetoder - trin for trin. Til de ikke-så-øvede.

Alfabetisk indholdsoversigt

14  Appelsinhonning til yoghurt.....2 6.910	12  Chokolade med kanel.....2 4.430	 Hjerter med stegte æbler.....24 10.670	 "Karbonader" med paries dressing.....17 10.500
11  Asperges med smørstegt persille.....37 3.490	15  Culotte, okse- grydestegt med kold kartoffelsalat.....41 23.300	 Hvidkål med oksekød og spidskommen.....25 9.000	13  Kartofler, persille- med roget lammekølle.....9 6.900
12  Boller, grov-i forme.....62 12.010	5  Dessert, frugt.....55 4.780	 Hytteost med makrel i tomat.....7 4.100	14  Koldskål med frugt.....52 6.050
11  Brød, hvidløgs- med FlødeOst og cherrytomater.....7 4.800	 Dyrekølle med tranebærkompot.....45 45.310	 Hytteost med syltede grønsager.....6 3.020	 Koteletter, kalve- med bagte rødøg.....46 16.970
12  Brød, langtidshævet.....64 13.300	15  Farsbrød med bacon og frugt.....27 12.970	10  Is, 2 slags med frugt.....53 13.800	 Koteletter med champignoner og ost.....31 11.810
11  Brød, lune pande-.....64 3.940	 Fileter, rødspætte- med remouladesauce.....32 11.100	 Kaffe, mælke-.....5 2.970	 Kyllingelår, stegte med tomatris.....22 13.450
 Brød, pande- med Feta og lam.....9 11.050	14  "Flækkert'er".....2 14.040	5  Kage, FlødeOste- med kumquats.....61 16.040	 Kylling, grydestegt med rabarber.....39 21.710
9  Brød, rosin-.....65 13.340	12  Grød, trekorns- med abrikoskompot.....62 7.990	4  Kager, kokos- med lime.....55 8.270	8  Kylling i hvidvin.....47 12.600
14  Brød, sno- med salt og peber.....5 14.040	12  Grønsager med kold kvargssauce.....18 6.790	10  Kager, sprøde med mandler.....52 14.820	 Lammekøller med Fetasalat.....41 37.200
8  Brød, sprøde med perlesukker.....5 22.300	10  Grønsager med smeltet ost.....60 9.030	 Kalkunbryst, sprængt med grøn sauce.....37 17.320	 Lammeragout.....34 14.310
13  Bøffer, okse- med kartoffelflager.....48 15.060	12  Hamburgerryg med spidskål.....19 11.110	 Kalkungrøde med Mornay Sauce.....30 11.000	15  Leverpostej.....10 15.120
		 Kalvefrilasse.....36 18.930	 Linsegryde med rødfrugter.....26 9.790
		8  "Kammerjunkere".....52 9.460	7  Majsbolber med koriandersmør.....17 3.000

10		Marcipanstænger50	2		Paté, ande- med appelsinsalat.....42	14		Salat, oste-61	21		Torsk, ovndampet med sennepssauce.....49
8		Mysli3	10		Paté, fiske- med krydderurtesauce44	28		Salat, rødkåls-32	3		Tærte, krydret æble-..55
24		Nakkekam med grønsagsspuré22	5		Pickles, æble-11	23		Salat, selleri-10	16		Tærte med forårslog ..15
23		Oksegyrde med grov kartoffelmos.....29	10		Pizzabund, frossen.....33	28		Sandwich med frikadelle og flødecost...8	16		Vindruer, marinerede med vanillecreme50
18		Omelet, kartoffel- med røget makrel.....28	23		Pizza, hurtig33	21		Sandwich med ost og kalkun.....11	24		Øllebrød.....65
17		Omelet, ovn- med bagte tomater5	11		"Pizzatærte"8	21		Sauce, varm tun- til pasta.....30			
13		Ostepakker.....58	7		Rødbeder, nye med peberrod og smør.....41	30		Schnitzler, skinke- med salviesauce12			
8		Ost, fløde- med appelsinsalat.....59	31		Rødspætter, ovnstegte med FlødeOste-sauce38	12		Sild, marinerede med kartofler og dild.....18			
18		Ost, hvidskimmel med mandelsplitter58	23		Salat, forårs- med stenbiderrogn34	24		Sild, stegte med kinakålssalat.....12			
9		Ost med hasselnødder i ahornsirup.....60	18		Salat, frugt- til tykmælk.....5	13		Suppe, kold tomat- med ostebrød16			
13		Ost til 12.....58	23		Salat, grønkåls-31	13		Suppe med grønkål og kartofler.....21			
23		Pandekage, fiske- med lynstegte grønsager....20	18		Salat med Grana ost...59	23		Suppe med spinat og Fetina.....14			
10		Pasta, vinter-26	27		Salat, middags- med røget kylling28	6		Suppe, svampe- med lag42			

Til forklaring af energicirklen
se side 68-69.

