



Fuldkornspizza

Tip

Pizzaen kan også toppes med, hvad du lige har i køleskabet..

Dej:

- 15. gr. gær
- 3 dl. lunken vand
- 1 tsk. salt
- 2 spsk olie
- Ca. 180 gr. rugmel
- Ca. 160 gr. hvedemel

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 250 gr. og sæt en bageplade i ovnen. Gæren røres ud i lunkent vand, og olie tilsættes. Start derefter med at blande rugmel i og tilsæt hvedemel lidt efter lidt, indtil du kan ælte dejen. Ælt dejen et par minutter og sæt den derefter til hævnings i ca. ½ time et lunt sted. Derefter rulles dejen ud på et meldrysset bord og lægges på bagepapir. Fordel fyldet og træk pizzaen med bagepapir over på den varme bageplade og bag ca. 10-15 minutter, indtil den er gylden.

Tomatsauce:

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- 1 gulerod
- 1 rød peberfrugt
- 1 ds. flåede tomater

- 1. tsk. sukker
- 1 ½ spsk oregano
- Salt og peber
- Evt. vand, hvis sauce bliver for tyk.

Fremgangsmåde:

Hak løg og hvidløg og steg i olie, tilsæt derefter revet gulerod og finthakket peberfrugt. Kom de flåede tomater og krydderier i. Lad sauce simre, indtil alle grøntsagerne er møre. Tilsæt lidt vand, hvis sauce bliver for tyk. Sauce kan bruges som den er eller blendes let. Smag til med salt og peber og krydderier.

Fyld: Pizzasauce

- 10 g Parmaskinke
 - 100 g frisk mozzarella (højst 17 g fedt per 100 g 30+)
 - 2 spsk oregano
 - Evt. frisk salat og pesto.
- Fyldet fordeles på pizzaerne, gerne med parmaskinken øverst, så den bliver dejlig sprød. Når pizzaen kommer ud af ovnen kan den evt. toppes med frisk salat og lidt pesto.

TORTILLA MED FYLD

Her er et bud på hvordan du kan lave en lækker tortilla til madpakken.



Tip

Laks kan erstattes af andet fisk eller kød. Grøntsagerne kan varieres.

Tortilla med laks, agurker, gulerødder, rød peber, salat og hjemmelavet smøreost.

Tortilla er gode både i madpakken og til aftensmaden fordi der bare er så mange muligheder for variation. Kniber det med tiden, så køb en almindelig smøreost naturel og bland evt. med friske krydderurter.

Ingredienser

- 1 tortilla,
- vælg gerne de grove
- 1 spsk smøreost (hjemmelavet eller købt - gerne krydret)
- 50 g røget laks
- Agurk, gulerødder, rød peber og salat

Fremgangsmåde:

1. Tortilla smøres med smøreost
2. Laksen fordeles i tyndt lag
3. Grøntsagerne skæres i passende stykker
4. Tortillaen rulles sammen og er klar til madpakken.

Flødeost

Du skal bruge:

- 1 ltr. økologisk sødmælk
- 1 ltr. økologisk piskefløde
- 125 ml økologisk kærnemælk
- 2-3 dråber osteløbe
- 2 store skåle
- 1 grydeske
- 1 si/dørslag
- 1 osteklæde (eller viskestykke)
- salt/krydderi/frugt; kun fantasien sætter grænser for hvilke smag du vælger

Sådan gør du:

1. Bland mælk, fløde, kærnemælk og osteløbe i skålen.
2. Lad blandingen hvile ved ca. 23 grader i 12 timer.
3. Tag en ny skål, placér et dørslag/en si over.
4. Så lægges osteklædet / dit rene viskestykke henover dørslaget.
5. Og flødeosten er nu klar til at hældes ned i klædet. Vallen drænes nu af.
6. Tilføj nu krydderier eller frugt som du ønsker.
7. Husk at opbevare din flødeost i køleskabet.

Tip!

(Osteløbe kan købes på www.hjemmeosteriet.dk)

GRØNTSAGSSUPPE

Til 4 personer:

Ingredienser:

1 lille hakket løg
150 g grøntsager
f.eks. porrer, rødbeder,
gulerødder... etc.
(ryd op i grøntsagsskuffen)
150 g melet, snittet kartoffel
1 tsk olie
2 spsk vand
4½ - 5 dl hønse- eller
grøntsagsbouillon
1 dl mælk
½ dl persille
salt, peber



Fremgangsmåde:

1. Svits løg i en gryde og hæld lidt vand ved.
2. Tilsæt kartofler, bouillon samt mælk, og lad det hele snurre ved jævn varme ca. 20 minutter til alle grøntsagerne er helt møre.
3. Blend og purer suppen, så den får en ekstra blød og cremet konsistens, og smag den godt til med krydderier.

Suppen kan spises kold eller varm og kan evt. serveres med ristede brødterninger.

RISTEDE BRØDTERNINGER

Har du brød der er ved at blive kedeligt, så brug det i suppen :-)
Brug 1 skive daggammelt brød pr. pers. Evt. lidt olie og krydderi

Læg brødterningerne på en plade med bagepapir og rist dem gyldne i ovnen ved 225 grader ca. 7-10 minutter. Før bagning kan brødtern evt. vendes i lidt olie og kryddres med paprika eller andet krydderi.

Godt tip



Tærter til madpakken

Dej

3 spsk olie
3 spsk vand
1 dl grahamsmel
2 ½ dl hvedemel
1 knsp salt
1 æg

Fyld

3 porrer
3 æg
1 dl minimælk
Salt og peber
100 g laks
75 g reven ost,
17 % fedt

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Kom olie, 3 spsk vand og de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen.
3. Saml dejen med ægget.
4. Udrul dejen og kom den i 8 små smurte tærteforme
5. Bag bunden 10 minutter ved 180 grader midt i ovn
6. Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver.
7. Kog porrerne i letsaltet vand 5 min. og lad vandet dryppe af i en si.
8. Rør æg, mælk, salt, peber sammen
9. Tilsæt laks i tern, porrer og ost.
10. Fordel fyldet på tærtebunden.
11. Bag tærterne ca. 30 minutter ved 180 grader midt i ovnen

Små tærter kan være en lækkerbissen i madpakken. Denne opskrift bliver til ca. 8 små tærter.

Porrerne kan skiftes ud med andre grøntsager f.eks. løg, tomater, peberfrugt eller squash. Mange grøntsager egner sig til tærter.

Laksen kan skiftes ud med tun, skinke eller andet kød i tern.



Rugbrød er et hit, og med et hjemmelavet af slagsen, er der virkelig guf til madpakken.

Fremgangsmåde:

- 1) Surdejen blandes og stilles på køkkenbordet 2 dage, før den skal bruges
- 2) 1. dag: Alle ingredienserne røres godt sammen. Lad dejen stå til næste dag ved stuetemperatur.
- 3) 2. dag: Resten af ingredienserne blandes i og dejen røres godt.
- 4) Den færdige dej hældes i smurte forme
- 5) Lad dejen hæve 1-2 timer tildækket
- 6) Brødet sættes i en kold ovn ved 200 grader i 1 time. Ovnens slukkes, rugbrødet tages ud af formen og bages endnu 15 minutter ved eftervarme.

Rugbrød med surdej - 2 stk.

Surdej - laves 1. gang

15 g gær
1½ dl lunken vand
75 g rugmel
1. dag

1 portion surdej
1 liter lunken vand
2 spsk. sukker
500 g knækkede rugkerner
650 g hvedemel
2. dag

½ liter varmt vand
2 spsk. sukker
7 tsk. salt = 2 ¼ spsk.
600 g rugmel

•Surdej tages fra.