

# MINI KOK AMOK

## 2018







# Ørredmousse

2 røgede ørreder uden skind og ben  
1,5 dl skyr  
1 spsk friskpresset citronsaft  
0,5 tsk groft salt  
Friskkværnet peber

1. Findel fiskekødet med to gaffler
2. Rør skyr sammen med ørred
3. Server i en skål



# SMOOTHIES



**Hæld 1 af hver i blenderglasset og blend**



# MADPYRAMIDEN





## GRØNKÅLSCHIPS

- 400 g grønkål
- 0,5 dl olie
- salt
- evt krydderi f.eks. spidskommen eller chilli

### SÅDAN

1. Rengør grønkålsbladene og dup dem tørre med køkkenrulle. Skær stokken fra og riv bladene i grove stykker.
2. hæld olie og krydderier i en plastpose og vend grønkålen heri
3. Fordel på en bageplade beklædt med bagepapir
4. Bag grønkålen i 15-20 minutter ved 150 grader varmluft. Hold godt øje med dem, så de ikke får for længe!
5. Spis dem med det samme eller opbevar dem i tætsluttende glas.



# Hjemmelavet Pasta

120 minutter 4 personer

Det skal du bruge:

- 250 g durummel (evt. 50 g mere, hvis dejen er for klistret)
- 200 g groft mel
- 5 store æg
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. salt

Sådan gør du:

1. Kom melet direkte på et nyvasket køkkenbord, som et bjerg og lav et hul i midten.
2. Slå æggene ud i midten af "vulkanen" og tilsæt olie og salt.
3. Pisk æggene sammen med en gaffel, og pisk lidt efter lidt melet ind i dejen, til den hænger fast i gaflen.
4. Ælt nu dejen med let hånd, til den bliver fast og elastisk.
5. Ælt dejen grundigt, til den bliver helt ensformig og glat.
6. Rul pastaen ud på en pastamaskine, skal den også deles i fem stykker og rulles ud lidt ad gangen.
7. Skær pastaen i strimler på maskinen, hvis det er muligt, eller brug en kniv.
8. Frisk pasta koges som alt andet pasta i rigeligt spilkogende letsaltet vand.



# Hjemmelavet ketchup

## Ketchup

- 1 løg
- 2 spsk olivenolie
- 2 tsk eddike
- 1 tsk sukker
- 1 karton eller dåse flåede tomater
- ½ tsk salt
- ½ tsk peber



## Hjemmelavet ketchup

1. Pil og hak løget fint. Steg løget i en gryde med lidt olie ved middel varme, til det er gennemsigtigt. Rør i det undervejs.
2. Tilsæt eddike, sukker og flåede tomater og kog det ved middel varme i 5-7 minutter. Tilsæt salt og peber.
3. Lad ketchuppen køle af. Blend den med en stavblender, så den bliver glat og fin.

**TIP:** Opbevar din ketchup i en lukket, ren beholder i køleskabet.

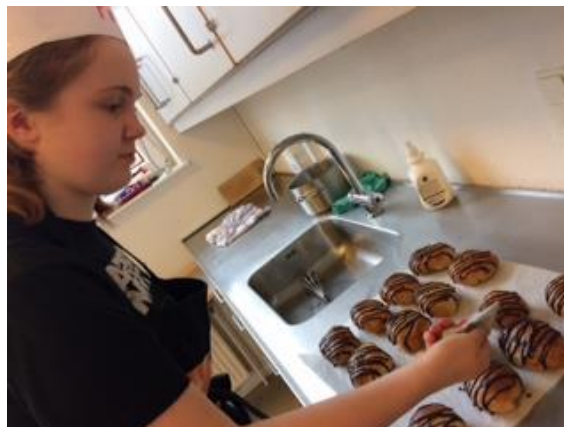




## Fastelavnsboller med fuldkorn

### Dejen

- 2,5 dl mælk
- 50 g gær
- 1 æg
- 2 spsk flydende margarine
- 3 dl havregryn
- 1 tsk salt
- 2 tsk sukker
- ½ tsk stødt kardemomme
- 2,5 dl hvid hvede (fuldkornsmel)
- 3-4 dl hvedemel



### Fyld fastelavnsbollen med nougat, hindbærmarmelade eller creme

### Dejen

1. Mælk lunes og gæren røres i
2. Tilsæt de øvrige ingredienser – men vent med hvedemelet
3. Rør dejen og lad den stå i 15 minutter før du ælte hvedemelet i (find fyldet frem eller tag opvasken i ventetiden)
4. Ælt hvedemelet i og ælt dejen godt igennem.
5. Lav 14 lige store klumper dej
6. Tryk dejklumpen flad, put fyldet i og luk den omhyggeligt
7. pensel bollerne med æg
8. Lad bollerne hæve 15 minutter og bag dem 12-15 minutter ved 180 grader

### Cremen

Alle ingredienser blandes i en gryde og opvarmes under oprøring indtil det koger. Lad det koge i 1 minut og afkøl herefter. Cremen skal stadig røres under afkøling for at undgå "skind".

### Creme

- 1 æg
- 3 spsk sukker
- 3 spsk maizena majsstivelse
- 2 dl skummetmælk
- 1 vaniljestang
- Evt. også marmelade

### Glasur

Bland alle ingredienser til glasuren og pynt de afkølede fastelavnsboller.

2,5 dl flormelis, 2 tsk kakao, 5-6 tsk varmt vand



# Bananpandekager

## Ingredienser

### Bananpandekager

6 modne bananer  
9 æg  
3 tsk kardemomme  
3 dl havregryn  
3 dl hvedemel  
1 tsk salt

lidt oliemargarine til stegning

Topping: marmelade, frisk frugt, sirup



1. Mos bananerne godt og pisk dem sammen med æg.
2. Pisk resten af ingredienserne i
3. Sæt dejen i køleskabet indtil der skal steges....

## Hindbærmarmelade

### Ingredienser

500 g hindbær  
3 dl Dansukker Syltesukker  
2 spsk. Dansukker Mørk Muscovadorørsukker  
2 tsk. vaniljesukker

Bland bær og sukker i en gryde. Tilsæt de øvrige ingredienser. Lad det koge i 3-10 minutter afhængigt af, hvilken konsistens du ønsker.

hæld syltetøjet på varme, grundigt rengjorte glas. Luk glassene tæt. Opbevares køligt.





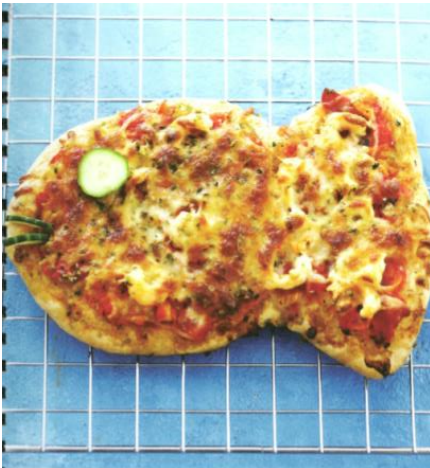
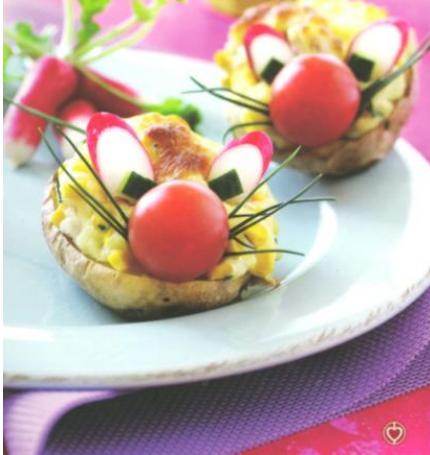






# Det er sjovt at lave mad

MED HJERTEFORENINGEN



Form dejen til 6 fisk. Inden du kommer tomatsauce og rejer på. De bagte fisk får øjne af agurkeskiver og mund af agurkestykker.

Energi pr. person med rejer: 2160 kJ (510 kcal), Kulhydrat 76 g, Fedt 11 g, heraf mættet fedt 3,6 g  
Fedtenergi 20%, Frugt og grønt pr. person: 200 g

Energi pr. person med oksekød: 2160 kJ (510 kcal), Kulhydrat 75 g, Fedt 12 g, heraf mættet fedt 4 g  
Fedtenergi 21%, Frugt og grønt pr. person: 200 g

## Pizzaklovne og pizzafisk

### Pizza med kød eller rejer

6 personer eller 4 personer og pizza kløver til madpakken

25 g gær  
3 1/4 dl vand  
1/4 tsk salt  
4 dl fuldkornsdurummel,  
hvid fuldkornshvedemel  
eller grahamsmel  
Ca. 4 dl hvedemel,  
gerne pizzamel

#### FYLD

1 løg  
2 stilke bladselleri  
2 gulerødder  
1 dåse flåede, hakkede  
tomater  
1-2 fed presset hvidløg  
Salt og peber

200 g roastbeef eller  
skinke i tynde skiver  
eller 200 g afdryppede  
grønlandske rejer  
150 g revet mild ost 17%  
2 tsk oregano  
2 spsk olivenolie

#### TILBEHØR

6 cherrytomater  
4 gulerødder  
4 stilke bladselleri i stave

1. Udrør gæren i lunkent vand. Rør salt i. Tilsæt begge slags mel og ælt dejen i 5-10 minutter, til den er elastisk og meget smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i ca. 1 time.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Form 6 kugler af dejen og læg dem på et meldrøst bord. Tryk dejen lidt flad til cirkler med hænderne. Rul dejen ud med en kagerulle, til den er ca. 1/4 cm tyk. Form eventuelt dejen som en fisk og læg den på bagepapir på en bageplade.
4. Hak løgene. Skær bladsellerien i små tern og riv gulerødderne på et råkøstjern. Kom flåede tomater i en gryde sammen med løg, gulerødder, bladselleri og hvidløg. Kog tomatsaucen uden låg. Rør i gryden jævnlgt. Det tager ca. 10 minutter. Sauce skal være tyktflydende. Smag den til med salt og peber.
5. Fordel tomatsaucen på bundene. Skær roastbeef eller skinke i strimler og spred dem eller rejerne over tomatsaucen. Drys med ost og oregano. Dryp med olivenolie. Bag pizzaerne på midterste ovnrille ca. 20 minutter.



Lav en kløvepizza med øjne af agurkeskiver, hvor du oven på en stave lever et kryds af en anden stave agurk. Kløvemunden kan du lave af gulerødsstiver. Næsen er en cherrytomat.

Se opskriften på kløvepizza og pizzafisk på næste side