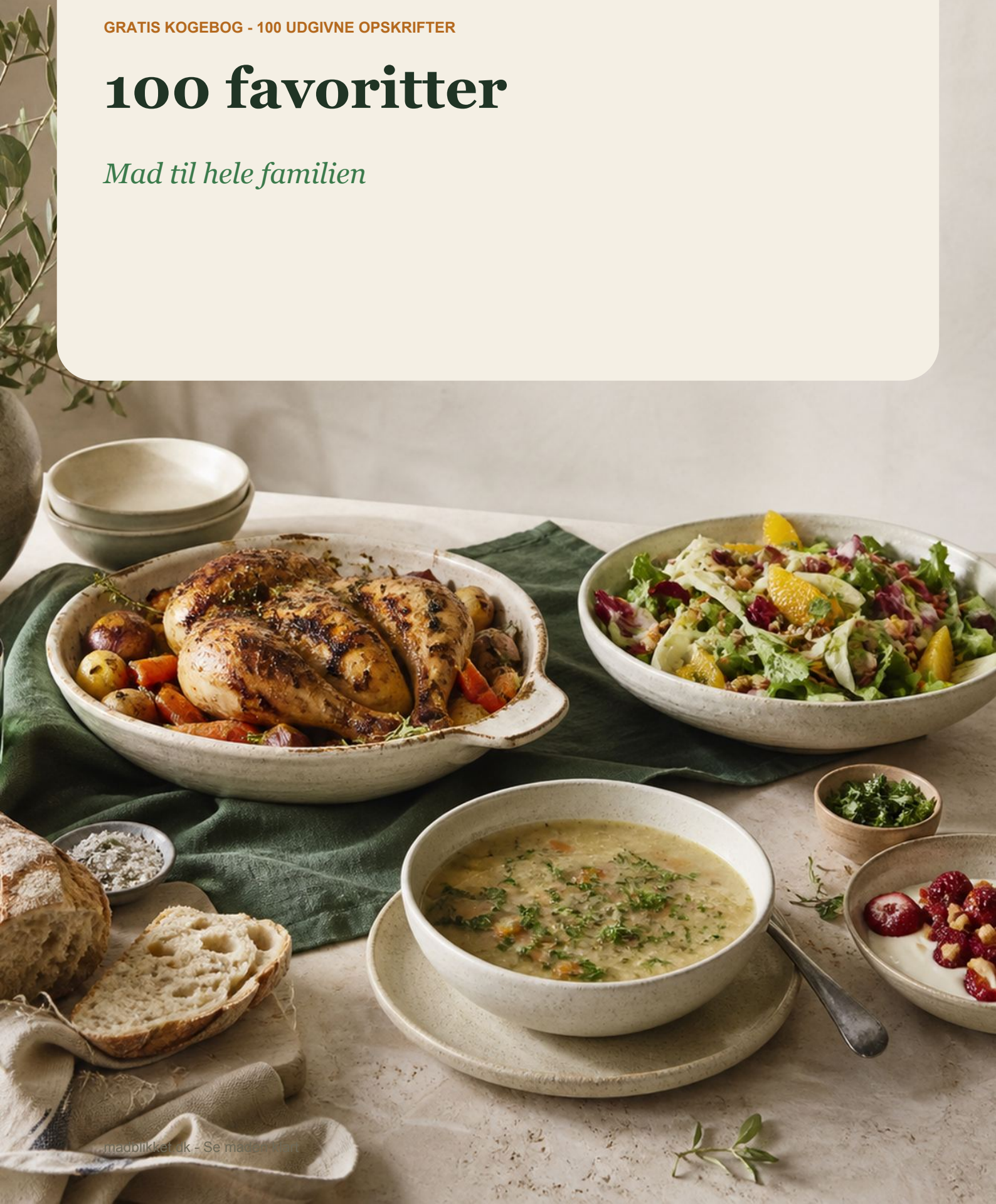




GRATIS KOGEBOG - 100 UDGIVNE OPSKRIFTER

100 favoritter

Mad til hele familien



100 favoritter

100 udvalgte Madblikket-opskrifter til hverdage, weekender, gæster, bagelyst og den lille søde afslutning.

Madblikket gør det lettere at finde en ret, forstå metoden og få et stabilt resultat. Derfor rummer hver opskrift både råvarer, tydelige trin og konkrete tegn på, hvornår du kan gå videre. Bogen er skabt til at blive brugt: på skærmen, printet ved køkkenbordet eller som inspiration til ugens madplan.

Det får du i bogen

- 100 håndplukkede, allerede publicerede Madblikket-opskrifter
- Ingredienser, portioner, tid og sværhedsgrad samlet på én side
- Fem tydelige arbejdsfaser med kontroltegn og redningstips
- Klikbare links tilbage til den fulde opskrift på madblikket.dk

Fra idé til et sikkert resultat

1

Læs opskriften først

Skab overblik over rækkefølge, udstyr og de råvarer, der skal gøres klar.

2

Brug kontroltegnene

Tid er vejledende. Farve, duft, konsistens og temperatur fortæller, om retten er klar.

3

Tilpas portionerne

Mængderne tager udgangspunkt i opskriftens angivne antal personer. Smag altid til til sidst.

4

Gem den fulde version

Klik på linket nederst på opskriftssiden for procesbilleder, næring, pris og flere tips.

Hverdage der virker

Nemme, komplette måltider til de dage, hvor maden både skal være god og til at overskue.

001	Squashfrikadeller med feta og dild	10
002	Kebab shawarma	12
003	Fyldte æg med dild, sennep og sprøde kapers	14
004	Sprøde forårsruller	16
005	Rösti - lavet i æbleskivepanden	18
006	Toast med skinke, havarti og dijonsmør	20
007	Ravioli med gorgonzolasauce	22
008	Makrelmousse - røget makrelrilette	24
009	Vegetarisk sandwich med chilihummus	26
010	Rigatoni med gorgonzola, pære og valnød	28
011	Tortilla med laks og mango	30
012	Farserede squash med bulgur	32
013	Tagliatelle med salsiccia, cavolo nero og citron	34
014	Wokstegt chow mein med kylling, spidskål, sukkerærter og lime	36
015	Grønkålssuppe med porre, hvide bønner og røget mandelknas	38
016	Cremet citronkylling med orzo, soltørret tomat, spinat og s... ..	40
017	Orecchiette med fennikelsalsiccia, ristede tomater, grønkål... ..	42
018	Miso-sesam-sobawok med spidskål, shiitake og sprøde spejlæg	44
019	Arayes - sprødstegte farserede pitakvarte med sumakløg og t... ..	46
020	Ramen-kop med miso, shiitake, edamame og gennemkogt æg	48

Pasta, pizza og verden rundt

Pasta, pizza, burgere, krydrede gryder og velkendte retter med Madblikkets tydelige metode.

021	Italienske kødboller i tomatsauce med pasta	51
022	Karrypastasalat med tandoorikylling, mango, blomkål og sukk...	53
023	Kold skalpastasalat med kylling, mango-karrydressing, æble,...	55
024	Pasta med kantareller, rucola og brunet smør	57
025	Pasta med tunsauce	59
026	Pasta med mozzarella og tomater	61
027	Pasta gulerodssauce med estragon	63
028	Kyllingetærte med porre	65
029	Tortillapizza med squash, ricotta, citron, serrano og basil...	67
030	Rødbedetærte med timian og gedeost	69
031	Svampetærte med timian, rødløg og lagret ost	71
032	Tacos med oksekød	73
033	Crispy fiskeburger med tartarsauce	75
034	Burger med gedeost og karamelliserede rødløg	77
035	Pulled chicken burger med coleslaw	79
036	Rejetacos med hvidløg, majssalsa og sprød kål	81
037	Karrysuppe med kylling, kokos og sprøde grøntsager	83
038	Thai fiskefrikadeller	85
039	Asiatisk nudelsalat	87
040	Grøn karry med kylling, sukkerærter og basilikum	89

Grønne favoritter

Retter uden kød og fisk, men med sprødhed, fylde, syre og masser af smag.

041	Lagdelte nachos med chipotle-sortede bønner, majssalsa og syl...	92
042	Perlebyggetto med asparges og gulerødder	94
043	Græsk citronris med aubergine, butterbeans og feta	96
044	Vegetarisk panang-karry	98
045	Fyldte peberfrugter med quinoa, sorte bønner og majs	100
046	Filodejsmuffins med spinat, porre, feta og dild	102
047	Ratatouille-tarteletter med gedeost og timian	104
048	Bagt butternut med rygeost, pistacie og salvie	106
049	Farserede gule pebre med quinoa, linser og svampe	108
050	Grøntsagsfad	110
051	Grønne falafler bagt i ovnen	112
052	One pot nudler i cremet karrysauce med grønt	114
053	Speltotto med græskar og svampe	116
054	Fyldte søde kartofler med bønner og tomat-salsa	118
055	Sprøde kartoffel-selleri-røstivafler med ristede rødder og...	120
056	Vegetarisk rød Thai curry med sprød tofu, kabocha, grønne b...	122
057	Halloumi-kebab i grillet fladbrød med aubergine, peber og c...	124
058	Bagt tomat-peberfrugtsuppe med hvidløgsskyr	126
059	Halloumiburger med peberrelish, spidskål, agurk, dildcreme...	128
060	Tortellinisuppe med ristet tomat, fennikel og grønkål	130

Weekend og gæstemad

Ovne, simregryder og retter, der gerne må tage lidt længere tid og samle folk om bordet.

061	Kyllingefrikadeller med soltørrede tomater	133
062	Kyllingefrikadeller med squash, citron og urter	135
063	Klar citron-tortellinisuppe med kyllingeboller, hvide bønne... ..	137
064	Quesadillas med kylling, cheddar og bønner	139
065	Kylling i cremet svampesauce med estragon	141
066	Ovnbagt frikadellepita med sprød kål og dildcreme	143
067	Stegte ris med kylling, spidskål, æg og havtorn-chili	145
068	Fiskefrikadeller	147
069	Pasta med laks, spinat og citronflødesauce	149
070	Spinatvafler med røget laks og avocado	151
071	Spinatpandekager med varmrøget laks og avocado	153
072	Lakserilette med krydderurter og ristet rugbrød	155
073	Kylling i tomat, karry og kokos	157
074	Ristet peberfrugtsuppe med mandel, chorizo og sherry	159
075	Clubsandwich med mørt kyllingekød og bacon	161
076	Panang karry med kylling, sukkerærter og babymajs	163
077	Blomkålssuppe	165
078	Sprøde risottodeller med mozzarella og tomatdip	167
079	Grønkalspasta med stegt grønkål og mandler	169
080	Aspargesrisotto med citron, ærter og pecorino	171

Morgen, bagværk og sødt

Brød, boller, morgenmad og søde favoritter til langsomme morgener og hyggelige pauser.

081	Æg og ost i brødsål med spinat og skinke	174
082	Acai bowl	176
083	Ricottapandekager med boghvede, rabarber, citronskyr og pis... ..	178
084	Boghvede-bananpandekager med mørk chokolade, appelsincreme,... ..	180
085	Kærnemælks-pandekager med majsmeel, ovnristede blåbær og cit... ..	182
086	Açaí bowl med blåbær og granola	184
087	Fuldkornsvafler til morgenmad, frokost og aftensmad	186
088	Olivebrød bagt i gryde	188
089	Burgerboller med sesamfrø	190
090	Rosinboller med appelsin, kardemomme og kærnemælk	192
091	Fuldkornssandwichboller med havre og solsikkekerner	194
092	Kerneknækbrød med rug, sesam og rosmarin	196
093	Koldhævet pizzadej med sprød bund og luftig kant	198
094	Sunde pandekager uden banan	200
095	Sprøde vafler	202
096	Hyldebærsuppe med pære og rugknas	204
097	Hindbærrifli med rugbrødsknas og citronmascarpone	206
098	Frugtsalat med citrus-råcreme og mandelknas	208
099	Appelsinsalat med granatæble, mynte og pistacie	210
100	Chokoladetærte med havtornkaramel og espresso	212



KAPITEL 1

Hverdage der virker

Nemme, komplette måltider til de dage, hvor maden både skal være god og til at overskue.



OPSKRIFT 001 AF 100

AFTENSMAD

Squashfrikadeller med feta og dild

Squash Frikadeller er Madblikkets selvstændigt udviklede opskrift med squash, æg, hvedemel og fem tydelige kontrolpunkter, der gør resultatet nemt at gentage hjemme.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g squash, groftrevet
- 2 stk. æg
- 80 g hvedemel
- 150 g feta, smuldret
- 20 g frisk dild
- 5 g fint salt
- 2 g friskkværnet sort peber

Squashfrikadeller med feta og dild

1

Forbered farsen

Riv, hak eller findel hovedråvarerne og pres overskydende væde fra til squash frikadeller med særlig opmærksomhed på squash, æg, hvedemel. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Squash Frikadeller viser et tydeligt forbered farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

2

Rør farsen

Saml farsen kort med bindemiddel og kryddring uden at overarbejde den til squash frikadeller med særlig opmærksomhed på squash, æg, hvedemel. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Squash Frikadeller viser et tydeligt rør farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

3

Form ens stykker

Form lige store flade emner med let fugtede hænder til squash frikadeller med særlig opmærksomhed på squash, æg, hvedemel. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Squash Frikadeller viser et tydeligt form ens stykker-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

4

Steg jævnt

Steg i små hold med ro omkring hvert stykke, til begge sider er gyldne til squash frikadeller med særlig opmærksomhed på squash, æg, hvedemel. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Squash Frikadeller viser et tydeligt steg jævnt-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

5

Lad sætte og servér

Lad de færdige stykker hvile kort, og servér dem med den friske ledsager til squash frikadeller med særlig opmærksomhed på squash, æg, hvedemel. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Squash Frikadeller viser et tydeligt lad sætte og servér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Brug kontroltegnet i forbered farsen, så Squash Frikadeller viser et tydeligt forbered farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier..
- BYT** Erstat hvedemel med lyst speltmel. Dejen får en let nøddeagtig smag og kan kræve en lille justering af væskemængden.
- GEM** Køl rester af squash frikadeller hurtigt ned, opbevar dem tildækket ved højst 5 °C og brug dem inden for 2 dage; rå og tilberedte elementer holdes adskilt.



OPSKRIFT 002 AF 100

AFTENSMAD

Kebab shawarma

Kebab shawarma er Madblikkets selvstændigt udviklede opskrift med lammekød, græsk yoghurt, fladbrød og fem tydelige kontrolpunkter, der gør resultatet nemt at gentage hjemme.

6 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 700 g lammekød, i tynde strimler
- 250 g græsk yoghurt
- 6 stk. fladbrød
- 1 stk. rødløg, tyndtskåret
- 4 g spidskommen
- 1 stk. citron
- 5 g fint salt
- 2 g friskkværnet sort peber

Kebab shawarma

1

Klargør grønt og sauce

Skær grøntsagerne fint og rør sauceen glat, mens komponenterne holdes adskilt til kebab shawarma med særlig opmærksomhed på lammekød, græsk yoghurt, fladbrød. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Lad kødet få den beskrevne kerntemperatur og hold råt kød adskilt med separat bræt og kniv.

SE EFTER

Kebab shawarma viser et tydeligt klargør grønt og sauce-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

2

Tilbered fyldet

Steg eller klargør proteinfyldet, til det er sikkert gennemtilberedt og saftigt til kebab shawarma med særlig opmærksomhed på lammekød, græsk yoghurt, fladbrød. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Lad kødet få den beskrevne kerntemperatur og hold råt kød adskilt med separat bræt og kniv.

SE EFTER

Kebab shawarma viser et tydeligt tilbered fyldet-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

3

Varm brødene

Varm brødene kort, så de bliver bøjelige uden at tørre til kebab shawarma med særlig opmærksomhed på lammekød, græsk yoghurt, fladbrød. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Lad kødet få den beskrevne kerntemperatur og hold råt kød adskilt med separat bræt og kniv.

SE EFTER

Kebab shawarma viser et tydeligt varm brødene-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

4

Fordel fyldet

Fordel sauce, grønt og protein i en smal stribe uden at overfylde til kebab shawarma med særlig opmærksomhed på lammekød, græsk yoghurt, fladbrød. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Lad kødet få den beskrevne kerntemperatur og hold råt kød adskilt med separat bræt og kniv.

SE EFTER

Kebab shawarma viser et tydeligt fordel fyldet-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

5

Rul og servér

Fold siderne ind, rul tæt, og skær først lige før servering til kebab shawarma med særlig opmærksomhed på lammekød, græsk yoghurt, fladbrød. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Lad kødet få den beskrevne kerntemperatur og hold råt kød adskilt med separat bræt og kniv.

SE EFTER

Kebab shawarma viser et tydeligt rul og servér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Brug kontroltegnet i klargør grønt og sauce, så Kebab shawarma viser et tydeligt klargør grønt og sauce-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier..
- BYT** Erstat græsk yoghurt med cremefraiche 9 %. Resultatet bliver fyldigere og mindre syrligt, så den øvrige syre bør smages til igen.
- GEM** Køl rester af kebab shawarma hurtigt ned, opbevar dem tildækket ved højst 5 °C og brug dem inden for 2 dage; rå og tilberedte elementer holdes adskilt.



OPSKRIFT 003 AF 100

FROKOST

Fyldte æg med dild, sennep og sprøde kapers

Fyldte æg med dild, sennep og sprøde kapers er Madblikkets selvstændige version med glat sprøjtet gul creme, hele hvide både og mørke sprøde kapers. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

6 personer

37 min.

Nem

Ingredienser

- 12 stk. æg
- 120 g mayonnaise
- 25 g dijonsennep
- 30 g frisk dild
- 50 g kapers
- 1 stk. citron
- 3 g røget paprika
- 20 g purløg

Fyldte æg med dild, sennep og sprøde kapers

1

Klargør massen

Klargør hårdkogte æggeblommer og dildcreme til de fyldte æg, fjern overskydende fugt, og bland kun til massen netop holder sammen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kølig og kan formes uden at flyde

2

Form ens emner

Form emnerne med samme vægt og tykkelse, og køl dem kort, så overfladen sætter sig før stegning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle emner er ens og holder skarpe kanter uden revner

3

Fordel panering eller krydring

Fordel sprøde kapers og paprika i et tyndt komplet lag og ryst løse krummer af, så de ikke brænder i fedtstoffet. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dækket uden bare felter eller tykke klumper

4

Steg i små hold

Steg de fyldte æg i små hold ved stabil varme, vend kun når undersiden er fast, og kontrollér sikker centrumtemperatur hvor relevant. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dybt gylden og sprød, mens centrum er varmt og saftigt

5

Afdryp og servér

Lad de fyldte æg dryppe af på rist, krydr straks og servér med purløg, citron og ekstra dild, mens overfladen stadig er sprød. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er tør og sprød uden synlig oliefilm

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør æg samt mayonnaise, før du tænder for varmen.

BYT Erstat æg med en tilsvarende sæsonvariant af æg. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 004 AF 100

AFTENSMAD

Sprøde forårsruller

Hjemmelavede sprøde forårsruller med saftigt svinekød, champignon, gulerod, ingefær og møre glasnudler.

10 personer

43 min.

Nem

Ingredienser

- 1 stk. løg, finthakket
- 3 fed hvidløg, finthakkede
- 250 g champignon, finthakkede
- 400 g hakket svinekød
- 1 stk. gulerod, groftrevet
- 1 tsk. rød chili, finthakket
- 1 spsk. frisk ingefær, fintrevet
- 15 ml fishsauce
- 15 ml sojasauce
- 5 g sukker
- 5 ml sesamolie
- 35 g glasnudler
- 30 stk. forårsrulleplader
- 50 ml koldt vand, til lukning
- 1000 ml fritureolie
- 1 g friskkværnet peber

Sprøde forårsruller

1

Sautér løg, hvidløg og svampe

Varm sesamolien på en stor pande. Sautér løg, hvidløg og champignon ved høj varme, til svampenes væde er fordampet.

SE EFTER

én stor pande med bløde løg finthakket hvidløg og brunede små champignonstykker uden kød gulerod nudler eller dej

2

Steg fyldet helt færdigt

Tilsæt svinekød, gulerod, chili og ingefær. Steg kødet helt igennem, og smag til med fishsauce, soja, sukker og peber. Køl fyldet let af.

SE EFTER

én pande med helt gennemstegt smuldret svinekødsfyld med champignon og orange gulerod uden nudler forårsrulledej eller fritureolie

3

Udblød glasnudlerne

Hæld kogende vand over glasnudlerne, lad dem stå cirka 30 sekunder, og dræn dem grundigt. Klip dem i korte længder.

SE EFTER

én skål med klare bløde korte glasnudler og en sigte uden kød grøntsager dej eller sauce

4

Rul forårsrullerne tæt

Læg lidt fyld og nudler skråt på hver plade. Fold nederste hjørne over, fold siderne ind, rul tæt, og pensl slutkanten med koldt vand.

SE EFTER

ét skærebræt med hænder der folder én rå forårsrulle tæt om synligt svinekødsfyld og nudler samt fire færdigrullede rå ruller uden friture

5

Frituresteg gyldne

Varm fritureolien til 175 °C. Steg 5-6 ruller ad gangen, til de er dybt gyldne og sprøde, og lad dem dryppe af på køkkenrulle.

SE EFTER

én gryde med fem gyldne forårsruller boblende i klar fritureolie og et fad med sprøde afdryppede ruller uden dip eller pynt

Madblikkets køkkennoter

TIP Fordamp svampenes væde helt. Det er især vigtigt i sprøde forårsruller ved sauté løg, hvidløg og svampe.

BYT Erstat hakket svinekød med hakket kyllingekød. Fyldet bliver mildere og skal stadig gennemsteges helt.

GEM Køl stegte rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; varm dem sprøde og rygende varme.



OPSKRIFT 005 AF 100

AFTENSMAD

Rösti - lavet i æbleskivepanden

Rösti - lavet i æbleskivepanden er Madblikkets selvstændigt udviklede opskrift med kartofler, løg, æg og fem tydelige kontrolpunkter, der gør resultatet nemt at gentage hjemme.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 700 g kartofler, groftrevne
- 1 stk. løg, fintrevet
- 1 stk. æg
- 30 g kartoffelmel
- 30 g smør, til panden
- 5 g fint salt
- 2 g friskkværnet sort peber

Rösti - lavet i æbleskivepanden

1

Forbered farsen

Riv, hak eller findel hovedråvarerne og pres overskydende væde fra til rösti - lavet i æbleskivepanden med særlig opmærksomhed på kartofler, løg, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Rösti - lavet i æbleskivepanden viser et tydeligt forbered farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

2

Rør farsen

Saml farsen kort med bindemiddel og kryddring uden at overarbejde den til rösti - lavet i æbleskivepanden med særlig opmærksomhed på kartofler, løg, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Rösti - lavet i æbleskivepanden viser et tydeligt rør farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

3

Form ens stykker

Form lige store flade emner med let fugtede hænder til rösti - lavet i æbleskivepanden med særlig opmærksomhed på kartofler, løg, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Rösti - lavet i æbleskivepanden viser et tydeligt form ens stykker-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

4

Steg jævnt

Steg i små hold med ro omkring hvert stykke, til begge sider er gyldne til rösti - lavet i æbleskivepanden med særlig opmærksomhed på kartofler, løg, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Rösti - lavet i æbleskivepanden viser et tydeligt steg jævnt-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

5

Lad sætte og servér

Lad de færdige stykker hvile kort, og servér dem med den friske ledsager til rösti - lavet i æbleskivepanden med særlig opmærksomhed på kartofler, løg, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Rösti - lavet i æbleskivepanden viser et tydeligt lad sætte og servér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Brug kontroltegnet i forbered farsen, så Rösti - lavet i æbleskivepanden viser et tydeligt forbered farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier..
- BYT** Erstat løg med milde skalotteløg. Løgsmagen bliver blødere og mindre skarp, men rettens aromatiske bund bevares.
- GEM** Køl rester af rösti - lavet i æbleskivepanden hurtigt ned, opbevar dem tildækket ved højst 5 °C og brug dem inden for 2 dage; rå og tilberedte elementer holdes adskilt.



OPSKRIFT 006 AF 100

FROKOST

Toast med skinke, havarti og dijonsmør

Toast med skinke, havarti og dijonsmør er Madblikkets selvstændige version med dybt gyldent brød, fuldt smeltet ost og sprød syrlig sidegarniture. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

30 min.

Nem

Ingredienser

- 8 skiver surdejsbrød
- 300 g kogt skinke
- 280 g havarti
- 80 g smør
- 35 g dijonsennep
- 100 g cornichoner
- 20 g purløg
- 1 stk. syrligt æble

Toast med skinke, havarti og dijonsmør

1

Klargør massen

Klargør surdejsbrød, skinke og havarti til toastene, fjern overskydende fugt, og bland kun til massen netop holder sammen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kølig og kan formes uden at flyde

2

Form ens emner

Form emnerne med samme vægt og tykkelse, og køl dem kort, så overfladen sætter sig før stegning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle emner er ens og holder skarpe kanter uden revner

3

Fordel panering eller krydring

Fordel dijonsmør på ydersiden i et tyndt komplet lag og ryst løse krummer af, så de ikke brænder i fedtstoffet. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dækket uden bare felter eller tykke klumper

4

Steg i små hold

Steg toastene i små hold ved stabil varme, vend kun når undersiden er fast, og kontrollér sikker centrumtemperatur hvor relevant. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dybt gylden og sprød, mens centrum er varmt og saftigt

5

Afdryp og servér

Lad toastene dryppe af på rist, krydr straks og servér med cornichoner, purløg og æblesalat, mens overfladen stadig er sprød. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er tør og sprød uden synlig oliefilm

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør surdejsbrød samt kogt skinke, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat surdejsbrød med en tilsvarende sæsonvariant af surdejsbrød. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 007 AF 100

AFTENSMAD

Ravioli med gorgonzolasauce

Møre ravioli i en blank, cremet gorgonzolasauce med salvie, citron og friskkværnet peber.

4 personer

34 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g friske ostefyldte ravioli
- 220 g gorgonzola dolce
- 300 ml piskefløde
- 2 stk. skalotteløg, finthakkede
- 40 g smør
- 18 g frisk salvie
- 1 stk. økologisk citron
- 6 g fint salt
- 2 g sort peber

Ravioli med gorgonzolasauce

1

Klargør sauce og ravioli

Hak skalotteløg fint, smuldr gorgonzolaen, pluk salvien, og hold de friske ravioli kolde, mens kogevandet bringes op.

SE EFTER

ost, løg og salvie er adskilt og klar, og raviolien er hel og kølig

2

Sautér løget blødt

Smelt smørret ved moderat varme, sauté skalotteløget blankt uden farve, og tilsæt halvdelen af salvien det sidste minut.

SE EFTER

løget er blødt og gennemsigtigt, og smørret er lyst med grøn salvie

3

Smelt gorgonzolasaucen

Tilsæt fløden, varm til lige under simring, og rør gorgonzolaen i lidt ad gangen ved lav varme.

SE EFTER

saucen er lys, ensartet og dækker skeen uden oliedråber eller osteklumper

4

Kog raviolien nænsomt

Sæk raviolien i letsaltet simrende vand, løs dem forsigtigt, og tag dem op, når de flyder og pastaen er netop mør.

SE EFTER

raviolien er hel og mør med lukket kant, og fyldet er varmt uden at lække

5

Vend ravioli og sauce sammen

Flyt raviolien til saucen, vend med lidt pastavand, og afslut væk fra varmen med citronskal, resten af salvien og sort peber.

SE EFTER

saucen ligger blankt om hele ravioli uden sø i bunden, og pastaen er intakt

Madblikkets køkkennoter

TIP Kog ravioli ved rolig simring. Det er især vigtigt i ravioli med gorgonzolasauce ved klargør sauce og ravioli.

BYT Erstat gorgonzola dolce med dansk blåskimmelost. Saucen bliver skarpere og mere salt; begynd med mindre ost.

GEM Opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar ravioli med gorgonzolasauce tildækket og adskilt fra rå varer, og kassér rester ved ændret lugt, farve eller konsistens.



OPSKRIFT 008 AF 100

FROKOST

Makrelmousse - røget makrelrilette

Cremet røget makrelrilette med cremefraiche, mayonnaise, citron og purløg. Opskriften samler røget makrel og mayonnaise i et tydeligt femtrinsforløb med konkrete kontroltegn.

4 personer

31 min.

Nem

Ingredienser

- 200 g røget makrel, uden skind og ben
- 15 ml mayonnaise
- 100 ml cremefraiche 18 %
- 20 g frisk purløg, finthakket
- 15 ml citronsaft
- 1 g fint salt
- 1 g friskkværnet peber
- 4 skiver rugbrød, ristet
- 4 stk. radiser, i tynde skiver

Makrelmousse - røget makrelrilette

1

Rens makrellen grundigt

Fjern skindet fra makrellen, del kødet i flager, og mærk hver flage igennem for små ben. Stop dette trin, når ét skærebræt med rensede røgede makrelflager og skind samt fundne ben lagt separat uden dressing eller urter. Manuel benkontrol gør riletten sikker og behagelig at spise.

SE EFTER

ét skærebræt med rensede røgede makrelflager og skind samt fundne ben lagt separat uden dressing eller urter

2

Findel makrellen

Kom den rensede makrel i én skål, og findel den jævnt med en gaffel uden at mose den helt glat.

SE EFTER

én skål med jævnt findelte røgede makrelflager og én gaffel uden cremefraiche mayonnaise citron eller purløg

3

Rør mayo og cremefraiche i

Tilsæt mayonnaise og cremefraiche, og rør med gafflen, til makrellen er cremet men stadig let rillet.

SE EFTER

én skål med cremet lys røget makrelrilette med synlige små fiskeflager uden purløg citron eller brød

4

Vend citron og purløg i

Vend citronsaft og tre fjerdedele af purløget i, og smag forsigtigt til med salt og peber.

SE EFTER

én skål med cremet makrelrilette grønprykket af fin purløg uden brød radiser eller serveringspynt

5

Køl og servér

Køl makrelmoussen tildækket mindst 20 minutter, og servér den på ristet rugbrød med radiser og resten af purløget.

SE EFTER

præcis fire små stykker ristet rugbrød toppet med makrelmousse radiseskiver og purløg på ét fad

Madblikkets køkkennoter

TIP Kontrollér alle flager for ben. Det er især vigtigt i makrelmousse - røget makrelrilette ved rens makrellen grundigt.

BYT Erstat røget makrel med varmrøget laks. Riletten bliver mildere og mindre kraftigt røget.

GEM Opbevar tildækket ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar makrelmousse - røget makrelrilette tildækket og adskilt fra rå varer, og kassér rester ved ændret lugt, farve eller konsistens.



OPSKRIFT 009 AF 100

AFTENSMAD

Vegetarisk sandwich med chilihummus

Vegetarisk sandwich med chilihummus er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

30 min.

Nem

Ingredienser

- 1 stk. frisk chili
- 8 skiver fuldkornssandwichbrød
- 400 g kogte kikærter, skyllede
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Vegetarisk sandwich med chilihummus

1

Rens og tør

Skyl relevante råvarer, tør dem grundigt og hold saftige, salte og sprøde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er rene, kolde og tørre på overfladen

2

Skær ensartet

Skær eller hak i ens stykker med rene redskaber, så hver mundfuld får samme balance. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

stykkerne er ensartede og uden knuste eller vandede kanter

3

Saml dressingen

Rør syre og salt sammen før fedt eller creme tilsættes, og smag til inden hovedråvarerne vendes i. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dressingen er blank, samlet og balanceret mellem syre, salt og fedme

4

Vend nænsomt

Vend først robuste elementer med lidt dressing og fold derefter bløde eller sprøde dele i uden at mase. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er let glaserede og tydelige uden væske i bunden

5

Anret frisk

Fordel luftigt og tilsæt urter, knas eller cremet finish lige før servering; hold koldt indtil da. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

anretningen har friske farver, tydelig struktur og højst 5 °C for letfordærlige dele

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør frisk chili samt fuldkornssandwichbrød, før du tænder for varmen.

BYT Erstat frisk chili med en tilsvarende sæsonvariant af frisk chili. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 010 AF 100

AFTENSMAD

Rigatoni med gorgonzola, pære og valnød

Kort pasta i cremet gorgonzolasauce med ristede pæretern, valnødder, radicchio og sort peber.

4 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 400 g tør rigatoni
- 220 g pasteuriseret gorgonzola, i små stykker
- 350 ml pasteuriseret piskefløde
- 80 g lagret hård ost, finrevet
- 300 g faste pærer, i 1,5 cm tern
- 100 g valnødder
- 120 g radicchio, i fine strimler
- 40 g pasteuriseret smør
- 25 ml citronsaft
- 4 g sort peber, friskkværnet
- 16 g fint salt

Rigatoni med gorgonzola, pære og valnød

1

Kontrollér og rist valnødderne

Sortér valnødderne og kassér kerner med mug, mørke bløde områder eller harsk lugt. Rist de sikre ved 160 °C i 7-9 minutter og køl dem tørt.

SE EFTER

Valnødderne er gyldne og sprøde med ren nøddeagtig duft uden harsk eller bitter note

2

Rist pærerne med fast bid

Smelt halvdelen af smørret på en bred pande og rist pæreterne 4-6 minutter i ét lag. Vend kun få gange, og tilsæt citronsaft til sidst.

SE EFTER

Pæreterne har gyldne flader men holder skarpe kanter og er ikke blevet mos

3

Kog rigatoni med bid

Kog rigatoni i rigeligt saltet vand efter pakkens minimumstid. Gem 300 ml kogevand og dræn, når pastaen er mør med tydelig fast kerne.

SE EFTER

Rigatoni er mør uden rå hvid kerne, men yder let modstand ved bid

4

Smelt en glat ostesauce

Varm fløden med resten af smørret til let damp. Tilsæt pasteuriseret gorgonzola lidt ad gangen under piskning uden hård kogning. Rør hård ost og peber i, og varm sauce til mindst 75 °C.

SE EFTER

Saucen er mindst 75 °C, lys og glat med små blå årer uden olieplø eller grynnet masse

5

Vend pasta og finish sammen

Vend rigatoni i sauce 1-2 minutter og justér med kogevand, til sauce hænger tyndt på rørene. Fold halvdelen af pære, valnød og radicchio i; anret straks med resten ovenpå.

SE EFTER

Pastaen er blank, sauce klæber uden stor sø, og pære, radicchio og valnød er tydelige og ikke udkogte

Madblikkets køkkennoter

TIP

Brug pasteuriseret gorgonzola.

BYT

Erstat gorgonzola med pasteuriseret mild blåskimmelost. Giver mildere smag, men bevarer mælkeallergen og behovet for korrekt kølekæde.

GEM

Køl rester hurtigt til højst 5 °C og brug inden for 1 dag. Genopvarm med lidt vand under omrøring til mindst 75 °C.



OPSKRIFT 011 AF 100

AFTENSMAD

Tortilla med laks og mango

Lune tortillas fyldes med saftig laks, mango, avocado og sprød limekål og afsluttes med chili-korianderyoghurt.

4 personer

37 min.

Nem

Ingredienser

- 8 stk. hvedetortillas
- 500 g laksefilet, uden skind
- 2 stk. modne mangoer
- 2 stk. modne avocadoer
- 300 g rødkål, fintsnittet
- 3 stk. økologiske lime
- 30 g frisk koriander
- 250 g græsk yoghurt
- 1 stk. frisk chili
- 7 g fint salt

Tortilla med laks og mango

1

Snit kål og skær frugten

Snit rødkål fint, massér den med saft fra økologiske lime og fint salt, og skær modne mangoer samt modne avocadoer i mundrette stykker. Hak frisk koriander og chili separat.

SE EFTER

kålen er blank og let smidig, mens mango og avocado holder rene, hele kanter

2

Steg laksen saftig

Dup laksefileten tør, krydr med fint salt, og steg den ved middelhøj varme, til den netop flager og centrum har været over 60 °C i mindst ét minut; sigt efter cirka 63 °C, og lad den hvile kort.

SE EFTER

laksen har gylden overflade, centrum er mindst 63 °C, og kødet deler sig i saftige flager uden rå kerne

3

Rør chili-korianderyoghurt

Rør græsk yoghurt med resten af limesaften, halvdelen af korianderen og så meget frisk chili som ønsket; smag til med fint salt.

SE EFTER

saucen er glat, lyst grønprikket og tyk nok til at blive på en ske

4

Varm og fyld tortillaerne

Varm hvedetortillas kort, og fyld dem med rødkål, laks i store flager, mango, avocado og chili-korianderyoghurt.

SE EFTER

tortillaerne er bøjelige og har tydelige lag uden at fyldet flyder ud

5

Fold og afslut med lime

Fold tortillaerne løst omkring fyldet, drys med den resterende friske koriander, og servér straks med limebåde og ekstra chili ved siden af.

SE EFTER

hver tortilla holder formen med frisk grønt og farverigt fyld synligt i åbningen

Madblikkets køkkennoter

TIP Dup laksen helt tør før stegning for en ren gylden overflade.

BYT Erstat laksefilet med fast torskefilet. Smagen bliver mildere og stegetiden kan være kortere; fisk er fortsat et allergen.

GEM Køl den tilberedte laks hurtigt ned i en lav, separat beholder, og opbevar laks, grøntsager/frugt, sauce og tortillas adskilt ved højst 5 °C i op til 2 dage; avocado er bedst samme dag.



OPSKRIFT 012 AF 100

AFTENSMAD

Farserede squash med bulgur

Ovnbagte squash fyldt med krydret lammekød, bulgur, urter og pinjekerner. Opskriften samler hakket lammekød og løg i et tydeligt femtrinsforløb med konkrete kontroltegn.

4 personer

39 min.

Nem

Ingredienser

- 250 g hakket lammekød
- 1 stk. løg, finthakket
- 1 fed hvidløg, finthakket
- 1 stk. æg
- 60 g pinjekerner, 40 g i farsen og 20 g til servering; ristede
- 70 g bredbladet persille, 50 g i farsen og resten til servering; finthakket
- 1,5 g chiliflager
- 1,5 g stødt spidskommen
- 100 ml kogt bulgur
- 2 stk. squash
- 4 g fint salt
- 1 g friskkværnet peber
- 15 ml tahin
- 15 ml yoghurt naturel
- 45 ml granatæblekerner

Farserede squash med bulgur

1

Rist pinjekernerne

Rist pinjekernerne på en tør pande, til de er jævnt gyldne, og køl dem af. Stop dette trin, når én lille pande med jævnt gyldne ristede pinjekerner uden kød squash eller dressing. Ristning fremhæver nøddernes sødme og sprødhed.

SE EFTER

én lille pande med jævnt gyldne ristede pinjekerner uden kød squash eller dressing

2

Rør lammefarsen

Rør lammekød, løg, hvidløg, æg, 40 g pinjekerner, 50 g persille, chili, spidskommen, bulgur, salt og peber sammen.

SE EFTER

én skål med ensartet rå lammefars tydeligt blandet med bulgur persille og pinjekerner uden squash

3

Udhul og fyld squashene

Flæk squashene på langs, skrab den bløde kerne ud, og fordel farsen i præcis fire squashbåde.

SE EFTER

præcis fire rå squashbåde fyldt med krydret lammefars på én bageplade uden dressing eller pynt

4

Bag squashene møre

Bag de fyldte squash ved 175 °C varmluft i cirka 20 minutter, til kødet er gennemtilberedt og squashen mør.

SE EFTER

præcis fire bagte squashbåde med brunet gennemstegt lammefyld på én bageplade uden topping

5

Top og servér

Rør tahin og yoghurt sammen, dryp over de fire varme squashbåde, og top med persille, granatæble og resten af pinjekernerne.

SE EFTER

præcis fire færdige farserede squashbåde med tahinyoghurt granatæble persille og pinjekerner på ét fad

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist pinjekernerne kun lysegyldne. Det er især vigtigt i farserede squash med bulgur ved rist pinjekernerne.

BYT Erstat hakket lammekød med hakket oksekød. Smagen bliver mildere, men strukturen forbliver saftig.

GEM Opbevar rester ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar farserede squash med bulgur tildækket og adskilt fra rå varer, og kassér rester ved ændret lugt, farve eller konsistens.



OPSKRIFT 013 AF 100

AFTENSMAD

Tagliatelle med salsiccia, cavolo nero og citron

Blank tagliatelle med brunet salsiccia, mør cavolo nero, citron, sort peber og lagret ost i en enkel emulgeret pandesauce.

4 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g tagliatelle
- 450 g salsiccia, skind fjernet
- 350 g cavolo nero, ribbet og snittet
- 100 g skalotteløg, finthakket
- 12 g hvidløg, fintrevet
- 1 stk. økologisk citron, skal og saft
- 120 g lagret fast ost, fintrevet
- 20 ml olivenolie
- sort peber, friskkværnet

Tagliatelle med salsiccia, cavolo nero og citron

1

Rib kålen og klargør pølsen

Træk bladene af de seje cavolo nero-ribber, vask og tør dem, og skær i brede strimler. Fjern pølseskindet og del kødet i grove, ens bidder på et separat bræt.

SE EFTER

kålen er tør og fri for stængler, og pølsen ligger separat

2

Brun salsicciaen

Varm en bred pande og brun pøsestykkerne i ét lag 7-9 minutter. Vend dem, når undersiden har mørk skorpe, og tilsæt løg samt hvidløg til sidst.

SE EFTER

stykkerne har mørke kanter og er gennemstegte uden rå rosa midte

3

Kog pastaen al dente

Kog tagliatellen i rigeligt saltet vand til 2 minutter før pakkens angivne tid. Gem mindst 300 milliliter pastavand, før pastaen løftes direkte mod panden.

SE EFTER

pastaen har fast kerne og bøjer uden at knække

4

Mørn kålen i panden

Kom kålen til den brunede pølse med 150 milliliter pastavand. Vend ved høj varme 3-4 minutter, til bladene er mørke og møre, men stadig har let struktur.

SE EFTER

kålen er blank og mørkegrøn uden hårde ribber

5

Emulgér og afslut

Kom pastaen i panden og vend energisk med ost, citronskal, 1 spiseskefuld citronsaft og lidt pastavand. Stop, når saucen er blank og klæber til hver strimmel.

SE EFTER

pastaen er blank, saftig og uden væskepøl i bunden

Madblikkets køkkennoter

TIP Fjern alle grove kálribber.

BYT Erstat cavolo nero med grønkål. Giver grovere blade, som kræver lidt længere mörning.

GEM Køl hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 døgn.



OPSKRIFT 014 AF 100

AFTENSMAD

Wokstegt chow mein med kylling, spidskål, sukkerærter og lime

Hurtig chow mein med saftig karamelliseret kylling, adskilte sauceblanke nudler og sprøde grøntsager, afsluttet med lime og forårsløg.

4 personer

40 min.

Middel

Ingredienser

- 500 g kyllingelår uden ben, i tynde strimler
- 1 spsk. lys soja til marinade
- 2 tsk. majsstivelse
- 1 spsk. neutral olie til kylling
- 350 g tørrede chow mein-nudler
- 300 g spidskål, i 1 cm strimler
- 1 stk. rød peberfrugt, i tynde strimler
- 150 g sukkerærter, skråt halverede
- 150 g bønnespirer
- 4 stk. forårsløg, hvid og grøn del adskilt
- 2 fed hvidløg, fintrevet
- 15 g frisk ingefær, fintrevet
- 2 spsk. neutral olie til wok
- 2 spsk. lys soja til sauce
- 2 spsk. østerssauce
- 1 spsk. riseddike
- 1 tsk. ristet sesamolie
- 1 tsk. brun farin
- 1 stk. lime, i både
- chili flager

Wokstegt chow mein med kylling, spidskål, sukkerærter og lime

1 Marinér kyllingen og bland saucen

Vend kyllingen med soja og majsstivelse, og lad den stå 10 minutter. Rør samtidig soja, østerssauce, riseddike, sesamolie og brun farin sammen, til sukkeret er opløst.

SE EFTER

Kyllingens overflade er let klistret uden fri væske, og saucen er mørk, blank og ensartet.

2 Kog nudlerne kort og tør dem

Kog nudlerne 1 minut kortere end pakkens anvisning. Skyl dem kort i koldt vand, afdryp grundigt, og vend dem med 1 teskefuld neutral olie på en bakke.

SE EFTER

Nudlerne er bøjelige med en fast kerne, ligger adskilt og har ingen vandpøl under sig.

3 Brun kyllingen i ét lag

Varm wokken, til en vanddråbe fordamper straks. Tilsæt olie og halvdelen af kyllingen. Bred den ud og lad den ligge 45 sekunder, før den vendes. Steg i alt 2-3 minutter, tag op, og gentag.

SE EFTER

Kyllingen har mørke karamelliserede kanter og er næsten gennemtilberedt uden væske i wokken.

4 Wok grøntsagerne efter fasthed

Tilsæt ny olie. Wok hvid del af forårsløg, ingefær og hvidløg 20 sekunder. Tilsæt spidskål og peberfrugt i 2 minutter, derefter sukkerærter i 1 minut.

SE EFTER

Kålen har brunede kanter, peberfrugten er blank, og sukkerærterne er klart grønne med fast bid.

5 Steg nudlerne og glasér langs kanten

Kom nudler og kylling tilbage. Lad nudlerne ligge 30 sekunder mod bunden, vend dem, og hæld saucen langs den varme wokside. Vend 1-2 minutter. Fold bønnespiser og grønne forårsløg i de sidste 30 sekunder. Servér med lime.

SE EFTER

Nudlerne er adskilte og blanke med enkelte mørke stegefelter; spiserne er varme, men stadig sprøde.

Madblikkets køkkennoter

TIP Hav alle råvarer klar, før wokken varmes op.

BYT Erstat kyllingelår med kyllingebryst. Giver magrere kød, som skal skæres jævnt og steges kortere for ikke at tørre.

GEM Køl rester hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Genopvarm kun den portion, der skal spises.



OPSKRIFT 015 AF 100

SUPPE

Grønkalssuppe med porre, hvide bønner og røget mandelknas

Rustik mørkegrøn grønkalssuppe med porre, kartoffel og hvide bønner, toppet med sprød kål, røget mandelknas, urteolie og havrecreme.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g frisk grønkål, ribber fjernet
- 650 g kartofler, i 2 cm tern
- 500 g kogte hvide bønner, dræned
- 300 g porre, i ringe
- 3 fed hvidløg, hakket
- 1100 ml grøntsagsbouillon
- 1 g revet muskatnød
- 80 g røgede mandler, grofthakkede
- 35 g frisk persille
- 70 ml rapsolie
- 120 ml havrecreme
- 25 ml æblecidereddike

Grønkålssuppe med porre, hvide bønner og røget mandelknas

1

Lav sprød kål og persilleolie

Massér 80 g grønkål med 10 ml olie og lidt salt og bag ved 170 °C varmluft i 8-12 minutter, til bladene er sprøde uden sorte kanter. Blend persille med 40 ml olie og en knivspids salt.

SE EFTER

Kålbladene er tørre og sprøde, og olien er intenst grøn med fine urtepartikler

2

Kog porre, kartoffel og bønner

Sautér porre og hvidløg i 20 ml olie ved middel varme i 6 minutter. Tilsæt kartofler, bouillon, muskat og to tredjedele af bønnerne. Kog 12-15 minutter, til kartoflerne er helt møre.

SE EFTER

Porren er blød, og kartoffelternene kan deles let med kanten af en ske

3

Tilsæt kål og blend kun en del

Kom resten af den rå grønkål i og kog 4 minutter. Tag en tredjedel kartoffel og bønner op, blend resten af suppen groft og rør de hele stykker samt de sidste bønner tilbage. Smag til med eddike, salt og peber.

SE EFTER

Suppen er mørkegrøn og cremet omkring tydelige møre kartoffeltern og hele bønner

4

Top lige før servering

Varm suppen skånsomt uden hård kogning og fordel i skåle. Dryp med havrecreme og persilleolie og top med sprøde kålblade og hakkede røgede mandler. Servér straks.

SE EFTER

Skålen er mørkegrøn med hvide og klare grønne striber samt tørt sprødt knas

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør grønkålen grundigt, før bladene skal bages sprøde.

BYT Erstat røgede mandler med ristede solsikkekerner og røget paprika. Giver nøddefrit knas med lignende røgetning.

GEM Køl suppen hurtigt uden toppings og opbevar ved højst 5 °C i op til 3 dage.



OPSKRIFT 016 AF 100

AFTENSMAD

Cremet citronkylling med orzo, soltørret tomat, spinat og sprød salvie

Én-panderet med gylden kylling, cremet orzo, soltørret tomat og spinat, løftet af citron og toppet med sprøde salvieblade.

4 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 600 g kyllingebryst, 4 mindre stykker
- 0,75 tsk. fint salt til kylling
- 0,5 tsk. sort peber til kylling, friskkværnet
- 1 spsk. olivenolie
- 20 g smør
- 16 stk. friske salvieblade
- 2 stk. skalotteløg, finthakkede
- 2 fed hvidløg, fintrevet
- 90 g soltørrede tomater, afdryppede og i strimler
- 1 spsk. tomatpuré
- 300 g orzo
- 750 ml kyllingebouillon, varm
- 150 ml madlavningsfløde 18 %
- 150 g babyspinat
- 60 g parmesan, fintrevet
- 1 stk. citron, skal og 2 spsk. saft
- 0,25 tsk. chiliflager, kan udelades

Cremet citronkylling med orzo, soltørret tomat, spinat og sprød salvie

1

Brun kyllingen og stop før den er færdig

Dup kyllingen tør, krydr med salt og peber, og brun den i olie i en bred pande 3-4 minutter på hver side. Læg den på en tallerken, mens midten stadig mangler den sidste tilberedning.

SE EFTER

Overfladen er dybt gylden, og kødet giver stadig tydeligt efter ved tryk.

2

Gør salvien sprød i det varme fedt

Sænk varmen, tilsæt smør, og steg salviebladene 30-45 sekunder på hver side. Løft dem over på køkkenpapir og lad det aromatiske smør blive i panden.

SE EFTER

Bladene er mørkegrønne, flade og sprøde uden sorte kanter.

3

Rist orzoen med tomat og pandesmag

Sautér skalotteløg 3 minutter i panden. Tilsæt hvidløg, soltørret tomat og tomatpuré i 1 minut. Vend orzoen i og rist 1 minut, til kornene er blanke og pandens brune smag er løsnet.

SE EFTER

Orzoen er blank med røde tomatprikker, og bunden af panden er ren uden fastbrændte mørke felter.

4

Kog orzoen cremet og færdiggør kyllingen

Hæld 600 ml varm bouillon i, læg låg løst på, og lad orzoen simre 8 minutter med omrøring to gange. Læg kyllingen tilbage, tilsæt resten af bouillon efter behov, og simr 6-8 minutter, til orzoen er mør med bid og kyllingen gennemtilberedt.

SE EFTER

Orzoen ligger i en flydende, blank sauce, og kyllingens saft er klar ved den tykkeste del.

5

Fold grønt og syre i uden at koge dem flade

Tag panden af varmen. Rør fløde, parmesan, citronskal og halvdelen af saften i. Fold spinaten i ad to omgange. Smag med resten af citronen og chili-flager, og top med sprød salvie.

SE EFTER

Saucen er cremet men flydende, spinaten er netop faldet sammen, og salviebladene ligger tørre øverst.

Madblikkets køkkennoter

TIP

Hold ekstra varm bouillon klar, fordi forskellige orzomærker optager forskelligt.

BYT

Erstat kyllingebryst med udbenede kyllingeoverlår. Giver mere fedme og tåler lidt længere simring; brun dem grundigt først.

GEM

Køl rester hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar sprød salvie separat.



OPSKRIFT 017 AF 100

AFTENSMAD

Orecchiette med fennikelsalsiccia, ristede tomater, grønkål og mascarpone

Rustik orecchiette med brunet fennikelsalsiccia, søde blistertomater, grønkål og en let cremet mascarpone-tomatsauce med citron og pecorino.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g fennikelsalsiccia, skind fjernet
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. fennikelfrø, let knuste
- 400 g cherrytomater
- 3 fed hvidløg, i tynde skiver
- 1 spsk. tomatpuré
- 250 g grønkål, ribbet og groftrevet
- 400 g orecchiette
- 150 g mascarpone
- 1 stk. citron, skal og saft
- 70 g pecorino, fintrevet
- 0,5 bundt bredbladet persille, finthakket
- sort peber, friskkværnet

Orecchiette med fennikelsalsiccia, ristede tomater, grønkål og mascarpone

1

Brun salsicciaen i grove stykker

Riv farsen i små ujævne stykker og brun den i olie ved høj varme 7-9 minutter uden konstant omrøring. Tag halvdelen op.

SE EFTER

Pøsestykkerne har mørke flader, og fedtet i panden er klart og aromatisk frem for vandet.

2

Blister tomater og fald kålen sammen

Rist fennikelfrø i fedtet 30 sekunder. Tilsæt tomater og lad dem få mørke blærer. Rør hvidløg og tomatpuré i, derefter grønkål og en skefuld vand, til kålen falder sammen.

SE EFTER

Tomaterne er bristede og blanke, kålen er mørkegrøn og mør med bid, og puréen dufter ikke råt.

3

Kog orecchiette og emulsér mascarpone

Kog pasta til 2 minutter før al dente og gem 300 ml vand. Rør mascarpone i panden ved lav varme. Vend pastaen i med pastavand lidt ad gangen i 2-3 minutter.

SE EFTER

Sauce og små pøsestykker sidder i pastaens skåle uden en tung hvid flødebelægning.

4

Fold tekstur og friskhed tilbage

Fold den gemte salsiccia, citronskal, lidt saft, pecorino og persille i uden hård varme. Justér med pastavand og peber.

SE EFTER

Pastaen er blank og saftig med tydelige brunede stykker, grøn kål og røde tomater.

Madblikkets køkkennoter

TIP Lad salsicciaen brune uforstyrret.

BYT Erstat salsiccia med medisterfars med fennikel og hvidløg. Giver mildere dansk pøseprofil og kræver ekstra kryddring.

GEM Køl hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage.



OPSKRIFT 018 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD OG WOK

Miso-sesam-sobawok med spidskål, shiitake og sprøde spejlæg

Blank sobawok med hårdt stegt spidskål, shiitake, gulerod og sukkerærter i miso-sesamsauce, toppet med to spejlæg med blonde sprøde kanter og blød blomme.

4 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 400 g tørrede sobanudler
- 700 g spidskål, i brede strimler
- 300 g friske shiitakesvampe, i skiver
- 250 g gulerødder, i tændstikker
- 250 g sukkerærter, trimmede
- 70 g hvid miso
- 60 ml tamari
- 35 ml riseddike
- 25 ml ristet sesamolie
- 30 g frisk ingefær, fintrevet
- 8 stk. æg
- 100 ml neutral olie
- 1 bundt forårsløg, i tynde ringe
- 30 g sesamfrø, ristede

Miso-sesam-sobawok med spidskål, shiitake og sprøde spejlæg

1

Rør saucen glat og klargør alt

Pisk miso, tamari, riseddike, sesamolie, ingefær og 150 ml vand helt glat. Skær alle grøntsager, før wokken varmes.

SE EFTER

Saucen er ensartet uden misoklumper, og grøntsagerne ligger tørre og sorteret efter tilberedningstid

2

Kog og skyl sobaen kort

Kog nudlerne efter pakkens korteste tid, til de har fast kerne. Skyl straks koldt, dræn grundigt og vend med en teskefuld olie.

SE EFTER

Nudlerne er smidige og adskilte med let fast midte, uden klæbrig grå stivelse på overfladen

3

Steg grøntsagerne i tørre hold

Varm wokken rygende varm. Steg shiitake, kål, gulerod og sukkerærter i separate hold i lidt olie, og saml dem først, når alle har farve.

SE EFTER

Kålen og svampene har mørke stegeflejer, guleroden har bid, og sukkerærterne er klart grønne

4

Emulger nudler og sauce

Kom grøntsager og nudler tilbage i den varme wok. Hæld saucen langs kanten og vend 1-2 minutter, til den netop hænger blankt om alle dele.

SE EFTER

Der ligger ingen tynd sauce i bunden, men nudler og grøntsager er blanke, varme og stadig tydeligt adskilte

5

Steg æggene med blonde kanter

Varm et tyndt lag olie i en separat pande. Slå to æg i ad gangen og øs varm olie over hviden, til kanten er sprød og hviden sat, mens blommen er blød.

SE EFTER

Hviden er helt uigennemsigtig med gyldne knitrende kanter, og blommen giver let efter ved forsigtig berøring

6

Anret uden at skjule grøntsagerne

Fordel wokken i fire skåle, læg to æg på hver, og slut med forårsløg, sesam og få dråber chiliolie efter smag.

SE EFTER

Nudler, kål, shiitake, gulerod og sukkerærter kan aflæses rundt om de to æg, og toppings er tørre

Madblikkets køkkennoter

TIP Dup grøntsagerne helt tørre.

BYT Erstat sobanudler med fuldkornsspaghetti. Giver mere elastisk glutenstruktur og mindre boghvedesmag.

GEM Køl wok og æg hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 1 dag; gennemvarm wokken grundigt, og lav helst nye æg.



OPSKRIFT 019 AF 100

AFTENSMAD

Arayes - sprødstegte farserede pitakvarte med sumakløg og tahinyoghurt

Tynde lukkede pitakvarte med krydret lamme-oksefars, presset sprøde på støbejern og serveret med syrlige sumakløg og cremet tahinyoghurt.

4 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 6 stk. tynde pitabrød
- 250 g hakket lammekød
- 250 g hakket oksekød 8-12 %
- 1 lille zittauerløg, meget finthakket og presset fri for væde
- 0,5 bundt bredbladet persille, finthakket
- 2 fed hvidløg, revet
- 1 spsk. tomatpuré
- 1,5 tsk. spidskommen
- 0,5 tsk. allehånde
- 1 tsk. sumak
- 3 spsk. olivenolie
- 2 stk. rødløg, i papirtynde skiver
- 2 spsk. citronsaft
- 2 tsk. sumak til løg
- 200 g græsk yoghurt
- 2 spsk. tahin
- fint salt
- sort peber, friskkværnet

Arayes - sprødstegte farserede pitakvarte med sumakløg og tahinyoghurt

1

Lav sumakløgene først

Kram rødløg med citronsaft, sumak og en knivspids salt i 30 sekunder. Lad dem trække mindst 20 minutter, mens resten laves, og vend persille i til sidst.

SE EFTER

Løgene bliver stærkt pink, bøjelige og blanke, men har stadig et let knæk.

2

Rør en fars uden fri løgvæde

Bland lam, okse, det tørpressede løg, persille, hvidløg, tomatpuré, spidskommen, allehånde, sumak, salt og peber kort, til det netop hænger sammen. Smag ikke på rå fars; steg en teskefuld som prøve.

SE EFTER

Farsen er ensartet og fast uden væskepøl, og prøvestykket er gennemstegt før smagning.

3

Smør et ultratyndt farslag

Skær hvert pitabrød i to halvmåner, åbn lommen og smør cirka 80 g fars i et 4-5 mm jævnt lag helt ud mod kanterne. Tryk luften ud, luk brødet og skær hver halvdel i to trekanter. Vask hænder, kniv og bræt, før tilbehøret håndteres.

SE EFTER

Hver trekant er flad, helt lukket og lige tyk fra midte til kant uden buler af rå fars.

4

Pressteg ved moderat varme til 75 °C

Pensl en støbejernspande med lidt olie og varm den ved middel-lav varme. Læg 3-4 trekanter på, dæk med bagepapir og en mindre tung pande, og steg 4-5 minutter per side. Mål fyldet fra kanten ind mod centrum; alle stik skal nå mindst 75 °C.

SE EFTER

Brødet har jævne mørkgylde felter, fyldet er gennemstegt uden rosa områder, og flere målinger viser mindst 75 °C.

5

Giv kort høj afslutning og servér tørt

Fjern vægten, skru kort op til middelhøj varme og giv hver side 30-45 sekunder for ekstra skorpe. Rør yoghurt og tahin med 1 spsk. vand og salt. Stabl arayes løst på et fad og servér sumakløg samt sauce ved siden af.

SE EFTER

Kanterne knækker, trekanterne ligger løst uden damp, og sauce samt løg rører ikke den sprøde overflade.

Madblikkets køkkennoter

TIP Vej fyldet til de første pitahalvdele, så tykkelsen bliver ens.

BYT Erstat hakket lammekød med ekstra hakket oksekød. Smagen bliver mildere og mindre fed; farsen skal stadig nå mindst 75 °C.

GEM Køl gennemstegte rester hurtigt ned og opbevar dem ved højst 5 °C i op til 2 dage. Hold sumakløg og sauce separat.



OPSKRIFT 020 AF 100

FROKOST

Ramen-kop med miso, shiitake, edamame og gennemkogt æg

Forberedt ramen-kop til madpakken med misopasta, nudler, grøntsager, svampe, edamame og sikkert gennemkogt æg.

4 personer

35 min.

Nem

Ingredienser

- 4 stk. æg
- 280 g hurtige ramennudler uden krydderpose
- 80 g lys misopasta
- 40 ml tamari
- 20 ml ristet sesamolie
- 20 g frisk ingefær, fintrevet
- 200 g shiitake, i tynde skiver
- 200 g gulerødder, i tynde stave
- 250 g pak choi, fintsnittet
- 160 g edamamebønner, optøede uden bælg
- 4 stk. forårsløg, fintsnittede
- 1 stk. lime, i både
- 20 g sesamfrø, ristede
- 1400 ml spilkogende vand

Ramen-kop med miso, shiitake, edamame og gennemkogt æg

1

Kog æggene helt og køl dem hurtigt

Læg æggene i kogende vand og kog 10 minutter. Køl straks i iskoldt vand, pil dem med rene hænder og opbevar ved højst 5 °C. Del først ved pakning.

SE EFTER

Blomme og hvide er helt faste uden rå midte

2

Rør fire koncentrerede smagsbaser

Fordel miso, tamari, sesamolie og ingefær i fire rene varmekæbe beholdere. Rør til en glat pasta i bunden.

SE EFTER

Basen er ensartet og uden tørre misoklumper

3

Pak nudler og grønt i tørre lag

Fordel nudler, shiitake, gulerod, pak choi, edamame, forårsløg og halve æg i beholderne. Hold ingredienserne tørre, luk tæt og sæt straks på køl ved højst 5 °C. Transportér med køleelement.

SE EFTER

Lagene er tørre og ligger løst nok til at vand kan cirkulere

4

Tilsæt kogende vand og gennemvarm

Hæld ca. 350 ml spilkogende vand i hver kop, så indholdet dækkes. Rør helt i bunden, luk løst og lad stå 6-8 minutter. Rør igen og kontrollér, at nudler og grønt er rygende varmt. Pres lime over.

SE EFTER

Nudlerne er møre, bouillonens ensartet og hele koppen tydeligt dampende

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug kun beholdere godkendt til kogende vand.

BYT Erstat æg med tofu i små tern. Giver plantebaseret protein; tofu skal også holdes kold.

GEM Opbevar de lukkede kopper ved højst 5 °C og brug inden for 1 døgn. Transportér altid med køleelement.



KAPITEL 2

Pasta, pizza og verden rundt

Pasta, pizza, burgere, krydrede gryder og velkendte retter med Madblikkets tydelige metode.



OPSKRIFT 021 AF 100

AFTENSMAD

Italienske kødboller i tomatsauce med pasta

Italienske kødboller i tomatsauce med pasta er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

47 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g modne tomater
- 700 g hakket oksekød
- 450 g tørret pasta
- 3 fed hvidløg
- 100 g parmesan
- 60 ml olivenolie
- 10 g fint salt

Italienske kødboller i tomat sauce med pasta

1

Byg saucens base

Snit råvarerne og varm dem roligt, så aromaen udvikles uden at hvidløg, urter eller grønt branker. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucens base er blank og dufter rund uden rå eller sorte områder

2

Kog med bid

Kog pastaen i rigeligt saltet vand, rør de første minutter og gem stivelsesrigt kogevand før afdrypning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er bøjelig med tydelig fast kerne

3

Saml pasta og sauce

Flyt pastaen direkte til saucen og tilsæt kogevand lidt ad gangen under bevægelse. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen ligger blankt om pastaen uden olie- eller vandsø

4

Justér uden at skille

Tag panden delvist fra varmen, tilsæt eventuel ost i små portioner og løs kun efter behov. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen er cremet og bevægelig og hænger fast på pastaen

5

Servér straks

For del på varme tallerkener og afslut med friske elementer uden at lade retten stå og suge saucen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er blank, varm og tydeligt adskilt med frisk finish

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør modne tomater samt hakket oksekød, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat modne tomater med en tilsvarende sæsonvariant af modne tomater. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



SALAT

Karrypastasalat med tandoorikylling, mango, blomkål og sukkerærter

Kold skalpastasalat med saftig tandoorikylling, mango-karrydressing, ristet blomkål, sprøde sukkerærter, rødløg, mynte og mandler.

6 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 700 g udbenede kyllingelår
- 150 g græsk yoghurt
- 2 tsk. garam masala
- 2 tsk. stødt paprika
- 1 spsk. limesaft
- 450 g skalpasta
- 400 g blomkål, i små buketter
- 250 g sukkerærter, halverede
- 2 stk. moden mango, i tern
- 1 stk. rødløg, i tynde både
- 80 g mandelflager, ristede
- 1 bundt frisk mynte
- 1 bundt frisk koriander
- 250 g græsk yoghurt
- 100 g mangochutney
- 2 spsk. mild karry
- 1 stk. lime, saft
- fint salt

Karrypastasalat med tandoorikylling, mango, blomkål og sukkerærter

1

Marinér kyllingen kort og ensartet

Rør yoghurt, garam masala, paprika og lime. Vend kyllingen i marinaden og køl 20 minutter.

SE EFTER

Kyllingen er dækket af et tyndt krydderlag uden store yoghurtklumper.

2

Rist blomkål og steg kylling mørkgylden

Rist blomkål ved 220 °C varmluft i 18 minutter. Steg kyllingen på en meget varm pande 6 minutter pr. side og hvil 8 minutter før udskæring.

SE EFTER

Blomkålen har mørke tørre kanter, og kyllingen er brunet med klar saft og saftig midte.

3

Kog pasta med bid og køl den i ét lag

Kog pasta al dente. Dræn grundigt, vend med en skefuld neutral olie og bred ud på en bakke til hurtig afkøling.

SE EFTER

Skallerne er faste, adskilte og helt kolde uden vand i hulrummene.

4

Rør tæt dressing og fold salaten sent

Rør yoghurt, chutney, karry og lime. Vend med kold pasta, blomkål og halvdelen af mangoen. Fold kylling, ærter, løg, resten af mangoen, urter og mandler i ved servering.

SE EFTER

Dressingens hænger på skallerne, og alle farvede komponenter står tydeligt uden væske i bunden.

Madblikkets køkkennoter

TIP

Skrab overskydende marinade af.

BYT

Erstat kyllingelår med kikærter. Giver vegetarisk salat med mindre saftig kødtekstur og kortere tilberedning.

GEM

Opbevar straks ved højst 5 °C og spis inden for 2 dage; urter og mandler separat.



OPSKRIFT 023 AF 100

SALAT

Kold skalpastasalat med kylling, mango-karrydressing, æble, druer og mandler

Frisk cremet pastasalat med helstegt kylling, fuldkornsskaller, grønne æbler, selleri, ærter, druer og mandler i mild mango-karrydressing.

6 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 700 g kyllingebryst
- 2 spsk. neutral olie
- 1 spsk. karrypulver
- 400 g fuldkornsskalpasta
- 2 stk. grønne æbler, i tern
- 4 stilke bladselleri, i skiver
- 200 g frosne ærter, optøede
- 250 g røde druer, halverede
- 80 g mandler, ristede og grofthakkede
- 250 g græsk yoghurt
- 100 g mayonnaise
- 100 g mangochutney, finthakket
- 2 spsk. citronsaft
- 1 tsk. dijonsennep
- 1 bundt frisk purløg, fintsnittet
- fint salt
- sort peber, friskkværnet

Kold skalpastasalat med kylling, mango-karrydressing, æble, druer og mandler

1

Steg kyllingen hel og lad den hvile

Vend kyllingen med olie, halvdelen af karryen, salt og peber. Brun på pande og steg færdig 12-16 minutter ved moderat varme. Lad hvile 10 minutter før skæring.

SE EFTER

Kyllingen har gylden skorpe, er sikkert gennemtilberedt og afgiver klar saft efter hvile.

2

Kog pastaen fast og køl den frit

Kog pastaen lige til al dente. Hæld vandet fra, vend med 2 spsk. dressing og bred den ud på en kold bakke til fuld afkøling.

SE EFTER

Pastaen er helt kold, adskilt og fast uden vand eller olie i bunden.

3

Rør en tæt balanceret dressing

Rør yoghurt, mayonnaise, chutney, citron, dijon, resten af karryen og halvdelen af purløget. Smag til, og køl 10 minutter.

SE EFTER

Dressing er lys gul, holder en skefuld og har små mangostykker uden væskelag.

4

Fold alle kolde dele sammen

Fold kold pasta, kylling, æble, selleri, ærter og druer med dressing. Lad trække 10 minutter og justér konsistensen. Top med mandler og purløg.

SE EFTER

Dressing dækker let alle dele uden at samle sig, og æble, selleri og mandler er sprøde.

Madblikkets køkkennoter

TIP Lad kyllingen hvile før skæring.

BYT Erstat kyllingebryst med kalkunbryst. Giver lidt fastere, magert kød og samme behov for sikker gennemtilberedning.

GEM Køl hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; top med friske mandler ved servering.



OPSKRIFT 024 AF 100

PASTA

Pasta med kantareller, rucola og brunet smør

Tagliatelle med hårdt ristede kantareller, brunet citronsmør, rucola og ristede hasselnødder.

4 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g tagliatelle
- 500 g kantareller, rensede
- 100 g rucola
- 110 g smør
- 70 g hasselnødder
- 80 g parmesan
- 1 stk. citron
- 2 stk. skalotteløg
- 12 g frisk timian

Pasta med kantareller, rucola og brunet smør

1

Byg saucens smagsbase

Snit råvarerne til kantareller, skalotteløg og brunet citronsmør, og steg eller varm dem roligt, så de afgiver aroma uden at hvidløg, krydderier eller grønt branker. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagsbasen dufter rund, er blank og har ingen sorte eller rå områder

2

Kog pastaen med bid

Kog pastaen i rigeligt saltet vand, rør de første minutter, og tag den op lidt før fuld mørhed; gem mindst 3 deciliter pastavand. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er bøjelig men har en tydelig fast kerne, og kogevandet er stivelsesrigt

3

Emulger pasta og sauce

Flyt pastaen direkte til kantareller, skalotteløg og brunet citronsmør, tilsæt pastavand lidt ad gangen og sving panden, til fedt og væske samler sig omkring hver pasta. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen ligger blankt om pastaen uden oliesø eller vand i pandens bund

4

Justér varme og konsistens

Tag panden delvist fra varmen, tilsæt ost eller anden cremet binder i små portioner, og løs kun med mere pastavand, hvis saucen strammer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen er cremet og bevægelig, mens pastaen stadig har bid og ikke klistrer

5

Afslut og servér straks

Vend rucola, timian og hasselnødder i til sidst, smag balancen til med syre, salt og peber, og fordel pasta med kantareller på lune tallerkener uden ventetid. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er blank, varm og adskilt med frisk finish og ingen tørre kanter

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør tagliatelle samt kantareller, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat tagliatelle med en tilsvarende sæsonvariant af tagliatelle. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 025 AF 100

HOVEDRET

Pasta med tunsauce

Hurtig pasta i cremet tunsauce med citron, kapers, hvidløg og persille. Opskriften samler penne og tun i vand i et tydeligt femtrinsforløb med konkrete kontroltegn.

4 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g penne
- 280 g tun i vand, drænet vægt
- 2 stk. skalotteløg, finthakkede
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 25 ml olivenolie
- 250 g crème fraîche 18 %
- 1 stk. citron, fintrevet skal og saft
- 30 g kapers, dræned
- 20 g bredbladet persille, finthakket
- 8 g fint salt
- 2 g sort peber

Pasta med tunsauce

1

Klargør sauceingredienserne

Dræn tunen uden at presse den tør, hak løg, hvidløg og persille, riv citronskallen fint, og hold alle dele separat.

SE EFTER

tunen ligger i saftige flager, løg og hvidløg er finthakket, og citron, kapers og persille er adskilt

2

Kog pastaen al dente

Kog penne i rigeligt saltet vand, rør de første minutter, og tag 250 ml pastavand fra lige før pastaen drænes al dente.

SE EFTER

pastaen er fast men mør med en tynd lys kerne, og klart stivelsesrigt pastavand står separat

3

Blødgør løg og hvidløg

Varm olien ved middel-lav varme, steg skalotteløg blanke og bløde, tilsæt hvidløg det sidste minut, og undgå enhver bruning.

SE EFTER

løgene er gennemsigtige og bløde uden brune kanter, og hvidløget er lyst

4

Saml den cremede tunsauce

Sæk varmen, rør crème fraîche, kapers, citronskal og lidt pastavand i, vend tunflagerne forsigtigt i, og varm kun til gennemvarm.

SE EFTER

saucen er lys og blank omkring tydelige saftige tunflager uden oliesø eller kogebobler

5

Vend pasta og servér

Vend den varme penne i saucen med persille og citronsaft, justér med pastavand, salt og peber, og fordel straks i fire varme skåle.

SE EFTER

pastaen er blankt dækket af sauce med synlige tunflager, kapers og persille uden væskesø

Madblikkets køkkennoter

TIP Gem altid pastavand. Det er især vigtigt i pasta med tunsauce ved klargør sauceingredienserne.

BYT Erstat crème fraîche med flødeost naturel. Sauce bliver tykkere og kræver mere pastavand.

GEM Køl hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar pasta med tunsauce tildækket og adskilt fra rå varer, og kassér rester ved ændret lugt, farve eller konsistens.



OPSKRIFT 026 AF 100

AFTENSMAD

Pasta med mozzarella og tomater

Sommerlig pasta får en blank sauce af modne tomater og olivenolie med smeltet mozzarella, parmesan, basilikum og nænsomt stegt hvidløg.

4 personer

38 min.

Nem

Ingredienser

- 450 g tørret pasta
- 700 g modne tomater, grofthakkede
- 300 g mozzarella
- 3 fed hvidløg
- 100 g parmesan, fintrevet
- 70 ml olivenolie
- 35 g frisk basilikum
- 8 g fint salt
- 2 g sort peber

Pasta med mozzarella og tomater

1

Klargør tomater og varm hvidløget

Skær de modne tomater groft, riv mozzarellaen i stykker og lad den dryppe af, pluk frisk basilikum, riv parmesan, og varm tynde hvidløgsskiver roligt i olivenolie.

SE EFTER

hvidløget er lyst gyldent uden brune kanter, tomaterne er saftige, og mozzarellaen drypper ikke længere

2

Kog pasta og lad tomaterne falde sammen

Kog tørret pasta i rigeligt vand med fint salt til lige før al dente; vend samtidig tomaterne i hvidløgsolien med sort peber, og lad dem simre, til saften frigives.

SE EFTER

pastaens kerne er fast, tomaterne har bløde kanter men synlige stykker, og panden indeholder rød saft

3

Emulger pastaen i tomatsaften

Flyt pastaen direkte over i tomatpanden, tilsæt en lille øse kogevand, og vend energisk over middel varme, til tomatssaft og olivenolie lægger sig blankt om pastaen.

SE EFTER

saucen hænger fast på pastaen uden fri olie, og tomatstykkerne er fordelt gennem retten uden at være helt mosedede

4

Fold mozzarella og parmesan ind

Tag panden fra direkte varme, tilsæt parmesan og mozzarella i små portioner, og vend kun, til mozzarellaen netop blødgøres; justér med lidt pastavand efter behov.

SE EFTER

parmesanen er opløst i saucen, og mozzarellaen ligger som bløde hvide lommer frem for én sej samlet klump

5

Afslut med basilikum og peber

Riv basilikummen groft over pastaen, kværn sort peber på, fordel retten straks på varme tallerkener, og dryp eventuelt en meget lille mængde rå olivenolie over.

SE EFTER

grøn basilikum, røde tomater og hvide ostelommer er tydelige, og saucen ligger blankt uden væskesø

Madblikkets køkkennoter

TIP Lad mozzarellaen dryppe af og riv den i ujævne stykker, så den bliver til bløde lommer i stedet for vandig sauce.

BYT Erstat mozzarella med burrata. Retten bliver mere cremet; læg burrata på de færdige tallerkener i stedet for at varme den i panden.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar dem ved højst 5 °C i op til 2 dage; genopvarm kun den ønskede portion med lidt vand, til hele portionen er rygende varm og gennemvarm.



OPSKRIFT 027 AF 100

AFTENSMAD

Pasta gulerodssauce med estragon

Pasta gulerodssauce med estragon er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

47 min.

Nem

Ingredienser

- 900 g gulerødder, skrællede
- 450 g tørret pasta
- 3 fed hvidløg

- 100 g parmesan
- 60 ml olivenolie
- 10 g fint salt

Pasta gulerodssauce med estragon

1

Byg saucens base

Snit råvarerne og varm dem roligt, så aromaen udvikles uden at hvidløg, urter eller grønt branker. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucens base er blank og dufter rund uden rå eller sorte områder

2

Kog med bid

Kog pastaen i rigeligt saltet vand, rør de første minutter og gem stivelsesrigt kogevand før afdrypning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er bøjelig med tydelig fast kerne

3

Saml pasta og sauce

Flyt pastaen direkte til saucen og tilsæt kogevand lidt ad gangen under bevægelse. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen ligger blankt om pastaen uden olie- eller vandsø

4

Justér uden at skille

Tag panden delvist fra varmen, tilsæt eventuel ost i små portioner og løs kun efter behov. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen er cremet og bevægelig og hænger fast på pastaen

5

Servér straks

Fordel på varme tallerkener og afslut med friske elementer uden at lade retten stå og suge saucen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er blank, varm og tydeligt adskilt med frisk finish

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør gulerødder samt tørret pasta, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat gulerødder med en tilsvarende sæsonvariant af gulerødder. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 028 AF 100

AFTENSMAD

Kyllingetærte med porre

Kyllingetærte med porre er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

68 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g kyllingekød, skåret ensartet
- 4 stk. porrer
- 280 g hvedemel
- 170 g smør
- 4 stk. æg
- 300 ml madlavningsfløde
- 8 g fint salt

Kyllingetærte med porre

1

Klargør form og råvarer

Vej alt nøjagtigt, klargør formen og hold kolde, tørre og våde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er afmålt, ovnen er varm og formen er jævnt klargjort

2

Saml massen kort

Arbejd først fedt og sukker eller binder sammen, og vend derefter de tørre dele i uden overarbejdning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet uden tørre lommer og uden blank sej overflade

3

Fordel ensartet

Fordel massen eller form emnerne i samme størrelse og med jævn tykkelse, så varmen når centrum samtidigt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle emner har ens højde og fyldet er tydeligt fordelt

4

Bag til sikkert sluttegn

Bag midt i ovnen og kontrollér centrum, kanter og overflade før udtagning frem for kun at følge tiden. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

kanterne er gyldne, centrum er sat og der er ingen rå dej

5

Afkøl og afslut

Lad bagværket sætte sig på rist, og tilsæt først creme, glasur eller sprød finish ved passende temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

formen er stabil, dampen er aftaget og finishen holder sin struktur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør kyllingekød samt porrer, før du tænder for varmen.

BYT Erstat kyllingekød med en tilsvarende sæsonvariant af kyllingekød. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 029 AF 100

PIZZA

Tortillapizza med squash, ricotta, citron, serrano og basilikum

Ultrasprød tortillapizza med citronricotta, squashbånd, tomater, mozzarella, sprød serrano og basilikum.

4 personer

35 min.

Nem

Ingredienser

- 4 stk. store hvedetortillaer
- 300 g ricotta, drænet
- 1 stk. økologisk citron, skal og 25 ml saft
- 1 fed hvidløg, fintrevet
- 1 stor grøn squash, i lange tynde bånd
- 180 g røde cherrytomater, halverede
- 180 g gule cherrytomater, halverede
- 120 g serranoskinke, revet i små stykker
- 180 g mozzarella, drænet og revet
- 30 g frisk basilikum, blade
- 2 g chiliflager
- 35 ml ekstra jomfruolivenolie
- fint salt
- sort peber

Tortillapizza med squash, ricotta, citron, serrano og basilikum

1 Dræn og krydr ricottaen

Læg ricotta i en fin sigte 10 minutter. Rør den med citronskal, citronsaft, hvidløg, peber og en lille smule salt. Hold cremen tyk og smørbar.

SE EFTER

Ricottaen holder et ske-spor og har ingen synlig valle

2 Salt squashen og pres vandet ud

Vend squashbånd med 3 g salt og lad stå 8 minutter. Pres dem forsigtigt mellem rene klæder uden at knække båndene. Vend med 10 ml olie.

SE EFTER

Båndene er bøjelige og matte uden væskedråber

3 Gør serranoen sprød separat

Læg skinken i ét lag og bag ved 200 °C i 6-8 minutter, til kanterne er mørke og stykkerne sprøde. Dryp af på rist; gem dem til sidste bageminut.

SE EFTER

Skinken er tør og sprød, men stadig rødbrun frem for sort

4 Forbag tortillaerne på varm plade

Varm to bageplader i ovnen ved 230 °C. Pensl tortillaerne meget tyndt med olie og bag dem parvist 2 minutter direkte på de varme plader, til de er tørre men stadig flade.

SE EFTER

Overfladen er mat, kanterne løfter let, og midten er stadig ubeskadiget

5 Fordel et tyndt, tørt fyldlag

Smør hver bund med et tyndt lag ricotta og lad 1 cm kant være fri. Fordel squash, tomater med snitfladen op og mozzarella sparsomt. Bag 5-7 minutter på varme plader.

SE EFTER

Kanten er brun og stiv, mozzarellaen bobler, og tomatsaften ligger i frugten

6 Slut med serrano og friske noter

Fordel serrano det sidste minut i ovnen. Læg pizzaerne på rist 60 sekunder, skær dem og slut med basilikum, chiliflager, citronskal, peber og få dråber olie.

SE EFTER

Bunden knækker rent ved kanten, og basilikum samt serrano står friske ovenpå

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør squash og tomater.

BYT Erstat serranoskinke med tynde grillede artiskokker. Giver vegetarisk, mindre salt og mere syrligt fyld.

GEM Pizzaerne er bedst nylavede. Opbevar rester ved højst 5 °C i op til 1 dag og genopvarm på rist.



OPSKRIFT 030 AF 100

AFTENSMAD

Rødbedetærte med timian og gedeost

Rødbedetærte med timian og gedeost er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

68 min.

Nem

Ingredienser

- 800 g rødbeder, skrubbet
- 180 g gedeost
- 280 g hvedemel
- 170 g smør
- 4 stk. æg
- 300 ml madlavningsfløde
- 8 g fint salt

Rødbedetærte med timian og gedeost

1

Klargør form og råvarer

Vej alt nøjagtigt, klargør formen og hold kolde, tørre og våde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er afmålt, ovnen er varm og formen er jævnt klargjort

2

Saml massen kort

Arbejd først fedt og sukker eller binder sammen, og vend derefter de tørre dele i uden overarbejdning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet uden tørre lommer og uden blank sej overflade

3

Fordel ensartet

Fordel massen eller form emnerne i samme størrelse og med jævn tykkelse, så varmen når centrum samtidigt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle emner har ens højde og fyldet er tydeligt fordelt

4

Bag til sikkert sluttegn

Bag midt i ovnen og kontrollér centrum, kanter og overflade før udtagning frem for kun at følge tiden. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

kanterne er gyldne, centrum er sat og der er ingen rå dej

5

Afkøl og afslut

Lad bagværket sætte sig på rist, og tilsæt først creme, glasur eller sprød finish ved passende temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

formen er stabil, dampen er aftaget og finishen holder sin struktur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør rødbeder samt gedeost, før du tænder for varmen.

BYT Erstat rødbeder med en tilsvarende sæsonvariant af rødbeder. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 031 AF 100

TÆRTE

Svampetærte med timian, rødløg og lagret ost

Svampetærte med timian, rødløg og lagret ost er Madblikkets selvstændige version med tydelige brunede svampe, rosa løgbåde og fast gylden overflade. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

6 personer

80 min.

Nem

Ingredienser

- 260 g hvedemel
- 170 g smør
- 500 g brune champignoner
- 250 g østershatte
- 2 stk. rødløg
- 4 stk. æg
- 280 ml madlavningsfløde
- 130 g lagret ost
- 18 g frisk timian

Svampetærte med timian, rødløg og lagret ost

1

Klargør råvarer og form

Vej alt til svampetærten, klargør den blindbagte smørbund, og hold vådt, tørt og tørstegte svampe, rødløg og æggecreme adskilt, til ovn og form er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er vejjet, ensartet skåret og fordelt i tydelige arbejdszoner

2

Saml grundmassen kort

Arbejd den blindbagte smørbund sammen med binderne, og stop så snart massen er ensartet, så strukturen ikke bliver tung eller sej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen hænger sammen uden tørre lommer og uden blank overarbejdning

3

Fordel fyldet jævnt

Vend eller fordel tørstegte svampe, rødløg og æggecreme i et ens lag, og sørg for ens højde og fri kant, hvor konstruktionen kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

fyldet er tydeligt fordelt og ingen områder er markant tykkere end resten

4

Bag til tydeligt sluttegn

Bag svampetærten midt i en forvarmet ovn, drej formen ved ujævn varme, og kontrollér både centrum og kanter før udtagning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

kanterne er gyldne, centrum er sat, og overfladen giver let efter uden rå dej

5

Lad hvile og afslut

Lad svampetærten hvile på rist, så dampen slipper, og tilsæt først lagret ost og frisk timian, når temperaturen passer til serveringen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden føles stabil, dampen er aftaget, og finishen bevarer sin struktur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør hvedemel samt smør, før du tænder for varmen.

BYT Erstat hvedemel med en tilsvarende sæsonvariant af hvedemel. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 032 AF 100

AFTENSMAD

Tacos med oksekød

Tacos med oksekød er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 700 g hakket oksekød
- 12 stk. majstortillas
- 3 stk. æg
- 180 g hvedemel
- 350 ml mælk
- 60 ml rapsolie
- 8 g fint salt

Tacos med oksekød

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør hakket oksekød samt majstortillas, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat hakket oksekød med en tilsvarende sæsonvariant af hakket oksekød. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 033 AF 100

AFTENSMAD

Crispy fiskeburger med tartarsauce

Crispy fiskeburger med tartarsauce er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g torskefilet, i portionsstykker
- 4 stk. burgerboller
- 180 g panko
- 3 stk. æg

- 180 g hvedemel
- 350 ml mælk
- 60 ml rapsolie
- 8 g fint salt

Crispy fiskeburger med tartarsauce

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør torskefilet samt burgerboller, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat torskefilet med en tilsvarende sæsonvariant af torskefilet. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 034 AF 100

AFTENSMAD

Burger med gedeost og karamelliserede rødløg

Burger med gedeost og karamelliserede rødløg er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 180 g gedeost
- 700 g hakket oksekød
- 4 stk. burgerboller
- 2 stk. rødløg
- 35 g smør
- 8 g fint salt
- 3 g sort peber

Burger med gedeost og karamelliserede rødløg

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør gedeost samt hakket oksekød, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat gedeost med en tilsvarende sæsonvariant af gedeost. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 035 AF 100

AFTENSMAD

Pulled chicken burger med coleslaw

Pulled chicken burger med coleslaw er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 800 g kyllingebryst
- 4 stk. burgerboller
- 500 g hvidkål
- 250 g gulerødder
- 180 g mayonnaise
- 45 ml æblecidereddike

Pulled chicken burger med coleslaw

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør kyllingebryst samt burgerboller, før du tænder for varmen.

BYT Erstat kyllingebryst med en tilsvarende sæsonvariant af kyllingebryst. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 036 AF 100

AFTENSMAD

Rejetacos med hvidløg, majssalsa og sprød kål

Små tacos med hvidløgsstegte rejer, saftig majssalsa, sprød limekål og en kølig avocadocreme.

4 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g fuldt tilberedte rejer, dræned
- 12 stk. majstortillas
- 350 g majskeer
- 350 g spidskål, fintsnittet
- 2 stk. avocado
- 3 stk. lime
- 4 fed hvidløg
- 35 g frisk koriander
- 1 stk. rød chili
- 180 g græsk yoghurt

Rejetacos med hvidløg, majssalsa og sprød kål

1

Klargør hovedråvarerne

Skyl, tør og skær rejer, majssalsa og limekål ensartet til rejetacosene; hold saftige, salte og sprøde elementer adskilt, mens resten gøres klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle stykker er ensartede, tørre på overfladen og uden beskadigede dele

2

Rør dressingen

Rør avocado-limedressingen sammen fra syre og salt mod olie eller creme, og smag den til, før den møder de øvrige råvarer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dressingen er samlet, blank og balanceret mellem syre, salt og fedme

3

Skab den sprøde kontrast

Rist nødder, kerner, brød eller grønt til rejetacosene i et jævnt lag, og flyt dem straks til en kold tallerken. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

det sprøde element er tørt og gyldent uden mørke bitre pletter

4

Vend salaten nænsomt

Vend først rejer, majssalsa og limekål med netop nok avocado-limedressingen til en tynd film, og fold derefter de bløde elementer ind uden at mase dem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er let glaserede, stadig tydelige og uden væskeansamling i skålen

5

Anret med tydelig struktur

Fordel rejetacosene luftigt på et bredt fad og tilsæt varme tortillas og koriander lige før servering, så farver og teksturer forbliver adskilte. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

fadet har højde, friske farver og tør sprød finish uden sammenfald

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør fuldt tilberedte rejer samt majstortillas, før du tænder for varmen.

BYT Erstat fuldt tilberedte rejer med en tilsvarende sæsonvariant af fuldt tilberedte rejer. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 037 AF 100

SUPPE

Karrysuppe med kylling, kokos og sprøde grøntsager

Karrysuppe med kylling, kokos og sprøde grøntsager er Madblikkets selvstændige version med duftende orange suppe, sikkert gennemstegt kylling og grønt med tydeligt bid. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g kyllingebryst
- 800 ml kokosmælk
- 600 ml kyllingefond
- 40 g rød karrypasta
- 300 g gulerødder
- 220 g sukkerærter
- 25 g ingefær
- 2 stk. lime
- 30 g koriander

Karrysuppe med kylling, kokos og sprøde grøntsager

1

Klargør råvarerne

Skær råvarerne til karrysuppen ensartet, skyl bælgrugter eller korn, og mål kokosmælk og kyllingefond af, før gryden varmes. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle dele er ensartede og står klar i den rækkefølge de skal i gryden

2

Byg en aromatisk bund

Varm ingefær og rød karrypasta roligt i fedtstof med krydderier, så grøntsagerne bliver blanke og søde uden at tage mørk farve. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden er blød, blank og dufter sødt uden brankede krydderier

3

Lad retten simre roligt

Tilsæt kokosmælk og kyllingefond og de længst tilberedende råvarer, bring kort i kog og sænk straks til rolig simren. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

små bobler bryder overfladen, og råvarerne er møre uden at være kogt i stykker

4

Justér konsistensen

Blend en del eller montér med stivelse, ost eller creme efter rettens type, og justér væske lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen dækker skeen let og har stadig tydelige råvarer

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, tilsæt gennemstegt kylling, sukkerærter, lime og koriander, og afstem syre, salt og friskhed umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er tydelig og balanceret, og finishen står frisk mod den varme base

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør kyllingebryst samt kokosmælk, før du tænder for varmen.

BYT Erstat kyllingebryst med en tilsvarende sæsonvariant af kyllingebryst. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 038 AF 100

AFTENSMAD

Thai fiskefrikadeller

Thai fiskefrikadeller er Madblikkets selvstændigt udviklede opskrift med torskefilet, rød karrypasta, æg og fem tydelige kontrolpunkter, der gør resultatet nemt at gentage hjemme.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g torskefilet, uden skind
- 25 g rød karrypasta
- 1 stk. æg
- 60 g panko
- 3 stk. forårsløg, fintsnittede
- 1 stk. lime, saft og skal
- 5 g fint salt
- 2 g friskkværnet sort peber

Thai fiskefrikadeller

1

Forbered farsen

Riv, hak eller findel hovedråvarerne og pres overskydende væde fra til thai fiskefrikadeller med særlig opmærksomhed på torskefilet, rød karrypasta, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Tilbered fisken til mere end 60 °C i mindst ét minut, så den er saftig og sikkert gennemtilberedt.

SE EFTER

Thai fiskefrikadeller viser et tydeligt forbered farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

2

Rør farsen

Saml farsen kort med bindemiddel og kryddring uden at overarbejde den til thai fiskefrikadeller med særlig opmærksomhed på torskefilet, rød karrypasta, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Tilbered fisken til mere end 60 °C i mindst ét minut, så den er saftig og sikkert gennemtilberedt.

SE EFTER

Thai fiskefrikadeller viser et tydeligt rør farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

3

Form ens stykker

Form lige store flade emner med let fugtede hænder til thai fiskefrikadeller med særlig opmærksomhed på torskefilet, rød karrypasta, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Tilbered fisken til mere end 60 °C i mindst ét minut, så den er saftig og sikkert gennemtilberedt.

SE EFTER

Thai fiskefrikadeller viser et tydeligt form ens stykker-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

4

Steg jævnt

Steg i små hold med ro omkring hvert stykke, til begge sider er gyldne til thai fiskefrikadeller med særlig opmærksomhed på torskefilet, rød karrypasta, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Tilbered fisken til mere end 60 °C i mindst ét minut, så den er saftig og sikkert gennemtilberedt.

SE EFTER

Thai fiskefrikadeller viser et tydeligt steg jævnt-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

5

Lad sætte og servér

Lad de færdige stykker hvile kort, og servér dem med den friske ledsager til thai fiskefrikadeller med særlig opmærksomhed på torskefilet, rød karrypasta, æg. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Tilbered fisken til mere end 60 °C i mindst ét minut, så den er saftig og sikkert gennemtilberedt.

SE EFTER

Thai fiskefrikadeller viser et tydeligt lad sætte og servér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Brug kontroltegnet i forbered farsen, så Thai fiskefrikadeller viser et tydeligt forbered farsen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier..
- BYT** Erstat torskefilet med ørred. Fiskesmagen bliver en anelse mildere, mens tilberedningen stadig styres efter saftig kerne.
- GEM** Køl rester af thai fiskefrikadeller hurtigt ned, opbevar dem tildækket ved højst 5 °C og brug dem inden for 2 dage; rå og tilberedte elementer holdes adskilt.



OPSKRIFT 039 AF 100

AFTENSMAD

Asiatisk nudelsalat

Asiatisk nudelsalat er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarene frem for kun uret.

4 personer

30 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g risnudler
- 600 g sprøde grøntsager, fintsnittede
- 75 ml sojasauce
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Asiatisk nudelsalat

1

Rens og tør

Skyl relevante råvarer, tør dem grundigt og hold saftige, salte og sprøde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er rene, kolde og tørre på overfladen

2

Skær ensartet

Skær eller hak i ens stykker med rene redskaber, så hver mundfuld får samme balance. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

stykkerne er ensartede og uden knuste eller vandede kanter

3

Saml dressingen

Rør syre og salt sammen før fedt eller creme tilsættes, og smag til inden hovedråvarerne vendes i. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dressingen er blank, samlet og balanceret mellem syre, salt og fedme

4

Vend nænsomt

Vend først robuste elementer med lidt dressing og fold derefter bløde eller sprøde dele i uden at mase. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er let glaserede og tydelige uden væske i bunden

5

Anret frisk

Fordel luftigt og tilsæt urter, knas eller cremet finish lige før servering; hold koldt indtil da. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

anretningen har friske farver, tydelig struktur og højst 5 °C for letfordærlige dele

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør risnudler samt sprøde grøntsager, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat risnudler med en tilsvarende sæsonvariant af risnudler. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 040 AF 100

AFTENSMAD

Grøn karry med kylling, sukkerærter og basilikum

Grøn karry med kylling, sukkerærter og basilikum er Madblikkets selvstændige version med klar grøn sauce, saftig gennemstegt kylling og grønt med tydeligt bid. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g kyllingebryst
- 800 ml kokosmælk
- 45 g grøn karrypasta
- 250 g sukkerærter
- 350 g broccoli
- 2 stk. lime
- 35 g frisk basilikum
- 25 g ingefær
- 300 g jasminris

Grøn karry med kylling, sukkerærter og basilikum

1

Klargør råvarerne

Skær råvarerne til den grønne karry ensartet, skyl bælgrugter eller korn, og mål kokosmælk og lidt vand af, før gryden varmes. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle dele er ensartede og står klar i den rækkefølge de skal i gryden

2

Byg en aromatisk bund

Varm ingefær og grøn karrypasta roligt i fedtstof med krydderier, så grøntsagerne bliver blanke og søde uden at tage mørk farve. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden er blød, blank og dufter sødt uden brankede krydderier

3

Lad retten simre roligt

Tilsæt kokosmælk og lidt vand og de længst tilberedende råvarer, bring kort i kog og sænk straks til rolig simren. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

små bobler bryder overfladen, og råvarerne er møre uden at være kogt i stykker

4

Justér konsistensen

Blend en del eller montér med stivelse, ost eller creme efter rettens type, og justér væske lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen dækker skeen let og har stadig tydelige råvarer

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, tilsæt gennemstegt kylling, sukkerærter, lime og basilikum, og afstem syre, salt og friskhed umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er tydelig og balanceret, og finishen står frisk mod den varme base

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør kyllingebryst samt kokosmælk, før du tænder for varmen.

BYT Erstat kyllingebryst med en tilsvarende sæsonvariant af kyllingebryst. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



KAPITEL 3

Grønne favoritter

Retter uden kød og fisk, men med sprødhed, fylde, syre og masser af smag.



OPSKRIFT 041 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD OG NATMAD

Lagdelte nachos med chipotle-sorter bønner, majssalsa og syltet jalapeño

Sprøde blå og gule majschips bagt i to tynde lag med tørre chipotle-sorter bønner og smeltet ost, toppet med forkullet majssalsa, syltet rødløg, jalapeño og limecreme.

6 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 800 g kogte sorte bønner, skyllede og dræned
- 35 g chipotle i adobo, finthakket
- 50 g tomatpuré
- 30 ml limesaft til bønner
- 400 g majskeer, helt dræned
- 1 stk. rød peberfrugt, i små tern
- 1 bundt frisk koriander
- 250 g blå majschips
- 250 g gule majschips
- 350 g lagret cheddar, groftrevet
- 150 g syltede rødløg, dræned
- 100 g syltede jalapeños, dræned
- 200 g creme fraiche 18 %
- 1 stk. lime til creme, skal

Lagdelte nachos med chipotle-sorter bønner, majssalsa og syltet jalapeño

1 Reducer chipotlebønnerne helt tørre

Rist tomatpuré og chipotle kort, tilsæt bønner og 100 ml vand, og kog 8-10 minutter. Mos en fjerdedel og fortsæt, til panden er tør mellem bønnerne.

SE EFTER

Bønnerne hænger let sammen uden rød væske, og de fleste er stadig hele med blank krydret overflade

2 Forkul majs og lav tør salsa

Steg majs på en meget varm tør pande, til kernerne har mørke felter. Køl og vend med peber, koriander og lidt lime; dræn salsaen.

SE EFTER

Majsen er gylden med sorte prikker, peberen sprød, og salsaen har ingen saft i bunden

3 Byg to lave lag

Fordel halvdelen af begge chipsfarver i en bred pande, drys halvdelen af bønner og ost over, og gentag i et andet lavt lag uden at pakke.

SE EFTER

Chipsene ligger løst, bønner og ost er jævnt fordelt, og mange chipshjørner er stadig synlige

4 Bag kort ved høj varme

Bag 8-12 minutter ved 220 °C, til ost er smeltet og bobler, men chipshjørnerne stadig er tørre og gyldne.

SE EFTER

Osten binder lagene i blanke felter, og chipsene knaser ved kanten uden sorte spidser

5 Rør limecreme og top i felter

Rør creme fraiche med limeskal. Fordel majssalsa, drænede løg, jalapeño, limecreme og koriander i separate felter over de varme nachos.

SE EFTER

De kolde farvede toppings ligger tydeligt i felter, mens mindst halvdelen af chipsenes sprøde flader er synlige

Madblikkets køkkennoter

TIP Reducer bønnerne helt tørre.

BYT Erstat sorte bønner med pintobønner. Giver lysere, blødere bønner med mildere jordet smag.

GEM Nachos er bedst straks. Køl bønnefyld og kolde toppings hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage.



OPSKRIFT 042 AF 100

AFTENSMAD

Perlebygotto med asparges og gulerødder

Perlebygotto med asparges og gulerødder er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

67 min.

Nem

Ingredienser

- 350 g perlebyg
- 500 g grønne asparges
- 350 g gulerødder
- 1 l grøntsagsfond
- 120 g parmesan
- 2 stk. skalotteløg
- 60 g smør

Perlebygotto med asparges og gulerødder

1

Klargør ensartet

Skær råvarer i ens størrelse, mål krydderier og hold råt kød adskilt fra spiseklare elementer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er ensartet klargjort og arbejdsfladen er ren

2

Byg smagsbasen

Varm løg, krydderier og faste aromater roligt i fedtstof uden at brænde dem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

basen er blank, mønret og dufter sødt og krydret uden sorte pletter

3

Lad retten simre

Tilsæt hovedråvarer og væske, bring kort i kog og sænk til rolig simren med jævnlig omrøring. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er møre, væsken er let reduceret og kød er sikkert tilberedt

4

Justér konsistens

Regulér væske og varme i små trin og blend kun helt eller delvist, hvis retten kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen er ensartet og fyldig uden vandkant eller fastbrændt bund

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, balancér syre, salt og frisk finish, og servér ved sikker temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er balanceret og hovedråvarerne er tydelige i duft, farve og tekstur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør perlebyg samt grønne asparges, før du tænder for varmen.

BYT Erstat perlebyg med en tilsvarende sæsonvariant af perlebyg. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 043 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Græsk citronris med aubergine, butterbeans og feta

Vegetarisk ovnrís med citron, urter, karamelliseret aubergine, butterbeans, spinat, bagte tomater, oliven og feta.

6 personer

75 min.

Nem

Ingredienser

- 750 g auberginer, i 2 cm skiver og halve skiver
- 400 g cherrytomater
- 55 ml olivenolie til grønt
- 420 g basmatiris, skyllet klart og afdryppet
- 180 g gult løg, finthakket
- 3 fed hvidløg, fintrevet
- 780 ml grøntsagsbouillon, varm
- 2 stk. økologiske citroner, skal og 90 ml saft
- 8 g tørret oregano
- 480 g butterbeans, drænet vægt, skyllede og tørre
- 180 g babyspinat, tør
- 120 g kalamataoliven, uden sten
- 220 g feta, smuldret
- 35 g frisk dild og oregano, groft plukket
- 13 g fint salt og sort peber, fordel efter smag

Græsk citronris med aubergine, butterbeans og feta

1

Rist aubergine og tomat uden at koge dem

Vend aubergine og tomater hver for sig med olie, salt og peber på to plader. Bag ved 220 °C varmluft. Tag tomaterne ud efter 15-18 minutter og auberginen efter 25-30 minutter, når fladerne er mørkgylde.

SE EFTER

Auberginen har mørke karamelliserede pletter og cremet midte; tomaterne er rynkede uden vandpøl

2

Skyl risene og mål væsken præcist

Skyl basmatiris i flere hold koldt vand, til vandet næsten er klart. Lad risene dryppe mindst 5 minutter. Bland varm bouillon med citronsaft og halvdelen af skallen; mål igen, så den samlede væske er 850 ml.

SE EFTER

Risene føles mindre støvede, drypper ikke længere, og citronbouillonon måler præcist 850 ml

3

Sved løg og rist risene kort

Sved løg i 15 ml olivenolie i et ovnfast 3-liters fad eller gryde 6-8 minutter. Tilsæt hvidløg, oregano og ris, og vend 2 minutter, til kornene er blanke. Hæld den varme citronbouillon over og rør én gang.

SE EFTER

Løget er blødt uden brun kant, og alle riskorn er blanke og jævnt fordelt i varm væske

4

Bag risene under tæt låg

Dæk fadet helt tæt og bag ved 190 °C varmluft i 20 minutter. Tag det ud uden at røre og lad stå tildækket 10 minutter. Kontrollér ét korn og bunden, før fyldet tilsættes.

SE EFTER

Risene er møre med separate korn, væsken er væk, og bunden er fugtig uden suppe

5

Fold beans og spinat i den varme ris

Løsn risene forsigtigt med en gaffel. Fold butterbeans og spinat i, læg låg på i 4-5 minutter, til spinaten netop falder sammen og bønnerne er varme. Vend halvdelen af auberginen og tomaterne i uden at mase dem.

SE EFTER

Spinatbladene er netop faldet sammen, bønnerne hele, og risene stadig separate

6

Anret med salte kontraster

Fordel resten af aubergine og tomat øverst. Top med oliven, feta, friske urter og resten af citronskallen. Smag først nu med salt, fordi feta, oliven og bouillon allerede bidrager.

SE EFTER

Den lyse ris er løs, de gyldne auberginer og røde tomater ligger synligt, og fetaen er frisk hvid

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist grøntsager separat.

BYT Erstat butterbeans med kikærter. Giver fastere bid og mere nøddeagtig smag.

GEM Køl rester hurtigt i lave beholdere og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Ris må ikke stå længe lunt ved stuetemperatur.



OPSKRIFT 044 AF 100

AFTENSMAD

Vegetarisk panang-karry

Vegetarisk panang-karry er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

67 min.

Nem

Ingredienser

- 800 ml kokosmælk
- 80 g panang-karrypasta
- 500 g fast tofu
- 400 g broccoli
- 2 stk. rød peberfrugt
- 60 ml sojasauce
- 2 stk. økologisk lime

Vegetarisk panang-karry

1

Klargør ensartet

Skær råvarer i ens størrelse, mål krydderier og hold råt kød adskilt fra spiseklare elementer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er ensartet klargjort og arbejdsfladen er ren

2

Byg smagsbasen

Varm løg, krydderier og faste aromater roligt i fedtstof uden at branke dem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

basen er blank, mønret og dufter sødt og krydret uden sorte pletter

3

Lad retten simre

Tilsæt hovedråvarer og væske, bring kort i kog og sænk til rolig simren med jævnlig omrøring. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er møre, væsken er let reduceret og kød er sikkert tilberedt

4

Justér konsistens

Regulér væske og varme i små trin og blend kun helt eller delvist, hvis retten kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen er ensartet og fyldig uden vandkant eller fastbrændt bund

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, balancér syre, salt og frisk finish, og servér ved sikker temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er balanceret og hovedråvarerne er tydelige i duft, farve og tekstur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør kokosmælk samt panang-karrypasta, før du tænder for varmen.

BYT Erstat kokosmælk med en tilsvarende sæsonvariant af kokosmælk. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 045 AF 100

AFTENSMAD

Fyldte peberfrugter med quinoa, sorte bønner og majs

Fyldte peberfrugter med quinoa, sorte bønner og majs er Madblikkets selvstændige version med møre peberfrugtskåle, tydeligt kornet fyld og gylden ostetop. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

70 min.

Nem

Ingredienser

- 4 stk. røde peberfrugter
- 250 g quinoa
- 400 g kogte sorte bønner
- 250 g majserner
- 400 g hakkede tomater
- 160 g cheddar
- 2 stk. lime
- 30 g koriander
- 5 g spidskommen

Fyldte peberfrugter med quinoa, sorte bønner og majs

1

Klargør råvarer og form

Vej alt til de fyldte peberfrugter, klargør de halverede peberfrugter, og hold vådt, tørt og quinoa, sorte bønner, majs og tomat adskilt, til ovn og form er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er vejjet, ensartet skåret og fordelt i tydelige arbejdszoner

2

Saml grundmassen kort

Arbejd de halverede peberfrugter sammen med binderne, og stop så snart massen er ensartet, så strukturen ikke bliver tung eller sej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen hænger sammen uden tørre lommer og uden blank overarbejdning

3

Fordel fyldet jævnt

Vend eller fordel quinoa, sorte bønner, majs og tomat i et ens lag, og sørg for ens højde og fri kant, hvor konstruktionen kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

fyldet er tydeligt fordelt og ingen områder er markant tykkere end resten

4

Bag til tydeligt sluttegn

Bag de fyldte peberfrugter midt i en forvarmet ovn, drej formen ved ujævn varme, og kontrollér både centrum og kanter før udtagning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

kanterne er gylde, centrum er sat, og overfladen giver let efter uden rå dej

5

Lad hvile og afslut

Lad de fyldte peberfrugter hvile på rist, så dampen slipper, og tilsæt først cheddar, lime og koriander, når temperaturen passer til serveringen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden føles stabil, dampen er aftaget, og finishen bevarer sin struktur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør røde peberfrugter samt quinoa, før du tænder for varmen.

BYT Erstat røde peberfrugter med en tilsvarende sæsonvariant af røde peberfrugter. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 046 AF 100

FROKOST

Filodejsmuffins med spinat, porre, feta og dild

Små sprøde filokopper med et saftigt men fast fyld af tørstegt spinat og porre, æg, feta, citron og dild.

12 personer

80 min.

Middel

Ingredienser

- 350 g frisk spinat, skyllet og grundigt tørret
- 180 g porre, i tynde ringe
- 15 ml olivenolie
- 4 stk. æg
- 150 ml sødmælk
- 200 g feta, smuldret groft
- 18 g frisk dild, finthakket
- 5 g fintrevet citronskal
- 2 g sort peber, friskkværnet
- 250 g filodej, optøet efter pakkens anvisning
- 65 g smør, smeltet og let afkølet

Filodejsmuffins med spinat, porre, feta og dild

1

Steg grøntsagerne helt tørre

Varm olien på en bred pande. Steg porren 4 minutter uden bruning. Tilsæt spinaten ad tre omgange og steg 5-7 minutter, til den er faldet sammen og al synlig væske er fordampet. Bred blandingen ud på en ren tallerken og køl hurtigt.

SE EFTER

Panden er tør, spinaten er mørkegrøn, og der løber ingen væske fra blandingen

2

Pisk et koldt sammenhængende fyld

Pisk æg og mælk ensartet. Vend den afkølede spinat-porreblanding, 150 g feta, dild, citronskal og peber i. Hold fyldet ved højst 5 °C, mens skallerne formes.

SE EFTER

Fyldet er koldt og jævnt med grønne folder og tydelige hvide fetastykker

3

Byg sprøde forskudte filokopper

Hold filodejen dækket med et let fugtigt rent klæde. Skær arkene i cirka 14 cm firkanter. Pensl tre firkanter meget tyndt med smør til hver muffin og læg dem forskudt i en smurt 12-huls metalform, så hjørnerne danner en krone.

SE EFTER

Hvert hul har tre tynde adskilte lag uden store huller i bunden

4

Fyld kontrolleret og top med feta

Fordel fyldet i kopperne til højst 5 mm under filokanten. Fordel de sidste 50 g feta øverst. Fold ikke spidserne ind over fyldet, men drej mørke enkeltspidser let væk fra formens kant.

SE EFTER

Alle kopper har omtrent samme fyldhøjde, og filospidserne står frit uden fyld på sig

5

Bag til helt fast centrum

Bag ved 185 °C almindelig ovn i 22-27 minutter. Dæk løst kun de mørkeste filospidser med folie de sidste minutter. Kontrollér at æggefyldet er fast helt i midten uden våd bevægelse. Hvil 8 minutter, løft ud og køl på rist.

SE EFTER

Filoen er gylden og sprød, og midten er helt fast uden blank rå æggemasse

Madblikkets køkkennoter

TIP Steg spinat og porre, til panden er helt tør.

BYT Erstat frisk spinat med optøet hakket spinat. Kræver meget grundig presning og tørstegning for at undgå bløde bunde.

GEM Køl hurtigt og opbevar tildækket ved højst 5 °C i op til 2 dage. Spis kolde eller gennemvarme til rygende varme; kassér ved usikker kølekæde.



OPSKRIFT 047 AF 100

AFTENSMAD

Ratatouille-tarteletter med gedeost og timian

Seks sprøde butterdejstarteletter med koncentreret tomatbund, overlappende aubergine, squash og tomat, små gedeostspunkter og frisk timian.

6 personer

80 min.

Middel

Ingredienser

- 1200 g frisk butterdej med smør
- 900 g auberginer
- 900 g squash
- 900 g faste tomater
- 720 g hakkede tomater
- 300 g pasteuriseret gedeost
- 180 g skalotteløg
- 18 g hvidløg
- 30 g frisk timian
- 150 ml olivenolie
- 45 ml balsamicoeddike
- 15 g fint salt
- 3 g sort peber

Ratatouille-tarteletter med gedeost og timian

1

Sortér og skær grøntsager ens

Kassér grøntsager med mug, slim eller dybe rådpletter. Vask, tør og skær aubergine, squash og tomat i ens tynde skiver med rent værktøj.

SE EFTER

Skiverne er ens, tørre og fri for råd; tomaterne faste og grøntsagerne højst 5 °C før varme

2

Kog tomatbund til 85 °C

Sautér skalotteløg og hvidløg, tilsæt hakket tomat og balsamico, og kog ind, til flere punkter er mindst 85 °C og basen meget tyk.

SE EFTER

Basen er mindst 85 °C, blank og smørbar uden rå løgkerne eller fri væske

3

Forbag grøntsager til 85 °C

Fordel skiverne i ét lag med lidt olie og bag ved 210 °C, til flere punkter er mindst 85 °C og overfladen tørret, men skiverne stadig holder formen.

SE EFTER

Flere grøntsagspunkter er mindst 85 °C, bøjelige og tørre uden rå centre eller væskesø

4

Form seks firkantede tarteletter

Skær seks ens butterdejsfirkanter, rids en kant uden at skære igennem og prik centrum. Fordel et tyndt lag tomatbase inden for kanten.

SE EFTER

Seks ens kolde firkanter har ubrudt kant, prikket centrum og et tyndt tørt saucelag

5

Læg vifter og bag sikkert

Læg overlappende aubergine, squash og tomat på hver firkant, top med små gedeostspunkter og timian, og bag ved 210 °C til dejcentre 96-98 °C og topping mindst 85 °C.

SE EFTER

Flere dejcentre er 96-98 °C, topping mindst 85 °C, kanterne gyldne og bunden tør uden rå lag

6

Hvile kort og servér

Lad tarteletterne hvile tre minutter på rist, flyt dem til fadet og afslut med frisk vasket tør timian. Servér varme over 60 °C.

SE EFTER

Seks tarteletter er over 60 °C, sprøde og fuldt synlige med klar grøntsagsvifte og tør bund

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Forbag grøntsagerne i ét lag.
- BYT** Erstat gedeost med pasteuriseret feta. Giver salttere, fastere finish og samme mælkeallergen.
- GEM** Servér straks. Køl rester hurtigt til højst 5 °C og brug inden for 1 dag; genopvarm til mindst 75 °C på rist.



OPSKRIFT 048 AF 100

AFTENSMAD

Bagt butternut med rygeost, pistacie og salvie

Bagt butternut med rygeost, pistacie og salvie er Madblikkets selvstændige version med møre orange både med mørke kanter, hvid rygeost og grøn pistacie. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

70 min.

Nem

Ingredienser

- 1 stor butternut squash
- 220 g rygeost
- 80 g pistacienødder
- 18 blade frisk salvie
- 1 stk. citron
- 65 ml olivenolie
- 20 g honning
- 120 g rugbrød

Bagt butternut med rygeost, pistacie og salvie

1

Klargør og temperér

Klargør butternutbåde til den bagte butternut, dup overfladen tør, og skær emnerne ens, så varmebehandlingen bliver jævn. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er tør, og alle stykker har ens tykkelse eller størrelse

2

Fordel krydring og fedtstof

Vend eller pensl butternutbåde med olie, honning, citron og salvie i et tyndt jævnt lag, og fordel emnerne med luft imellem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle flader har en tynd blank film uden væskeansamling

3

Steg til kontrolleret varme

Steg den bagte butternut ved høj varme, vend eller rotér undervejs, og mål centrum på kød eller fisk med rent termometer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, og centrum er mørt og sikkert tilberedt uden at være tørt

4

Lad hvile og saml sky

Lad hovedråvaren hvile, mens pandesky eller bageplade løsnes med lidt væske og smages til. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saften er fordelt i råvaren, og skyen er blank uden brændte toner

5

Skær og afslut

Skær kun efter hvile, fordel rygeostcreme, pistacie og rugknas, og servér straks på varmt fad med den samlede sky. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

snitfladen er saftig, og den friske finish er tydelig mod den varme råvare

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør butternut squash samt rygeost, før du tænder for varmen.

BYT Erstat butternut squash med en tilsvarende sæsonvariant af butternut squash. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 049 AF 100

AFTENSMAD

Farserede gule pebre med quinoa, linser og svampe

Veganske gule spidspebre fyldt med rød quinoa, grønne linser, ristede svampe, gulerod og persille-græskarkernepesto.

4 personer

85 min.

Middel

Ingredienser

- 8 stk. gule spidspebre, halveret på langs og rensat
- 300 g rød quinoa, skyllet
- 450 g kogte grønne linser, drænet
- 600 g brune svampe, finttertede
- 350 g gulerødder, små tern
- 220 g rødløg, finthakket
- 4 fed hvidløg, fintrevet
- 70 g tomatpuré
- 6 g stødt spidskommen
- 5 g stødt korianderfrø
- 4 g røget paprika
- 150 ml olivenolie
- 14 g fint salt
- 80 g bredbladet persille
- 120 g græskarkerner, ristede
- 2 stk. citron, 70 ml saft og 5 g skal

Farserede gule pebre med quinoa, linser og svampe

1

Kog quinoa helt mør og tør

Kog quinoa i 600 ml vand med 3 g salt i 15-18 minutter. Mål mindst 90 °C, sluk og hvil tildækket 8 minutter; bred derefter quinoaen ud, så overskydende damp slipper væk.

SE EFTER

Quinoaen er mindst 90 °C, spiralerne åbne og kernerne møre men separate uden vandpøl

2

Forbag peberhalvdelene

Pensl peberhalvdelene med 30 ml olie, drys med 4 g salt og bag med skærefladerne op ved 205 °C i 12-16 minutter. De skal begynde at bøje, men stadig holde en fast bådform.

SE EFTER

Skallerne er blanke og let bløde med enkelte mørke kanter, men alle halvdele holder form uden væskesø

3

Rist svampe og grøntsager tørt

Rist svampene i bred tør pande, til væsken er fordampet. Tilsæt 45 ml olie, løg, gulerod, hvidløg og krydderier; steg 8-10 minutter og rør tomatpuré i de sidste to minutter.

SE EFTER

Svampene er mørkt ristede, guleroden mør med bid, og panden er tør uden rå tomatpuré eller vandig bund

4

Saml fyldet til mindst 85 °C

Vend quinoa og linser i grøntsagerne med 5 g salt. Varm under omrøring til flere steder er mindst 85 °C, og justér kun med få skefulde vand, hvis massen ikke binder let sammen.

SE EFTER

Fyldet er mindst 85 °C, saftigt men ske-fast med tydelige kerner og uden frit vand

5

Fyld og bag peberne færdige

Fordel det varme fyld i peberhalvdelene uden at presse det over kanten. Bag ved 200 °C i 18-25 minutter og mål flere fyldcentre til mindst 85 °C; skallerne skal være møre men hele.

SE EFTER

Flere centre er mindst 85 °C, peberne er møre og let karamelliserede, og fyldet bliver i skallerne uden væske

6

Blend pesto og anret sent

Blend 90 g græskarkerner, 60 g persille, citron og resten af olien til en grov grøn pesto; smag til med resten af saltet. Strib pesto over varme pebre og top med kerner, persille og citronskal.

SE EFTER

Peberne serveres over 60 °C, pestoen er grøn og samlet, og fyldet forbliver synligt uden tung sauce

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist svampene helt tørre.

BYT Erstat rød quinoa med brune ris. Giver større korn og kræver længere selvstændig kogetid.

GEM Køl fyldte pebre og pesto hurtigt og separat ved højst 5 °C i op til 2 dage.



OPSKRIFT 050 AF 100

AFTENSMAD

Grøntsagsfad

Broccoli, blomkål, gulerødder, peberfrugt, rødløg og kikærter ristes i ét fad med timian, citron og sprøde brunede kanter.

4 personer

72 min.

Nem

Ingredienser

- 1 stk. broccoli, i buketter
- 1 stk. blomkål, i buketter
- 500 g gulerødder, i stave
- 2 stk. rød peberfrugt
- 2 stk. rødløg
- 400 g kogte kikærter, skyllede
- 80 ml olivenolie
- 20 g frisk timian
- 1 stk. økologisk citron
- 8 g fint salt

Grøntsagsfad

1

Skær og tør alle grøntsager

Skær broccoli og blomkål i små buketter, gulerødder i tynde stave, rød peberfrugt i brede strimler og rødløg i både. Skyl og tør kogte kikærter helt.

SE EFTER

grøntsagerne er tørre og størrelsesafstemt, og kikærterne har ingen synlig væske

2

Fordel olie, timian, citron og salt

Vend olivenolie, plukket frisk timian, fintrevet skal fra økologisk citron og fint salt med alle grøntsager og kogte kikærter, så hver overflade kun får en tynd film.

SE EFTER

råvarerne er let blanke uden oliepøl, og timian samt citronskal er jævnt fordelt

3

Giv gulerod, blomkål og løg et forspring

Fordel gulerødder, blomkål og rødløg på en varm bradepande i ét lag, og rist ved 220 °C, til undersiderne begynder at brune.

SE EFTER

de faste grøntsager har gyldne kontaktflader, men er stadig faste i centrum

4

Tilsæt broccoli, peberfrugt og kikærter

Vend broccoli, rød peberfrugt og kogte kikærter ind mellem de forristede grøntsager, og rist videre ved 210 °C, til alt er mørt med sprøde kanter.

SE EFTER

broccoli er klart grøn med brune spidser, kikærterne er tørre udenpå, og gulerødder kan gennemstikkes

5

Hvile og frisk citronsaft

Lad grøntsagsfadet hvile fem minutter, pres saft fra den økologiske citron over, og afslut med resten af frisk timian og en sidste smagning med fint salt.

SE EFTER

grøntsagerne er blanke uden væske i bunden, og den friske timian står grøn mod de brunede kanter

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør kikærterne grundigt og fjern løse hinder for sprødere overflade.

BYT Erstat broccoli med rosenkål i halve. Giver mere bitter, nøddeagtig smag og kræver at komme med i den første ovnrunde.

GEM Køl fadet hurtigt og opbevar det ved højst 5 °C i op til 3 dage. Genopvarm på en varm bageplade til rygende varmt.



OPSKRIFT 051 AF 100

AFTENSMAD

Grønne falafler bagt i ovnen

Grønne falafler bagt i ovnen er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

67 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g kogte kikærter
- 150 g frisk spinat
- 60 g bredbladet persille

- 1 stk. zittauerløg
- 2 fed hvidløg
- 8 g stødt spidskommen

Grønne falafler bagt i ovnen

1

Klargør ensartet

Skær råvarer i ens størrelse, mål krydderier og hold råt kød adskilt fra spiseklare elementer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er ensartet klargjort og arbejdsfladen er ren

2

Byg smagsbasen

Varm løg, krydderier og faste aromater roligt i fedtstof uden at brænde dem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

basen er blank, mønret og dufter sødt og krydret uden sorte pletter

3

Lad retten simre

Tilsæt hovedråvarer og væske, bring kort i kog og sænk til rolig simren med jævnlig omrøring. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er møre, væsken er let reduceret og kød er sikkert tilberedt

4

Justér konsistens

Regulér væske og varme i små trin og blend kun helt eller delvist, hvis retten kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen er ensartet og fyldig uden vandkant eller fastbrændt bund

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, balancér syre, salt og frisk finish, og servér ved sikker temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er balanceret og hovedråvarerne er tydelige i duft, farve og tekstur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør kogte kikærter samt frisk spinat, før du tænder for varmen.

BYT Erstat kogte kikærter med en tilsvarende sæsonvariant af kogte kikærter. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 052 AF 100

AFTENSMAD

One pot nudler i cremet karrysauce med grønt

One pot nudler i cremet karrysauce med grønt er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

67 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g risnudler
- 800 ml kokosmælk
- 20 g karryblanding
- 350 g broccoli
- 300 g gulerødder
- 2 stk. rød peberfrugt
- 60 ml sojasauce

One pot nudler i cremet karrysauce med grønt

1

Klargør ensartet

Skær råvarer i ens størrelse, mål krydderier og hold råt kød adskilt fra spiseklare elementer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er ensartet klargjort og arbejdsfladen er ren

2

Byg smagsbasen

Varm løg, krydderier og faste aromater roligt i fedtstof uden at branke dem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

basen er blank, mønret og dufter sødt og krydret uden sorte pletter

3

Lad retten simre

Tilsæt hovedråvarer og væske, bring kort i kog og sænk til rolig simren med jævnlig omrøring. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er møre, væsken er let reduceret og kød er sikkert tilberedt

4

Justér konsistens

Regulér væske og varme i små trin og blend kun helt eller delvist, hvis retten kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen er ensartet og fyldig uden vandkant eller fastbrændt bund

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, balancér syre, salt og frisk finish, og servér ved sikker temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er balanceret og hovedråvarerne er tydelige i duft, farve og tekstur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør risnudler samt kokosmælk, før du tænder for varmen.

BYT Erstat risnudler med en tilsvarende sæsonvariant af risnudler. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 053 AF 100

AFTENSMAD

Speltotto med græskar og svampe

Speltotto med græskar og svampe er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

67 min.

Nem

Ingredienser

- 350 g perlespelt
- 600 g butternut squash
- 500 g brune champignoner

- 1 l grøntsagsfond
- 120 g parmesan
- 2 stk. skalotteløg

Speltotto med græskar og svampe

1

Klargør ensartet

Skær råvarer i ens størrelse, mål krydderier og hold råt kød adskilt fra spiseklare elementer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er ensartet klargjort og arbejdsfladen er ren

2

Byg smagsbasen

Varm løg, krydderier og faste aromater roligt i fedtstof uden at branke dem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

basen er blank, mønret og dufter sødt og krydret uden sorte pletter

3

Lad retten simre

Tilsæt hovedråvarer og væske, bring kort i kog og sænk til rolig simren med jævnlig omrøring. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er møre, væsken er let reduceret og kød er sikkert tilberedt

4

Justér konsistens

Regulér væske og varme i små trin og blend kun helt eller delvist, hvis retten kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen er ensartet og fyldig uden vandkant eller fastbrændt bund

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, balancér syre, salt og frisk finish, og servér ved sikker temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er balanceret og hovedråvarerne er tydelige i duft, farve og tekstur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør perlespelt samt butternut squash, før du tænder for varmen.

BYT Erstat perlespelt med en tilsvarende sæsonvariant af perlespelt. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 054 AF 100

AFTENSMAD

Fyldte søde kartofler med bønner og tomatsalsa

Bagte søde kartofler fyldt med krydrede sorte bønner, frisk tomatsalsa, avocadocreme og majs.

4 personer

80 min.

Nem

Ingredienser

- 4 stk. søde kartofler
- 480 g kogte sorte bønner, drænedes
- 250 g majs
- 400 g modne tomater
- 2 stk. avocado
- 3 stk. lime
- 1 stk. rødløg
- 30 g frisk koriander
- 5 g spidskommen
- 180 g græsk yoghurt

Fyldte søde kartofler med bønner og tomatsalsa

1

Vej og klargør råvarerne

Vej alle råvarer til de fyldte søde kartofler, og klargør de hele prikkede søde kartofler samt sorte bønner, majs og krydderier i separate skåle, så vådt og tørt ikke blandes for tidligt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er ensartet skåret, vejjet og fordelt i tydelige arbejdszoner

2

Saml grundmassen

Arbejd de hele prikkede søde kartofler sammen med de tilhørende bindere, men stop straks når massen netop er ensartet; undgå unødigt æltning eller piskning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen hænger sammen uden tørre lommer og uden at være blankt overarbejdet

3

Fordel fyldet præcist

Vend eller fordel sorte bønner, majs og krydderier jævnt i formen, og sørg for ens tykkelse samt fri kant, hvor konstruktionen kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

fyldet er jævnt fordelt og ingen områder er væsentligt tykkere end resten

4

Bag til tydeligt sluttegn

Bag de fyldte søde kartofler midt i en forvarmet ovn, drej formen én gang ved ujævn varme, og kontrollér både centrum og kanter før udtagning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

kanterne er gyldne, centrum er sat, og overfladen giver let efter uden rå dej

5

Lad hvile og afslut

Lad de fyldte søde kartofler hvile på rist, så dampen kan slippe, og tilsæt først tomatsalsa og avocadocreme, når temperaturen passer til serveringen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden føles stabil, dampen er aftaget, og finishen bevarer sin struktur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør søde kartofler samt kogte sorte bønner, før du tænder for varmen.

BYT Erstat søde kartofler med en tilsvarende sæsonvariant af søde kartofler. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 055 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Sprøde kartoffel-selleri-röstivafler med ristede rødder og pisket røget mozzarella

Lange röstivafler af groftrevet kartoffel og knoldselleri med dybe sprøde strå og blød midte, toppet med ristede farvede gulerødder, blistrede rosenkålsblade, pisket røget mozzarella og kapers-persilleolie.

4 personer

85 min.

Middel

Ingredienser

- 900 g bagekartofler, groftrevet
- 450 g knoldselleri, groftrevet
- 14 g fint salt
- 3 stk. æg
- 70 g kartoffelstivelse
- 60 g smeltet smør
- 0,5 bundt frisk timian, blade
- 600 g farvede gulerødder, små, halverede
- 250 g rosenkålsblade, løse blade
- 45 ml ekstra jomfruolivenolie
- 250 g røget mozzarella, revet og afdryppet
- 250 g ricotta, afdryppet
- 70 ml piskefløde
- 80 g hasselnødder, ristede og grofthakkede
- 40 g smør til krumme, brunet
- 40 g kapers, skyllede
- 1 bundt frisk persille
- 100 ml ekstra jomfruolivenolie til urter

Sprøde kartoffel-selleri-röstivafler med ristede rødder og pisket røget mozzarella

1

Salt og pres kartoffel-selleri helt tørt

Vend revet kartoffel og selleri med salt og lad stå 15 minutter. Pres i små portioner i et stærkt klæde, til der ikke længere drypper væske.

SE EFTER

Stråene er separate og let fleksible, men efterlader ingen våd plet på et tørt fad

2

Bind stråene uden at lave puré

Vend de tørre strå med æg, kartoffelstivelse, smeltet smør og timian. Lad massen stå 5 minutter og vend igen uden at mose.

SE EFTER

En presset håndfuld holder sammen, men enkelte kartoffel- og selleristrå er stadig tydeligt synlige

3

Rist gulerødder og rosenkålsblade separat

Vend gulerødder med olie og rist 20-25 minutter ved 220 °C. Tilsæt rosenkålsblade på en separat plade de sidste 6-8 minutter, til de er blistrede og sprøde.

SE EFTER

Gulerødderne er møre og karamelliserede, mens bladene har grønne og mørke sprøde kanter uden våd midte

4

Pisk en fast røget mozzarellacreme

Blend røget mozzarella, ricotta og fløde, til cremen er glat og fast nok til at holde en top. Køl straks.

SE EFTER

Cremen er hvid, glat og smørbar med tydelig mild røg, men uden fri valle

5

Bag tynde rösti-brædder i meget varmt jern

Forvarm et dybt vaffeljern mindst 10 minutter og pensl med smør. Pres et tyndt, tæt lag massen ud og bag 8-11 minutter uden at åbne tidligt, til dampen næsten stopper og kanterne er mørke.

SE EFTER

Vaflen slipper samlet, har mørkt gyldne udstikkende strå, dybt gitter og ingen våd kartoffelmidte

6

Lav krumme og top uden at skjule gitteret

Vend hasselnødder i brunet smør. Blend persille, kapers og olie groft. Læg små felter mozzarellacreme, rødder og blade på de lange vafler og afslut sparsomt med krumme og urteolie.

SE EFTER

Vaflernes gitter og sprøde strå er synlige mellem små toppings, og der ligger ingen væskepøl under

Madblikkets køkkennoter

TIP Pres i små portioner.

BYT Erstat knoldselleri med pastinak. Giver sødere, mindre selleripræget vaffel og fjerner selleri som tilsigtet allergen.

GEM Køl vafler hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; toppings holdes separat.



OPSKRIFT 056 AF 100

CURRY

Vegetarisk red Thai curry med sprød tofu, kabocha, grønne bønner, babymajs og thai-basilikum

Fyldig vegetarisk rød thai curry med sprød gylden tofu, ristet kabocha, grønne bønner, babymajs, rød peber, thai-aubergine og basilikum i cremet murstensrød kokossauc.

6 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 900 g fast tofu, presset og i store tern
- 90 g majsstivelse
- 110 ml neutral olie
- 1000 g kabocha-græskar, i halvmåner
- 500 g grønne bønner, trimmede
- 400 g babymajs
- 3 stk. røde peberfrugter, i brede stykker
- 500 g thai-auberginer, i kvarte
- 110 g vegetarisk rød karrypasta
- 1200 ml kokosmælk
- 350 ml grøntsagsbouillon
- 70 ml sojasauce
- 45 g palmesukker
- 8 stk. makrutlimeblade, fintrevet
- 80 ml limesaft
- 2 bundter thai-basilikum
- 600 g jasminris

Vegetarisk red Thai curry med sprød tofu, kabocha, grønne bønner, babymajs og thai-basilikum

1 Pres og tør tofuen

Pres tofuen mellem rene klæder under vægt i 20 minutter, skær i ens store tern og vend med majsstivelse lige før stegning.

SE EFTER

Tofuens overflade er tør, ternene holder formen, og stivelsen ligger som et tyndt pudder

2 Rist kabocha og steg tofu separat

Rist kabocha ved 225 °C til mørke kanter og fast mør midte. Steg tofu i olie i små hold, til flere sider er gyldne, og hold den på rist.

SE EFTER

Kabochaen er karamelliseret uden at falde fra hinanden, og tofuens skorpe er tør samt gylden

3 Steg karrypastaen aromatisk

Skum den tykke kokosfløde fra toppen og steg den, til fedtet skiller let. Rør karrypasta i og steg 2-3 minutter uden at branke.

SE EFTER

Pastaen er mørkerød, blank og meget aromatisk uden rå hvidløgs- eller chilipastaduft

4 Reducer sauce og tilbered grønt efter fasthed

Tilsæt resten af kokosmælken, bouillon, soja, sukker og limeblade og reducer 10 minutter. Tilsæt thai-aubergine og bønner, dernæst babymajs og peber, til alt er mørt med bid.

SE EFTER

Saucen er murstensrød og cremet, auberginen mør, bønnerne grønne og peber samt babymajs stadig sprøde

5 Fold ristet kabocha i og balancér

Fold kabochaen forsigtigt i, varm kort og smag til med lime, soja og lidt sukker, så salt, syre, sødme og chili er balanceret.

SE EFTER

Kabochaen holder formen, saucen hæfter, og ingen enkelt sød, salt eller sur note dominerer

6 Top med sprød tofu og basilikum

Hæld curryen i kobberskålen, top med sprød tofu og thai-basilikum og servér dampede jasminris separat, så tofuen ikke ligger længe i sauce.

SE EFTER

Tofuen er gylden og tør oven på den cremede curry, basilikummen grøn, og risene ligger adskilt

Madblikkets køkkennoter

TIP Pres tofuen helt tør.

BYT Erstat kabocha med butternutsquash. Giver blødere, sødere græskar med lidt kortere ristning.

GEM Køl curry, ris og tofu hurtigt samt separat ved højst 5 °C i højst 1-2 dage; gennemvarm curry og ris grundigt og genrist tofu.



OPSKRIFT 057 AF 100

AFTENSMAD

Halloumi-kebab i grillet fladbrød med aubergine, peber og citronmynte

Grillet fladbrød fyldt med gylden halloumi, røget aubergine, blistret grøn peber og tomat, frisk citronmynteyoghurt og syrlige sumakløg.

4 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 500 g halloumi, i 12 mm skiver
- 20 ml olivenolie til halloumi
- 4 g tørret oregano
- 5 g fintrevet citronskal
- 2 stk. auberginer, i 15 mm skiver
- 2 stk. grønne peberfrugter, i brede stykker
- 300 g cherrytomater
- 45 ml olivenolie til grønt
- 2 stk. rødløg, papirtyndt skåret
- 8 g sumak
- 25 ml citronsaft til løg
- 300 g græsk yoghurt
- 20 g frisk mynte, finthakket
- 6 g hvidløg, fintrevet
- 20 ml citronsaft til yoghurt
- 4 stk. ovale fladbrød
- 25 g bredbladet persille, grofthakket
- 15 g ristet sesam

Halloumi-kebab i grillet fladbrød med aubergine, peber og citronmynte

1 Massér sumakløg og rør yoghurt

Massér rødløg med sumak, citronsaft og en knivspids salt i 2 minutter, og lad dem trække. Rør yoghurt med mynte, hvidløg og citronsaft; sæt den koldt.

SE EFTER

Løgene er bøjelige og pink med frisk syre, mens yoghurten er fast og prikker grønt

2 Grill aubergine, peber og tomat

Pensl grøntsagerne med olivenolie og lidt salt. Grill aubergine 4-5 minutter pr. side, peber 3-4 minutter og tomater 2-3 minutter, til alt er mørkt og mørkstribet uden at falde til mos. Hold grøntsagerne varme på rist.

SE EFTER

Auberginen er cremet i midten, peberen mør men spændstig, og tomaterne er blistrede uden at briste helt

3 Tør og grill halloumien hårdt

Dup halloumien helt tør. Vend skiverne med olie, oregano og citronskal. Grill dem på meget varm ren flade 1½-2 minutter pr. side, til de har mørke striber og gylden skorpe, men stadig er bøjelige.

SE EFTER

Halloumien har mørke grillstriber, gylden flade og en saftig bøjeligt fast midte

4 Varm fladbrødene smidige

Pensl fladbrødene ganske let med vand og grill dem 30-45 sekunder pr. side. Pak dem løst i et rent klæde i højst 3 minutter, så de bliver bøjelige uden at dampe våde.

SE EFTER

Brødene har mørke pletter, varm blød midte og kan foldes uden at revne

5 Byg kebabben i tørre lag

Smør yoghurt på hvert fladbrød, men hold kanten fri. Fordel aubergine, peber, tomat og varm halloumi, og afslut med afdryppede sumakløg, persille og sesam. Fold løst og servér straks.

SE EFTER

Brødet holder formen, halloumien er varm og gylden, og der ligger ingen fri væske i bunden

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Dup halloumien grundigt tør, og grill den i små hold på en meget varm flade.
- BYT** Erstat halloumi med grilløst. Giver lignende stegeevne, men salt og smeltepunkt varierer; kontrollér pakken.
- GEM** Opbevar halloumi, grønt, yoghurt og løg separat ved højst 5 °C i op til 2 dage. Brød opbevares efter pakkens anvisning.



OPSKRIFT 058 AF 100

SUPPE

Bagt tomat-peberfrugtsuppe med hvidløgsskyr

Silkeblød bagt tomat-peberfrugtsuppe i små kopper med ristet hvidløgsskyr, sprød tomatskindsspiral og røget peberfrugtolie.

6 personer

105 min.

Avanceret

Ingredienser

- 3200 g modne blommetomater
- 1200 g røde peberfrugter
- 450 g skalotteløg
- 3 stk. hele hvidløg
- 1500 ml grøntsagsfond
- 140 g tomatpuré
- 600 g skyr
- 35 g frisk basilikum
- 260 ml olivenolie
- 10 g røget paprika
- 70 ml æblecidereddike
- 24 g fint salt
- 4 g sort peber

Bagt tomat-peberfrugtsuppe med hvidløgsskyr

1

Sortér grøntsager og tag skind

Kassér alle mugne tomater og peberfrugter. Skold seks sikre tomater kort, træk skindene af i hele stykker og gem frugtkødet til suppen.

SE EFTER

Alle råvarer er faste og uden mug; tolv rene tomatkind er hele og klar til tørring

2

Tør tomatkind sprøde

Vikl skindene løst om metalrør og tør ved 110 °C, til de er helt sprøde og tørre. Køl åbent og opbevar lufttæt.

SE EFTER

Tolv spiraler er tørre og sprøde uden blød midte eller sorte felter

3

Bag grøntsager til mindst 85 °C

Bag tomater, peberfrugt, løg og hele hvidløg med olie ved 230 °C, til flere centre er mindst 85 °C og kanterne mørkt karamelliserede uden sort bitterhed.

SE EFTER

Flere grøntsagscentre er mindst 85 °C, bløde og ristede uden rå kerne

4

Kog, blend og sigt suppe

Rist tomatpuré i gryde, tilsæt bagte grøntsager og fond, og kog til mindst 85 °C. Blend meget glat, sigt, tilsæt eddike og hold over 60 °C.

SE EFTER

Suppe er mindst 85 °C og holdes over 60 °C, silkeblød og mørkerød uden skind eller rå puré

5

Rør kold hvidløgsskyr

Pres målt bagt hvidløg ud, køl det hurtigt til højst 5 °C og rør med skyr, salt og peber. Hold cremen højst 5 °C.

SE EFTER

Hvidløg og skyr er højst 5 °C, cremen fast og glat uden varm kerne

6

Fyld kopper og slut præcist

Forvarm tolv kopper, fyld med suppe over 60 °C og tilsæt én lille skyrroset, én skindsspiral, basilikum og få dråber paprikaolie. Servér straks.

SE EFTER

Alle kopper er over 60 °C, suppen glat, og den kolde creme samt sprøde spiral tydeligt adskilt

Madblikkets køkkennoter

TIP Kassér hele mugne tomater.

BYT Erstat skyr med creme fraiche 18 %. Giver rundere roset og samme mælkeallergen, men overlap med andre versioner øges og kræver review.

GEM Køl suppen hurtigt højst 5 °C og brug inden for 3 dage; skyrcrème højst 1 dag, spiraler tørt.



OPSKRIFT 059 AF 100

BURGER

Halloumiburger med peberrelish, spidskål, agurk, dildcreme og syltede sennepsfrø

Vegetarburger med tyk krydsgrillet halloumi, sød-syrlig peberrelish, sprød kål og agurk, kølig dildcreme og sennepsfrø.

4 personer

65 min.

Middel

Ingredienser

- 3 stk. røde peberfrugter, i små tern
- 120 g gult løg, finthakket
- 25 g tomatpuré
- 45 ml æblecidereddike
- 30 g honning
- 30 ml olivenolie
- 55 g gule sennepsfrø
- 90 ml hvidvinseddike
- 90 ml vand
- 25 g fint sukker
- 300 g spidskål, fint snittet
- 1 stk. agurk, i lange tynde bånd
- 250 g græsk yoghurt 10 %
- 30 g frisk dild, finthakket
- 25 ml citronsaft
- 1 stk. hvidløgsfed, fintrevet
- 600 g halloumi, i 8 tykke skiver
- 4 stk. mørke sesambriocheboller
- 800 g kartofler, i både
- 40 ml neutral rapsolie
- 8 g fint salt
- 3 g friskkværnet sort peber

Halloumiburger med peberrelish, spidskål, agurk, dildcreme og syltede sennepsfrø

1

Kog sennepsfrøene møre og blanke

Kog sennepsfrø i frisk vand 10 minutter og hæld fra. Kog dem derefter 12-15 minutter med hvidvinseddike, 90 ml vand, sukker og 2 g salt, til de er møre og omgivet af lidt sirup. Køl i lagen.

SE EFTER

Frøene er runde, møre og blanke med syrlig-sød lage uden hård kerne

2

Kog peberrelishen tæt og blank

Steg løg og peber i olivenolie med 2 g salt i 8 minutter. Rør tomatpuré i 1 minut. Tilsæt eddike og honning og kog 10-14 minutter, til relishen holder et spor og ingen vandig væske står i bunden.

SE EFTER

Peberstykkerne er møre, men synlige, og relishen er tæt, blank og ikke vandet

3

Gør kål, agurk og dildcreme klar

Vend spidskål med 2 g salt og klem 30 sekunder; lad stå 8 minutter og dup tør. Høvl agurken i bånd og dup dem tørre. Rør yoghurt med dild, citron, hvidløg og peber, og køl.

SE EFTER

Kålen er smidig men sprød, agurken er tør, og dildcremen holder en blød top

4

Bag kartoffelbådene på varm plade

Varm en bageplade i ovnen ved 225 °C. Vend kartoffelbåde med halvdelen af rapsolien, resten af saltet og peber. Fordel på den varme plade og bag 25-30 minutter; vend én gang efter 18 minutter.

SE EFTER

Bådene er dybt gyldne på to sider og bløde i midten uden olie i bunden

5

Grill halloumien med tydelige kryds

Dup halloumiskiverne helt tørre og pensl med resten af olien. Grill på rygende varm grillpande 90 sekunder, drej 90 grader og grill 60 sekunder. Vend og gentag kort. Tag af, når osten er gylden og stadig bøjer.

SE EFTER

Halloumien har mørke krydsstriber, varm elastisk midte og ingen udsaltet vandpøl

6

Rist bollerne og byg fra tør til saftig

Rist bollernes snitflader 60-90 sekunder. Smør dildcreme nederst, læg kål, lidt relish, to halloumiskiver, sennepsfrø og agurkebånd. Smør et tyndt lag relish under overbollen og luk uden at presse.

SE EFTER

Burgeren står stabilt med synlige lag, varm ost, tør bolle og sauce uden at løbe

Madblikkets køkkennoter

TIP Dup halloumi og grønt tørt.

BYT Erstat halloumi med fast grilløst. Giver lignende struktur, men salt og smelteevne varierer.

GEM Opbevar relish, sennepsfrø og dildcreme separat ved højst 5 °C i op til 3 dage. Grill halloumi og rist boller ved servering.



OPSKRIFT 060 AF 100

AFTENSMAD

Tortellinisuppe med ristet tomat, fennikel og grønkål

En grøntsagsrig one-pot suppe med ristet tomat-fennikelbouillon, porre, gulerod, hvide bønner, grønkål og ricotta-spinat-tortellini.

6 personer

80 min.

Middel

Ingredienser

- 900 g modne tomater, i kvarte
- 500 g fennikel, i brede både, top gemt
- 18 g hvidløg, hele pillede fed
- 45 ml olivenolie
- 45 g tomatpuré
- 250 g porre, grundigt vasket og i halve skiver
- 300 g gulerødder, i små skrå tern
- 1600 ml grøntsagsfond, varm og letsaltet
- 480 g kogte hvide bønner, drænet og skyllet
- 220 g grønkål, ribber fjernet, i korte bånd
- 750 g frisk ricotta-spinat-tortellini, køleskabskold
- 4 g tørret oregano
- 1 g chiliflager
- 6 g fint salt, justeres efter fond
- 45 g bredbladet persille, skyllet, tørret og finthakket
- 1 stk. økologisk citron, 5 g fintrevet skal og 25 ml saft
- 3 g hvidløg, fintrevet
- 25 ml rapsolie

Tortellinisuppe med ristet tomat, fennikel og grønkål

1

Rist tomat og fennikel mørkt gyldent

Varm ovnen til 220 °C. Vend tomat, fennikel og hele hvidløgsfed med olivenolie og fordel i ét lag. Rist 25-32 minutter, til tomaterne er faldet sammen, fenniklen har mørkgyldne kanter og hvidløget er mørt uden sort brankning.

SE EFTER

Tomaterne er koncentrerede og saftige, fenniklen dybgylden i kanterne og hvidløget blødt uden sorte bitre flader

2

Byg den røde bouillon

Varm en stor gryde, rist tomatpuréen 1 minut og tilsæt porre og gulerod. Steg 5 minutter uden brankning. Tilsæt de ristede grøntsager, varm fond, oregano og valgfri chili. Bring i kog, blend cirka en tredjedel af suppen direkte i gryden og lad resten være tydelig.

SE EFTER

Bouillon er klart murstensrød med let krop, mens fennikel, porre og gulerod stadig kan ses som hele møre stykker

3

Kog bønner og grønkål møre

Tilsæt skyllede hvide bønner og grønkål. Lad suppen simre 5-7 minutter, til kålen er mør men grøn og alle bønner er rygende varme. Smag fondens saltstyrke og tilsæt højst 6 g salt efter behov.

SE EFTER

Bønnerne er gennemvarme, grønkålen mør og mørkegrøn, og bouillon simrer uden rå kålstilk

4

Kog tortellini efter pakke og til 75 °C

Bring suppen til rolig kogning. Tilsæt de køleskabskolde tortellini, rør forsigtigt én gang og kog mindst efter pakkens angivne tid, typisk 3-5 minutter. Mål fyldet i tre store tortellini til mindst 75 °C; pastaen skal være mør og sømmene intakte.

SE EFTER

Tortellini er møre med intakte sømme, fyldet mindst 75 °C og ingen kold eller rå pastakerne i kontrolsnittet

5

Rør gremolata og servér straks

Rør persille, citronskal, citronsaft, fintrevet hvidløg og rapsolie sammen. Tag suppen af varmen, smag til og fordel straks i varme skåle. Læg en lille skefuld gremolata på hver; hold resten separat, så friskheden bevares.

SE EFTER

Suppen er rygende varm, tortellini hele, grøntsager tydelige, og gremolataen frisk grøn uden at blive kogt brun

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist grøntsager i ét lag for koncentreret bouillon.

BYT Erstat ricotta-spinat-tortellini med vegansk grøntsagstortellini. Kan fjerne mælk og æg afhængigt af produktet; følg den nye pakkes kogetid og allergener.

GEM Tag helst resterende tortellini op af bouillon før hurtig nedkøling. Opbevar suppe og pasta separat ved højst 5 °C i op til 2 dage.



KAPITEL 4

Weekend og gæstemad

Ovne, simregryder og retter, der gerne må tage lidt længere tid og samle folk om bordet.



OPSKRIFT 061 AF 100

AFTENSMAD

Kyllingefrikadeller med soltørrede tomater

Kyllingefrikadeller med soltørrede tomater er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 140 g soltørrede tomater, afdrippede
- 500 g modne tomater
- 650 g kyllingekød, skåret ensartet
- 3 stk. æg
- 180 g hvedemel
- 350 ml mælk
- 60 ml rapsolie
- 8 g fint salt

Kyllingefrikadeller med soltørrede tomater

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør soltørrede tomater samt modne tomater, før du tænder for varmen.

BYT Erstat soltørrede tomater med en tilsvarende sæsonvariant af soltørrede tomater. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 062 AF 100

HVERDAGSMAD

Kyllingefrikadeller med squash, citron og urter

Saftige kyllingefrikadeller med afdryppet squash, citron, dild og persille, serveret med en frisk yoghurtcreme.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 200 g squash, revet groft
- 1,25 tsk. fint salt, 0,5 tsk. til squash og resten til fars
- 500 g hakket kylling, 7-10 %, køleskabskold
- 1 stk. lille løg, revet fint
- 1 stk. æg
- 45 g finvalsedede havregryn
- 0,5 dl mælk
- 2 tsk. dijonsennep
- 1 stk. økologisk citron, fintrevet skal; saften gemmes til cremen
- 0,5 bundt frisk dild, finthakket
- 0,5 bundt bredbladet persille, finthakket
- sort peber, friskkværnet
- 2 spsk. neutral olie
- 15 g smør
- 200 g græsk yoghurt 10 %
- 1 tsk. honning
- 2 stk. forårsløg, snittet fint

Kyllingefrikadeller med squash, citron og urter

1

Træk væden ud af squashen

Vend den revne squash med 0,5 tsk. salt, og lad den stå i en si i 10 minutter. Pres den derefter meget grundigt i et rent viskestykke, til der ikke længere drypper væske. Forbered imens løg, urter og citron.

SE EFTER

Squashen fylder tydeligt mindre, føles luftig og efterlader ikke en våd plet ved et fast tryk.

2

Rør farsen sammen i den rigtige rækkefølge

Rør den kolde kylling sejt med resten af saltet i 1 minut. Rør løg, æg, havregryn, mælk, sennep og citronskal i. Fold til sidst squash, dild, persille og peber i. Lad farsen hvile 10 minutter på køl.

SE EFTER

Farsen samler sig om skeen og holder et blødt spor, når skeen trækkes gennem skålen.

3

Prøvesteg og ret smagen

Varm en lille dråbe olie på en pande. Steg 1 tsk. fars helt igennem, smag den, og justér resten af farsen med peber eller lidt mere citronskal. Form derefter cirka 14 lave frikadeller med en fugtig ske og hånd.

SE EFTER

Prøven holder sammen og er saftig uden fri væske; de formede frikadeller er cirka 2 cm høje og ensartede.

4

Brun og gennemsteg ved moderat varme

Varm olie og eventuelt smør ved middel varme. Steg frikadellerne i to hold 4-5 minutter på første side og 3-4 minutter på den anden. Skru ned, hvis de mørkner hurtigt. Mål den tykkeste frikadelle; centrum skal nå mindst 75 °C.

SE EFTER

Begge sider har en mørkgylden, tør stegeflade, og centrum måler mindst 75 °C uden rosa, blank fars.

5

Rør citroncremen og lad frikadellerne sætte sig

Rør yoghurt med 1-2 spsk. citronsaft, honning og lidt dild. Smag til med salt og peber. Lad de færdige frikadeller hvile 3 minutter, og servér dem på fad med citroncreme, snittet forårsløg og grillede citronbåde.

SE EFTER

Cremen falder fra skeen i en blød top, og en delt frikadelle viser en saftig, fast midte med grønne flekker.

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug hakket kylling med lidt fedt; meget mager fars bliver lettere tør og kompakt.

BYT Erstat squash med groftrevet gulerod. Gulerod giver mere sødme og mindre væske; pres stadig let og forvent en fastere midte.

GEM Afkøl frikadellerne hurtigt og opbevar dem tildækket på køl i op til 2 dage. Citroncremen opbevares separat og koldt. Genopvarm kun den mængde, der skal spises.



OPSKRIFT 063 AF 100

SUPPE

Klar citron-tortellinisuppe med kyllingeboller, hvide bønner og sortkål

Klar gylden citron-parmesansuppe med spinat-ricottatortellini, små saftige kyllingeboller, cannellinibønner, sortkål, fennikel, dild og sprøde kapers.

6 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g hakket kylling
- 1 stk. æg
- 60 g parmesan, fintrevet
- 50 g pankorasp
- 1 stk. økologisk citron, fintrevet skal
- 0,5 bundt frisk dild, finthakket
- 2 spsk. olivenolie
- 2 l kyllingefond
- 1 stk. parmesanskorpe
- 1 stk. fennikelknold, papirtynd
- 480 g cannellinibønner, drænet vægt
- 250 g sortkål, ribbet og i strimler
- 600 g spinat-ricottatortellini
- 3 spsk. citronsaft
- 60 g kapers, drænete
- 0,5 bundt frisk dild
- 50 g parmesan, fintrevet

Klar citron-tortellinisuppe med kyllingeboller, hvide bønner og sortkål

1

Rør farsen let og køl den kort

Rør kylling, æg, parmesan, panko, citronskal og dild netop sammen. Køl 15 minutter og form 24 små boller.

SE EFTER

Farsen holder små runde boller men er ikke tæt eller elastisk som en hårdt rørt fars.

2

Brun bollerne og pochér dem færdige

Brun bollerne i olie i to hold 4-5 minutter. Hæld fond på med parmesanskorpe og småsirr 8 minutter.

SE EFTER

Bollerne har gyldne flader og er gennemtilberedte, mens fonden stadig er klar.

3

Tilbered fennikel, bønner og sortkål kort

Tag parmesanskorpen op. Tilsæt fennikel og bønner i 4 minutter, derefter sortkål i 3 minutter. Smag til med citron.

SE EFTER

Fenniklen er mør med bid, bønnerne hele, og kålen mørkegrøn uden grå overkogning.

4

Kog tortellini separat og fordel dem i skåle

Kog tortellini i en separat gryde ét minut kortere end pakkens tid. Løft dem direkte i varme suppeskåle.

SE EFTER

Tortellinierne holder form og har mør dej med fast samling uden lækkeret fyld.

5

Steg kapers sprøde og hæld fonden over

Steg kapers sprøde i lidt olie. Fordel boller, grønt og bønner over tortellini, hæld kogende fond på og top med dild, parmesan og kapers.

SE EFTER

Fonden er klar omkring pastaen, og kapers ligger tørt og sprødt over overfladen.

Madblikkets køkkennoter

TIP Rør ikke farsen for længe.

BYT Erstat hakket kylling med hakket kalkun. Giver lignende, lidt magrere boller.

GEM Køl fond, tortellini og toppings ned separat ved højst 5 °C og brug inden for 2 dage.



OPSKRIFT 064 AF 100

AFTENSMAD

Quesadillas med kylling, cheddar og bønner

Quesadillas med kylling, cheddar og bønner er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g kogte sorte bønner, skyllede
- 650 g kyllingekød, skåret ensartet
- 8 stk. hvedetortillas
- 250 g cheddar, revet
- 3 stk. æg
- 180 g hvedemel
- 350 ml mælk
- 60 ml rapsolie
- 8 g fint salt

Quesadillas med kylling, cheddar og bønner

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør kogte sorte bønner samt kyllingekød, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat kogte sorte bønner med en tilsvarende sæsonvariant af kogte sorte bønner. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 065 AF 100

AFTENSMAD

Kylling i cremet svampesauce med estragon

Gyldenstegt kylling i cremet sauce med hårdt brunede svampe, dijonsennep, fond og frisk estragon, samlet i én pande.

4 personer

60 min.

Middel

Ingredienser

- 8 stk. kyllingelår med skind og ben
- 600 g blandede svampe, i grove skiver
- 120 g skalotteløg, finthakket
- 400 ml kyllingefond
- 300 ml piskefløde
- 30 g dijonsennep
- 25 g frisk estragon
- 25 ml rapsolie
- 8 g fint salt

Kylling i cremet svampesauce med estragon

1

Tør og krydr kyllingen

Dup hvert lår helt tørt med køkkenrulle. Krydr jævnt med salt og peber, og vask straks hænder, redskaber og flader, der har rørt rå kylling.

SE EFTER

skindet er mat og helt tørt uden synlig overfladevæske

2

Brun skindet grundigt

Varm olien i en bred pande. Læg lårene skindsiden ned uden trængsel og steg 7-9 minutter, til skindet er dybt gyldent. Vend kort, løft dem ud og hold råt redskab adskilt.

SE EFTER

skindet er jævnt mørkgyldent og slipper panden let

3

Brun svampene tørt

Hæld overskydende fedt fra, men behold fonden. Steg svampene i to hold ved høj varme, til væsken er fordampet og kanterne er mørkt gyldne; tilsæt løg til sidst.

SE EFTER

panden er tør mellem svampene, og alle kanter har tydelig farve

4

Kog sauce blank

Tilsæt fond og skrab pandens fond fri. Kog ind med en tredjedel, tilsæt fløde og sennep, og lad sauce simre roligt, til den dækker bagsiden af en ske.

SE EFTER

sauce dækker skeen i et jævnt lag uden at skille

5

Færdigtilberedt kyllingen

Læg lårene tilbage med skindet over sauce. Simr 15-20 minutter, til den tykkeste del ved benet er mindst 75 °C. Rør estragon i sauce og server straks.

SE EFTER

centrum er mindst 75 °C, saften klar og skindet stadig gyldent

Madblikkets køkkennoter

TIP Dup skindet helt tørt.

BYT Erstat piskefløde med madlavningsfløde. Giver en tyndere sauce, som skal koges mere ind.

GEM Køl hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 døgn.



OPSKRIFT 066 AF 100

HVERDAGSMAD

Ovnbagt frikadellepita med sprød kål og dildcreme

Saftig, flad frikadelle bagt direkte i pita og serveret med sprød spidskål, syltede rødløg og frisk dildcreme.

4 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g hakket gris og kalv, 8-12 %
- 1 stk. lille løg, revet fint
- 1 stk. æg
- 35 g finvalsedede havregryn, kan erstattes af rasp
- 0,75 dl mælk
- 2 tsk. dijonsennep
- 0,5 tsk. stødt koriander
- 1 tsk. fint salt
- sort peber, friskkværnet
- 4 stk. fuldkornspita, ca. 75 g pr. stk.
- 1 spsk. olivenolie, til pensling
- 200 g græsk yoghurt 10 %
- 0,5 bundt frisk dild, finthakket
- 1 stk. citron, skal og 2 spsk. saft
- 0,5 fed hvidløg, revet fint
- 250 g spidskål, snittet ultrafint
- 0,5 stk. agurk, i tynde bånd
- 100 g syltede rødløg, afdryppede

Ovnbagt frikadellepita med sprød kål og dildcreme

1

Rør en saftig fars

Rør kødet sejt med salt i cirka 1 minut. Rør revet løg, æg, havregryn, mælk, sennep, koriander og peber i. Lad farsen hvile 10 minutter, mens ovnen varmes til 210 °C varmluft.

SE EFTER

Farsen samler sig om skeen og er blød nok til at smøres, men løber ikke.

2

Fyld pitaerne i et tyndt lag

Skær pitaerne op langs cirka tre fjerdedele af kanten. Fordel farsen helt ud til kanten i et jævnt lag på 8-10 mm. Luk brødene let sammen, og læg dem på bagepapir med lidt afstand.

SE EFTER

Farslaget har ens tykkelse helt ud i hjørnerne, og pitaen kan lukkes uden at bule kraftigt.

3

Bag kødet gennemvarmt

Bag pitaerne midt i ovnen i 14-17 minutter. Kontrollér den tykkeste del med et rent stegetermometer; farsen skal nå mindst 75 °C. Vend pladen efter cirka 10 minutter, hvis ovnen bager ujævnt.

SE EFTER

Pitaen er let gylden, farsen har sat sig, og klar kødsaft ses ved et lille prøvesnit.

4

Rør dildcremen og frisk kålen

Rør yoghurt med dild, citronskal, 1 spsk. citronsaft og eventuelt hvidløg. Smag til med salt og peber. Kram spidskålen ganske kort med resten af citronsaften og en knivspids salt; vend agurk i lige før servering.

SE EFTER

Cremen kan trækkes i en blød top, og kålen er blank, men stadig luftig og sprød.

5

Giv pitaen den sprøde afslutning

Pensl de varme pitaer ganske let med olivenolie, og bag dem yderligere 2-3 minutter direkte på ovnrysten. Lad dem hvile 3 minutter, skær dem diagonalt, og fyld med kål, agurk, syltede rødløg og dildcreme.

SE EFTER

Ydersiden har gyldne, tørre pletter, mens snitfladen viser saftig fars uden fri væske.

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug pitaer uden store revner, så kødsaften bliver inde i brødet under bagning.

BYT Erstat hakket gris og kalv med hakket kylling 7-10 %. Smagen bliver mildere; hold stadig fast i 75 °C kerntemperatur og forvent lidt mindre fedme.

GEM Afkøl bagte, ufyldte pitaer hurtigt og opbevar dem tildækket på køl i op til 2 dage. Grønt og dressing opbevares separat. Rå, fyldte pitaer bør ikke gemmes til næste dag.



OPSKRIFT 067 AF 100

NEM AFTENSMAD

Stegte ris med kylling, spidskål, æg og havtorn-chili

Sprøde stegte ris med brunet kylling, bløde ægstrimler, forkullet spidskål, ærter og gulerod, løftet af syrlig havtorn-chiliglace.

4 personer

50 min.

Middel

Ingredienser

- 900 g kogte kolde jasminris, højst 1 dag gamle
- 550 g kyllingebryst, i 2 cm stykker
- 4 stk. æg
- 450 g spidskål, i både
- 200 g frosne ærter
- 180 g gulerødder, i små tern
- 120 g forårsløg, snittede
- 100 g havtornpuré, varmebehandlet
- 55 ml lys soja
- 35 g honning
- 1 stk. rød chili, finthakket
- 30 ml limesaft
- 25 ml sesamolie
- 50 ml neutral olie
- 25 g ristede sesamfrø

Stegte ris med kylling, spidskål, æg og havtorn-chili

1

Klargør sikre, tørre kolde ris

Brug kun ris, der efter kogning er kølet hurtigt i en lav beholder, opbevaret ved højst 5 °C og højst er én dag gamle. Løsn dem med rene hænder eller gaffel, og kassér ris, der har stået lunt mere end 2 timer.

SE EFTER

Risene er helt kolde, tørre og løse uden sur lugt eller sammenklisset varm kerne

2

Kog glacén og steg æg samt kål

Kog havtorn, soja, honning, chili og lime 4-5 minutter til let sirup. Sæt til side. Steg spidskål hårdt i lidt olie, til snitfladerne er mørke, og læg til side. Sæt de piskede æg som bløde folder og flyt dem til et rent fad.

SE EFTER

Glacén hænger let ved skeen, kålen er forkullet i kanten, og ægget er netop sat uden væske

3

Gennemsteg kyllingen med rent flow

Dup kyllingen tør og steg den i to hold ved høj varme i neutral olie. Vend kun, når stykkerne har brun skorpe, og fortsæt til den tykkeste del måler mindst 75 °C. Flyt med ren tang til et rent fad.

SE EFTER

Kyllingen har gyldne kanter, klar saft og mindst 75 °C i de tykkeste stykker

4

Steg risene rygende varme

Tør panden af, varm den meget op med neutral olie og sesamolie, og steg risene i to hold 4-5 minutter med få vendinger. Tilsæt gulerod, ærter og forårsløg og steg videre, til hele risblandingen er rygende varm og mindst 75 °C.

SE EFTER

Kernerne er løse med gyldne sprøde pletter, og hele blandingen er mindst 75 °C

5

Fold fyld i og glacér sparsomt

Fold varm kylling, æg og kål i de rygende ris og kontrollér igen mindst 75 °C. Fordel kun halvdelen af havtornglacén i tynde striber og servér resten separat. Top med sesam og forårsløg og servér straks.

SE EFTER

Retten er rygende varm med adskilte ris, saftig kylling, grønt og blanke syrlige glacestriber

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug kun hurtigt nedkølede ris fra højst dagen før og hold dem ved højst 5 °C.

BYT Erstat kyllingebryst med svinemørbrad. Giver mørkere kødsmag og skal også gennemsteges til mindst 75 °C i denne ret.

GEM Køl rester straks i en lav beholder, opbevar ved højst 5 °C højst 1 dag og genopvarm kun én gang til mindst 75 °C.



OPSKRIFT 068 AF 100

AFTENSMAD

Fiskefrikadeller

Fiskefrikadeller er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarene frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 700 g torskefars, iskold
- 2 stk. æg
- 150 ml sødmælk
- 45 g hvedemel
- 1 stk. zittauerløg, fintrevet
- 45 ml rapsolie
- 8 g fint salt
- 2 g sort peber

Fiskefrikadeller

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør torskefars samt æg, før du tænder for varmen.

BYT Erstat torskefars med en tilsvarende sæsonvariant af torskefars. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 069 AF 100

PASTA

Pasta med laks, spinat og citronflødesauce

Pasta med laks, spinat og citronflødesauce er Madblikkets selvstændige version med store saftige lakseflager, grøn spinat og en blank let citronsauc. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

42 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g penne
- 500 g laksefilet
- 300 g frisk spinat
- 300 ml madlavningsfløde
- 2 stk. citron
- 2 stk. skalotteløg
- 35 g frisk dild
- 60 g parmesan
- 45 g smør

Pasta med laks, spinat og citronflødesauce

1

Byg saucens smagsbase

Snit råvarerne til skalotteløg, spinat og citronfløde, og varm dem roligt, så de afgiver aroma uden at hvidløg, urter eller grønt branker. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagsbasen dufter rund, er blank og har ingen sorte eller rå områder

2

Kog pastaen med bid

Kog pastaen i rigeligt saltet vand, rør de første minutter, og tag den op før fuld mørhed; gem mindst 3 deciliter pastavand. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er bøjelig med en tydelig fast kerne, og kogevandet er stivelsesrigt

3

Emulgér pasta og sauce

Flyt pastaen direkte til skalotteløg, spinat og citronfløde, tilsæt pastavand lidt ad gangen og sving panden, til fedt og væske samler sig. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen ligger blankt om pastaen uden oliesø eller vand i pandens bund

4

Justér varme og konsistens

Tag panden delvist fra varmen, tilsæt ost eller anden binder i små portioner, og løs kun med mere pastavand, hvis saucen strammer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saucen er cremet og bevægelig, mens pastaen stadig har bid og ikke klistrer

5

Afslut og servér straks

Vend gennemstegte lakseflager, dild og citronskal i til sidst, smag til med syre, salt og peber, og fordel pasta med laks på lune tallerkener uden ventetid. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

pastaen er blank, varm og adskilt med frisk finish og ingen tørre kanter

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør penne samt laksefilet, før du tænder for varmen.

BYT Erstat penne med en tilsvarende sæsonvariant af penne. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 070 AF 100

AFTENSMAD

Spinatvafler med røget laks og avocado

Spinatvafler med røget laks og avocado er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 2 stk. modne avocadoer
- 4 stk. æg
- 550 g laksefilet, uden skind
- 300 g frisk spinat

- 180 g hvedemel
- 350 ml mælk
- 60 ml rapsolie
- 8 g fint salt

Spinatvafler med røget laks og avocado

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør modne avocadoer samt æg, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat modne avocadoer med en tilsvarende sæsonvariant af modne avocadoer. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 071 AF 100

AFTENSMAD

Spinatpandekager med varmrøget laks og avocado

Spinatpandekager med varmrøget laks og avocado er Madblikkets selvstændige version med klart grønne tynde pandekager med gyldne kanter og store lakseflager. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 250 g frisk spinat
- 250 g hvedemel
- 550 ml mælk
- 4 stk. æg
- 400 g varmrøget laks
- 2 stk. avocado
- 220 g græsk yoghurt
- 35 g frisk dild
- 2 stk. citron

Spinatpandekager med varmrøget laks og avocado

1

Klargør massen

Klargør grøn pandekagedej til spinatpandekagerne, fjern overskydende fugt, og bland kun til massen netop holder sammen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kølig og kan formes uden at flyde

2

Form ens emner

Form emnerne med samme vægt og tykkelse, og køl dem kort, så overfladen sætter sig før stegning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle emner er ens og holder skarpe kanter uden revner

3

Fordel panering eller krydring

Fordel et tyndt smørlag i et tyndt komplet lag og ryst løse krummer af, så de ikke brænder i fedtstoffet. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dækket uden bare felter eller tykke klumper

4

Steg i små hold

Steg spinatpandekagerne i små hold ved stabil varme, vend kun når undersiden er fast, og kontrollér sikker centrumtemperatur hvor relevant. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dybt gylden og sprød, mens centrum er varmt og saftigt

5

Afdryp og servér

Lad spinatpandekagerne dryppe af på rist, krydr straks og servér med varmrøget laks, avocado og dilledressing, mens overfladen stadig er sprød. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er tør og sprød uden synlig oliefilm

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør frisk spinat samt hvedemel, før du tænder for varmen.

BYT Erstat frisk spinat med en tilsvarende sæsonvariant af frisk spinat. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 072 AF 100

AFTENSMAD

Lakserilette med krydderurter og ristet rugbrød

Lakserilette med krydderurter og ristet rugbrød er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

30 min.

Nem

Ingredienser

- 550 g laksefilet, uden skind
- 450 g mørkt rugbrød
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Lakserilette med krydderurter og ristet rugbrød

1

Rens og tør

Skyl relevante råvarer, tør dem grundigt og hold saftige, salte og sprøde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er rene, kolde og tørre på overfladen

2

Skær ensartet

Skær eller hak i ens stykker med rene redskaber, så hver mundfuld får samme balance. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

stykkerne er ensartede og uden knuste eller vandede kanter

3

Saml dressingen

Rør syre og salt sammen før fedt eller creme tilsættes, og smag til inden hovedråvarerne vendes i. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dressingen er blank, samlet og balanceret mellem syre, salt og fedme

4

Vend nænsomt

Vend først robuste elementer med lidt dressing og fold derefter bløde eller sprøde dele i uden at mase. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er let glaserede og tydelige uden væske i bunden

5

Anret frisk

Fordel luftigt og tilsæt urter, knas eller cremet finish lige før servering; hold koldt indtil da. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

anretningen har friske farver, tydelig struktur og højst 5 °C for letfordærlige dele

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør laksefilet samt mørkt rugbrød, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat laksefilet med en tilsvarende sæsonvariant af laksefilet. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 073 AF 100

AFTENSMAD

Kylling i tomat, karry og kokos

Mør kylling i en fyldig sauce med tomat, kokosmælk, varme karrykrydderier og frisk lime.

4 personer

59 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g kyllingebryst, i 3 cm stykker
- 2 stk. zittauerløg, finthakkede
- 3 fed hvidløg, finthakkede
- 30 g frisk ingefær, fintrevet
- 18 g karrypulver
- 4 g stødt gurkemeje
- 500 g hakkede tomater
- 400 ml kokosmælk
- 45 ml rapsolie
- 2 stk. økologisk lime
- 25 g frisk koriander
- 9 g fint salt

Kylling i tomat, karry og kokos

1

Klargør kylling og aromater

Skær kyllingen ens, dup den tør, og hold den adskilt fra finthakket løg, hvidløg, ingefær, afmålte krydderier, tomat og kokosmælk.

SE EFTER

kyllingestykkerne er ens og tørre, og arbejdsfladen omkring de øvrige råvarer er ren

2

Brun kyllingen i små hold

Varm halvdelen af olien, brun kyllingen hurtigt i ét lag, og læg den på en ren tallerken, før den er helt gennemstegt.

SE EFTER

stykkerne har gyldne flader, men er stadig saftige og let rosa i centrum

3

Sautér løg og rist krydderier

Sænk varmen, tilsæt resten af olien og sauté løget mørt; rør hvidløg, ingefær, karry og gurkemeje i det sidste minut.

SE EFTER

løget er blankt og blødt, og krydderierne dufter varmt uden sorte pletter

4

Kog tomat-kokossaucen sammen

Tilsæt hakkede tomater og kokosmælk, skrab bunden fri, og lad saucen simre roligt, til den tykner let.

SE EFTER

saucen er ensartet orange-rød, bobler roligt og efterlader et kort spor efter skeen

5

Gennemsteg kyllingen og smag til

Læg kyllingen og saften fra tallerkenen tilbage, simr til 75 °C i centrum, og afslut væk fra varmen med limesaft og koriander.

SE EFTER

kyllingen er saftig og mindst 75 °C, saucen hænger ved stykkerne, og korianderen er klart grøn

Madblikkets køkkennoter

TIP Brun kyllingen i små hold. Det er især vigtigt i kylling i tomat, karry og kokos ved klargør kylling og aromater.

BYT Erstat kyllingebryst med udbenet kyllingelår. Retten bliver mere saftig og kræver nogle ekstra minutters simring.

GEM Køl hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar kylling i tomat, karry og kokos tildækket og adskilt fra rå varer, og kassér rester ved ændret lugt, farve eller konsistens.



OPSKRIFT 074 AF 100

SUPPE

Ristet peberfrugtsuppe med mandel, chorizo og sherry

Ristet peberfrugtsuppe med mandel, chorizo og sherry er Madblikkets selvstændige version med fløjlsblød dybrød suppe, små sprøde chorizotern og grofthakket mandel. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

6 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 7 stk. røde peberfrugter
- 180 g chorizo
- 100 g mandler
- 2 stk. løg
- 3 fed hvidløg
- 400 g hakkede tomater
- 900 ml grøntsagsfond
- 30 ml sherryeddike
- 5 g røget paprika

Ristet peberfrugtsuppe med mandel, chorizo og sherry

1

Klargør råvarerne

Skær råvarerne til peberfrugtsuppen ensartet, skyl bælgrugter eller korn, og mål tomat og grøntsagsfond af, før gryden varmes. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle dele er ensartede og står klar i den rækkefølge de skal i gryden

2

Byg en aromatisk bund

Varm løg, hvidløg og ristet peberfrugt roligt i fedtstof med krydderier, så grøntsagerne bliver blanke og søde uden at tage mørk farve. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden er blød, blank og dufter sødt uden brankede krydderier

3

Lad retten simre roligt

Tilsæt tomat og grøntsagsfond og de længst tilberedende råvarer, bring kort i kog og sænk straks til rolig simren. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

små bobler bryder overfladen, og råvarerne er møre uden at være kogt i stykker

4

Justér konsistensen

Blend en del eller montér med stivelse, ost eller creme efter rettens type, og justér væske lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen dækker skeen let og har stadig tydelige råvarer

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, tilsæt sprød chorizo, mandel og sherryeddike, og afstem syre, salt og friskhed umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er tydelig og balanceret, og finishen står frisk mod den varme base

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør røde peberfrugter samt chorizo, før du tænder for varmen.

BYT Erstat røde peberfrugter med en tilsvarende sæsonvariant af røde peberfrugter. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 075 AF 100

AFTENSMAD

Clubsandwich med mørt kyllingekød og bacon

En høj clubsandwich lagdeler mørt kyllingebryst, sprød bacon, tomat, romaine og agurk med sennepsmayonnaise mellem smørristet toast.

4 personer

47 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g kyllingebryst
- 200 g bacon
- 12 skiver toastbrød
- 4 stk. modne tomater
- 1 stk. romainesalat
- 180 g mayonnaise
- 30 g dijonsennep
- 1 stk. agurk
- 40 g smør
- 7 g fint salt

Clubsandwich med mørt kyllingekød og bacon

1

Klargør spiseklart før rå kylling

Skær først tomat og agurk med ren kniv på rent bræt, tør romaine, og flyt grønt, toast, mayonnaise og sennep væk. Trim og bank derefter rå kylling ens tyk med separat kniv på et separat bræt, dup og salt den, og vask hænder, redskaber samt berørte flader grundigt.

SE EFTER

grønt og øvrigt spiseklart fyld ligger beskyttet, mens den rå kylling er ens tykkelse på sit separate bræt

2

Steg kylling og bacon hver for sig

Steg bacon sprødt og læg det på rist. Steg kyllingebrysterne i lidt af baconfedtet, til centrum når mindst 75 °C, og lad dem hvile før tynd udskæring.

SE EFTER

bacon er sprødt, og kyllingen har gylden overflade, klar saft og saftig gennemstegt midte

3

Rør sennepsmayonnaise og rist brød

Rør mayonnaise med dijonsennep. Smør toastbrødet tyndt med smør, og rist alle tolv skiver gyldne og sprøde på begge sider.

SE EFTER

cremen er glat og lysegul, og toasten har ens gylden, tør overflade

4

Byg tre tydelige lag

Smør toast med sennepsmayonnaise, og byg hver sandwich med romaine, kylling, tomat, en midterskive toast, bacon og agurk. Luk med sidste toast.

SE EFTER

lagene ligger jævnt helt til kanterne, og brødet forbliver plant uden udpresset fyld

5

Skær rent og servér straks

Sæt pinde i fire hjørner, skær hver clubsandwich diagonalt med en savtakket kniv, og servér straks med snitfladerne synlige.

SE EFTER

trekanterne står oprejst med rene lag og uden knust brød eller løst fyld

Madblikkets køkkennoter

TIP Mål kyllingen i den tykkeste del og stop ved mindst 75 °C.

BYT Erstat kyllingebryst med kalkunbryst i ens skiver. Kødet er magrere og kan tørre hurtigere; tilbered stadig til mindst 75 °C.

GEM Køl den gennemstegte kylling og bacon hurtigt ned i lave, separate portioner, og opbevar dem, grønt, sauce og brød adskilt ved højst 5 °C i op til 2 dage. En samlet sandwich bør spises inden for få timer.



OPSKRIFT 076 AF 100

AFTENSMAD

Panang karry med kylling, sukkerærter og babymajs

Fyldig rødorange kokossauce med Panang-karry, gennemstegt kyllingelår, sprøde sukkerærter, babymajs, peberfrugt og ristede peanuts.

4 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 300 g jasminris, skyllet
- 450 ml vand
- 650 g udbenet kyllingelår uden skind, i 3 cm strimler
- 20 ml neutral olie
- 45 g Panang-karrypasta
- 800 ml kokosmælk
- 35 g cremet peanutbutter
- 25 ml fiskesauce
- 15 g brun farin
- 3 stk. makrut-limeblad, fintrevet uden midterribbe
- 180 g rød peberfrugt, i romber
- 180 g babymajs, halveret på langs
- 180 g sukkerærter, trimmede
- 30 ml limesaft
- 20 g Thai-basilikum, blade
- 45 g usaltede peanuts, ristede og grofthakkede
- 10 ml chiliolie

Panang karry med kylling, sukkerærter og babymajs

1

Kog løse jasminris

Kom skyllede ris og vand i en gryde. Bring i kog, læg låg på og kog 10 minutter ved lav varme. Sluk, lad stå 10 minutter og løsn med en gaffel. Hold dem rygende varme.

SE EFTER

Risene er møre og adskilte uden frit vand i bunden

2

Brun kyllingen i to hold

Dup kyllingen tør. Brun den i olie i to hold ved høj varme 2-3 minutter pr. hold; den skal få farve, men behøver endnu ikke være færdig. Læg på en ren tallerken og vask hænder og redskaber efter rå kylling.

SE EFTER

Kyllingen har gyldne flader, mens råt kød og saft ikke har rørt de rene redskaber

3

Rist pasta og reducér saucen

Steg karrypastaen 1 minut i pandens fedt. Rør den tykke del af kokosmælken i og kog 3 minutter, til olien netop skinner. Tilsæt resten af kokosmælken, peanutbutter, fiskesauce, farin og makrut-limeblad; simr 6 minutter.

SE EFTER

Saucen er ensartet rødorange, blank og hænger let ved skeen

4

Gennemtilbered kylling og fast grønt

Kom kylling med opsamlet saft, babymajs og peberfrugt i saucen. Simr 6-9 minutter. Mål den tykkeste kyllingestrimmel til mindst 75 °C; den skal være helt uigennemsigtig uden rosa midte.

SE EFTER

Kyllingen måler mindst 75 °C, er helt gennemstegt, og babymajsen har stadig bid

5

Bevar sprødhed og balancér

Vend sukkerærter i og simr 2 minutter. Tag panden af varmen, tilsæt limesaft og halvdelen af basilikummen. Smag balancen til. Servér straks med ris, peanuts, resten af basilikummen og eventuelt en tynd chilioliestribe.

SE EFTER

Sukkerærterne er klart grønne og sprøde, mens saucen er cremet, salt-sød og frisk syrlig

Madblikkets køkkennoter

TIP Brun kyllingen i to hold for at undgå kogning.

BYT Erstat kyllingelår med fast tofu. Gør retten vegetarisk, men fiskesauce skal også erstattes; tofu kræver kun bruning og kort opvarmning.

GEM Køl karry og ris hver for sig hurtigt i lave beholdere. Opbevar ved højst 5 °C i højst 2 dage og gennemvarm karry til rygende varm; ris genopvarmes kun én gang.



OPSKRIFT 077 AF 100

AFTENSMAD

Blomkålssuppe

Blomkål, kartoffel, løg og hvidløg blendes til en lys cremet suppe med fond, fløde, smør, muskat og frisk purløg.

4 personer

51 min.

Nem

Ingredienser

- 1,2 kg blomkål, i buketter
- 2 stk. zittauerløg
- 3 fed hvidløg
- 300 g kartofler, i tern
- 1,2 l grøntsagsfond
- 250 ml piskefløde
- 50 g smør
- 2 g revet muskatnød
- 25 g purløg
- 10 g fint salt

Blomkålssuppe

1

Del blomkål og kartoffel ens

Skær blomkål i ens buketter og den skrællede stok samt kartofler i små tern. Hak zittauerløg og hvidløg, og mål grøntsagsfond, piskefløde, smør, muskat, purløg og fint salt.

SE EFTER

blomkål og kartofler har ens tilberedningsstørrelse, og alle øvrige ingredienser står separat

2

Sved løg og hvidløg i smør

Smelt smørret i en gryde, sautéér zittauerløg blanke med lidt fint salt, og tilsæt hvidløg det sidste minut uden at brune.

SE EFTER

løgene er bløde og gennemsigtige, og smørret er lyst uden mørke mælkeprikker

3

Kog blomkål og kartoffel møre

Tilsæt blomkål, kartofler og grøntsagsfond, og lad suppen simre under låg, til begge grøntsager let kan deles med en ske.

SE EFTER

buketter og tern er helt møre, men suppen har stadig mild ren blomkålsduft

4

Blend med fløde og muskat

Blend suppen helt glat, rør piskefløde og revet muskatnød i, varm til 75 °C, og justér tykkelsen med fond samt smagen med fint salt.

SE EFTER

suppen er elfenbensfarvet, silkeblank og flyder langsomt fra skeen uden gryn

5

Top med frisk purløg

Klip purløget i fine, ens ringe, og fordel den varme suppe i fire skåle uden at piske ny luft i den. Drys purløget jævnt over hver portion lige før servering, så urten forbliver grøn og frisk.

SE EFTER

den lyse suppe har et rent grønt purløgsdrys og ingen skind eller fedtør

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug også den skrællede blomkålsstok, men skær den mindre end buketterne.

BYT Erstat piskefløde med usødet havrefløde. Suppen bliver lettere og kan blive mælkfri, hvis smør også skiftes; kontrollér gluten og spor.

GEM Køl suppen hurtigt ned og opbevar den ved højst 5 °C i op til 3 dage. Gem purløg separat og varm kun ønsket portion.



OPSKRIFT 078 AF 100

AFTENSMAD

Sprøde risottodeller med mozzarella og tomatdip

Sprøde risottodeller med mozzarella og tomatdip er Madblikkets selvstændige version med små flade gyldne deller med smeltet kerne og en glat rød dip. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

52 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g kold risotto
- 160 g mozzarella
- 2 stk. æg
- 160 g pankorasp
- 70 g parmesan
- 400 g hakkede tomater
- 2 fed hvidløg
- 25 g basilikum
- 400 ml rapsolie

Sprøde risottodeller med mozzarella og tomatdip

1

Klargør massen

Klargør kold risotto med mozzarellakerner til risottodellerne, fjern overskydende fugt, og bland kun til massen netop holder sammen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kølig og kan formes uden at flyde

2

Form ens emner

Form emnerne med samme vægt og tykkelse, og køl dem kort, så overfladen sætter sig før stegning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle emner er ens og holder skarpe kanter uden revner

3

Fordel panering eller krydring

Fordel æg, panko og parmesan i et tyndt komplet lag og ryst løse krummer af, så de ikke brænder i fedtstoffet. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dækket uden bare felter eller tykke klumper

4

Steg i små hold

Steg risottodellerne i små hold ved stabil varme, vend kun når undersiden er fast, og kontrollér sikker centrumtemperatur hvor relevant. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er dybt gylden og sprød, mens centrum er varmt og saftigt

5

Afdryp og servér

Lad risottodellerne dryppe af på rist, krydr straks og servér med varm tomatdip og basilikum, mens overfladen stadig er sprød. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er tør og sprød uden synlig oliefilm

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør kold risotto samt mozzarella, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat kold risotto med en tilsvarende sæsonvariant af kold risotto. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 079 AF 100

AFTENSMAD

Grønkålpasta med stegt grønkål og mandler

Snoet casarecce med stegt grønkål, sprøde grønkålschips, ristede mandler, citron, hvidløg og lagret ost.

6 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g tør casarecce
- 700 g frisk grønkål, ribbet
- 160 g mandler, i flager
- 200 g pasteuriseret lagret hård ost, finrevet og i curls
- 160 ml olivenolie
- 30 g hvidløg, finthakket
- 3 stk. usprøjtede citroner, skal og saft
- 3 g chiliflager
- 18 g fint salt
- 4 g sort peber

Grønkålpasta med stegt grønkål og mandler

1

Vask og tør kålen

Kassér gule eller slimede blade. Skyl mellem krøllerne i flere hold vand, slyng og dup helt tør. Fjern grove ribber; gem 120 g små blade til chips og snit resten fint.

SE EFTER

Kålen er ren, mørkegrøn og helt tør uden jord eller grove ribber

2

Bag sprøde grønkålschips

Vend de små blade med 20 ml olie og lidt salt. Fordel i ét lag og bag ved 150 °C i 10-14 minutter; vend én gang og køl tørt.

SE EFTER

Chipsene er tørre og sprøde med grønne flader uden sorte bitre kanter

3

Kontrollér og rist mandler

Sortér mandlerne og kassér mugne, mørke eller harske stykker. Rist de sikre flager ved 160 °C i 6-8 minutter og køl dem helt.

SE EFTER

Mandlerne er lyst gyldne og sprøde med ren ristet duft

4

Kog pasta og steg kålen

Kog casarecce til mør med bid og gem 500 ml pastavand. Steg den snittede kål i olie 7-9 minutter, tilsæt hvidløg og chili de sidste 2 minutter, til kålen er mør og grøn.

SE EFTER

Pastaen har fast bid, og kålen er mør med karamelliserede kanter uden rå seje ribber

5

Emulgér og gennemvarm

Vend pasta, kål, citronskal, saft og halvdelen af osten sammen. Tilsæt varmt pastavand lidt ad gangen, til saucen er blank. Gennemvarm til mindst 75 °C og top med mandler, chips, ostecurls og peber.

SE EFTER

Retten er mindst 75 °C, pastaen blank og adskilt, og chips samt mandler forbliver sprøde

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør kålen helt.

BYT Erstat mandler med ristede græskarkerner. Fjerner kun mandelallergenet, hvis alle produkter og spor også er nøddefri.

GEM Køl hurtigt til højst 5 °C og brug inden for 2 dage. Opbevar chips separat og genopvarm pasta til mindst 75 °C.



OPSKRIFT 080 AF 100

AFTENSMAD

Aspargesrisotto med citron, ærter og pecorino

Aspargesrisotto med citron, ærter og pecorino er Madblikkets selvstændige version med flydende risotto, faste grønne toppe og små hele ærter. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 350 g risottoris
- 500 g grønne asparges
- 250 g grønne ærter
- 1200 ml grøntsagsfond
- 150 ml tør hvidvin
- 90 g pecorino
- 65 g smør
- 1 stk. citron
- 20 g mynte

Aspargesrisotto med citron, ærter og pecorino

1

Klargør råvarerne

Skær råvarerne til aspargesrisottoen ensartet, skyl bælgfrugter eller korn, og mål varm fond og hvidvin af, før gryden varmes. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle dele er ensartede og står klar i den rækkefølge de skal i gryden

2

Byg en aromatisk bund

Varm skalotteløg, ris og aspargesstængler roligt i fedtstof med krydderier, så grøntsagerne bliver blanke og søde uden at tage mørk farve. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden er blød, blank og dufter sødt uden brankede krydderier

3

Lad retten simre roligt

Tilsæt varm fond og hvidvin og de længst tilberedende råvarer, bring kort i kog og sænk straks til rolig simren. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

små bobler bryder overfladen, og råvarerne er møre uden at være kogt i stykker

4

Justér konsistensen

Blend en del eller montér med stivelse, ost eller creme efter rettens type, og justér væske lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

konsistensen dækker skeen let og har stadig tydelige råvarer

5

Smag til og servér

Tag gryden fra hård varme, tilsæt aspargestoppe, ærter, pecorino og citron, og afstem syre, salt og friskhed umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

smagen er tydelig og balanceret, og finishen står frisk mod den varme base

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør risottoris samt grønne asparges, før du tænder for varmen.

BYT Erstat risottoris med en tilsvarende sæsonvariant af risottoris. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



KAPITEL 5

Morgen, bagværk og sødt

Brød, boller, morgenmad og søde favoritter til langsomme morgener og hyggelige pauser.



OPSKRIFT 081 AF 100

BRUNCH

Æg og ost i brødsål med spinat og skinke

Sprøde fuldkornsbrødsåle med spinat, skinke, lagret ost og gennemvarmt æg til brunch.

4 personer

52 min.

Nem

Ingredienser

- 4 stk små fuldkornsboller, faste, ca. 100 g hver
- 4 stk æg, friske og kølige
- 120 g kogt skinke, i små tern
- 150 g babyspinat, skyllet og tørret
- 120 g lagret fast ost, groftrevet
- 20 g smør
- 10 g dijonsennep
- 2 g fint havsalt
- 1 g sort peber
- 10 g purløg, fintsnittet
- 150 g blandet grøn salat
- 15 ml citronsaft
- 20 ml olivenolie

Æg og ost i brødsål med spinat og skinke

1

Udhul bollerne stabilt

Skær et låg af hver bolle og pluk krummen ud, så bund og sider stadig er mindst 1,5 cm tykke. Smør indersiden ganske tyndt og læg bollerne på bagepapir.

SE EFTER

fire brødsåle har jævn tyk bund og sider uden huller eller gennemskårne sprækker

2

Forrist brødsålene

Bag de tomme brødsåle og låg ved 190 °C i 7 minutter, til indersiden føles tør men endnu ikke mørk. Tag lågene af pladen, hvis de bliver gyldne før skålene.

SE EFTER

indersiden er tør og let gylden med fast bund uden mørke, hårde kanter

3

Varm og afdryp fyldet

Smelt resten af smørret, fald spinaten sammen 2 minutter og vend skinken i 1 minut. Hæld blandingen i en sigte og pres fri væske let fra; rør sennep i og krydr sparsomt.

SE EFTER

spinaten er mørkegrøn og netop faldet sammen, skinken varm, og der ligger ingen væskepøl under fyldet

4

Fyld og tilsæt ét æg

Fordel spinat-skinke og to tredjedele ost i skålene, og lav en tydelig fordybning. Slå hvert æg ud i en lille kop og hæld ét i hver bolle; drys resten af osten omkring hviden.

SE EFTER

hver skål rummer præcis ét helt æg med ubrudt blomme, og fyld og ost støtter hviden under kanten

5

Bag til mindst 75 °C

Dæk løst med folie og bag ved 185 °C i 12 minutter. Fjern folien og bag 5-9 minutter mere, til hviden er helt opak, osten bobler og midten måler mindst 75 °C. Hvil 3 minutter og servér med citronvendt salat og purløg.

SE EFTER

æggehviden er helt fast og opak, osten gylden, og midten i hver brødsål måler mindst 75 °C

Madblikkets køkkennoter

TIP Stop første trin ved kontroltegnet: fire brødsåle har jævn tyk bund og sider uden huller eller gennemskårne sprækker.

BYT Erstat kogt skinke med stegte champignoner. Giver en vegetarisk variant; steg svampene helt tørre før fyldning.

GEN Retten er bedst straks. Køl rester inden for 2 timer og opbevar ved højst 5 °C i højst 1 dag; genopvarm til mindst 75 °C.



OPSKRIFT 082 AF 100

MORGENMAD

Acai bowl

Acai bowl er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarene frem for kun uret.

4 personer

30 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g açaipuré
- 3 stk. modne bananer
- 250 g blåbær

- 300 ml havredrik
- 180 g granola
- 60 g kokosflager

Acai bowl

1

Rens og tør

Skyl relevante råvarer, tør dem grundigt og hold saftige, salte og sprøde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er rene, kolde og tørre på overfladen

2

Skær ensartet

Skær eller hak i ens stykker med rene redskaber, så hver mundfuld får samme balance. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

stykkerne er ensartede og uden knuste eller vandede kanter

3

Saml dressingen

Rør syre og salt sammen før fedt eller creme tilsættes, og smag til inden hovedråvarerne vendes i. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dressingen er blank, samlet og balanceret mellem syre, salt og fedme

4

Vend nænsomt

Vend først robuste elementer med lidt dressing og fold derefter bløde eller sprøde dele i uden at mase. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarene er let glaserede og tydelige uden væske i bunden

5

Anret frisk

Fordel luftigt og tilsæt urter, knas eller cremet finish lige før servering; hold koldt indtil da. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

anretningen har friske farver, tydelig struktur og højst 5 °C for letfordærlige dele

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør açaipuré samt modne bananer, før du tænder for varmen.

BYT Erstat açaipuré med en tilsvarende sæsonvariant af açaipuré. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 083 AF 100

PANDEKAGER

Ricottapandekager med boghvede, rabarber, citronskyr og pistacie

Luftige citron-ricottapandekager med boghvede, ovnbagte rabarber, frisk citronskyr og knasende ristede pistacier.

4 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 450 g rabarber, i 5 cm stykker
- 70 g fint sukker til rabarber
- 45 ml appelsinsaft
- 150 g hvedemel
- 90 g boghvedemel
- 8 g bagepulver
- 3 g fint salt til dej
- 3 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 3 stk. pasteuriserede æggehvider
- 300 g ricotta
- 220 ml kærnemælk
- 6 g økologisk citronskal til dej, fintrevet
- 45 g smør til stegning
- 250 g skyr til servering
- 3 g citronskal til skyr, fintrevet
- 45 g ristede pistaciekerner, grofthakkede

Ricottapandekager med boghvede, rabarber, citronskyr og pistacie

1

Bag rabarberne med form

Vend rabarber med sukker og appelsinsaft i ét lag. Bag ved 190 °C i 15-20 minutter, til stykkerne er møre men stadig hele. Køl dem let i deres rubinrøde saft.

SE EFTER

Rabarberne kan deles med en ske, men ligger stadig som tydelige blanke stykker

2

Bland en tyk ricottadej

Pisk hvedemel, boghvede, bagepulver og salt. Rør æggeblommer, ricotta, kærnemælk og citronskal glat i en anden skål, og fold de tørre ingredienser i uden at piske længe.

SE EFTER

Dejen er tyk og let grynnet af ricotta uden lommer af tørt mel

3

Fold luft ind og steg roligt

Pisk æggeghvider til bløde toppe og fold dem i ad tre omgange. Steg 60 ml dej pr. pandekage i lidt smør ved middel-lav varme 2-3 minutter pr. side; hviden skal være helt sat og midten mindst 75 °C.

SE EFTER

Pandekagerne er høje med mørkt gyldne kanter og en helt sat, fjedrende midte

4

Rør citronskyr og byg stablen

Rør skyr med citronskal. Stabl lune pandekager, fordel rabarber og lidt saft over, læg citronskyr på toppen og afslut med pistacie lige før servering.

SE EFTER

Stablen står højt med tydelige pandekager, hele rabarberstykker og kølig hvid skyr

Madblikkets køkkennoter

TIP Pisk æggeghviderne til bløde, ikke tørre og grynede toppe.

BYT Erstat rabarber med syrlige æbler. Giver fastere, sødere frugt og kræver cirka fem minutter længere bagning.

GEM Køl pandekager hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Rabarber, skyr og pistacie opbevares separat.



OPSKRIFT 084 AF 100

PANDEKAGER

Boghvede-bananpandekager med mørk chokolade, appelsin-creme, bær og hasselnødder

Tykke brunchpandekager med boghvede, moden banan og mørke chokoladelommer, serveret med let appelsin-mascarpone, friske bær, hasselnødder og ahornsirup.

4 personer

50 min.

Middel

Ingredienser

- 160 g boghvedemel
- 150 g hvedemel
- 10 g bagepulver
- 3 g natron
- 3 g fint salt
- 2 stk. modne bananer, cirka 240 g uden skræl
- 3 stk. æg
- 420 ml kærnemælk
- 55 g smeltet smør, afkølet til lunt
- 120 g mørk chokolade 70 %, grofthakket
- 35 g smør til stegning
- 180 g mascarpone
- 120 g græsk yoghurt 10 %
- 1 stk. økologisk appelsin, skal og 1 spsk. saft
- 150 g friske hindbær
- 150 g friske brombær
- 80 g hasselnødder, ristede og grofthakkede
- 100 ml ahornsirup

Boghvede-bananpandekager med mørk chokolade, appelsin creme, bær og hasselnødder

1 Rist hasselnødderne og køl dem

Rist hasselnødderne på en bageplade ved 175 °C i 8-10 minutter, til skallen revner og kernerne dufter. Gnid de løse skaller af i et rent klæde, hak nødderne groft og køl dem helt.

SE EFTER

Nødderne er gyldne i midten, sprøde og uden sorte bitre flader

2 Bland de tørre ingredienser jævnt

Pisk boghvedemel, hvedemel, bagepulver, natron og salt grundigt sammen i en stor skål. Fordel særligt natronet, så ingen enkelte pandekager får en sæbeagtig lomme.

SE EFTER

Melblandingen er ensfarvet og luftig uden små natronklumper

3 Mos banan og fold dejen kort

Mos bananerne helt glatte. Pisk æg, kærnemælk og lunt smør i. Hæld det våde i melet og fold 10-12 gange, til kun små melstriber er tilbage. Fold chokoladen i og hvil dejen 10 minutter; rør ikke igen mere end én omgang.

SE EFTER

Dejen er tyk og luftig med små bobler, synlige chokoladestykker og kun få bløde klumper

4 Rør en let appelsin creme

Rør mascarpone kort glat med yoghurt, fintrevet appelsinskal og 1 spsk. saft. Stop, så snart cremen er ensartet; lang piskning kan gøre mascarponen grynet. Sæt den koldt frem til servering.

SE EFTER

Cremen er tyk, blank og holder en blød top uden væske eller smørkorn

5 Steg små pandekager ved middel varme

Varm en tung pande ved middel varme og smelt et tyndt lag smør. Brug 0,75 dl dej pr. pandekage og steg højst tre ad gangen 2-3 minutter, til bobler bliver stående og kanten er mat. Vend én gang og steg 1-2 minutter. Hold dem på rist ved 90 °C og servér med creme, bær, nødder og lidt sirup.

SE EFTER

Pandekagerne er mørkt gyldne, mindst 75 °C i midten, fjedrer ved tryk og har smeltede chokoladelommer uden rå dej

Madblikkets køkkennoter

TIP Bland hævemidlerne grundigt i melet.

BYT Erstat hasselnødder med ristede græskarkerner. Giver nøddefri topping, hvis øvrige produkter også er egnede, med mindre sød ristet smag.

GEM Køl pandekager hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Genopvarm til rygende varme; opbevar creme og bær separat.



OPSKRIFT 085 AF 100

BRUNCH

Kærnemælks-pandekager med majsmel, ovnristede blåbær og citron-brunet smør

Store luftige kærnemælks-pandekager med fint majsmel, dybe gyldne stegeringe og gul, mør krumme, serveret med ovnristede blåbær, pisket citron-brunet smør og solsikkekerneknas.

4 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 110 g fint majsmel
- 220 ml kærnemælk til skoldning
- 280 ml kærnemælk til dej
- 240 g hvedemel
- 2,5 tsk. bagepulver
- 0,5 tsk. natron
- 35 g sukker
- 5 g fint salt
- 2 stk. æg
- 55 g smeltet smør
- 30 g smør til pande
- 350 g blåbær
- 2 spsk. ahornsirup til bær
- 1 stk. økologisk citron, fintrevet skal og lidt saft
- 120 g smør til citronsmør
- 70 g solsikkekerner
- 35 g lys sirup
- 60 ml mørk ahornsirup

Kærnemælks-pandekager med majsmelet, ovnristede blåbær og citron-brunet smør

1 Skold majsmelet og lad det hydrere

Varm 220 ml kærnemælk til lige under kogepunktet og pisk den over majsmelet. Dæk og lad grøden stå 15 minutter, til den er lun og tydeligt tykkere.

SE EFTER

Majsgrøden er tyk, glat og lun uden tørre gule korn

2 Rist bær og lav kerneknas

Vend blåbær med ahornsirup og rist dem 10-14 minutter ved 210 °C, til nogle brister. Kog solsikkekerner og lys sirup kort sammen, bred tyndt ud og bag ved siden af, til det er gyldent.

SE EFTER

Bærrene er blanke og koncentrerede med lidt lilla saft, og kernepladen er tør og ravgylden

3 Brun og pisk citronsmørret

Brun 120 g smør til ravfarvet og nøddeagtigt, køl det til blød konsistens og pisk med citronskal, få dråber saft og en knivspids salt.

SE EFTER

Smørret er lyst og luftigt med brune mælkepartikler og holder en blød top

4 Rør dejen kun netop sammen

Bland mel, bagepulver, natron, sukker og salt. Pisk æg, resten af kærnemælken, smeltet smør og lun majsgrød. Fold det tørre i, til der stadig er få små melstriber, og hvil 10 minutter.

SE EFTER

Dejen er tyk og boblende med enkelte små klumper og falder i et bredt bånd

5 Steg store forskudte pandekager

Varm en tung pande ved middel varme og pensl tyndt med smør. Steg store portioner 3-4 minutter, til bobler bliver stående og kanten er mat; vend én gang og steg 2 minutter.

SE EFTER

Pandekagerne har dybe gyldne ringe, en gul luftig midte og fjeder tilbage uden våd stribe

6 Anret med tydelige teksturzoner

Læg pandekagerne i en lav forskudt stak. Top med en lille skefuld citronsmør, ristede blåbær, brud af kerneknas og en smal stribe mørk ahornsirup.

SE EFTER

Pandekagerne er synlige og varme, mens bærsaft, smør og sirup kun dækker mindre felter

Madblikkets køkkennoter

TIP Skold det fine majsmelet først.

BYT Erstat fint majsmelet med polenta formalet meget fint. Kræver muligvis længere skoldning og kan give lidt grovere krumme.

GEM Køl hurtigt og opbevar pandekager ved højst 5 °C i op til 2 dage; alle toppings holdes separat.



OPSKRIFT 086 AF 100

MORGENMAD

Açaí bowl med blåbær og granola

Acai bowl er Madblikkets selvstændigt udviklede opskrift med frossen acai, bananer, blåbær og fem tydelige kontrolpunkter, der gør resultatet nemt at gentage hjemme.

4 personer

16 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g frossen acai
- 2 stk. bananer
- 150 g blåbær
- 200 ml æblejuice
- 120 g granola
- 1 g fint salt

Açaí bowl med blåbær og granola

1

Klargør frugt og væske

Skær frugten i ens stykker, og mål alle kolde ingredienser af til acai bowl med særlig opmærksomhed på frossen acai, bananer, blåbær. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Acai bowl viser et tydeligt klargør frugt og væske-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

2

Blend den bløde base

Blend de bløde ingredienser og væsken helt glat først til acai bowl med særlig opmærksomhed på frossen acai, bananer, blåbær. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Acai bowl viser et tydeligt blend den bløde base-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

3

Tilsæt resten

Tilsæt de frosne eller faste elementer og blend til ensartet cremet konsistens til acai bowl med særlig opmærksomhed på frossen acai, bananer, blåbær. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Acai bowl viser et tydeligt tilsæt resten-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

4

Smag og justér

Justér syre, sødme og tykkelse med små tilsætninger til acai bowl med særlig opmærksomhed på frossen acai, bananer, blåbær. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Acai bowl viser et tydeligt smag og justér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

5

Hæld op og servér

Hæld straks i afkølede glas eller skåle og afslut med den aftalte topping til acai bowl med særlig opmærksomhed på frossen acai, bananer, blåbær. Arbejd i et roligt tempo, skrab kanterne rene, og stop først ved det beskrevne kontroltegn. Arbejd rent, hold letfordærlige råvarer ved højst 5 °C, og følg det synlige kontroltegn før næste trin.

SE EFTER

Acai bowl viser et tydeligt hæld op og servér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Brug kontroltegnet i klargør frugt og væske, så Acai bowl viser et tydeligt klargør frugt og væske-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier..
- BYT** Erstat fint salt med udelades uden erstatning. Smagen i acai bowl bliver enklere og mindre kompleks; justér først til sidst med salt og syre.
- GEM** Køl rester af acai bowl hurtigt ned, opbevar dem tildækket ved højst 5 °C og brug dem inden for 2 dage; rå og tilberedte elementer holdes adskilt.



OPSKRIFT 087 AF 100

MORGENMAD

Fuldkornsvafler til morgenmad, frokost og aftensmad

Fuldkornsvafler til morgenmad, frokost og aftensmad er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

68 min.

Nem

Ingredienser

- 300 g fuldkornshvedemel
- 120 g grove havregryn
- 4 stk. æg
- 600 ml sødmælk

- 80 g smør
- 10 g bagepulver
- 4 g fint salt

Fuldkornsvafler til morgenmad, frokost og aftensmad

1

Klargør form og råvarer

Vej alt nøjagtigt, klargør formen og hold kolde, tørre og våde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er afmålt, ovnen er varm og formen er jævnt klargjort

2

Saml massen kort

Arbejd først fedt og sukker eller binder sammen, og vend derefter de tørre dele i uden overarbejdning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet uden tørre lommer og uden blank sej overflade

3

Fordel ensartet

Fordel massen eller form emnerne i samme størrelse og med jævn tykkelse, så varmen når centrum samtidigt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle emner har ens højde og fyldet er tydeligt fordelt

4

Bag til sikkert sluttegn

Bag midt i ovnen og kontrollér centrum, kanter og overflade før udtagning frem for kun at følge tiden. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

kanterne er gyldne, centrum er sat og der er ingen rå dej

5

Afkøl og afslut

Lad bagværket sætte sig på rist, og tilsæt først creme, glasur eller sprød finish ved passende temperatur. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

formen er stabil, dampen er aftaget og finishen holder sin struktur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør fuldkornshvedemel samt grove havregryn, før du tænder for varmen.

BYT Erstat fuldkornshvedemel med en tilsvarende sæsonvariant af fuldkornshvedemel. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 088 AF 100

BRØD

Olivenbrød bagt i gryde

Olivenbrød bagt i gryde er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

83 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g hvedemel
- 420 ml lunkent vand
- 12 g gær

- 180 g kalamataoliven
- 45 ml olivenolie
- 12 g fint salt

Olivenbrød bagt i gryde

1

Bland dejen

Bland råvarerne til olivenbrød bagt i gryde, til alt mel er fugtet, og lad dejen hvile kort før salt og sidste bearbejdning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen er sammenhængende, blød og uden tørre mellemrum

2

Byg styrke

Fold eller ælt i korte intervaller uden at varme dejen eller tilsætte unødigt ekstra mel. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen kan strækkes tyndt og føles elastisk uden at flyde

3

Hæv efter dejens signaler

Dæk dejen og brug volumen, bobler og fingerprøve som vigtigere tegn end et fast minuttal. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen er cirka halvanden gang større og et let tryk fjeder langsomt tilbage

4

Form nænsomt

Del og form ens emner med let spænding i overfladen uden at presse al luften ud. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

emnerne holder formen og føles lette med små bobler under overfladen

5

Bag og afkøl

Bag ved høj startvarme, kontrollér både farve og underside, og afkøl på rist før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

skorpen er dybt gylden og tør, mens krummen er gennembagt og elastisk

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør hvedemel samt lunkent vand, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat hvedemel med en tilsvarende sæsonvariant af hvedemel. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 089 AF 100

BRØD

Burgerboller med sesamfrø

Burgerboller med sesamfrø er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g hvedemel
- 300 ml sødmælk
- 25 g gær
- 80 g smør
- 2 stk. æg
- 60 g sesamfrø
- 10 g fint salt

Burgerboller med sesamfrø

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør hvedemel samt sødmælk, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat hvedemel med en tilsvarende sæsonvariant af hvedemel. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 090 AF 100

BAGVÆRK

Rosinboller med appelsin, kardemomme og kærnemælk

Rosinboller med appelsin, kardemomme og kærnemælk er Madblikkets selvstændige version med høj blank bolle, rosiner gennem hele krummen og tydelig appelsin-kardemomme duft. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

12 personer

54 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g hvedemel
- 350 ml kærnemælk
- 25 g gær
- 180 g rosiner
- 90 g smør
- 2 stk. æg
- 1 stk. appelsin
- 5 g kardemomme
- 70 g rørsukker

Rosinboller med appelsin, kardemomme og kærnemælk

1

Bland dejen

Bland kærnemælksdejen med kardemomme til rosinbollerne, til alt mel er fugtet, og lad dejen hvile før salt og den sidste bearbejdning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen er sammenhængende, blød og uden tørre mellemmer

2

Byg styrke i dejen

Fold eller ælt dejen i korte intervaller, så gluten udvikles uden at dejen bliver varm eller tør af ekstra mel. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen kan strækkes tyndt uden straks at briste og slipper skålens sider

3

Hæv til tydelig volumen

Dæk dejen og lad den hæve, til volumen og små luftbobler viser aktivitet; brug fingerprøven frem for kun minutter. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen er omtrent halvanden gang større og et let tryk fjeder langsomt tilbage

4

Form uden at presse luften ud

Udfør runde spændte boller med jævnt fordelte rosiner, spænd overfladen let, og lad emnerne efterhæve med plads mellem sig. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

emnerne holder formen og føles lette med små bobler under overfladen

5

Bag og afkøl

Bag rosinbollerne ved høj startvarme til en dyb gylden skorpe, og afkøl på rist før appelsinskal og et tyndt smørlag. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

skorpen er gylden og tør, og undersiden lyder hul ved et let bank

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør hvedemel samt kærnemælk, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat hvedemel med en tilsvarende sæsonvariant af hvedemel. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 091 AF 100

BRØD

Fuldkornssandwichboller med havre og solsikkekerner

Fuldkornssandwichboller med havre og solsikkekerner er Madblikkets selvstændige version med blød saftig krumme, flad oval form og gylden kerneoverflade. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

10 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 450 g hvedemel
- 250 g fuldkornshvedemel
- 100 g havregryn
- 500 ml vand
- 15 g gær
- 100 g solsikkekerner
- 45 ml rapsolie
- 25 g honning
- 13 g fint salt

Fuldkornssandwichboller med havre og solsikkekerner

1

Bland dejen

Bland fuldkornsdejen med havre til sandwichbollerne, til alt mel er fugtet, og lad dejen hvile før salt og den sidste bearbejdning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen er sammenhængende, blød og uden tørre mellemmer

2

Byg styrke i dejen

Fold eller ælt dejen i korte intervaller, så gluten udvikles uden at dejen bliver varm eller tør af ekstra mel. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen kan strækkes tyndt uden straks at briste og slipper skålens sider

3

Hæv til tydelig volumen

Dæk dejen og lad den hæve, til volumen og små luftbobler viser aktivitet; brug fingerprøven frem for kun minutter. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dejen er omtrent halvanden gang større og et let tryk fjeder langsomt tilbage

4

Form uden at presse luften ud

Udfør flade ovale boller med solsikkekerner, spænd overfladen let, og lad emnerne efterhæve med plads mellem sig. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

emnerne holder formen og føles lette med små bobler under overfladen

5

Bag og afkøl

Bag sandwichbollerne ved høj startvarme til en dyb gylden skorpe, og afkøl på rist før helt på rist før de flækkes. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

skorpen er gylden og tør, og undersiden lyder hul ved et let bank

Madblikkets køkkennoter

TIP

Læs alle fem trin igennem og klargør hvedemel samt fuldkornshvedemel, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat hvedemel med en tilsvarende sæsonvariant af hvedemel. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM

Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 092 AF 100

BRØD

Kerneknækbrød med rug, sesam og rosmarin

Kerneknækbrød med rug, sesam og rosmarin er Madblikkets selvstændige version med helt tyndt jævnt lag, tydelige kerner og et tørt rent brød. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

20 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 180 g rugmel
- 120 g havregryn
- 100 g solsikkekerner
- 100 g græskarkerner
- 70 g hørfrø
- 70 g sesamfrø
- 420 ml vand
- 60 ml rapsolie
- 15 g frisk rosmarin

Kerneknækbrød med rug, sesam og rosmarin

1

Klargør råvarer og form

Vej alt til kerneknækbrødet, klargør rug-kerneblandingen, og hold vådt, tørt og sesam, rosmarin og to slags kerner adskilt, til ovn og form er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle råvarer er vejjet, ensartetet skåret og fordelt i tydelige arbejdszoner

2

Saml grundmassen kort

Arbejd rug-kerneblandingen sammen med binderne, og stop så snart massen er ensartet, så strukturen ikke bliver tung eller sej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen hænger sammen uden tørre lommer og uden blank overarbejdning

3

Fordel fyldet jævnt

Vend eller fordel sesam, rosmarin og to slags kerner i et ens lag, og sørg for ens højde og fri kant, hvor konstruktionen kræver det. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

fyldet er tydeligt fordelt og ingen områder er markant tykkere end resten

4

Bag til tydeligt sluttegn

Bag kerneknækbrødet midt i en forvarmet ovn, drej formen ved ujævn varme, og kontrollér både centrum og kanter før udtagning. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

kanterne er gyldne, centrum er sat, og overfladen giver let efter uden rå dej

5

Lad hvile og afslut

Lad kerneknækbrødet hvile på rist, så dampen slipper, og tilsæt først flagesalt og fuld tørring på rist, når temperaturen passer til serveringen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

bunden føles stabil, dampen er aftaget, og finishen bevarer sin struktur

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør rugmel samt havregryn, før du tænder for varmen.

BYT Erstat rugmel med en tilsvarende sæsonvariant af rugmel. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 093 AF 100

BRØD

Koldhævet pizzadej med sprød bund og luftig kant

Elastisk pizzadej til fire pizzaer med 65 procent hydrering, lang koldhævning, let håndstræk og en luftig, leopardpletet kant på varmt bagestål.

4 personer

1440 min.

Middel

Ingredienser

- 1000 g tipo 00 hvedemel
- 650 ml koldt vand
- 28 g fint havsalt
- 3 g frisk gær
- 60 g durummel, til hævebakke og udstrækning
- 10 ml olivenolie, til hævebakken

Koldhævet pizzadej med sprød bund og luftig kant

1

Autolysér mel og hovedvand

Bland alt mel med 610 ml af vandet, til intet tørt mel ses. Dæk og hvil 30 minutter ved 20-22 °C; hold de sidste 40 ml vand tilbage til salt og gær.

SE EFTER

Dejen er grov men sammenhængende, og tørre melpletter er væk uden at massen er varm eller glatæltet

2

Ælt til elastisk vindue

Opløs gær i 20 ml reservevand og arbejd den ind. Opløs salt i resten og tilsæt gradvist; ælt 8-12 minutter, til dejen er 23-25 °C, glat og kan trækkes til et tyndt næsten gennemsigtigt vindue.

SE EFTER

Dejen er 23-25 °C, blank og elastisk med tyndt vindue uden tidlig flænsning eller fri vandpøl

3

Fold under den første hævn

Læg dejen i let olieret beholder og hvil 90 minutter ved 21-22 °C. Lav tre coil folds med 30 minutters mellemrum og stop, når volumen er steget cirka 40 procent med små blærer langs kanten.

SE EFTER

Dejen er cirka 40 procent større, holder en afrundet form og viser små jævne gasblærer uden at være kollapsede

4

Del, spænd op og koldhæv

Del i fire portioner á cirka 420 g, fold kanterne ind og rul til spændte kugler uden at klemme al gas ud. Læg med afstand i durummelstøvet bakke, dæk tæt og koldhæv 18-22 timer ved højst 5 °C.

SE EFTER

Fire ens kugler er højst 5 °C, spændte men luftige med glat kuppel, små blærer og ingen tør hud eller sammensmeltning

5

Temperér, stræk og bag hårdt

Tag kuglerne ud 90-120 minutter før bagning. Forvarm bagestål ved 300 °C mindst 45 minutter. Vend én kugle i durummel, tryk fra centrum ud og stræk til 28-30 cm uden at presse randen; top let og bag 5-7 minutter til tør sprød bund og fuldt bagt kant.

SE EFTER

Dejen er eftergivelig med levende rand, og den bagte pizza har tør brunplet underside, åben kant og ingen rå gummiagtig dejlinje

Madblikkets køkkennoter

TIP Mål dejtemperaturen til 23-25 °C efter æltning.

BYT Erstat tipo 00 hvedemel med stærkt hvedemel med højt proteinindhold. Giver lidt grovere bid og kan kræve 10-20 ml ekstra vand efter fysisk test.

GEM Hold rå dej dækket ved højst 5 °C og brug inden for 24 timer efter kugledeling; bagt pizza køles hurtigt og opbevares højst 5 °C i op til 2 dage.



OPSKRIFT 094 AF 100

MORGENMAD

Sunde pandekager uden banan

Sunde pandekager uden banan er Madblikkets selvstændige version. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

49 min.

Nem

Ingredienser

- 4 stk. æg
- 180 g hvedemel
- 350 ml mælk

- 60 ml rapsolie
- 8 g fint salt

Sunde pandekager uden banan

1

Klargør massen

Vej, snit eller blend råvarerne ensartet og hold letfordærlige dele kolde til panden er klar. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen er ensartet, kold og fri for store tørre eller våde lommer

2

Lad strukturen samle sig

Lad massen hvile kort, så mel, korn eller binder optager væske, og justér kun lidt ad gangen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

massen holder en prøveform uden at være tør eller flydende

3

Portionér ens

Vej eller mål ens portioner og form dem med samme tykkelse for jævn varmevej. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

portionerne har samme diameter og tykkelse og slipper redskabet rent

4

Steg kontrolleret

Steg i små hold ved moderat varme, vend først når undersiden har sat sig, og gennemsteg animalske råvarer sikkert. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen er gylden, centrum er sat og eventuelt fjerkræ er mindst 75 °C

5

Lad hvile og servér

Lad den færdige batch hvile kort på rist eller papir, og tilsæt frisk finish umiddelbart før servering. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

overfladen forbliver sprød og centrum er saftigt uden rå kerne

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør æg samt hvedemel, før du tænder for varmen.

BYT Erstat æg med en tilsvarende sæsonvariant af æg. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 095 AF 100

DESSERT

Sprøde vafler

Sprøde vafler får smørduftende gyldne riller og en let, mør midte, når dejen hviler kort og bages i et gennemvarmt jern.

8 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 300 g hvedemel
- 500 ml sødmælk
- 4 stk. æg
- 120 g smør
- 50 g rørsukker
- 10 g bagepulver
- 1 tsk. vanilje
- 3 g fint salt

Sprøde vafler

1

Bland tørre og våde dele separat

Bland hvedemel, bagepulver, rørsukker og fint salt grundigt i én skål; pisk æg, sødmælk, vanilje og afkølet smeltet smør sammen i en anden.

SE EFTER

melblandingen er ens uden hævemiddelklumper, og den våde blanding er blank uden størknet smør

2

Fold dejen sammen og lad den hvile

Hæld de våde varer i de tørre, fold kun til de sidste melstriber forsvinder, og lad dejen hvile ti minutter, før konsistensen vurderes og eventuelt løsnes med lidt mælk.

SE EFTER

dejen løber i et tykt bånd, har små bobler og enkelte fine klumper, men ingen lommer med tørt mel

3

Varm jernet og mål ens portioner

Varm vaffeljernet helt op, pensl kun let med smør, og mål den første dejportion, så pladernes mønster fyldes uden at dejen presses ud over kanten.

SE EFTER

en dejdråbe syder straks, jernet har en tynd blank smørfilm, og dejen når næsten ud i alle riller

4

Bag vaflerne dybt gyldne

Luk jernet uden at presse, bag hver vaffel til dampen aftager og rillerne er dybt gyldne, og åbn først derefter for at kontrollere, om vaflen slipper rent.

SE EFTER

vaflen har skarpt definerede gyldne riller, tør overflade og slipper begge plader uden at rive

5

Læg vaflerne enkeltvis på rist

Løft hver færdig vaffel direkte over på en rist i ét lag, hold dem eventuelt lune i en lav ovn, og stabl dem først i samme øjeblik, de serveres.

SE EFTER

rillerne forbliver tørre og sprøde, undersiden har ingen kondens, og midten er let og gennembagt

Madblikkets køkkennoter

TIP Vent med at åbne jernet, til den kraftige damp næsten er væk; det er et mere pålideligt tegn end minutter alene.

BYT Erstat sødmælk med kærnemælk. Vaflerne bliver mere syrlige og møre; dejen kan kræve en lille ekstra skefuld mælk efter hvilen.

GEM Køl vaflerne helt på rist og opbevar dem tildækket ved højst 5 °C i op til 2 dage; rist dem sprøde igen.



OPSKRIFT 096 AF 100

DESSERT

Hyldebærssuppe med pære og rugknas

Varm dybviolet hyldebærssuppe med pocheret pære, citronsyre, fløde og sprødt rugknas, kogt og siet sikkert.

6 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 1200 g modne hyldebærklaser
- 500 g æbler
- 1200 ml vand
- 220 g fint sukker
- 1 stk økologisk citron, saften
- 35 g kartoffelmel
- 3 stk pærer
- 120 g rugbrød
- 20 g smør
- 100 ml piskefløde

Hyldebærssuppe med pære og rugknas

1

Sortér hyldebærrene

Klip modne sorte bær fra grove stilke, kassér grønne bær og blade, og skyl dem grundigt.

SE EFTER

kun modne sorte bær er tilbage uden grønne bær, blade eller grove stilke

2

Kog bær og æble grundigt

Kog bær, æbler og vand mindst 20 minutter, til alle bær er bristede og frugten helt mør.

SE EFTER

alle bær er gennemkogte, og væsken er dybviolet

3

Si suppen helt glat

Pres den kogte masse gennem fin sigte, kassér alle faste dele og kog den siede væske op med sukker og citron.

SE EFTER

suppen er glat og fri for kerner, stilke, skind og blade

4

Jævn uden at koge igen

Rør kartoffelmel ud i koldt vand, tag suppen af varmen og pisk jævningen i. Varm kun til første boble.

SE EFTER

suppen er let blank og dækker skeen uden geléklumper

5

Rist rugknas, pocher pærer og servér

Riv rugbrødet i grove krummer, vend med smør og bag 12-15 minutter ved 180 °C, til det er helt tørt og sprødt. Pocher samtidig pæreådene 6-8 minutter i lidt suppe. Servér straks med kold fløde og det afkølede rugknas.

SE EFTER

pærerne er møre med fast kant, og knaset tilsættes først ved bordet

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Stop hvert trin ved det beskrevne visuelle kontroltegn: kun modne sorte bær er tilbage uden grønne bær, blade eller grove stilke.
- BYT** Erstat modne hyldebærklaser med æbler. Smag, tekstur og eventuelle allergener ændres, så resultatet skal vurderes i prøvekøkkenet.
- GEM** Køl suppen hurtigt til højst 5 °C og brug inden for 2 døgn.



OPSKRIFT 097 AF 100

DESSERT

Hindbærtrifli med rugbrødsknas og citronmascarpone

Hindbærtrifli i glas med syrlig citronmascarpone, vaniljekompot og karamelliseret rugbrødsknas.

6 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g hindbær
- 300 g mascarpone
- 250 ml piskefløde
- 220 g rugbrød, smuldret
- 130 g rørsukker
- 2 stk. citron
- 4 g vanilje
- 40 g smør
- 60 g mandler

Hindbærtrifli med rugbrødsknas og citronmascarpone

1

Klargør frugten

Rens hindbær og vaniljekompot, skær den ensartet og vend den kort med syre og sukker, så smagen åbner sig uden at frugten mister formen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

frugten er blank, saftig og stadig fast med tydelige stykker

2

Kog eller bag frugtelementet

Varm en del af hindbær og vaniljekompot roligt, til saften samler sig, men behold nok hele stykker til tydelig tekstur i hindbærtriflien. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saften dækker skeen tyndt, mens frugstykkekerne stadig holder deres kanter

3

Pisk den cremede base

Pisk citronmascarponecremen kold til bløde toppe, og stop før den bliver grynet; fold smagsgiverne i med brede bevægelser. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

cremen holder en blød top, er glat og falder langsomt fra piskeriset

4

Læg desserten i tydelige lag

Fordel frugt, creme og karamelliseret rugbrødsknas i kolde glas eller et fad, så hvert lag kan ses, og gem noget sprødt til toppen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

lagene er tydelige og cremen bærer frugten uden at flyde sammen

5

Køl og afslut

Køl hindbærtriflien tildækket, og tilsæt sidste portion karamelliseret rugbrødsknas umiddelbart før servering, så både kulde og sprødhed er tydelig. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

desserten er gennemkold, stabil og har et helt tørt sprødt toplag

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør hindbær samt mascarpone, før du tænder for varmen.

BYT Erstat hindbær med en tilsvarende sæsonvariant af hindbær. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 098 AF 100

DESSERT

Frugtsalat med citrus-râceme og mandelknas

Farverig frugtsalat med citrusmarinerede bær og stenfrugt, luftig râceme og sprød mandel-havreknas.

6 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 300 g jordbær
- 3 stk. ferskner
- 200 g blåbær
- 2 stk. appelsiner
- 4 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 300 ml piskefløde
- 80 g rørsukker
- 90 g mandler
- 80 g havregryn
- 1 stk. citron

Frugtsalat med citrus-råcreme og mandelknas

1

Klargør frugten

Rens jordbær, fersken, blåbær og appelsin, skær den ensartet og vend den kort med syre og sukker, så smagen åbner sig uden at frugten mister formen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

frugten er blank, saftig og stadig fast med tydelige stykker

2

Kog eller bag frugtelementet

Varm en del af jordbær, fersken, blåbær og appelsin roligt, til saften samler sig, men behold nok hele stykker til tydelig tekstur i frugtsalaten. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

saften dækker skeen tyndt, mens frugstykkeerne stadig holder deres kanter

3

Pisk den cremede base

Pisk citrus-råcremen kold til bløde toppe, og stop før den bliver grynet; fold smagsgiverne i med brede bevægelser. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

cremen holder en blød top, er glat og falder langsomt fra piskeriset

4

Læg desserten i tydelige lag

Fordel frugt, creme og mandel-havreknas i kolde glas eller et fad, så hvert lag kan ses, og gem noget sprødt til toppen. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

lagene er tydelige og cremen bærer frugten uden at flyde sammen

5

Køl og afslut

Køl frugtsalaten tildækket, og tilsæt sidste portion mandel-havreknas umiddelbart før servering, så både kulde og sprødhed er tydelig. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

desserten er gennemkold, stabil og har et helt tørt sprødt toplag

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør jordbær samt ferskner, før du tænder for varmen.

BYT Erstat jordbær med en tilsvarende sæsonvariant af jordbær. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 099 AF 100

DESSERT

Appelsinsalat med granatæble, mynte og pistacie

Appelsinsalat med granatæble, mynte og pistacie er Madblikkets selvstændige version med rene appelsinfileter, rubinrøde kerner og grov grøn pistacie. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

6 personer

30 min.

Nem

Ingredienser

- 8 stk. appelsiner
- 1 stk. granatæble
- 30 g frisk mynte
- 80 g pistacienødder
- 30 g honning
- 1 stk. lime
- 2 g kardemomme
- 300 g skyr

Appelsinsalat med granatæble, mynte og pistacie

1

Klargør hovedråvarerne

Skyl, tør og skær appelsinskiver og granatæble ensartet til appelsinsalaten; hold saftige, salte og sprøde elementer adskilt. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

alle stykker er ensartede, tørre på overfladen og uden beskadigede dele

2

Rør dressingen

Rør honning-limedressingen fra syre og salt mod olie eller creme, og smag den til, før den møder de øvrige råvarer. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

dressingen er samlet, blank og balanceret mellem syre, salt og fedme

3

Skab den sprøde kontrast

Rist eller grill det faste element til appelsinsalaten i et jævnt lag, og flyt det straks til en kold tallerken. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

det sprøde element er tørt og gyldent uden mørke bitre pletter

4

Vend nænsomt

Vend først appelsinskiver og granatæble med netop nok honning-limedressingen til en tynd film, og fold derefter de bløde elementer ind uden at mase dem. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

råvarerne er let glaserede, stadig tydelige og uden væskeansamling

5

Anret med tydelig struktur

Fordel appelsinsalaten luftigt og tilsæt mynte, pistacie og kardemommeskyr lige før servering, så farver og teksturer forbliver adskilte. Arbejd roligt og kontrollér resultatet undervejs, så næste fase først begynder, når det beskrevne sluttegn er nået.

SE EFTER

fadet har højde, friske farver og tør sprød finish uden sammenfald

Madblikkets køkkennoter

TIP Læs alle fem trin igennem og klargør appelsiner samt granatæble, før du tænder for varmen.

BYT Erstat appelsiner med en tilsvarende sæsonvariant af appelsiner. Smag, saftighed og tilberedningstid kan ændre sig, så følg sluttegnene frem for samme minuttal.

GEM Køl eventuelle rester hurtigt ned, læg dem i en ren tætsluttende beholder og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm varm mad grundigt.



OPSKRIFT 100 AF 100

TÆRTER OG DESSERT

Chokoladetærte med havtornkaramel og espresso

Mørk chokoladetærte med sprød rug-kakaoskal, syrlig orange havtornkaramel, silkeblød espresso-ganache og ristede hasselnødder.

12 personer

480 min.

Avanceret

Ingredienser

- 190 g hvedemel
- 80 g fint rugmel
- 35 g kakaopulver
- 90 g flormelis
- 160 g koldt smør til tærtebund, i tern
- 1 stk. pasteuriseret æg
- 50 g mørk chokolade, smeltet
- 220 g havtornpuré, varmebehandlet
- 210 g sukker
- 60 g glukosesirup til karamel
- 150 ml varm piskefløde til karamel
- 55 g smør til havtornkaramel
- 330 g mørk chokolade 70 %, finthakket
- 300 ml piskefløde til ganache
- 70 ml espresso
- 30 g glukosesirup til ganache
- 35 g smør til ganache
- 70 g ristede hasselnødder, grofthakkede
- 36 stk. havtornbær, optøede og tørre

Chokoladetærte med havtornkaramel og espresso

1

Saml og køl rug-kakaodejen

Bland hvede, rug, kakao, flormelis og salt. Smuldr koldt smør i, til blandingen ligner grove krummer, og saml hurtigt med pasteuriseret æg. Tryk dejen flad, pak den og køl mindst 45 minutter uden at ælte den varm.

SE EFTER

Dejen er ensartet mørk, kølig og fast uden synlige smørklumper

2

Forbag skallen helt og forsegl

Rul dejen 3 mm tynd og beklæd en 24 cm tærtering. Frys 20 minutter, prik bunden og blindbag ved 175 °C i 18 minutter med vægt. Fjern vægten og bag 10-14 minutter mere, til skallen er tør og fast. Køl 10 minutter og pensl indersiden med smeltet chokolade.

SE EFTER

Skallen er tør, mørk og fast i bunden med skarpe kanter og en tynd blank forsegling

3

Kog havtornkaramellen til præcision

Kog sukker og glukose til dyb ravfarve. Tag gryden kort fra varmen og tilsæt varm fløde lidt ad gangen. Kog til 116 °C, rør havtornpuré i og kog til 112 °C. Tag af varmen, rør smør i og hæld et 7-8 mm lag i skallen. Køl mindst 90 minutter.

SE EFTER

Karamellen er klart orange, blank og helt fast nok til ikke at vippe i skallen

4

Emulgér en blank espresso-ganache

Varm fløde, espresso og glukose til 82 °C. Hæld over finthakket chokolade i tre omgange og rør små cirkler fra midten, til massen er blank. Blend smør i ved 38-40 °C uden at trække luft ind. Lad ganachen køle til 30-32 °C.

SE EFTER

Ganachen er dybt blank, ensartet og flyder langsomt uden fedtperler eller luftbobler

5

Hæld, sæt og skær i rene lag

Hæld den 30-32 °C ganache over den helt kolde karamel og prik eventuelle bobler. Køl tærten tildækket mindst 3 timer ved højst 5 °C. Pynt sparsomt med hasselnød og tørre havtornbær. Skær med en varm, helt tør kniv, som tørres mellem hvert snit.

SE EFTER

Hvert snit viser mørk sprød skal, klart orange karamel og glat mørk ganache i lige lag

Madblikkets køkkennoter

TIP Forbag tærteskallen helt tør og forsegl den tyndt med chokolade.

BYT Erstat havtornpuré med passionsfrugtpuré. Giver mere tropisk syre og et lignende klart orange lag.

GEM Opbevar tærten tildækket ved højst 5 °C i op til 3 dage og temperér skiver 15 minutter før servering.