

# Spejdernes køgebog



Udarbejdet af



**UBBERUP  
HØJSKOLE**



Spejdernes kokebog  
© Ubberup Højskole, 2017



**UBBERUP**  
HØJSKOLE

**Redaktion:**

Køkkenleder Hanne Olsen, forstander Lisbeth Trinskjær, kommunikationsansvarlig Henrik Kristensen, Ubberup Højskole  
Annette Kristoffersen og Katrine Hvenegaard Petersen, KFUM-spejderne  
Karin Aasborg, Ålekroen, Silkeborg

**Grafisk tilrettelæggelse:**

Henrik Kristensen

**Fotos:**

Momo Friis

Tak til spejderne, der hjalp til ved fotograferingen af retterne.

**Danske Baptisters Spejderkorps:**

Rasmus, Victor og Klaus

**De Grønne Pigespejdere:**

Mathilde Sk, Mathilde Søj, Mathilde T og Ulrikke

**Det Danske Spejderkorps:**

Emilie, Frederik, Morten og Peter

**KFUM-spejderne i Danmark:**

Gustav, Martin og Sara

# Indhold

<b>Velbekomme</b> .....	5
<b>Sunde madvaner</b> .....	6
<b>En kogebog fra Ubberup Højskole</b> .....	7
<b>Uge-menu</b> .....	8
<b>Gode råd om at lave mad</b> .....	9
<b>Morgenmad</b>	
Granola.....	11
Morgengrød.....	12
Hirsegrød.....	13
Havregrød.....	14
<b>Salater og grønt</b>	
Gulerodstzatziki.....	16
Coleslaw.....	17
Spidskål med edamamebønner.....	18
Sommersalsa.....	19
Spidskålssalat med ærter.....	20
Spidskål med radiser.....	21
Tomatsalat med salatost og basilikum.....	22
Sommer-kikærtesalat.....	23
Risnudelsalat.....	24
Kornsalat med æbler og purløg.....	25
<b>Retter med kød</b>	
Chililaks.....	27
Baconbøffer.....	28
Krydrede sommerdeller.....	29
Kyllingespyd med sojamarinade.....	30
Kyllingespyd med chili/appelsin-marinade.....	31
Folienmad.....	32
Jambalaya.....	33
Chili con carne.....	34
Kylling i cola.....	35
Spejde-snysk.....	36
Minestrone.....	37
Nudelsalat med kylling.....	38

## **Vegetarretter**

Dhal med grønsager .....	41
Krydrede risdeller .....	42
Quinoadeller .....	43
Vegetarjambalaya.....	44
Marokkansk kikærtesuppe .....	45
Chili sin carne .....	47
Vegebøffer med ost.....	48
Vegewok med grønsager.....	49

## **Tilbehør**

Ratatouille .....	51
Knuste kartofler med smør og friske krydderurter.....	52
Butterbean-gryde .....	53
Ristede kikærter med blomkål .....	54

## **Sødt**

Snobrød.....	56
Pandekager.....	57
Pandekager med æbler og kanel.....	59
Frugtsalat .....	60
Jordbærkoldskål .....	61
Grønsagspletter.....	62
Bagte æbler .....	63

Vær opmærksom på at ingredienserne til de retter, som ikke er på uge-menuen (s. 8), ikke nødvendigvis kan hentes i lejerens madudlevering. De kan i de fleste tilfælde købes i supermarkedet.

# Velbekomme

Du kan godt glæde dig til at komme i gang ved de udendørs gryder, for der er masser af sunde, nemme og inspirerende retter på de næste sider. Bogen her giver nemlig forslag til retter, I kan lave af de råvarer, der er til rådighed på Spejdernes Lejr 2017.

Opskrifterne er udarbejdet af Ubberup Højskole og bygger på Sundhedsstyrelsens anbefalinger og på Ubberup Højskoles kostfilosofi om lækker, sund hverdagsmad, der er nem at lave og med masser af grønt, groft og kød i de rette mængder. Og med de grønsager, der er i sæson netop nu.

Opskrifterne er lavet, så alle aldersgrupper kan være med til at lave maden, og retterne tager ikke lang tid at forberede.

Du vil nok bemærke, at kogebogen her har mange vegetarretter. Dels er der i dag flere spejdere der gerne spiser vegetarisk end tidligere, og dels er det godt for kloden, at skære lidt ned på kødet. Vi håber, at opskrifterne vil inspirere jer til at prøve det.

Hvis du har allergikere i din gruppe, så kig på hver enkelt opskrift, hvor vi har angivet allergener ifølge Fødevarestyrelsens liste over allergener.

Velbekomme og rigtig god lejr!

Spejdernes Lejr og Ubberup Højskole



# Sunde madvaner

At leve sundt og godt – også som aktiv spejder – er ikke svært. Hvis du følger et par enkle råd, bliver det nemt og lækkert at spise sundt. Spiser du sundt og varieret, vil du opdage, at du føler dig frisk og har større overskud til din aktive fritid.

## Morgenmad

Morgenmaden er dagens vigtigste måltid, for det giver energi til resten af dagen. Morgenmaden kan for eksempel bestå af en portion havregryn med rosiner og mælk, varm grød med kanel og frugt eller et morgenmadsprodukt med mange kostfibre i. Du kan også give dine spejdere mulighed for at vælge en portion skyr med mysli og frisk frugt eller en skive rugbrød med ost og peberfrugt.

## Frokost

Som du ved, kan dine spejdere godt spise sundt, selv om de er på spejderlejr. En god og hurtig frokost kan være rugbrød eller grovbrød med kødpålæg, æg eller fisk sammen med noget grønt. En fyldig måltidssalat med kød og groft brød er også en god ide. Hvis du har grønsager, enten en af kokebogens lækre salater eller som fingergrønt ved siden af, så gør du det nemt for dine spejdere at vælge det. Det kan være gulerødder, blomkål, tomat, peberfrugt eller agurk skåret i mundrette stykker, nye ærter eller lignende. Hvis du sørger for, at det er nemt at vælge den sunde mad, så spiser de fleste den også.

## Aftensmad

Hent inspiration her i kokebogen til en dejlig og smagfuld aftensmad, når du sammensætter menuen til din gruppe. Det er vigtigt, at man til aftensmaden får lidt af det hele. Det vil sige kartofler, ris, pasta eller groft brød, kød eller fisk, som mætter godt og er vigtige for opbyg-

ningen af muskler, og så selvfølgelig alt det grønne. Hvad enten I vælger at servere vegetarmad eller spiser kød, så er det vigtigt at få nogle grønsager til. Det kan være råkost, salat eller kogte/bagte grønsager. En god dressing til salaten eller en velmagende sauce kan være prikken over i'et. De fleste tager lidt af det hele, når der er et godt og lækkert udbud.

## Mellemmåltider

Hvis du sørger for at holde dine spejdere mætte i løbet af dagen, så har de energi til hele dagen. Hvor mange gange de skal spise afhænger af, hvornår de trænger til en optankning, og hvordan deres dag ser ud, men ud over hovedmåltiderne er 2-3 små mellemmåltider en god ide.

Is, slik og chips hører med til at være på spejderlejr, men det behøver ikke at være den eneste mulighed for nemme mellemmåltider der er. Hvis du giver dine spejdere nogle forskellige stykker frugt samt knækbrød eller rugbrød med kødpålæg med i rygsækken, så har de et nemt og sundt mellemmåltid lige ved hånden, når de er ude på aktivitet. I kan også lave poser med forskelligt grønt, f.eks. radiser, ærter, blomkål, skrællede gulerødder, tomater, agurker eller broccoli.

## Drikkevarer

Det bedste, I kan slukke tørsten i, er vand, men når solen bager ned, og I har det varmt, så er det naturligvis rart med saftvand, juice eller noget sodavand.

## Sæt tempoet ned og spis sammen

Samvær og selskab er en vigtig del af det fælles måltid. Vær opmærksom på, at I sætter jer ned og bruger tid på at spise sammen, så bliver det også nemmere at smage maden og mærke tilfredsheden.



## En kogebog fra Ubberup Højskole

Kogebogen her er produceret af Ubberup Højskole.

At være på højskole er lidt som at være på spejderlejr. Man lever og bor sammen og oplever et stærkt fællesskab. Det er et fællesskab som gør, at man kan udrette ting ingen kunne alene, men også et fællesskab som styrker den enkelte person og giver livskvalitet.

Ubberup Højskole er en almen folkehøjskole med særlig fokus på den sunde livsstil. Siden år 2000 har livsstilsændring været højskolens speciale.

Nogle elever vælger Ubberup Højskole fordi de vil ned i vægt, andre vil bare gerne have en sundere livsstil og komme i bedre fysisk form. Vi tror på det lange sunde træk, den holdbare sunde livsstil, som man også kan få til at fungere derhjemme efter højskoleopholdet. Og vi følger de officielle veldokumenterede kostråd, som har vist sig at holde i længden.

Vi deler gerne vores viden og erfaringer. Det gør vi for eksempel ved at udgive kogebøger med opskrifter på sund hverdagsmad, som er let at tilberede. I vores kogebøger og i højskolens dagligdag støder du både på fedt og kulhydrater, for vi mener, at det er vigtigt at spise lidt af det hele. Med kogebøgerne får du inspiration til at spise sundt, godt og velsmagende - og ikke mindst varieret.

Du kan læse mere om Ubberup Højskole på [www.ubberup.dk](http://www.ubberup.dk)



**UBBERUP**  
**HØJSKOLE**

# Uge-menu

Dag	Kød der udleveres	Opskrifter
Lørdag		Sandwich (ingen opskrift)
Søndag	Laksestykker Kyllingebrystfilet	Chililaks, s. 27 Kyllingespyd med sojamarinade eller chili-/appelsinmarinade, s. 30 og s. 31 Kornsalat med æbler og purløg, s. 25 Vegetar: Vegewok med grønsager, s. 49
Mandag	Hakket oksekød Kyllingebrystfilet	Baconbøffer, s. 28 Nudelsalat med kylling, s. 38 Ratatouille, s. 51 Vegetar: Vegebøffer med ost, s. 48
Tirsdag	Hakket svine- eller kalvekød Æg	Krydrede sommerdeller, s. 29 Sommer-kikærtesalat, s. 23 Risnudelsalat, s. 24 Vegetar: Krydrede risdeller, s. 42
Onsdag	Spejderpølser	Spejde-snysk, s. 36 Vegetar: Quinoadeller, s. 43
Torsdag	Kalkun i tern Skinkekød i tern	Folienmad, s. 32
Fredag	Kalkunbryst i tern Bacon i tern	Jambalaya, s. 33 Minestrone, s. 37 Ristede kikærter med blomkål, s. 54 Vegetar: Vegetarjambalaya, s. 44
Lørdag	Kyllingebrystfilet Hakket oksekød	Kylling i cola, s. 35 Chili con carne, s. 34 Knuste kartofler med smør og friske krydderurter, s. 52 Vegetar: Chili sin carne, s. 47

Alle opskrifter er til 10 personer.



# Godde råd om at lave mad

1. Vask hænder grundigt hver gang I skal til at tilberede maden
2. Alt køkkengrej og service skal være rent. Vask alt i varmt vand, selv om det tager længere tid.
3. Opbevar og behandl maden omhyggeligt, så den ikke kommer i forbindelse med jord, snavs eller dyr. Kød og pålæg skal opbevares køligt i længst mulig tid. Afhent det først i udleveringsteltet, lige inden det skal bruges.
4. Brug plastposer, bokse og skåle til opbevaring – og husk at bruge forskellige skærebrætter til kød og grønsager.
5. Opbevar kød, mælk og lignende så køligt som muligt og adskilt fra grønsager. En køleboks med låg, nedsat i et hul i jorden på et skyggefuldt sted, virker fint som køleskab.
6. Alt kød skal gennemsteges.

# Morgenmad



# Granola

10 personer

- 350 g rugflager
- 50 g honning
- 50 g pekannødder
- 75 g tørret frugt (tranebær, hakket dadler, tørret abrikos, og lignende)
- 2 spsk. frysetørrede hindbær eller jordbær

Rist rugflagerne på en pande med honning ved svag varme. Vend dem jævnligt, så de ikke brænder på.

Rist pekannødderne med de sidste 5 minutter.

Lad granolaen køle helt af.

Vend de tørrede frugter og frysetørrede bær i.

## Tip:

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som pekannødder, tørret frugt og frysetørrede bær ikke nødvendigvis fåes i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

## Allergener:

Gluten: Rugflager

Nødder: Pekannødder



# Morgengrød

10 personer

- 1 l finvalset ruggryn
- 2 dl hørfrø
- 1 l minimælk
- 1½ l vand
- Salt

Kog ruggryn og hørfrø op i mælk og vand under omrøring.

Lad grøden koge i ca. 5 minutter.

Smag til med salt, og server med honning, hakkede nødder og friske bær.

## Tip:

Du kan gøre morgengrøden mere spændende ved at tilsætte din egen favoritblanding af følgende:

- Sukker, kanel, smør
- Flydende honning
- Ristet kokos, evt. kokosflager
- Nødder og mandler, evt. grofthakket
- Tørret frugt
- Frisk frugt i mindre stykker

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som kokos, nødder, mandler, tørret og frisk frugt ikke nødvendigvis fåes i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

## Allergener:

Gluten: Ruggryn

Laktose: Minimælk

Nødder: Nødder og mandler

# Hirsegrød

10 personer

- 2½ l vand
- 7½ dl hirseflager
- Lidt salt

Bring vand og hirseflager langsomt i kog. Kog grøden igennem under omrøring i ca. 5 minutter.

Smag til med salt.

## Tip:

Du kan gøre morgengrøden mere spændende ved at tilsætte din egen favoritblanding af følgende:

- Sukker, kanel, smør
- Flydende honning
- Ristet kokos, evt. kokosflager
- Nødder og mandler, evt. grofthakket
- Tørret frugt
- Frisk frugt i mindre stykker

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som kokos, nødder, mandler, tørret og frisk frugt ikke nødvendigvis fåes i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

# Havregrød

10 personer

- 2½ l vand
- 8 dl finvalset havregryn
- Salt

Bring vand og havregryn langsomt i kog.

Kog grøden igennem under omrøring i ca. 5 minutter.

Smag til med salt.

## Tip:

Du kan gøre morgenrøden mere spændende ved at tilsætte din egen favoritblanding af følgende:

- Sukker, kanel, smør
- Flydende honning
- Ristet kokos, evt. kokosflager
- Nødder og mandler, evt. grofthakket
- Tørret frugt
- Frisk frugt i mindre stykker

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som kokos, nødder, mandler, tørret og frisk frugt ikke nødvendigvis fåes i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

## Allergener:

Gluten: Havregryn

# Salater og grønt



# Gulerodstzatziki

10 personer

- 2 kg gulerødder, groftrevne

## Dressing:

- 600 g græsk yoghurt
- 4-6 fed hvidløg, fintrevne
- ½ dl olivenolie
- ½ dl citronsaft
- Salt og peber
- Evt. sukker
- Evt. sorte sesamfrø

Rør den græske yoghurt med fintrevet hvidløg, olivenolie, citronsaft, salt og peber og evt. lidt sukker.

Riv gulerødderne groft, og pres noget af saften ud af gulerødderne, inden du vender dem i dressingen.

Bland dressingen sammen med gulerødderne, og drys evt. tzatzikien med sorte sesamfrø.

## Tip:

Dressingen skal smage godt af hvidløg, da gulerødderne vil optage meget af smagen.

## Allergener:

Laktose: Græsk yoghurt





# Coleslaw

10 personer

- 1-2 stk. spidskål, fintsnittet
- 6 stk. gulerødder, groftrevne
- 4 stk. æbler, i tynde både

## Dressing:

- 1 kg skyr
- 100 g mayonnaise
- 6 spsk. dijonsennep
- Ca. ½ dl æbleeddike
- ½ dl sukker
- Salt og peber

Snit hvidkålen fint, riv gulerødderne groft og skær æblerne i tynde både.

Rør ingredienserne til dressingens sammen, og smag til.

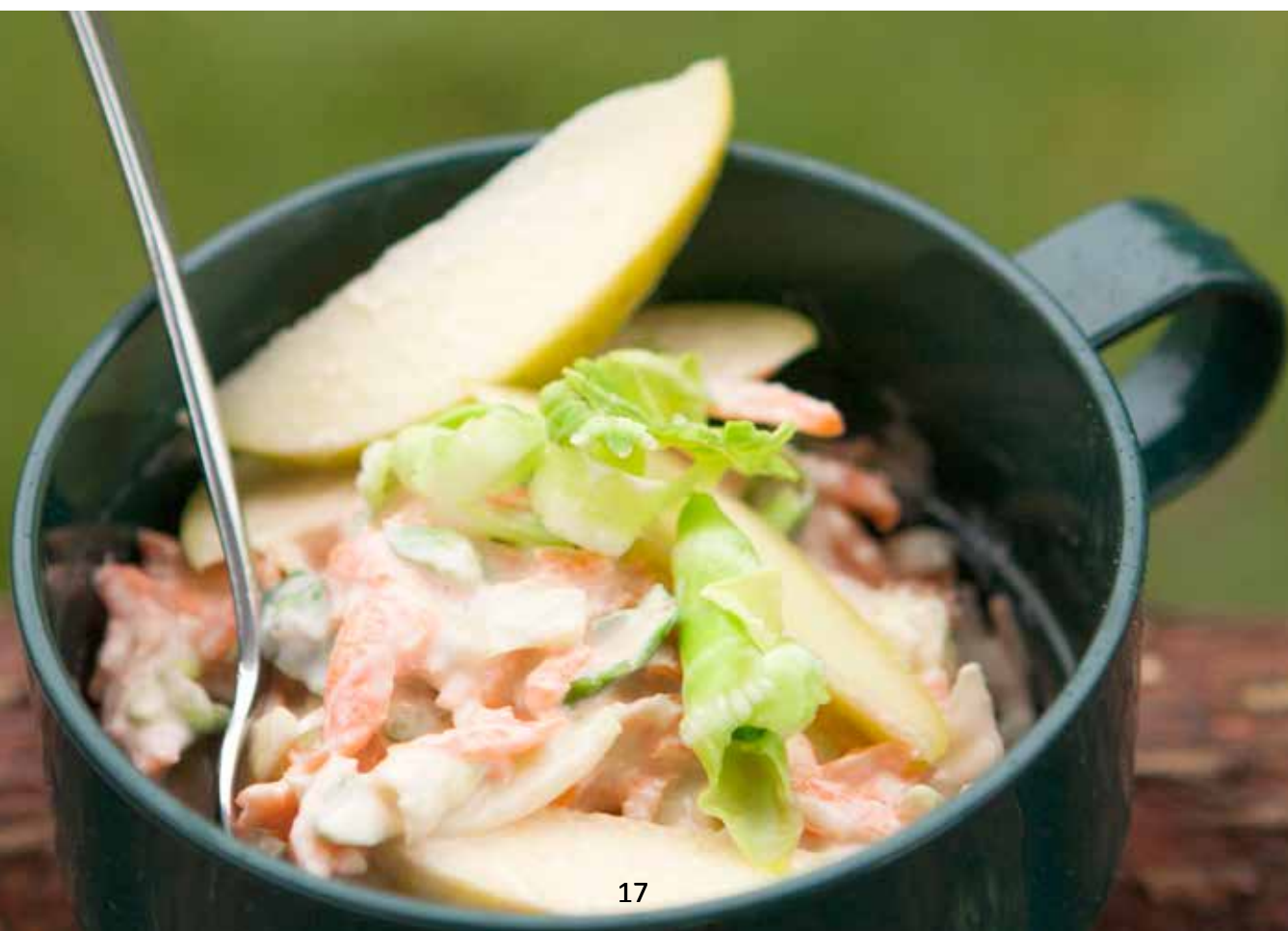
Vend grønsagerne og dressingens sammen.

## Allergener:

Laktose: Skyr

Æg

Sennep: Dijonsennep



A young woman with light brown hair and black-rimmed glasses is smiling. She is wearing a light green button-down shirt and a colorful patterned scarf. In the foreground, she is holding a white paper bowl filled with a salad of shredded green cabbage, sliced carrots, and green edamame beans. The background is a soft-focus green field.

# Spidskål med edamamebønner

10 personer

- 2 stk. spidskål, fintsnittet
- 400 g edamamebønner
- 6 stk. gulerødder, i tynde skiver
- Bredbladet persille, grofthakket

## Dressing:

- ½ dl olivenolie
- 1 dl citronsaft
- 1½ dl vand
- Sukker, salt og peber

Snit spidskålene fint, skær gulerødderne i tynde skiver og hak den bredbladede persille groft.

Rør ingredienserne til dressingen sammen, og smag til med sukker, salt og peber.

Bland spidskål og gulerødder med edamamebønnerne.

Bland den bredbladede persille i råkosten, og hæld dressingen over lige inden servering.

## Allergener:

Soja: Edamamebønner

# Sommersalsa

10 personer

- 6 stk. gulerødder, i små tern
- 5 stilke bladselleri, i små tern
- 1 bdt. forårsløg, i tynde skiver
- 8 stk. tomater, i små tern

## Marinade:

- 3 spsk. dijonsennep
- 3 fed hvidløg, pressede eller meget finthakkede
- 1 dl olivenolie
- 2 stk. citroner, kun saften
- Hakket persille
- Sukker, salt og peber

Skær gulerødder og bladselleri i små tern.

Halver tomaterne og fjern kernerne, og skær tomatkødet i små tern.

Fjern rødderne og det groveste af de grønne toppe på forårsløgene, og skær dem i tynde skiver.

Bland ingredienserne til marinaden sammen, og vend grønsagerne i.

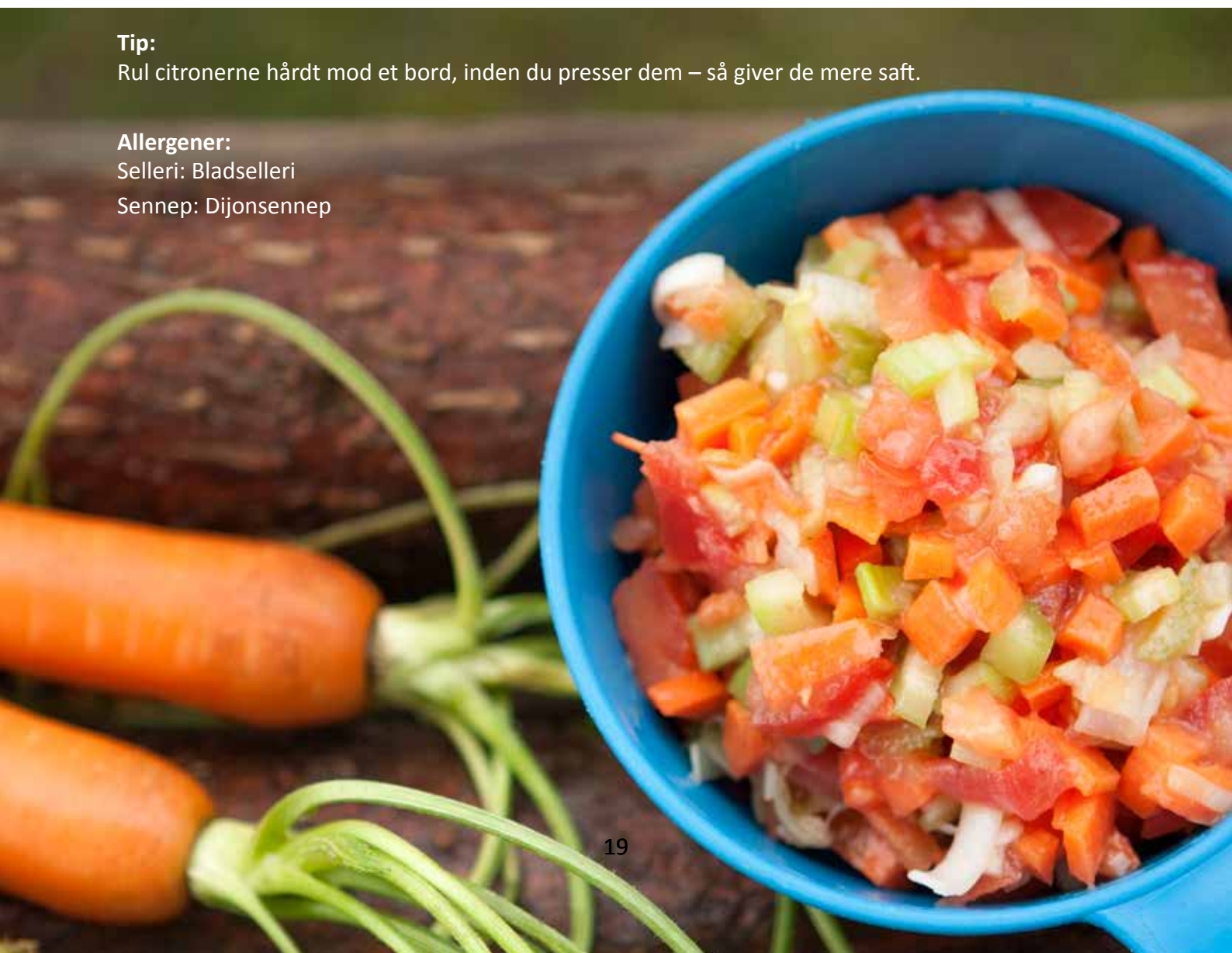
## Tip:

Rul citronerne hårdt mod et bord, inden du presser dem – så giver de mere saft.

## Allergener:

Selleri: Bladselleri

Sennep: Dijonsennep



# Spidskålssalat med ærter

10 personer

- 2 stk. spidskål, fintsnittede
- 500 g fine ærter

## Marinade:

- ½ dl olivenolie
- 1 dl æbleeddike
- 2 dl vand
- 3-4 spsk. flormelis
- 3 spsk. dijonsennep
- Salt og peber

Snit spidskålen fint.

Bland ærterne og spidskålen.

Rør ingredienserne til marinaden sammen, og vend den i salaten lige før servering.

## Allergener:

Sennep: Dijonsennep



# Spidskål med radiser

10 personer

- 2 stk. spidskål, fintsnittet
- 3 bdt. radiser, i tynde skiver
- 2 stk. agurk, uden kerner og i tynde skiver

## Dressing:

- ½ dl olivenolie
- 1dl citronsaft
- 1½ dl vand
- Ca. 4 spsk. ingefær, frisk revet
- Salt og peber

Snit spidskålen fint, og skær radiserne i tynde skiver.

Halver agurkerne på langs, og skrab kernerne ud med en ske. Skær agurkekødet i tynde skiver.

Bland ingredienserne til dressingen, og hæld den over råkosten lige før servering.

## Tip:

Råkosten bliver fint lyserød, fordi radiserne smitter af på de andre grønsager, når dressingen er kommet på.



# Tomatsalat med salatost og basilikum

10 personer

- 10 stk. store tomater, i skiver
- 2 stk. rødløg, i små tern (kan udelades)
- 1 stort bdt. basilikum
- 400 g salatost, i tern
- 1 dl olivenolie
- Salt og peber

Skær tomaterne i skiver, og hak rødløgene i fine tern.

Hak basilikummen fint.

Vend alle grønsagerne sammen med salatteren, og vend olivenolie i.

Krydr til sidst med salt og peber.

## Tip:

Bland evt. finthakket hvidløg i salaten.

## Allergener:

Laktose: Salatost



# Sommer-kikærtesalat

10 personer

- 4 dåser kikærter (240 g)
- 600 g cherrytomater, i halve
- 150 g frisk spinat
- 400 g salatost, i tern
- Hakket purløg
- Hakket basilikum

## Dressing:

- ½ dl olivenolie
- 1 dl citronsaft
- 2 dl vand
- 4-6 fed hvidløg, finthakkede
- Sukker, salt og peber

Dræn kikærter, halver cherrytomaterne, og skyl spinaten grundigt.

Vend kikærter, tomater, spinat, salatost og krydderurter sammen med let hånd.

Rør ingredienserne til dressingens sammen, og hæld den over salaten lige før servering

## Tip:

Spis denne salat som tilbehør i stedet for ris, pasta eller kartofler.

## Allergener:

Laktose: Salatost



# Risnudelsalat

10 personer

- 200 g risnudler (rå)
- 2 stk. agurker, uden kerner og i skrå skiver
- 6 stk. gulerødder, i tynde strimler
- 2 bdt. forårsløg, i tynde skiver
- 100 g peanuts

## Marinade:

- 1½ dl sojasauce
- 1½ dl sød chilisaucе
- 2-3 spsk. ingefær, fintrevet
- 4 fed hvidløg, fintrevet
- 4 stk. lime, kun saften
- Evt. lidt sukker

Kog risnudlerne efter anvisningen på posen, og lad dem køle af.

Halver agurkerne på langs, og skrab kernerne ud med en ske. Skær agurkekødet i skrå skiver.

Skær gulerødderne i tynde strimler.

Fjern rødderne og de groveste grønne toppe på forårsløgene, og skær dem i tynde skiver.

Hak peanuts groft.

Rør ingredienserne til marinaden sammen, og smag evt. til med sukker.

Bland risnudlerne med grønsagerne, og vend marinaden i salaten.

Drys med hakkede peanuts.

## Allergener:

Nødder: Peanuts

Soja: Sojasauce





# Kornsalat med æbler og purløg

10 personer

- 300 g perlespelt
- 3 bdt. radiser, i skiver
- 2 stk. agurk, uden kerner og i tynde skrå skiver
- 1 stk. rødløg, i fine tern
- 4 stk. æbler, i tern
- Purløg, fintsnittet

## Marinade:

- ½ dl olivenolie
- 1 dl lime- eller citronsaft
- 1½ dl vand
- Salt og peber

Kog perlespelten efter anvisningen på posen, og lad den køle af.

Samtidig ordner du grønsagerne:

Snit radiserne i skiver.

Halver agurkerne på langs, og skrab kernerne ud med en ske. Skær agurkekødet i tynde skiver på skrå.

Skær rødløget i fine tern.

Skær æblerne i tern.

Vend perlespelten med grønsagerne og æbleternene.

Bland ingredienserne til marinaden, og smag evt. til med lidt salt og peber.

Vend marinaden og de snittede purløg i kornsalaten.

## Allergener:

Gluten: Perlespelt



# Retter med kød



# Chililaks

10 personer

- 10 stk. laksestykker
- Olivenolie
- Salt og peber
- 2 dl sød chilisaUCE

Læg laksestykkerne i en foliebakke smurt med olivenolie.

Drys fisken med salt og peber, og smør chilisaucen hen over laksestykkerne.

Kom staniol hen over foliebakken.

Bag laksen i ca. 15 minutter.



# Baconbøffer

10 personer

- 1 kg hakket oksekød
- 2 pakker bacon i skiver
- Salt og peber

Form 10 hakkebøffer.

Vikl bacon rundt om bøffernes kant.

Steg bøfferne, og krydr med salt og peber.

**Tip:**

Rør finthakket hvidløg i lidt olie og pensl bøfferne med hvidløgsolien, inden du vikler bacon om.



# Krydrede sommerdeller

10 personer

- 1 kg hakket svinekød eller kalvekød
- 2 dl hvedemel
- Ca. 2½ dl vand
- 6 stk. æg
- 200 g parmesanost, revet
- 6-8 fed hvidløg, finthakkede
- 20 stk. soltørrede tomater, i tern
- Finthakket basilikum og persille
- Salt og peber
- Olie til stegning

Bland kød, hvedemel, vand, æg, parmesanost, soltørrede tomater og krydderurter sammen til en lind fars. Tilsæt evt. lidt vand, hvis farsen virker for fast.

Smag farsen til med salt og peber.

Lad evt. farsen trække i ca. 30 minutter.

Form frikadellerne og steg dem på en pande i 12-15 minutter afhængig af størrelsen.

## Allergener:

Gluten: Hvedemel

Æg

Laktose: Parmesanost



# Kyllingespyd med sojamarinade

10 personer

- 10 stk. kyllingebrystfileter

## Marinade:

- 2 dl sojasauce
- 4-5 spsk. ingefær, fintrevet
- 6 fed hvidløg, pressede

## Endvidere:

- Træspyd

Bland ingredienserne til marinaden sammen.

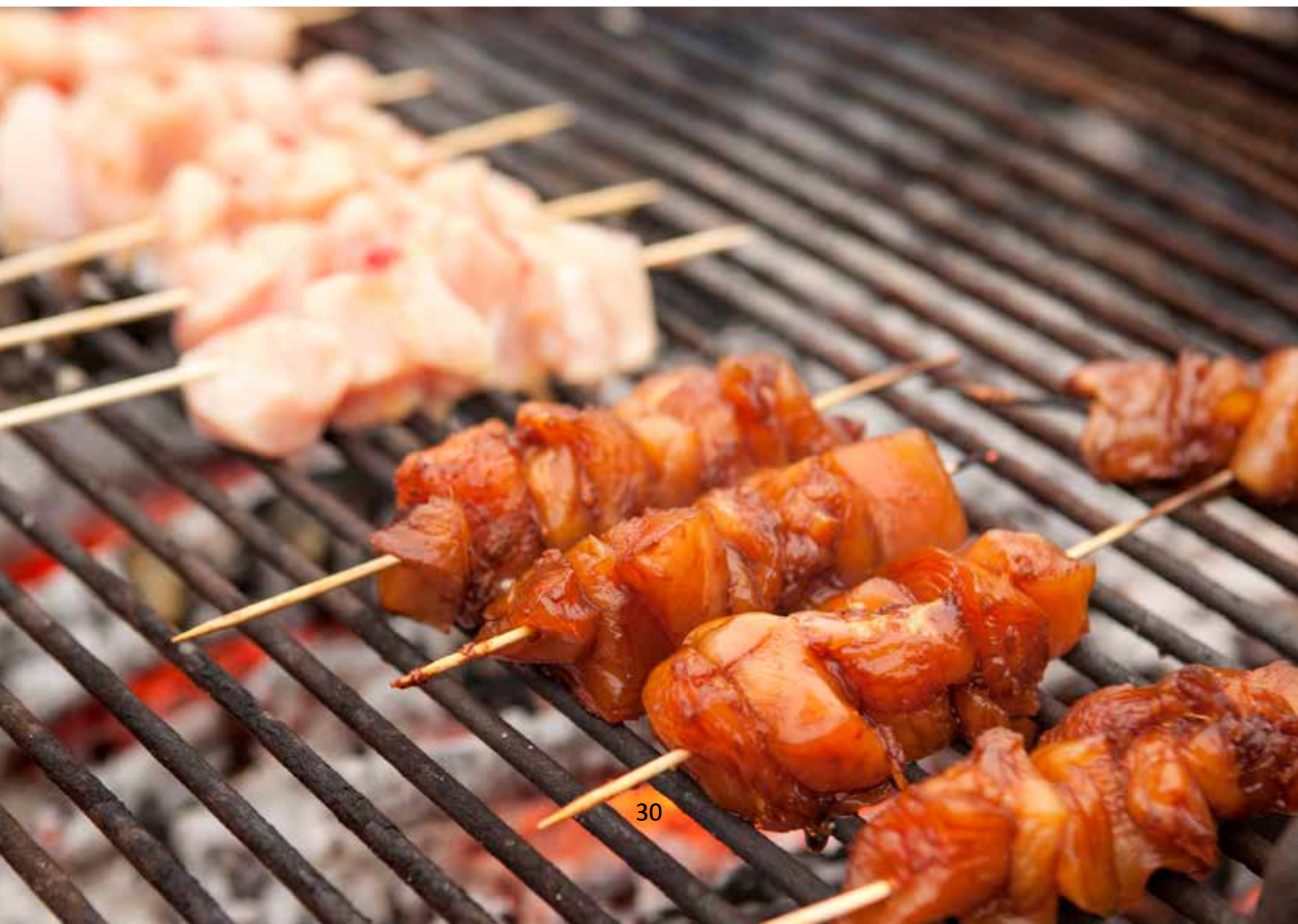
Skær kyllingekødet i strimler, og vend dem i marinaden. Lad dem trække i ca. 30 minutter.

Læg samtidig træspyddene i koldt vand, så de ikke branker.

Sæt kyllingestrimlerne på spyd, og grill eller steg spyddene, til kyllingen er gennemstegt.

## Allergener:

Soja: Sojasauce



# Kyllingespyd med chili/appelsinmarinade

- 10 stk. kyllingebrystfileter

## Marinade:

- 1½ dl sød chilisaUCE
- 1½ dl appelsinsaft
- 1 stk. appelsin, revet skal
- Salt og peber

## Endvidere:

- Træspyd

Bland ingredienserne til marinaden sammen.

Skær kyllingekødet i strimler, og vend dem i marinaden. Lad dem trække i ca. 30 minutter.

Læg samtidig træspyddene i koldt vand, så de ikke branker.

Sæt kyllingestrimlerne på spyd, og grill eller steg spyddene, til kyllingen er gennemstegt.



# Foliemad

10 personer

- 10 foliebakker
- Kød: F.eks. kylling i tern, skinkekød i tern, okse i tern og bacon i tern.
- Vegetar: F.eks. butterbeans, kikærter eller tofu.
- Grønsager: F.eks. gulerødder, spidskål, løg, blomkål, squash, tomat, bladselleri og hvidløg.
- Krydderier: Karry, paprika, oregano, basilikum, friske krydderurter, salt og peber.
- Olie

Vælg de ingredienser du vil tilbyde spejderne at vælge til deres bakke.

Skær alle ingredienser i mindre stykker. De skal alle være ca. lige store.

Lad spejderne lægge de ingredienser de vælger i deres egen foliebakke.

Tilsæt lidt olie og krydderier.

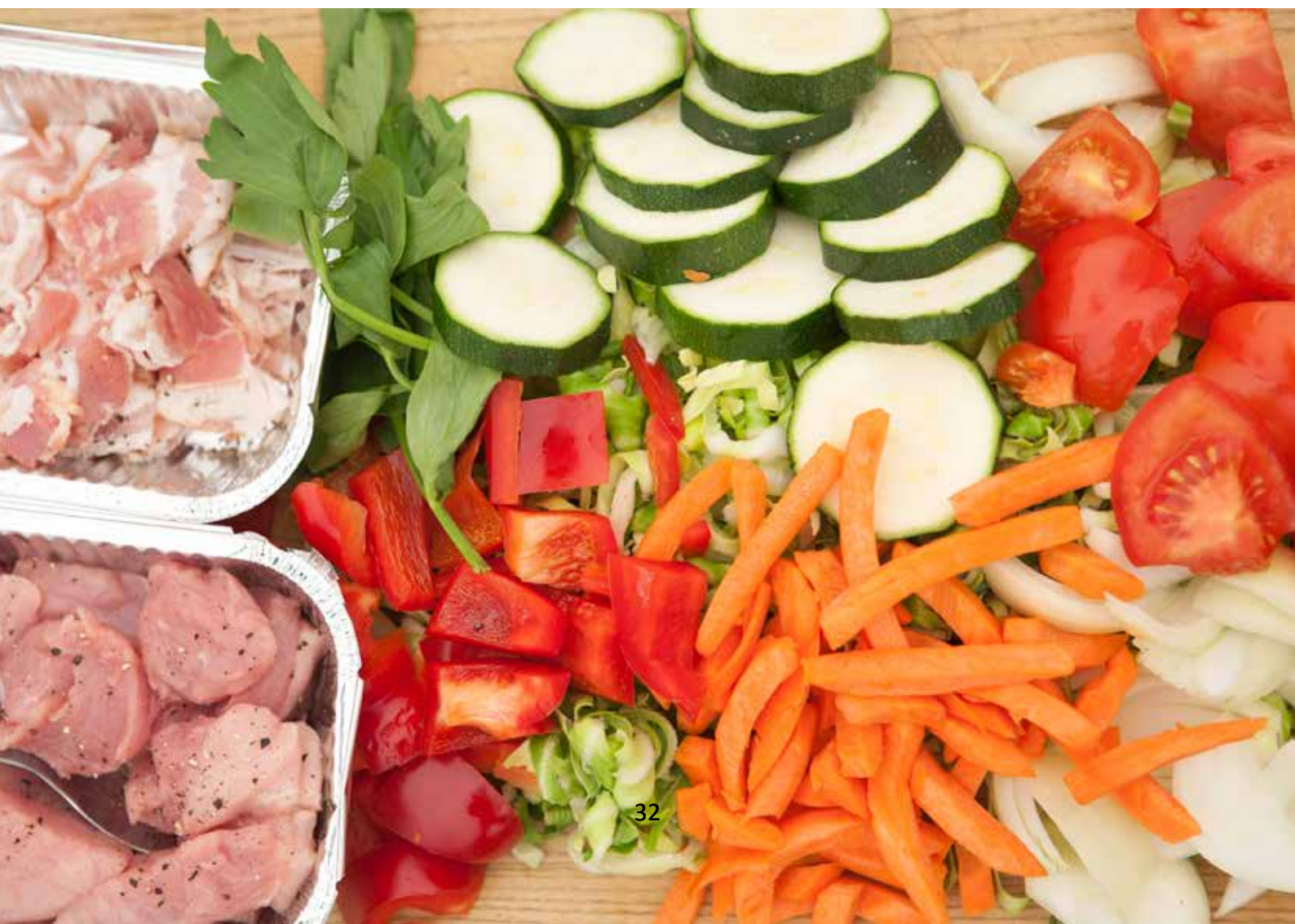
Læg låg på foliebakken og sæt den over varmen.

Maden er færdig, når vandet er fordampet væk. Husk dog at holde øje.

## Allergener:

Soja: Tofu

Selleri: Bladselleri





# Jambalaya

10 personer

- 1 kg kalkunbryst, i tern
- 300 g skinke, i tern
- 6 fed hvidløg, pressede
- 4 stk. løg, i tern
- 3 stk. røde peberfrugter, i tern
- 2 dåser hakkede tomater
- 4 stilke bladselleri, i tern
- 2-3 stk. røde chilier, i tynde skiver
- Olie til stegning
- Salt og peber
- 8 dl risotto-ris
- Ca. 1 l hønsebouillon (brug bouillonterning)
- Tabascosauce efter behag

Skær kalkunbrystet i tern.

Pres hvidløgsfeddene, og skær løgene i tern.

Fjern stilk og kernehus på peberfrugterne, og skær dem i tern.

Skær bladselleri i tern.

Fjern stilk og evt. kerner på chilierne, og skær dem i tynde skiver.

Varm olien op i en stor gryde, og brun skinketern, kalkunkød og hvidløg godt, mens du hele tiden rører i det.

Kom salt og peber på, og kom løg, peberfrugter, bladselleri og chilier i gryden. Fortsæt med at røre, til løgene er blevet bløde.

Tilsæt de hakkede tomater, ris og hønsebouillon, og bland det hele godt sammen.

Lad jambalayaen simre under låg i ca. 15 minutter.

Tag låget af, og kog videre over lidt stærkere varme i 5-10 minutter, til risen har opsuget det meste af væsken. Retten skal have en blød konsistens.

Smag til med tabascosauce, salt og peber.

Server gerne med brød og en god råkost til.

## Tip:

Lige inden servering, kan du tilsætte 300 g rejer til retten.

## Allergener:

Selleri: Bladselleri og hønsebouillon

# Chili con carne

10 personer

- 1 kg hakket oksekød
- 3 dåser hakkede tomater
- 1 stk. bladselleri, i tern
- 5 stk. peberfrugter, i tern
- 5 stk. løg, i tern
- 6 fed. hvidløg, finthakkede
- 5 dl vand
- 2 dåser (á 70 g) koncentreret tomatpuré
- 5 dåser kidneybønner
- Olie til stegning
- Oregano, tørret chili, paprika, tabasco og stødt spidskommen
- Salt og peber

Varm olien op i en stor gryde, og brun oksekødet godt.

Fjern stilk og kernehus på peberfrugterne, og skær dem i tern.

Skær løgene i tern, og hak hvidløgsfeddene fint.

Skær bladselleri i tern.

Tilsæt grønsager, hakkede tomater, vand, tomatpuré og krydderier, og bring retten i kog. Lad den simre over svag varme i ca. 1 time.

Tilsæt bønnerne, og lad dem bliver gennemvarme.

Smag retten til med salt og peber, og server med det samme.

## Forslag til tilbehør:

Brød, majs, hakkede tomater, icebergsalat, revet ost og creme fraiche.

## Allergener:

Selleri

Laktose: Revet ost og creme fraiche

# Kylling i cola

10 personer

- 10 stk. kyllingebrystfileter
- Olie
- Salt og peber

## Marinade:

- 2½ dl tomatketchup
- 2 ½ dl cola
- 2 spsk. ingefær, fintrevet

Brun kyllingebrystfileterne på en varm pande, og krydr med salt og peber.

Pisk ingredienserne til marinaden sammen.

Læg kyllingebrysterne i en foliebakke smurt med olie, og hæld marinaden over.

Steg med låg på i ca. 30 minutter.

## Tip:

Du kan erstatte colamarinaden med en færdigkøbt barbecuesauce.

## Allergener:

Gluten: Tomatketchup



# Spejde-snysk

Oversat af Alsingergildet

10 persone

- 10 stk. SL2017 pølls
- 1-2 byndt pasille, hakket
- 750 g gullrøe
- 2 ¼ kg ny botéde
- 400 g gröen böen
- 400 g eært
- Ca. 1 ¼ l vånd
- 7,5 dl søøjålk
- 3-4 spsk. Maizena/majsstivelse
- Soldt og peffe

## Fö l gæ i gang

Law et godt boel te glöje og evt. et boel te e mad.

## Såndt bæ l jer ad:

E pølls grillles öw svach værmt helle o en pånd' med fedtstof.

Sköll e pasille grundicht i koldt vånd, di ska så törres og hakkes fint.

Gullrøe, botéde og böen skölles og skæes i mundrett stykke. E eært skal pålles.

Gullrøe, botéde og böen skal kåches i leetsoldte vånd og 5 dl mjålk, der liech dække e grönsache ca. 4 – 5 minutte, det skal snart væ mørt, men itt udkåcht.

Pisk 2½ dl mjålk og majsstywels sammel. Hæld e i e grye. Fo e mad i kåch og röe forsichtet te den er tyk ca. 2 minutte. Komm vånd i te det passe med e tykkels.

Smach te med salt og peffe.

Ved e servering drysses der hakke pasille öwe.

Spis pølls te – guej appetit.

## Serveringsforslag:

Semp og röjbere

## Allergener:

Laktose: Mælk og smør

# Minestrone

10 personer

- 400 g bacon, i tern
- 4 fed hvidløg, finthakkede
- 3 stk. løg, i skiver
- 400 g gulerødder, i stænger
- 5 stilke bladselleri, i skiver
- 1 stk. squash, i tynde strimler eller små tern
- 2 stk. røde peberfrugter, i strimler
- 3 dåser hakkede tomater
- 1½-2 tsk. stødt chili
- 2 spsk. tørret basilikum
- 12 dl grønsagsbouillon
- 3 dl fuldkornssuppehorn (marcaroni)
- Olie
- Salt og peber

Begynd med at gøre grønsagerne i stand: Hak hvidløgsfeddene fint, og skær løgene i skiver.

Skræl gulerødderne, og skær dem i stænger.

Skær bladsellerien i skiver.

Skær squashen i strimler eller små tern.

Fjern stilk og kernehus fra peberfrugterne, og skær dem i strimler.

Brun baconen i en gryde.

Tilsæt hvidløg og løg, og lad dem brune med et kort øjeblik.

Tilsæt gulerødder, bladselleri, squash, peberfrugt, hakkede tomater, stødt chili, basilikum og grøntsagsbouillon, og lad suppen koge i ca. 15 minutter, til grønsagerne er møre.

Tilsæt suppehorn (marcaroni), og lad suppen koge videre til suppehornene er møre – tjek anvisningen på pakken, så de ikke koger ud.

Smag til med salt og peber og evt. lidt mere chili og basilikum.

Server gerne suppen med lidt kvark på toppen og et stykke groft brød til.

## Tip:

Du kan erstatte stødt chili og tørret basilikum med friske krydderier – husk blot, at du skal bruge ca. 3 gange så meget frisk som tørret.

Gør suppen vegetarisk ved at udelade baconen.

## Allergener:

Selleri: Bladselleri og grøntsagsbouillon

Gluten: Fuldkornssuppehorn (marcaroni)

# Nudelsalat med kylling

10 personer

- 300 g fuldkornsnudler (rå)
- 5 stk. kyllingebrystfilet
- 2 stk. røde peberfrugter, i strimler
- 4 stk. gulerødder, i tynde stænger eller groftrevne
- 1 bdt. forårsløg, i skrå skiver
- ½ stk. blomkål, i små buketter
- Koriander eller basilikum, hakket
- 100 g saltmandler, grofthakkede
- Olie til stegning

## Dressing:

- 6 spsk. sukker
- 1 dl fishsauce
- 1 dl sød chilisauce
- 4 stk. lime, revet skal og saft

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken, og lad dem køle af.

Steg kyllingebrystfileterne, lad dem køle af, og skær dem i tynde skiver.

Fjern stilk og kernehus fra peberfrugterne, og skær dem i strimler.

Skræl gulerødderne, skær dem i tynde stænger eller riv dem groft.

Fjern rødderne og det groveste af de grønne toppe på forårsløgene, og skær den i tynde skiver på skrå.

Del blomkålen i små buketter.

Bland alle grønsager og krydderurter med kylling og fuldkornsnudler.

Rør ingredienserne til dressingen sammen, og smag til. Tilsæt evt. lidt mere sukker.

Vend dressingen i salaten lige før servering.

Drys med hakkede saltmandler.

## Tip:

Du kan evt. servere dressingen ved siden af.

## Allergener:

Gluten: Fuldkornsnudler

Nødder: Saltmandler

Skaldyr: Fishsauce



Nudelsalat med kylling

# Vegetarretter





# Dhal med grønsager

Indiskinspireret linsegryde

10 personer

- 4 stk. løg, i store tern
- 10 fed hvidløg, finthakkede
- 1-2 stk. røde chilier, finthakkede
- 400 g blandet grønsager og rodfrugter, i grove tern
- 10 stk. tomater, i både
- 5 spsk. olie
- 4-6 tsk. stødt koriander
- 6 dl røde linser
- ca. 1 l grønsagsbouillon
- 5 tsk. gurkemeje
- 3-5 tsk. stødt spidskommen
- 2 dåser (å 140 g) koncentreret tomatpuré
- Salt og peber
- Evt. sukker
- Frisk koriander

Skær løgene i store tern, og hak hvidløgsfeddene fint.

Fjern stilk og evt. kerner fra chilierne, og hak dem fint.

Skær grønsager og rodfrugter i grove tern.

Skær tomaterne i både.

Varm olien op i en gryde, og sauter hvidløg, chili og stødt koriander.

Kom løgene ved, og lad dem stege med, til de tager farve.

Tilsæt røde linser, grønsagsbouillon, grønsager, rodfrugter, gurkemeje og stødt spidskommen.

Lad retten koge, til linserne er kogt ud og har jævnet retten.

Smag dhalen til med koncentreret tomatpuré, salt, peber og evt. lidt sukker.

Drys retten med frisk koriander inden servering, og server med basmatiris eller brød til.

## Tip:

Du kan erstatte krydderierne med garam masala, der er en indisk krydderiblanding. Den køber du i velassorterede dagligvarebutikker og grønthandlere eller specialbutikker. Garam masala findes i flere forskellige styrker, så brug kun lidt ad gangen.

## Allergener:

Selleri: Grønsagsbouillon

# Krydrede risdeller

10 personer

- 5 dl brune ris (rå)
- 6-8 fed hvidløg, finthakkede
- 20 stk. soltørrede tomater, i tern
- 6 stk. æg
- 2 dl grahamsmel
- 200 g parmesanost, revet
- Finthakket basilikum og persille
- Salt og peber
- Olie til stegning

Kog de brune ris efter anvisningen på emballagen.

Hak samtidig hvidløgsfeddene fint, og skær de soltørrede tomater i tern.

Bland risene med hvidløg, soltørrede tomater, æg, grahamsmel, parmesanost og krydderurter til en fast fars.

Smag til med salt og peber.

Lad risfarsen trække i en halv time før stegning.

Form og steg risdellerne i olie på en varm pande.

## Allergener:

Gluten: Grahamsmel

Laktose: Parmesanost

Æg



# Quinoadeller

10 personer

- 350 g hel quinoa
- 7 dl vand
- 2 tsk. salt
- 3 stk. gulerødder, fintrevne
- 1 stk. rødløg, finthakket
- En stor håndfuld bredbladet persille, finthakket
- 4 stk. æg
- 2 dl hvedemel
- 3-4 tsk. finthakket chili
- Salt og peber
- olie til stegning

Skyl quinoaen godt inden kogning, og kog den efter anvisningen på pakken.

Tag gryden af varmen, og lad quinoaen hvile 5-10 minutter, inden du køler den helt af.

Samtidig skræller du gulerødderne og river dem fint.

Hak rødløget fint.

Bland de kogte quinoakorn med gulerødder, løg, bredbladet persille, æg og hvedemel til en ret fast fars.

Smag farsen til med chili, salt og peber.

Form dellerne, og steg dem på panden i lidt olie i ca. 4-5 minutter på hver side.

## Tip:

Du kan skifte gulerødderne ud med andre rodfrugter.

Du kan sagtens bruge andre friske krydderurter i stedet for bredbladet persille, og du kan også tilsætte hvidløg.

## Allergener:

Gluten: Hvedemel

Æg

# Vegetarjambalaya

10 personer

- 4 stk. løg, i tern
- 6 fed hvidløg, pressede
- 3 stk. røde peberfrugter, i tern
- 2-3 stk. røde chilier, skåret i tynde skiver
- 4 stilke bladselleri, i skiver
- 2 dåser hakkede tomater
- Olie til stegning
- Salt og peber
- 8 dl risotto-ris
- Ca. 1 l grønsagsbouillon
- 4 poser edamamebønner (fra frost)
- Tabascosauce efter behag

Skær løgene i tern, og pres hvidløgsfeddene.

Fjern stilk og kernehus fra peberfrugterne, og skær dem i tern.

Fjern stilk og evt. kerner fra chilierne, og skær dem i tynde skiver.

Skær bladsellerien i skiver.

Varm olien op i en gryde, og brun løg og hvidløg godt, mens du hele tiden rører.

Krydr med salt og peber, og kom peberfrugter, bladselleri og chilier i gryden. Fortsæt med at røre, til grønsagerne er blevet bløde.

Tilsæt hakkede tomater, ris og grønsagsbouillon.

Bland det hele godt sammen.

Lad jambalayaen snurre under låg i ca. 15 minutter.

Tag låget af, og kog videre ved lidt stærkere varme i 5-10 minutter, til risen har opsuget det meste af væsken.

Lige før servering tilsætter du edamamebønnerne, og varmer retten godt igennem – den skal have en blød konsistens.

Smag til med tabascosauce og evt. salt og peber.

Server med brød og en råkost til.

## Tip:

Lige før servering kan du tilsætte 300 g rejer, men vær obs på, at det så ikke længere er en vegetarret.

## Allergener:

Soja: Edamamebønner

Selleri: Grønsagsbouillon

# Marokkansk kikærtesuppe

10 personer

- 2 stk. løg, i tern
- 5 stilke bladselleri, i tynde skiver
- 2 stk. peberfrugter, i tern
- 8 fed hvidløg, finthakkede
- 2 spsk. olivenolie
- 2 dåser kikærter, drænet
- 2 dåser hakkede tomater
- 2 dåser (a 70 g) koncentreret tomatpuré
- 2-4 tsk. rød chili, finthakket
- 2 liter grønsagsbouillon
- 3 tsk. stødt spidskommen
- 1 stk. citron, revet skal og 2-3 spsk. saft
- Salt og peber

Varm olivenolien op i en gryde.

Svits løg, bladselleri, peberfrugt og hvidløg i olien.

Tilsæt de drænet kikærter, tomater, koncentreret tomatpuré, chili, spidskommen og grønsagsbouillon.

Lad suppen simre i ca. 15 minutter.

Smag suppen til med revet citronskal, citronsaft, salt og peber og evt. lidt mere spidskommen.

## Tip:

Server suppen med lidt græsk yoghurt på toppen og evt. trekantede fuldkornspita-brød som tilbehør.

## Allergener:

Selleri: Bladselleri og grønsagsbouillon



Marokkansk kikærtesuppe

# Chili sin carne

10 personer

- 5 stk. løg, i tern
- 6 fed. hvidløg, finthakkede
- 3 stk. squash, i tern
- 1 stk. bladselleri, i skiver
- 5 stk. peberfrugter, i tern
- Olie til stegning
- 3 dåser hakkede tomater
- 5 dl vand
- 2 dåser (a 70 g) koncentreret tomat pure (140 g)
- Oregano, tørret chili, paprika, tabasco, spidskommen, salt og peber
- 5 dåser kidneybønner

Skær løg i tern, og hak hvidløgsfeddene fint.

Skær squashene i tern, og skær bladselleri i skiver.

Fjern stilk og kernehus fra peberfrugterne, og skær dem i tern.

Varm olien op i en gryde, og brun løg og hvidløg godt.

Kom grønsager, hakkede tomater, vand og tomatpuré ved, og rør godt rundt.

Bring retten i kog, og lad den simre over svag varme i ca. 1 time.

Tilsæt kidneybønnerne, og varm dem godt igennem.

Smag retten til, og server.

## Forslag til tilbehør:

Brød, majs, hakkede tomater, icebergsalat, revet ost og creme fraiche.

## Allergener:

Selleri: Bladselleri

Laktose: Revet ost og creme fraiche



# Vegebøffer med ost

10 personer

- 18 dl /1,5 kg gulerødder, fint revet
- 300 g ost, revet
- 3 dl fuldkornshvedemel
- 6 stk. æg
- Salt og peber
- Olie til stegning

Bland alle ingredienserne godt sammen, og lad farsen trække lidt.

Form grønsagsfarsen til krebinetter.

Farsen må gerne være lidt fugtig.

Steg bøfferne i olie på panden over middelvarme, ca. 8 min på hver side.

## Tip:

Tilsæt evt. krydderier, krydderurter eller hvidløg til grønsagsfarsen.

Server evt. bøfferne på klassisk vis med brune bløde løg, eller brug dem i burgere.

## Allergener:

Laktose: Revet ost

Gluten: Hvedemel

Æg



# Vegewok med grønsager

10 personer

- 2 stk. spidskål, i grove skiver
- 10 stk. gulerødder, i skrå skiver
- 1 kg fast tofu, i tern
- 1 dl olie til stegning
- 1-2 spsk. rød karrypasta
- 2 dåser kokosmælk
- 3 spsk. limesaft
- 1 dl fishsauce
- 200 g saltmandler (valgfrit)
- ½ bdt. plukket frisk koriander (valgfrit)

Skær spidskålene i grove skiver.

Skræl gulerødderne, og snit dem i skiver på skrå.

Skær tofuen i tern, og rist dem i olie i en varm wok i ca. 5 minutter, til de har fået lidt farve.

Tag tofuen op, og rist den røde karrypasta i wokken i 1 minuts tid.

Tilsæt kokosmælk, limesaft og fishsauce, og lad saucen simre i 5 minutter.

Kom spidskål og gulerødder i, og lad det hele simre videre i 3-5 minutter.

Kom tofu i, og smag til.

Drys saltmandler og koriander på toppen lige inden servering.

Server ris til.

## Tip:

Tofuen kan udelades eller evt. erstattes af kylling, men vær opmærksom på, at det så ikke længere er en vegetarret.

## Allergener:

Soja: Tofu

Skaldyr: Fishsauce

Nødder: Saltmandler

# Tilbehør



# Ratatouille

10 personer

- 3 stk. squash, i skiver
- 4 stk. løg, i både
- 3 stk. peberfrugter, i store tern
- 2 dåser hakkede tomater
- 5-8 fed hvidløg, finthakkede
- Olie til stegning
- Salt, peber og evt. lidt sukker
- Friske krydderurter, hakkede (for eksempel basilikum, oregano eller persille)

Skær squashene i skiver.

Skær løgene i både.

Fjern stilk og kernehus på peberfrugterne, og skær dem i store tern.

Hak hvidløgsfeddene fint.

Varm olien op i en gryde, og brun løg og hvidløg, til de får lidt farve.

Tilsæt squash og peberfrugter, og lad dem brune med et par minutter.

Tilsæt hakkede tomater.

Lad ratatouillen koge sammen i ca. 30 minutter.

Smag til med salt og peber.

Drys med friskhakkede krydderurter.

## Tip:

Tilsæt 3 dåser butterbeans, og server retten som et selvstændigt vegetarisk måltid eller som tilbehør i stedet for ris og kartofler.



# Knuste kartofler med smør og friske krydderurter

10 personer

- 2 kg nye kartofler
- Salt
- 125 g smør
- 3 dl friske krydderurter, hakkede (for eksempel persille eller purløg)

Kog kartoflerne i saltet vand, til de er møre.

Hæld vandet fra de kogte kartofler.

Tilsæt smørret, og mos kartoflerne let med en grydeske eller et piskeris (ikke til mos).

Vend de friske krydderurter i lige før servering.

## Allergener:

Laktose: Smør

# Butterbean-gryde

10 personer

- 1½ stk. løg, i tern
- 2 stk. store hvidløg, grofthakkede
- 1 stk. squash, i skiver ca. 1 cm tykke
- 2 stk. røde peberfrugter, i strimler
- 1 stk. chilier, finthakket
- 10 stk. soltørrede tomater, i tern
- 2 tsk. rød karrypasta
- 2 dåser butterbeans, drænet
- 1/4 l piskefløde
- Salt og peber
- 200 g frisk spinat
- Frisk basilikum, hakket

Skær løgene i tern, og hak hvidløgsfeddene groft.

Skær squashene i skiver.

Fjern stilk og kernehus på peberfrugterne, og skær dem i strimler.

Fjern stilk og evt. kerner på chilierne, og hak dem fint.

Skær de soltørrede tomater i tern.

Varm olien op i en gryde, og brun løg og hvidløg.

Tilsæt squash og peberfrugter, og lad grønsagerne stege med, til de er næsten møre.

Rør karrypastaen ud i lidt vand.

Dræn butterbeans og lad dem afdryppe.

Kom karrypasta, butterbeans, soltørrede tomater og piskefløde i gryden, og vend rundt.

Varm retten godt igennem, og krydr med salt og peber.

Vend spinat og basilikum i retten lige før servering.

Smag retten til med salt og peber og evt. mere karrypasta.

Server groft brød og/eller bulgur til gryderetten.

**Tip:**

Pas på med chilien – tilsæt kun lidt ad gangen.

**Allergener:**

Laktose: Piskefløde

# Ristede kikærter med blomkål

10 personer

- 2 stk. blomkål, i mindre buketter
- 4 dåser kikærter
- ½ dl olivenolie
- 2 spsk. karry
- 1 spsk. spidskommen
- Salt
- Rapsolie til stegning

Pluk blomkålen i mindre buketter.

Afdryp kikærterne godt.

Hæld blomkål og kikærter i en stor plasticpose, tilsæt olivenolie og kom karry og spidskommen i.

Ryst posen, så krydderierne bliver jævnt fordelt.

Varm en pande op med lidt rapsolie.

Hæld kikærteblandingen på panden, og rist det godt igennem – der må gerne stadig være lidt bid i blomkålen.

## Tip:

Server retten som tilbehør i stedet for ris og kartofler.

Du kan også bruge retten som topping på grønsagssupper.



Sødt



# Snobrød

10 personer

- 50 g gær
- 6 dl vand
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- Ca. 1 kg hvedemel

Opløs gæren i vandet.

Tilsæt olie, salt og sukker.

Tilsæt melet.

Ælt dejen, til den slipper skålen.

Dæk dejen med et viskestykke, og sæt den til hævnning i ca. 1 time.

## Tip:

Vil du gerne variere snobrødene lidt, kan du tilsætte nogle af disse sager:

- Hakket chokolade
- Kanel eller kardemomme
- Nødder
- Hakkede krydderurter
- Tørstegte bacontern
- Hakkede hvidløg
- Soltørrede tomater i tern
- Revet ost

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som chokolade, nødder, bacontern og ost ikke nødvendigvis udleveres i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

## Allergener:

Gluten: Hvedemel

Nødder

Laktose: Revet ost





# Pandekager

Ca. 15 stk.

- 5 stk. æg
- 1½ spsk. sukker
- 3 dl mælk
- 1½ dl appelsinsaft eller -juice
- 4½ dl hvedemel
- 2 tsk. kardemomme
- Olie, margarine eller lignende til stegning

Pisk alle ingredienserne til pandekagerne sammen, og lad dejen hvile tildækket i 1 time.

Bag pandekagerne på en pande med lidt olie eller margarine på.

## Tip:

Hak en stor håndfuld hasselnødder og bland i pandekagedejen.

Du kan servere pandekagerne med:

- Syltetøj
- Sukker
- Smør
- Frisk frugt
- Is
- Nutella

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som nødder, frisk frugt, Nutella og is ikke nødvendigvis udleveres i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

## Allergener:

Æg

Laktose: Mælk, smør og is

Gluten: Hvedemel

Nødder: Hasselnødder og Nutella



# Pandekager med æbler og kanel

Ca. 15 stk.

- 5 stk. æg
- 1 spsk. sukker
- 3 dl hvedemel
- 3 dl mælk
- 3 stk. æbler, revede
- 2 tsk. stødt kanel
- 25 g smør, smeltet
- Olie, margarine eller lignende til stegning

Pisk alle ingredienserne til pandekagerne sammen, og lad dejen hvile tildækket i 1 time.

Bag pandekagerne på en pande med lidt olie eller margarine på.

## Allergener:

Æg

Laktose: Mælk og smør

Gluten: Hvedemel

# Frugtsalat

10 personer

- 2,5 kg blandet frugt (æbler, pære, kiwi, melon, jordbær, vindruer, bananer, ananas og andet), i tern eller mindre stykker

## Vaniljeguf:

- 2,5 dl piskefløde
- ½ dl creme fraiche (9 %)
- 2 spsk. vaniljesukker

Gør alle frugterne i stand, skær dem i mundrette stykker.

Pisk piskefløden til skum.

Rør vaniljesukkeret ud i creme fraicheen.

Vend flødeskummet i creme fraicheen.

Server frugtsalaten med vaniljeguf ved siden af.

## Tip:

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som frisk frugt ikke nødvendigvis udleveres i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

## Allergener:

Laktose: Piskefløde og creme fraiche



# Jordbærkoldskål

10 personer

- 1 kg jordbær
- 10 spsk. sukker
- 2 spsk. vaniljesukker
- 1 l ymer
- 1 l kærnemælk

Skyl jordbærrene, og del dem i to lige store portioner.

Mos den ene halvdel af jordbærrene med sukker og vaniljesukker.

Tilsæt ymer og kærnemælk til jordbærblandingen.

Skær de sidste jordbær i mindre stykker, og kom dem i koldskålen.

## Allergener:

Laktose: Ymer og kærnemælk



# Grønsagspletter

10 personer

- 1 l grønsager, groftrevne (ca. 500 g)
- 5 stk. æg
- 3 dl fuldkornshvedemel
- Evt. lidt mælk
- Salt og peber
- Evt. lidt hakkede krydderurter, hvidløg og/eller chili
- 1 tsk. bagepulver
- Olie til stegning

Skræl grønsagerne, og riv dem groft.

Bland æg og fuldkornshvedemel i grønsagerne, og rør det hele til en lind masse.

Tilsæt evt. lidt mælk, hvis dejen er for fast. Konsistensen skal være som tyk vælling.

Smag dejen til med salt og peber samt krydderurter.

Tilsæt bagepulver lige før bagningen.

Varm olie op på en pande, og sæt pletterne på i små klatter. Bag dem i 10-12 minutter, afhængig af tykkelsen.

## Tip:

Du kan spise pletterne som et sødt mellemmåltid: Lav dem udelukkende med revne gulerødder og tilsæt lidt vaniljepulver samt et lille nip salt.

Du kan bruge stokke fra broccoli og blomkål som en del af de revne grønsager i dejen.

Kan spises med pålæg og ost eller med lidt marmelade, hvis det skal være sødt.

## Allergener:

Gluten: Fuldkornshvedemel

Æg

Laktose: Mælk



# Bagte æbler

10 personer

- 10 stk. æbler
- 10 spsk. farin
- Kanel
- Hakkede nødder
- Evt. rosiner

Fjern kernehuset, så æblet stadig er helt.

Bland farin med kanel og hakkede nødder.

Fyld farinblandingen i det udhulede æble.

Pak æblet ind i alufolie, eller læg alle æblerne i en smurt aluform og dæk til med folie.

Bag æblerne i 15 minutter.

## Tip:

Server eventuelt de bagte æbler med vaniljeguf (se opskriften ved frugtsalat på side 60).

Vær opmærksom på at alle ingredienser så som nødder ikke nødvendigvis udleveres i madudleveringen, men kan købes i supermarkedet.

## Allergener:

Nødder



