



Madblikket

GRATIS KOGEBOG - 100 UDGIVNE OPSKRIFTER

100 grønne hverdagsretter

Mere grønt. Masser af smag.



100 grønne hverdagsretter

En praktisk samling med 100 kød- og fiskefri retter til travle dage, rolige weekender og alt derimellem.

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.

Salater og bowls

Mættende salater, sprøde grøntsager, korn og bælgrugter med dressinger, der samler det hele.

001	Pastasalat med kikærter, feta og pesto	10
002	Panzanella - italiensk brødsalat	12
003	Perlebygssalat med urteolie og crudité	14
004	Løgsalat	16
005	Rosenkålssalat med granatæble og fennikel	18
006	Squashsalat med urtepesto, ricotta og pinjekerner	20
007	Sød kartoffel salat med boghvede og sennepsdressing	22
008	Rødbedesalat	24
009	Salat med gule beder	26
010	Salat med rødbede, feta og hasselnødder	28
011	Blodappelsinsalat med rucola	30
012	Græsk kartoffelsalat med feta, peberfrugt og kapers	32
013	Grønkålssalat med blåbær og ristede græskarkerner	34
014	Rabarbersalat med jordbær, gedeost og rugknas	36
015	Tabouleh salat med bulgur, tomat, rødløg og agurk	38
016	Avocadosalat med agurk, rødløg og rød peber	40
017	Sur-sød nudelsalat med sprød tofu, mango og sesam	42
018	Couscous salat	44
019	Rå blomkålssalat med kapers, persille og grov sennep	46
020	Melonsalat med chili, mynte, feta og græskarkerner	48

Supper og gryder

Varme skåle, krydrede gryder og rolige retter, der passer sig selv og smager af mere.

021	Grøn ærtesuppe med mynte og sprødt rugbrød	51
022	Linsegryde med kokos, sød kartoffel og spinat	53
023	Røget tacosuppe med sød kartoffel, sorte bønner og røde linser	55
024	Vegetarisk lasagnesuppe med belugalinser, peberfrugt og cit... ..	57
025	Selleri-æblesuppe med lovstikkeolie, brunede tern og rugknas	59
026	Halloumi-curry med ristet blomkål, kikærter, spinat og mynt... ..	61
027	Minestrone-suppe med hvide bønner, ditalini og cavolo nero	63
028	Ristet tomatrisotto med røget ricotta og basilikumolie	65
029	Ristet squash-porresuppe med dildolie, rugknas og hasselnød	67
030	Kikærtegryde med græskar	69
031	Grov linsesuppe med kokos, sød kartoffel og spinat	71
032	Ristet butternut-suppe med æble, ingefær, salviesmør, græsk... ..	73
033	Ovnbagt tomat-peberfrugtsuppe med rugbrødscroutoner og basi... ..	75
034	Chili sin carne med kakao, sorte bønner og majs	77
035	Chipotle-græskarsuppe med sorte bønner, ristet majs og blå... ..	79
036	Ristet champignonsuppe med knoldselleri, brunet smør og byg... ..	81
037	Kold avocado-agurkesuppe med ærter, dildolie, majs-limeknas... ..	83
038	Ristet blomkålscurry med røde linser, spinat og mynteraiita	85
039	Ristet butternutsuppe med æble, hvid miso og sprøde østersh... ..	87
040	Marokkansk linsegryde med aubergine, gulerod, kikærter, sve... ..	89

Pasta, tærter og ovnretter

Grøn komfort food med sprøde kanter, cremede saucer og grøntsager i centrum.

041	Pasta med græskar, svampe og spinat	92
042	Pasta med svampe og frisk spinat	94
043	Pastasalat med pesto, tomater og mozzarella	96
044	Gnocchi med pesto og parmesan	98
045	Lun orzo-salat med bagte tomater, citronricotta og pistacie... ..	100
046	One-pot skalpasta med ristet peberfrugt, cannellini, artisk... ..	102
047	Sprød gnocchi-sommersalat med grillet nektarin, asparges, æ... ..	104
048	Pizza med squash og rygeost	106
049	Majspasta-timbales med ristet majscreme og parmesan	108
050	Tærte med græskar og trompetsvampe	110
051	Artiskoktærte med ricotta, citron og oliven	112
052	Squashgalette med rug, parmesan og pinjekerner	114
053	Åben sommerlasagne med ristede tomater, citronricotta og pi... ..	116
054	Fuldkornspizza med pesto, mozzarella og friske tomater	118
055	Squashlasagne med linser, spinat og sprød salvie	120
056	Hvid pizza med kartoffel og rosmarin	122
057	Cremet pasta med ristet blomkål, hvidløg, spinat og kapers-... ..	124
058	Broccolitærte med feta og forårsløg	126
059	Mafaldine alla Norma med bagte tomater, ricotta salata og m... ..	128
060	Tærte med gedeost, karamelliserede rødløg og spinat	130

Grønt på 45 minutter

Hurtige retter med få greb, tydelige kontrolpunkter og plads til en almindelig hverdag.

061	Pitapizza med kartoffel, rosmarin og citronricotta	133
062	Sommerpasta med ærter og tomat	135
063	Rugmadpandekager med spinat og kærnemælk	137
064	Tortillapizza med svampe, spinat og chili-honning	139
065	Pitapizza med tomat, mozzarella og oliventapenade	141
066	Pasta pesto med broccoli, mandel og citron	143
067	Orecchiette med ærter, spinat og citronricotta	145
068	Halloumi med cajungrøntsager, majsris og limecreme	147
069	Cremet citronpasta med ærter, grillet courgette, basilikum... ..	149
070	Broccolisuppe med hvide bønner, ristet broccoli og rugknas	151
071	One pot pasta med ærter, spinat, citron, ricotta og rug-has... ..	153
072	Pandestegt gnocchi med ærter, majs og silkeblød spinatcreme	155
073	Fransk urteroulade-omelet med pisket hvidløgsost og brunet... ..	157
074	Hoisin-woknudler med pak choi, shiitake, sukkerærter og spr... ..	159
075	Ovnbagt æggekage med broccoli, porre, spinat, ærter og gedeost	161
076	Casarecce med broccoli-pistaciepesto, grillede asparges og... ..	163
077	Linguine med broccolicitron-sauce, charret broccoli og pist... ..	165
078	Surdejstoast med avocado, ristede svampe, pocheret æg og sy... ..	167
079	Cremet one-pot orzo med kikærter, ristet peber, spinat og feta	169
080	Squashspaghetti med pistaciepesto, bagte tomater og burrata	171

Grønne klassikere

Weekendmad, gæsteretter og sikre favoritter, hvor grøntsagerne får lov at fylde.

081	Pappardelle i spinat-mascarponesauce med valnød	174
082	Falafel vaffel med forskellige toppings	176
083	Cremet polenta med bagte tomater og spinat	178
084	Vegetarquesadillas med sorte bønner og majs	180
085	Avocadosmash på rugchips med pocheret vagtelæg	182
086	Blå majstacos med halloumi og mango-avocado-salsa	184
087	Pitabrød med falafel og hvidløgsdressing	186
088	Græskarvafler	188
089	Ristet hokkaido-hvidebønnemos med feta og salvieolie	190
090	Ristet blomkål og kikærter i citron-dildfrikassé med spinat... ..	192
091	Sur-søde ovngrøntsager med ananas, sprød tofu og ingefærglaze	194
092	Sursød blomkål og halloumi med ananas, sukkerærter og sort ris	196
093	Vegetar-taquitos med sorte bønner, sød kartoffel og avocadodip	198
094	Green Goddess-orecchiette med asparges, ærter og sprøde urter	200
095	Græsk orzotto med hokkaido, feta og sprøde kikærter	202
096	Huevos rancheros på boghvedetostadas med sorte bønner, majs... ..	204
097	Peanut-soba-wok med sesamtofu, broccolini, edamame og lime	206
098	Sprøde majsquesadillas med sorte bønner, røget cheddar og a... ..	208
099	Grøn shakshuka i mini-cocotter med spinat, grønkål og ærter	210
100	Stegte ris med sprødt æg, kimchi, svampe, edamame og sesam	212



KAPITEL 1

Salater og bowls

Mættende salater, sprøde grøntsager, korn og bælgrugter med dressinger, der samler det hele.



OPSKRIFT 001 AF 100

SALAT

Pastasalat med kikærter, feta og pesto

En mættende kold pastasalat med fuldkornsfusilli, kikærter, feta, pesto, citron og sprøde grøntsager i en blank grøn dressing.

4 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 350 g fuldkornsfusilli
- 450 g kogte kikærter, skyllede og grundigt afdryppede
- 200 g feta, i tern
- 140 g basilikumpesto med parmesan og pinjekerner
- 300 g cherrytomater, halverede
- 1 stk. agurk, i halve skiver
- 120 g babyspinat, skyllet og tørret
- 1 stk. økologisk citron, skal og saft
- 30 ml ekstra jomfruolivenolie
- 2 g sort peber, friskkværnet

Pastasalat med kikærter, feta og pesto

1

Klargør grønt og pestodressing

Skyl og tør spinat, tomater, agurk og citron. Halvér tomaterne, skær agurken, og rør pesto, citronskal, citronsaft, olivenolie og sort peber til en blank dressing.

SE EFTER

grøntsagerne er tørre og ens skåret, og dressingen er blank uden fri olie eller citronsaft

2

Kog fuldkornspastaen med bid

Kog fusillien i rigeligt lertsaltet vand, rør straks og prøv den tidligt. Tag pastaen af varmen, mens spiralerne er møre udenpå med en fast kerne.

SE EFTER

fusillien er al dente, holder spiralformen og har ingen hård rå melkerne eller bløde flækkede kanter

3

Køl pasta og kikærter sikkert

Afdryp pastaen grundigt, vend den varm med en tredjedel af dressingen, og bred den ud i et tyndt lag. Skyl og afdryp kikærterne, og køl begge dele hurtigt.

SE EFTER

pasta og kikærter er højst 10 °C, tørre på overfladen og uden damp eller væske under sig

4

Vend salaten uden at mose

Vend den kølige pasta og kikærterne med resten af pestodressing. Fold tomater, agurk og spinat i, og vend til sidst fetaen nænsomt gennem salaten.

SE EFTER

alle dele er let glaserede, fetaen ligger i tydelige tern, og der samler sig ingen dressing i bunden

5

Smag kold til og servér

Køl salaten tildækket til højst 5 °C, vend den én gang, og justér med citron og peber. Fordel den luftigt, så pasta, kikærter, feta og grønt ses i hver portion.

SE EFTER

salaten er gennemkold, saftig uden væskesø og balanceret mellem pesto, citron og feta

Madblikkets køkkennoter

TIP

Tag fuldkornspastaen af varmen, mens den stadig har fast kerne, fordi den bliver lidt blødere i dressing.

BYT

Erstat feta med salatost af komælk. Giver en mildere, ofte blødere ost; mælk er fortsat allergen og saltmængden skal smages til.

GEM

Køl salaten hurtigt og opbevar den tildækket ved højst 5 °C i op til 2 dage. Sæt rester på køl straks og brug altid rene serveringsredskaber.



OPSKRIFT 002 AF 100

SALAT

Panzanella - italiensk brødsalat

Panzanella - italiensk brødsalat 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

- 450 g daggammelt surdejsbrød, i tern
- 700 g modne tomater
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Panzanella - italiensk brødsalat

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 daggammelt surdejsbrød samt modne tomater, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat daggammelt surdejsbrød med en tilsvarende sæsonvariant af daggammelt 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 003 AF 100

SALAT

Perlebygssalat med urteolie og crudité

Perlebygssalat med urteolie og crudité 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

- 350 g perlebyg, kogt og afkølet
- 300 g gulerødder, i tynde bånd
- 1 stk. agurk, i tynde skiver
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Perlebygssalat med urteolie og crudité

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 perlebyg samt gulerødder, 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 004 AF 100

SALAT

Løgssalat

Løgssalat er Madblikkets selvstændigt udviklede opskrift med rødløg, bredbladet persille, kapers og fem tydelige kontrolpunkter, der gør resultatet nemt at gentage hjemme.

4 personer

42 min.

Nem

Ingredienser

- 3 stk. rødløg, tyndtskårne
- 30 g bredbladet persille
- 30 g kapers
- 1 stk. citron
- 40 ml olivenolie
- 5 g fint salt
- 2 g friskkværnet sort peber

Løgssalat

1

Klargør råvarerne

Skyl, tør og skær råvarerne ensartet til løgssalat med særlig opmærksomhed på rødløg, bredbladet persille, kapers. 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

Løgssalat viser et tydeligt klargør råvarerne-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

2

Tilbered den robuste del

Rist eller kog den robuste hovedråvare, til overfladen får farve og midten er mør til løgssalat med særlig opmærksomhed på rødløg, bredbladet persille, kapers. 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

Løgssalat viser et tydeligt tilbered den robuste del-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

3

Rør dressingen

Pisk syre, fedme og krydding til en blank sammenhængende dressing til løgssalat med særlig opmærksomhed på rødløg, bredbladet persille, kapers. 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

Løgssalat viser et tydeligt rør dressingen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

4

Vend salaten

Vend de afkølede og friske elementer nænsomt med dressingen til løgssalat med særlig opmærksomhed på rødløg, bredbladet persille, kapers. 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

Løgssalat viser et tydeligt vend salaten-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

5

Smag til og servér

For del salaten luftigt og afslut med den sprøde eller friske topping til løgssalat med særlig opmærksomhed på rødløg, bredbladet persille, kapers. 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

Løgssalat viser et tydeligt smag til og servér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

Madblikkets køkkennoter

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



OPSKRIFT 005 AF 100

SALAT

Rosenkålssalat med granatæble og fennikel

Rosenkålssalat med granatæble og fennikel 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

- 600 g rosenkål, fintsnittede
- 2 stk. fennikel
- 1 kg syrlige æbler, skrælet og udkernet
- 220 g granatæblekerner
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Rosenkålssalat med granatæble og fennikel

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 rosenkål samt fennikel, før du tænder for varmen.

BYT Erstat rosenkål med en tilsvarende sæsonvariant af rosenkål. 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 006 AF 100

SALAT

Squashsalat med urtepesto, ricotta og pinjekerner

Rå og grillet squash i bånd med grøn urtepesto, pisket ricotta, ristede pinjekerner og syltet citronskal.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 2 stk. grøn squash
- 2 stk. gul squash
- 300 g ricotta
- 45 g pinjekerner
- 35 g frisk basilikum
- 30 g bredbladet persille
- 2 stk. citron
- 50 g parmesan
- 90 ml olivenolie

Squashsalat med urtepesto, ricotta og pinjekerner

1

Klargør hovedråvarerne

Skyl, tør og skær rå squashbånd og grillede squashskiver ensartet til squashsalaten; 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 basilikum-persillepestoen 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 squashsalaten 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 rå squashbånd og grillede squashskiver med netop nok basilikum-persillepestoen 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 squashsalaten luftigt på et bredt fad og tilsæt pisket ricotta, pinjekerner og citronskal 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 grøn squash samt gul squash, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat grøn squash med en tilsvarende sæsonvariant af grøn 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 007 AF 100

SALAT

Sød kartoffel salat med boghvede og sennepsdressing

Sød kartoffel salat med boghvede og sennepsdressing 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

- 120 g boghvedekerner, ristede
- 50 g dijonsennep
- 700 g søde kartofler, bagt og afkølet
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Sød kartoffel salat med boghvede og sennepsdressing

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 boghvedekerner samt dijonsennep, før du tænder for varmen.

BYT Erstat boghvedekerner med en tilsvarende sæsonvariant af boghvedekerner. 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 008 AF 100

SALAT

Rødbedesalat

Rødbedesalat 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

- 800 g rødbeder, skrubbet
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie

- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Rødbedesalat

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 rødbeder samt økologisk citron, 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 009 AF 100

SALAT

Salat med gule beder

Salat med gule beder 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

- 700 g gule beder, skrubbet
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie

- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Salat med gule beder

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

råvarerne 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

råvarerne 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 gule beder samt økologisk citron, før du tænder for varmen.

BYT Erstat gule beder med en tilsvarende sæsonvariant af gule beder. 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

SALAT

Salat med rødbede, feta og hasselnødder

Salat med rødbede, feta og hasselnødder 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

- 800 g rødbeder, skrubbet
- 220 g feta
- 120 g hasselnødder
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Salat med rødbede, feta og hasselnødder

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 rødbeder samt feta, 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 011 AF 100

SALAT

Blodappelsinsalat med rucola

Frisk vintersalat med blodappelsin, rucola, grønkål, pekannødder og sennepsvinaigrette.

4 personer

21 min.

Nem

Ingredienser

- 3 stk. blodappelsiner
- 125 g rucola, skyllet og tør
- 100 g grønkål, ribbet og finthakket
- 50 g pekannødder, grovthakkede
- 30 ml olivenolie
- 15 ml æblecidereddike
- 5 g grov sennep
- 15 g honning
- 2 g fint salt
- 1 g sort peber

Blodappelsinsalat med rucola

1

Pisk vinaigretten blank

Pisk olivenolie, eddike, grov sennep, honning, salt og peber sammen i én lille skål. Stop dette trin, når én lille skål rummer blank gylden vinaigrette med synlige sennepskorn uden salat eller citrus. En samlet vinaigrette fordeler syre og sødme jævnt.

SE EFTER

én lille skål rummer blank gylden vinaigrette med synlige sennepskorn uden salat eller citrus

2

Klargør de tørre blade

Skyl rucola og grønkål, fjern grønkålsribberne, slyng bladene helt tørre, og hak grønkålen fint.

SE EFTER

to tydeligt separate bunker tør grøn rucola og finthakket mørkegrøn grønkål ligger på ét bræt

3

Filetér blodappelsinerne

Skær top, bund, skal og hvid hinde af de tre blodappelsiner, og skær fileterne fri mellem hinderne.

SE EFTER

fileter fra præcis tre blodappelsiner ligger i én skål med rubinrødt frugtkød uden salat eller nødder

4

Vend bladene i dressingen

Vend rucola og grønkål grundigt men nænsomt med vinaigretten, og fordel bladene i én serveringsskål.

SE EFTER

én serveringsskål med blankt let vendt rucola og grønkål uden appelsin eller nødder

5

Fold citrus i og top

Fold blodappelsinfileterne nænsomt i salaten, og drys pekannødderne jævnt over lige før servering.

SE EFTER

én skål grøn salat med tydelige rubinrøde blodappelsinfileter og grofthakkede pekannødder

Madblikkets køkkennoter

TIP Slyng bladene helt tørre. Det er især vigtigt i blodappelsinsalat med rucola ved pisk vinaigretten blank.

BYT Erstat blodappelsiner med almindelige appelsiner. Salaten bliver lysere og mindre aromatisk bitter.

GEM Spis helst straks; opbevar ved højst 5 °C i højst 1 døgn. Opbevar blodappelsinsalat med rucola tildækket og adskilt fra rå varer, og kassér rester ved ændret lugt, farve eller konsistens.



OPSKRIFT 012 AF 100

SALAT

Græsk kartoffelsalat med feta, peberfrugt og kapers

Lun græsk kartoffelsalat med feta, ristet peberfrugt, kapers, oliven og oregano i citronvinaigrette.

6 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 1000 g små kartofler
- 220 g feta
- 2 stk. rød peberfrugt
- 120 g kalamataoliven
- 40 g kapers
- 1 stk. rødløg
- 2 stk. citron
- 90 ml olivenolie
- 20 g frisk oregano
- 1 stk. agurk

Græsk kartoffelsalat med feta, peberfrugt og kapers

1

Klargør hovedråvarerne

Skyl, tør og skær lune kartofler, peberfrugt, oliven og agurk ensartet til den græske kartoffelsalat; 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 citron-oreganovinaigretten 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 den græske kartoffelsalat 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 lune kartofler, peberfrugt, oliven og agurk med netop nok citron-oreganovinaigretten 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

Fordele den græske kartoffelsalat luftigt på et bredt fad og tilsæt feta, kapers og rødløg 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 små kartofler samt feta, før du tænder for varmen.

BYT Erstat små kartofler med en tilsvarende sæsonvariant af små 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 013 AF 100

SALAT

Grønkålssalat med blåbær og ristede græskarkerner

Grønkålssalat med blåbær og ristede græskarkerner 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

- 350 g grønkål
- 250 g blåbær
- 120 g græskarkerner
- 200 g feta
- 2 stk. syrlige æbler
- 1 stk. økologisk citron
- 60 ml olivenolie

Grønkålssalat med blåbær og ristede græskarkerner

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 grønkål samt blåbær, før du tænder for varmen.

BYT Erstat grønkål med en tilsvarende sæsonvariant af grønkål. 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 014 AF 100

SALAT

Rabarbersalat med jordbær, gedeost og rugknas

Rabarbersalat med jordbær, gedeost og rugknas er Madblikkets selvstændige version med kortmarineret sprød rabarber, saftige jordbær og mørkt rugknas. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

37 min.

Nem

Ingredienser

- 350 g rabarber, i tynde skiver
- 400 g jordbær
- 180 g blød gedeost
- 100 g rucola
- 140 g rugbrød
- 35 g honning
- 1 stk. citron
- 55 ml olivenolie

Rabarbersalat med jordbær, gedeost og rugknas

1

Klargør hovedråvarerne

Skyl, tør og skær råmarineret rabarber, jordbær og rucola ensartet til rabarbersalaten; 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-citrondressingen 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 rabarbersalaten 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 råmarineret rabarber, jordbær og rucola med netop nok honning-citrondressingen 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

For del rabarbersalaten luftigt og tilsæt gedeost og sprødt rugknas 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 rabarber samt jordbær, før du tænder for varmen.

BYT Erstat rabarber med en tilsvarende sæsonvariant af rabarber. 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 015 AF 100

SALAT

Tabouleh salat med bulgur, tomat, rødløg og agurk

Tabouleh salat med bulgur, tomat, rødløg og agurk 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

- 300 g fin bulgur
- 500 g modne tomater
- 2 stk. rødløg
- 1 stk. agurk
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Tabouleh salat med bulgur, tomat, rødløg og agurk

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 fin bulgur samt modne tomater, før du tænder for varmen.

BYT Erstat fin bulgur med en tilsvarende sæsonvariant af fin bulgur. 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 016 AF 100

SALAT

Avocadosalat med agurk, rødløg og rød peber

Avocadosalat med agurk, rødløg og rød peber 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

- 2 stk. rødløg
- 1 stk. agurk
- 2 stk. modne avocadoer
- 2 stk. rød peberfrugt
- 2 stk. økologisk citron
- 75 ml ekstra jomfruolivenolie
- 35 g friske krydderurter
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Avocadosalat med agurk, rødløg og rød peber

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 rødløg samt agurk, før du tænder for varmen.

BYT Erstat rødløg med en tilsvarende sæsonvariant af rødløg. 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 017 AF 100

SALAT

Sur-sød nudelsalat med sprød tofu, mango og sesam

Frisk risnudelsalat med sprødstegt tofu, mango, rødkål, agurk og edamame i en balanceret sur-sød lime-sojadressing med sesam.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g fast tofu, presset og i 2 cm tern
- 3 spsk. majsstivelse
- 3 spsk. neutral olie
- 250 g risnudler
- 250 g rødkål, fintsnittet
- 1 stk. agurk, i halve bånd
- 1 stk. mango, i tern
- 200 g edamamebønner, optøede
- 4 stk. forårsløg, skråt snittede
- 1 bundt frisk koriander, blade
- 3 stk. lime, saften
- 4 spsk. lys soja
- 2 spsk. riseddike
- 2 spsk. brun farin
- 1 spsk. ristet sesamolie
- 15 g frisk ingefær, fintrevet
- 1 tsk. sriracha
- 2 spsk. sesamfrø, ristede
- 60 g saltede peanuts, grofthakkede

Sur-sød nudelsalat med sprød tofu, mango og sesam

1

Pres og panér tofuen tørt

Pres tofuen i et rent klæde i 10 minutter. Riv eller skær den i grove tern, vend med majsstivelse og ryst overskydende stivelse af.

SE EFTER

Tofuens overflade er mat og tør med et meget tyndt hvidt lag uden klumper.

2

Rør en skarp sur-sød dressing

Pisk lime, soja, riseddike, farin, sesamolie, ingefær og eventuelt sriracha, til sukkeret er opløst. Smag efter syre, sødme og salt.

SE EFTER

Dressingen er blank og ensartet, og ingen sukkerkorn kan mærkes mod skålens bund.

3

Steg tofuen sprød og glasér kort

Varm olien på en stor pande. Steg tofuen i ét lag 8-10 minutter og vend, til flere sider er dybt gyldne. Hæld 3 spsk. dressing over og vend 30 sekunder; læg tofuen på rist.

SE EFTER

Tofuen har mørkt gyldne kanter, lyder let hul mod panden og har kun en tynd blank glaserings.

4

Køl nudlerne og saml lige før servering

Tilbered nudlerne efter pakken, skyl dem kolde og afdryp grundigt. Vend med resten af dressingen. Fold rødkål, agurk, mango, edamame, forårsløg og koriander i. Top med tofu, sesam og peanuts.

SE EFTER

Nudlerne er kolde og blanke uden vand i bunden, grøntsagerne er sprøde, og tofuen ligger øverst med tørre kanter.

Madblikkets køkkennoter

TIP Pres tofu og afdryp nudler grundigt.

BYT Erstat tofu med kyllingebryst i tern. Giver kødversion, som skal gennemsteges sikkert og har mindre porøs glaserings.

GEM Køl delene hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar tofu og dressing separat fra salaten.



OPSKRIFT 018 AF 100

SALAT

Couscous salat

Couscous salat er Madblikkets selvstændigt udviklede opskrift med couscous, agurk, cherrytomater og fem tydelige kontrolpunkter, der gør resultatet nemt at gentage hjemme.

6 personer

42 min.

Nem

Ingredienser

- 300 g couscous
- 1 stk. agurk, i tern
- 300 g cherrytomater, halverede
- 25 g frisk mynte
- 2 stk. citron
- 150 g feta
- 5 g fint salt
- 2 g friskkværnet sort peber

Couscous salat

1

Klargør råvarerne

Skyl, tør og skær råvarerne ensartet til couscous salat med særlig opmærksomhed på couscous, agurk, cherrytomater. 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

Couscous salat viser et tydeligt klargør råvarerne-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

2

Udblød couscous

Hæld kogende, let saltet vand over couscous til couscoussalat, dæk skålen i 8 minutter, og løsn derefter hvert korn med en gaffel. Køl hurtigt bredt ud, før grøntsagerne tilsættes.

SE EFTER

Couscoustkornene er møre, luftige og tydeligt adskilte uden tør kerne eller frit vand i bunden.

3

Rør dressingen

Pisk syre, fedme og kryddring til en blank sammenhængende dressing til couscous salat med særlig opmærksomhed på couscous, agurk, cherrytomater. 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

Couscous salat viser et tydeligt rør dressingen-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

4

Vend salaten

Vend de afkølede og friske elementer nænsomt med dressingen til couscous salat med særlig opmærksomhed på couscous, agurk, cherrytomater. 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

Couscous salat viser et tydeligt vend salaten-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

5

Smag til og servér

Fordel salaten luftigt og afslut med den sprøde eller friske topping til couscous salat med særlig opmærksomhed på couscous, agurk, cherrytomater. 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

Couscous salat viser et tydeligt smag til og servér-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier.

Madblikkets køkkennoter

- TIP** Brug kontroltegnet i klargør råvarerne, så Couscous salat viser et tydeligt klargør råvarerne-stadie med jævn struktur, rene kanter og korrekt farve uden uarbejdede partier..
- BYT** Erstat couscous med quinoa. Resultatet bliver mere frøagtigt og glutenfrit, men væske og kogetid skal justeres.
- GEM** Køl rester af couscous salat hurtigt ned, opbevar dem tildækket ved højst 5 °C og brug dem inden for 2 dage; rå og tilberedte elementer holdes adskilt.



OPSKRIFT 019 AF 100

SALAT

Rå blomkålssalat med kapers, persille og grov sennep

Sprød rå blomkål i både tynde skiver og små buketter med kapers, persille, citron, grov sennepsdressing og ristede solsikkekerner.

6 personer

35 min.

Nem

Ingredienser

- 1200 g frisk blomkål
- 90 g kapers, dræned
- 80 g bredbladet persille, groft hakket
- 120 g solsikkekerner
- 2 stk. usprøjtede citroner, skal og saft
- 75 g grov sennep
- 50 ml æblecidereddike
- 140 ml koldpresset rapsolie
- 25 g lys honning
- 10 g fint salt
- 3 g sort peber, friskkværnet

Rå blomkålssalat med kapers, persille og grov sennep

1

Sortér og skyl blomkålen

Fjern blade og stok, kassér hele dele med mug, slim eller sur lugt, og skyl resten grundigt under koldt rindende vand. Tør blomkålen helt i et rent klæde.

SE EFTER

Blomkålen er fast, helt lys og tør uden mørke bløde pletter eller vand i fordybningerne

2

Skab to blomkålsteksturer

Skær cirka en tredjedel i papirtynde skiver på mandolin med håndbeskytter. Bræk resten i meget små ens buketter og skær stokken i tynde stave.

SE EFTER

Skiverne er næsten gennemsigtige, og buketterne er højt mundrette uden store hårde stokke

3

Rist kernerne gyldne

Rist solsikkekerne på en tør pande ved middel varme under hyppig bevægelse, til de er gyldne og dufter nøddeagtigt. Hæld dem straks på en kold tallerken.

SE EFTER

Kernerne er jævnt gyldne og sprøde uden sorte pletter eller harsk lugt

4

Emulgér den lette dressing

Pisk citronsaft og -skal, grov sennep, æblecidereddike, honning, salt og peber sammen. Pisk rapsolien i lidt ad gangen, til dressingen er blank og let fortykket.

SE EFTER

Dressingen er blank, prikket af sennepskorn og samler sig om piskeriset uden at være mayonnaise-tyk

5

Vend og servér sprødt

Vend blomkål, kapers og persille med netop nok dressing til et tyndt lag. Lad trække 8 minutter, løft salaten til den blå skål, og top med kerner og lidt ekstra citronzest.

SE EFTER

Blomkålen er stadig fast og lys, persillen frisk grøn, og der står ingen væske i bunden

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør blomkålen helt efter skylning.

BYT Erstat solsikkekerne med ristede græskarkerner. Giver større knas og mørkere farve; kontrollér stadig sporadvarslar.

GEM Opbevar salat og ristede kerner separat ved højst 5 °C og brug inden for 1 dag. Vend kun den portion, der skal serveres.



OPSKRIFT 020 AF 100

SALAT

Melonsalat med chili, mynte, feta og græskarkerner

Kold melonsalat med vandmelon og honningmelon, lime, frisk chili, mynte, feta og ristede græskarkerner.

6 personer

33 min.

Nem

Ingredienser

- 900 g vandmelon, i tern
- 700 g honningmelon, i tern
- 220 g feta
- 70 g græskarkerner
- 35 g frisk mynte
- 3 stk. lime
- 1 stk. rød chili
- 45 ml olivenolie
- 1 stk. agurk

Melonsalat med chili, mynte, feta og græskarkerner

1

Klargør hovedråvarerne

Skyl, tør og skær vandmelon, honningmelon og agurk ensartet til melonsalaten; 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 lime-chilidressingen 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 melonsalaten 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 vandmelon, honningmelon og agurk med netop nok lime-chilidressingen 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 melonsalaten luftigt på et bredt fad og tilsæt feta, mynte og græskarkerner 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 vandmelon samt honningmelon, før du tænder for varmen.

BYT Erstat vandmelon med en tilsvarende sæsonvariant af vandmelon. 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 2

Supper og gryder

Varme skåle, krydrede gryder og rolige retter, der passer sig selv og smager af mere.



OPSKRIFT 021 AF 100

SUPPE

Grøn ærtesuppe med mynte og sprødt rugbrød

Varm, silkeblød ærtesuppe med porre, mynte, dild, citron og sprøde rugbrødskrummer.

4 personer

48 min.

Nem

Ingredienser

- 250 g porre, rensset og i tynde skiver
- 250 g kartoffel, skrælleet og i 1 cm tern
- 25 g smør
- 900 ml grøntsagsbouillon, varm
- 700 g frosne grønne ærter
- 15 g mynte, blade
- 15 g dild, uden grove stilke
- 30 ml citronsaft
- 100 ml piskefløde
- 7 g fint havsalt
- 2 g sort peber
- 150 g rugbrød, i små tern
- 20 g smør
- 100 g creme fraiche 18 procent
- 60 g friske ærter, blancherede

Grøn ærtesuppe med mynte og sprødt rugbrød

1

Rens porren grundigt

Flæk porren på langs, skyl jord ud mellem alle lag og skær den i tynde skiver. Skær kartoflen i ens 1 cm tern og hold begge dele adskilt fra urterne.

SE EFTER

porreskiverne er helt fri for grus, og kartoffeltternene er ens uden mørke pletter

2

Sved grøntsagerne uden farve

Smelt smørret i en gryde. Sved porre og kartoffel med 3 g salt under låg ved middel-lav varme i 8 minutter; rør jævnligt, og tilsæt 2 spsk vand hvis bunden tørrer.

SE EFTER

porren er blank og blød uden brunede kanter, mens kartoflen stadig holder faconen

3

Kog kartoflen mør

Hæld varm bouillon på, bring i kog og lad suppen simre under låg i 10-12 minutter, til kartoffeltternene kan moses let mod grydens side.

SE EFTER

kartoflen er helt mør ved let tryk, mens væsken stadig er lys og roligt simrende

4

Kog ærterne kort og blend

Tilsæt de frosne ærter og kog 3 minutter fra genopkog. Tag gryden af varmen, tilsæt mynte, dild, fløde og citronsaft, og blend helt glat. Si kun hvis en ekstra fin konsistens ønskes.

SE EFTER

suppen er ensartet klart grøn og silkeblød uden hele ærter eller grå overkogt tone

5

Rist rugbrød og smag til

Rist rugbrødsterninger i smør 6-8 minutter til tørre og sprøde. Varm suppen forsigtigt til mindst 75 °C uden lang kogning, smag til med salt, peber og citron, og servér med cremefraiche, rugbrød og eventuelle blancherede ærter.

SE EFTER

suppen er rygende varm og friskgrøn, mens rugbrødet er tørt og sprødt helt ud til kanterne

Madblikkets køkkennoter

TIP Stop første trin ved kontroltegnet: porreskiverne er helt fri for grus, og kartoffeltternene er ens uden mørke pletter.

BYT Erstat piskefløde med havrefløde. Giver en mælkefri retning, hvis alle produkter er certificeret sikre.

GEM Køl suppen hurtigt og opbevar den ved højst 5 °C i op til 2 dage; rugbrød opbevares separat tørt.



OPSKRIFT 022 AF 100

AFTENSMAD

Linsegryde med kokos, sød kartoffel og spinat

Linsegryde med kokos, sød kartoffel og spinat er Madblikkets selvstændige version med tyk men bevægelig orange gryde med mørke kartoffelftern og klart grøn spinat. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

6 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 350 g røde linser
- 600 g søde kartofler
- 800 ml kokosmælk
- 400 g hakkede tomater
- 300 g frisk spinat
- 2 stk. løg
- 30 g ingefær
- 8 g garam masala
- 2 stk. lime

Linsegryde med kokos, sød kartoffel og spinat

1

Klargør råvarerne

Skær råvarerne til linsegryden ensartet, skyl bælgfrugter eller korn, og mål kokosmælk, tomat og 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 løg, ingefær og garam masala 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, tomat og 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 server

Tag gryden fra hård varme, tilsæt spinat, lime og friske urter, 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 linser samt søde kartofler, før du tænder for varmen.

BYT Erstat røde linser med en tilsvarende sæsonvariant af røde linser. 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 023 AF 100

SUPPE

Røget tacosuppe med sød kartoffel, sorte bønner og røde linser

Fyldig vegetarisk tacosuppe med ristet sød kartoffel, sorte bønner, røde linser, forkullet majs, tomat, chipotle, limecreme, avocado og syltet rødløg.

6 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 700 g søde kartofler, i 2 cm tern
- 3 spsk. olivenolie
- 2 stk. løg, finthakkede
- 4 fed hvidløg, finthakkede
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. røget paprika
- 1 spsk. chipotle i adobo, finthakket
- 3 spsk. tomatpuré
- 800 g hakkede tomater
- 1,2 liter grøntsagsbouillon
- 180 g røde linser, skyllede
- 480 g sorte bønner, drænet vægt
- 300 g majskeer, optøede og tørre
- 200 g græsk yoghurt
- 2 stk. lime, saft og fintrevet skal
- 2 stk. avocadoer, i tern
- 120 g syltede rødløg
- 1 bundt frisk koriander
- 4 stk. majsstortillas, i smalle strimler

Røget tacosuppe med sød kartoffel, sorte bønner og røde linser

1

Rist sød kartoffel med tør kant

Vend ternene med en tredjedel af olien og salt. Rist med afstand på en varm plade ved 225 °C varmluft i 20-25 minutter.

SE EFTER

Ternene har mørke hjørner, tør overflade og mørt centrum uden at falde fra hinanden.

2

Mørkn krydderbasen uden at brænde

Steg løg i resten af olien 7 minutter. Tilsæt hvidløg, spidskommen, paprika og chipotle i 45 sekunder. Steg tomatpuré 2-3 minutter til murstensrød.

SE EFTER

Løgene er bløde, og puréen har efterladt en mørk rød film på grydebunden uden sorte prikker.

3

Kog linserne til naturlig jævning

Tilsæt tomater, bouillon og linser. Kog roligt uden låg 18-22 minutter og rør ved bunden, til linserne er møre og suppen let jævnet.

SE EFTER

Linserne er helt møre, broth'en hænger let på skeen, og der er stadig tydelig væske mellem ingredienserne.

4

Forkul majs og varm bønnerne sent

Rist tør majs på meget varm pande, til enkelte kerner er mørke. Kom bønner, majs og sød kartoffel i suppen og varm 4-5 minutter uden hård kogning.

SE EFTER

Majsen har sorte pletter, mens bønner og kartoffel er gennemvarme og stadig hele.

5

Balancér og top hver skål præcist

Rør yoghurt med limeskal og lidt saft. Smag suppen til med resten af lime og salt. Top med limecreme, avocado, rødløg, koriander og ovnbagte tortillastrimler.

SE EFTER

Suppen er røget, syrlig og moderat stærk; cremen ligger i en tydelig spiral, og tortillaaknaset står sprødt.

Madblikkets køkkennoter

TIP

Rist kartofler separat.

BYT

Erstat chipotle i adobo med røget paprika og mild chili. Giver mindre fermenteret dybde og lettere styring af varmen.

GEM

Køl suppen hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 3 dage; toppings opbevares separat.



OPSKRIFT 024 AF 100

SUPPE

Vegetarisk lasagnesuppe med belugalinser, peberfrugt og citronricotta

Fyldig vegetarisk lasagnesuppe med belugalinser, tomat, squash, ristet peberfrugt og brede pastabånd, toppet med citronricotta og basilikumpesto.

4 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 175 g belugalinser, skyllede
- 500 ml grøntsagsbouillon
- 2 spsk. olivenolie
- 1 stk. gult løg, finthakket
- 3 fed hvidløg, finthakkede
- 2 stk. rød peberfrugt, i grove tern
- 1 stk. squash, i halve skiver
- 2 spsk. tomatpuré
- 800 g hakkede tomater
- 2 tsk. tørret oregano
- 250 g lasagneplader, brækket i brede stykker
- 250 g ricotta
- 1 stk. citron, skal og saft
- 4 spsk. basilikumpesto
- 50 g lagret fast ost, fintrevet
- 0,5 bundt frisk basilikum
- fint salt
- sort peber, friskkværnet

Vegetarisk lasagnesuppe med belugalinser, peberfrugt og citronricotta

1

Kog linserne formfaste

Kog linserne i bouillon 18-20 minutter, til de er møre med fast midte. Hæld dem fra og gem bouillon.

SE EFTER

Linserne kan tygges uden hård kerne, men holder stadig deres runde form.

2

Byg en koncentreret tomatbase

Sautér løg og peberfrugt i olie 6 minutter. Tilsæt hvidløg, tomatpuré og oregano i 1 minut. Hæld tomater og den gemte bouillon på og simr 10 minutter.

SE EFTER

Peberfrugten er mør i kanten, og tomatbasen er mørkerød uden rå puréduft.

3

Kog lasagnebåndene uden at klistre

Tilsæt lasagnestykkerne lidt ad gangen til den simrende suppe. Rør nænsomt de første 2 minutter. Kog 8-11 minutter efter pladetype og tilsæt squash og linser de sidste 4 minutter.

SE EFTER

Pastaen er al dente og ligger som adskilte bølgede bånd; squashen er mør med grønt bid.

4

Rør citronricotta og servér straks

Rør ricotta med citronskal, lidt saft, salt og peber. Justér suppen med bouillon og citron. Servér med ricotta, pesto, ost og basilikum.

SE EFTER

Suppen er tæt, men kan øses, og ricottaen ligger som lyse faste skefulde på overfladen.

Madblikkets køkkennoter

TIP Kog linserne separat fra tomatstyren.

BYT Erstat belugalinser med grønne linser. Giver lidt blødere og lysere linser med kortere præcist serveringsvindue.

GEM Køl hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; pastaen suger væske under opbevaring.



OPSKRIFT 025 AF 100

SUPPE

Selleri-æblesuppe med lovstikkeolie, brunede tern og rugknas

Fløjlsblød suppe af knoldselleri og syrligt æble med frisk lovstikkeolie, brunede selleri-æbletern, ristede hasselnødder og sprødt rugknas.

4 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 800 g knoldselleri, 650 g i tern og 150 g i små toppingtern
- 2 stk. syrligt æble, ét i suppen og ét i små toppingtern
- 250 g kartoffel, i tern
- 2 stk. skalotteløg, finthakkede
- 45 g smør
- 900 ml grøntsagsbouillon
- 150 ml piskefløde
- 1 spsk. citronsaft
- 25 g frisk lovstikke, blade
- 100 ml rapsolie
- 50 g hasselnødder, ristede og hakkede
- 4 stk. tyndt rugknækbrød
- fint salt
- hvid peber, friskkværnet

Selleri-æblesuppe med lovstikkeolie, brunede tern og rugknas

1

Sautér basen lyst

Smelt 25 g smør. Sautér løg, 650 g selleri, ét æble og kartoffel med lidt salt i 8 minutter uden kraftig bruning.

SE EFTER

Grøntsagerne er blanke og let bløde, men stadig lyse uden mørke stegeflejer.

2

Kog helt mørt og blend silkeblødt

Tilsæt bouillon og simr 22-25 minutter, til alt kan moses mod gryden. Blend længe med fløde og si eventuelt suppen.

SE EFTER

Selleri og kartoffel giver ingen modstand, og suppen er blank uden fibre eller små klumper.

3

Blend lovstikkeolien grøn

Blend lovstikke med rapsolie i 1 minut. Lad olien trække 10 minutter og si den gennem en fin si uden at presse hårdt.

SE EFTER

Olien er klart grøn og dufter friskt; den er fri for grove bladstykker.

4

Brun toppingen og balancér

Brun toppingtern af selleri i resten af smørret 5 minutter; tilsæt æbletern det sidste minut. Smag suppen til med citron, salt og peber. Top med tern, olie, nødder og rugknas.

SE EFTER

Selleritermene er gyldne og møre, æblet holder formen, og toppingen ligger på den tætte suppe.

Madblikkets køkkennoter

TIP

Skær sellerien i ens små tern.

BYT

Erstat lovstikke med bredbladet persille og selleriblade. Giver mildere urteolie med mindre karakteristisk selleriaroma.

GEM

Køl hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 3 dage; opbevar topping og olie separat.



OPSKRIFT 026 AF 100

AFTENSMAD

Halloumi-curry med ristet blomkål, kikærter, spinat og mynteolie

Cremet gylden tomat-kokoscurry med dybt brunet halloumi, ristet blomkål, kikærter og spinat, toppet med mynte-korianderolie og syltet rødløg.

4 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 1 stor stk. blomkål, i buketter
- 1,5 spsk. neutral olie til blomkål
- 400 g halloumi, i store tern
- 1 spsk. neutral olie til halloumi
- 2 stk. gult løg, finthakkede
- 3 fed hvidløg, fintrevet
- 20 g frisk ingefær, fintrevet
- 2 tsk. garam masala
- 1 tsk. stødt gurkemeje
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 2 spsk. tomatpuré
- 400 g hakkede tomater
- 400 ml kokosmælk
- 240 g kogte kikærter, skyllede og afdryppede
- 150 g babyspinat
- 1 stk. lime, saften
- 20 g frisk mynte
- 20 g frisk koriander
- 3 spsk. rapsolie
- 100 g syltede rødløg
- fint salt

Halloumi-curry med ristet blomkål, kikærter, spinat og mynteolie

1

Rist blomkålen med mørke kanter

Varm ovn og bageplade til 225 °C varmluft. Vend blomkål med olie og lidt salt, fordel i ét lag og rist 20-22 minutter. Vend én gang.

SE EFTER

Buketterne har mørkgyldne flader, men stilkene er stadig faste nok til at holde formen.

2

Kog krydderierne ind i løgbasen

Sautér løg i 1 spsk. olie 7 minutter. Tilsæt hvidløg og ingefær i 1 minut, derefter garam masala, gurkemeje og spidskommen i 30 sekunder. Rør tomatpuré i 1 minut.

SE EFTER

Løgene er bløde og gyldne, og krydderierne ligger som en mørk, duftende pasta uden tørre pletter.

3

Simr en glat tomat-kokossauce

Tilsæt hakkede tomater og simr 8 minutter uden låg. Hæld kokosmælk i, blend saucen glat efter ønske, og tilsæt kikærter. Simr yderligere 8-10 minutter.

SE EFTER

Saucen er blank og fyldig og efterlader et kort spor efter skeen; kikærterne er varme og hele.

4

Brun halloumien helt tør

Dup halloumien grundigt tør. Varm olie i en pande og brun ternene på flere sider i 5-6 minutter. Flyt dem til en tør tallerken uden at dække.

SE EFTER

Halloumien har dybe gyldne flader, faste kanter og ingen fri lage i panden.

5

Fold grønt i og saml sent

Fold spinat og ristet blomkål i curryen og varm 2 minutter. Smag til med lime og salt. Blend mynte, koriander og rapsolie groft. Fordel halloumi på curryen og top med urteolie og syltet rødløg.

SE EFTER

Spinaten er netop faldet sammen, blomkålen holder form, og halloumiens brune flader ligger over saucen.

Madblikkets køkkennoter

TIP

Tør blomkål og halloumi grundigt.

BYT

Erstat halloumi med fast paneer. Giver mildere, mindre salt ost, som suger mere sauce og har mindre tydelig stegeskorpe.

GEM

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



OPSKRIFT 027 AF 100

SUPPE

Minestronesuppe med hvide bønner, ditalini og cavolo nero

Fyldig italiensk grøntsagssuppe med tomat, små pastarør, hvide bønner og mørke kålblade, hvor grøntsagerne stadig har tydelig form og bid.

6 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 45 ml ekstra jomfruolivenolie
- 1 stk. gult løg, i små tern
- 1 stk. porre, i tynde skiver
- 250 g gulerødder, i små tern
- 180 g bladselleri, i små tern
- 3 fed hvidløg, fintrevet
- 70 g tomatpuré
- 800 g hakkede tomater
- 1500 ml grøntsagsfond, varm
- 350 g små kartofler, i 1 cm tern
- 200 g grønne bønner, i korte stykker
- 180 g ditalini eller anden lille pasta
- 480 g kogte cannellinibønner, drænet
- 300 g grøn squash, i halve skiver
- 160 g cavolo nero eller grønkål, ribbet og strimlet
- 1 stk. parmesanskorpe, kan udelades
- fint salt, efter smag
- sort peber, friskkværnet

Minestrone suppe med hvide bønner, ditalini og cavolo nero

1

Sved grøntsagsbasen langsomt

Varm olien i en bred gryde. Tilsæt løg, porre, gulerod og bladselleri med en lille smule salt, og steg 8-10 minutter ved middel varme, til grøntsagerne er blanke og søde uden mørke kanter. Vend hvidløget i det sidste minut.

SE EFTER

Grøntsagerne er blanke, let bløde og holder stadig ternformen uden brun bund

2

Rist tomatpuréen og byg suppen

Skub grøntsagerne til siden, rist tomatpuréen direkte mod grydebunden i 2 minutter og rør den derefter sammen med grøntsagerne. Tilsæt hakkede tomater, varm fond og eventuel parmesanskorpe, og bring suppen roligt i kog.

SE EFTER

Tomatpuréen er mørkt teglrød uden sorte pletter, og suppen simrer jævnt

3

Kog kartofler og pasta forskudt

Kom kartoflerne i og lad suppen simre 8 minutter. Tilsæt derefter grønne bønner og ditalini, og kog videre under jævnlig omrøring efter pastaens korteste angivne tid minus 2 minutter.

SE EFTER

Kartoffelternene kan netop mødes af en kniv, mens pastaen stadig har en tydelig fast kerne

4

Fold bønner, squash og kål i sent

Tilsæt cannellini-bønner, squash og cavolo nero. Lad suppen simre 5-6 minutter, til bønnerne er varme, squashen er mør med bid, og kålbladene er mørkegrønne. Fjern parmesanskorpen.

SE EFTER

Bønnerne er hele og varme, squashen har fast midte, og kålen er mørkegrøn uden grå tone

5

Lad suppen sætte sig og smag til

Tag gryden af varmen og lad minestrone stå 5 minutter. Justér konsistensen med varm fond, og smag til med salt, sort peber og lidt olivenolie. Servér, mens pastaen stadig har bid.

SE EFTER

Boullonen er let cremet af pasta og bønner, men hver grøntsag kan stadig genkendes

Madblikkets køkkennoter

TIP Skær grundgrøntsagerne i ens små tern.

BYT Erstat ditalini med små glutenfri pastaskaller. Kan fjerne gluten, hvis fond og øvrige produkter også kontrolleres, men pastaen kan blive blød hurtigere.

GEM Køl suppen hurtigt ned og opbevar den ved højst 5 °C i op til 2 dage; pastaen vil fortsætte med at suge væske.



OPSKRIFT 028 AF 100

RISOTTO

Ristet tomatrisotto med røget ricotta og basilikumolie

Cremeret tomatrisotto med ovnristede cherrytomater, koncentreret tomatfond, små skefulde røget ricotta og frisk basilikumolie.

4 personer

60 min.

Middel

Ingredienser

- 650 g cherrytomater, halverede
- 25 ml olivenolie til tomater
- 45 g tomatpuré
- 1200 ml grøntsagsfond, varm
- 140 g skalotteløg, finthakket
- 2 fed hvidløg, fintrevet
- 340 g carnaroliris
- 150 ml tør hvidvin
- 25 g usaltet smør til sautering
- 90 g parmesan, meget fintrevet
- 45 g koldt usaltet smør, i tern
- 220 g ricotta, afdryppet
- 2 g røget paprika
- 1 stk. økologisk citron, skal og 20 ml saft
- 45 g frisk basilikum, blade og møre stilke
- 80 ml olivenolie til basilikum
- 12 g fint salt og sort peber, fordel efter smag

Ristet tomatrixotto med røget ricotta og basilikumolie

1

Rist tomaterne til mørke søde kanter

Vend tomaterne med olie, lidt salt og peber. Fordel dem med snitfladen opad og rist ved 225 °C varmluft i 18-22 minutter. Tag en tredjedel fra til servering, og skrab resten med saft i en kande.

SE EFTER

Tomaterne er sunket sammen med mørke pletter, men holder stadig form; saften er blank og koncentreret

2

Byg en varm tomatfond

Steg tomatpuréen i en lille gryde 2 minutter, til den skifter fra skarp rød til teglrød. Blend med de ristede tomater og 300 ml fond. Tilsæt resten af fonden og hold den lige under kogepunktet.

SE EFTER

Fonden er glat, dampende og dybt rød uden rå tomatpuréduft

3

Rør en frisk grøn basilikumolie

Blend basilikum, olie, 10 ml citronsaft og en knivspids salt i 45 sekunder. Si kun, hvis en helt glat olie ønskes, og opbevar koldt, mens risottoen laves.

SE EFTER

Olien er klart grøn og let flydende med frisk basilikumaroma uden mørke kogte toner

4

Sautér løg og rist risene

Smelt 25 g smør i en bred gryde ved middel varme. Sautér skalotteløg 5 minutter uden farve, tilsæt hvidløg kort og vend risene i 2 minutter. Hæld vin på og kog næsten helt væk.

SE EFTER

Risene er blanke med let gennemsigtig kant, løgene bløde og vinen reduceret uden væske på bunden

5

Kog risottoen i små varme tilsætninger

Tilsæt varm tomatfond 2 dl ad gangen og rør roligt, når risene begynder at se tørre ud. Fortsæt 16-19 minutter. Stop, når kernen stadig har fast bid, og risottoen flyder langsomt ud på en tallerken.

SE EFTER

Risene har fast kerne uden kridtet midte, og saucen bølger cremet omkring tydelige hele korn

6

Mantecér væk fra varmen og anret

Tag gryden helt fra varmen. Vend parmesan og koldt smør energisk i tre omgange med lidt fond, til risottoen er blank og bølgende. Rør ricotta med røget paprika, citronskal og resten af saften. Anret straks med små skefulde ricotta, ristede tomater, basilikumolie og basilikum.

SE EFTER

Risottoen flyder i en langsom bølge, kornene er blanke, og ricottaen ligger i tydelige bløde toppe

Madblikkets køkkennoter

TIP

Hold fonden varm.

BYT

Erstat tør hvidvin med ekstra fond og 15 ml citronsaft. Giver alkoholfri risotto med lidt renere syre og mindre vinøs dybde.

GEM

Risotto er bedst nylavet. Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; opbevar basilikumolie separat.



OPSKRIFT 029 AF 100

SUPPE

Ristet squash-porresuppe med dildolie, rugknas og hasselnød

Silkeblød grøn suppe af mørkt ovnristet squash, porre og hvide bønner med frisk dildolie, sprødt rugbrød og ristede hasselnødder.

4 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 1000 g grøn squash til ovn, i 2 cm tern
- 300 g porrer, rensed og i 2 cm skiver
- 160 g gult løg, i både
- 4 fed hvidløg, med skal
- 35 ml rapsolie til grøntsager
- 240 g kogte hvide bønner, skyllet og afdryppet
- 900 ml grøntsagsbouillon, varm
- 1 stk. økologisk citron, skal og 35 ml saft
- 35 g frisk dild, groftplukket
- 80 ml rapsolie til dild
- 180 g ekstra squash til bånd, i papirtynde bånd
- 140 g rugbrød, i små ujævne krummer
- 20 ml olivenolie til rugknas
- 70 g hasselnøddekerner, ristede og grofhakkede
- 8 g fint salt
- 2 g sort peber, friskkværnet

Ristet squash-porresuppe med dildolie, rugknas og hasselnød

1 Rist squash, porre og løg mørkt

Vend squash, porre, løg og hele hvidløgsfed med olie og halvdelen af saltet. Fordel i ét lag på to varme plader og bag ved 225 °C varmluft 24-28 minutter. Vend én gang.

SE EFTER

Squashen har mørkgylde kanter uden væskesø, porren er sød og brunet, og løget er blødt

2 Bag et tørt rugknas

Vend rugkrummer med olivenolie og et nip salt. Bag på nederste rille de sidste 10-13 minutter, og rør to gange. Køl helt på pladen.

SE EFTER

Krummerne er tørre, mørkebrune og knaser rent uden blød kerne

3 Kog suppen kort og koncentreret

Pres det bagte hvidløg ud af skallen. Kom alle ristede grøntsager, hvidløg, bønner og 750 ml bouillon i en gryde. Kog op og lad simre roligt 8 minutter.

SE EFTER

Grøntsagerne er helt møre, bønnerne varme, og væsken står lige under grøntsagernes top

4 Blend silkeblødt og smag med citron

Blend suppen 2-3 minutter helt glat. Tilsæt bouillon lidt ad gangen til en bred, cremet strøm. Smag med citronsaft, fintrevet skal, salt og peber; varm kun netop igennem.

SE EFTER

Suppen er blank og ensartet, falder fra skeen i et bredt bånd og smager sødt-grønt med frisk syre

5 Blend en kold, grøn dildolie

Blend dild og rapsolie 60-90 sekunder. Lad olien stå 5 minutter og si den gennem en fin sigte uden at presse. Vend squashbånd med 10 ml citronsaft og et nip salt.

SE EFTER

Olien er klart mørkegrøn, og squashbåndene er blanke og bøjelige med stadig sprød kant

6 Anret fire tydelige teksturer

Hæld varm suppe i lave skåle. Læg squashbånd løst i midten, dryp dildolie rundt om, og top med rugknas, hasselnødder og små dildkviste. Servér straks.

SE EFTER

Den lysegrønne suppe har mørkegrøn olie, lyse bånd og gyldent-brunt knas, der ligger tørt på toppen

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist grøntsagerne på to plader, så squashvandet kan fordampe.

BYT Erstat hasselnød med ristede solsikkekerner. Kan fjerne nødder, hvis alle produkter er egnede, og giver mildere knas.

GEM Køl suppen hurtigt ved højst 5 °C og brug inden for 3 dage. Opbevar dildolie, bånd, rugknas og nødder separat; varm suppen rygende varm.



OPSKRIFT 030 AF 100

AFTENSMAD

Kikærtgryde med græskar

Kikærtgryde med græskar 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

- 500 g kogte kikærter
- 700 g butternut squash
- 800 ml kokosmælk

- 400 g hakkede tomater
- 2 stk. zittauerløg
- 8 g stødt spidskommen

Kikærtegyde med græskar

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 butternut squash, 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 031 AF 100

AFTENSMAD

Grov linsesuppe med kokos, sød kartoffel og spinat

En tyk vegansk linsesuppe med synlige røde linser, ristede søde kartofler, kokosmælk, tomat, spinat og lime-syltet rødløg.

6 personer

85 min.

Middel

Ingredienser

- 850 g søde kartofler, i 2 cm tern
- 30 ml rapsolie
- 180 g rødløg, i tynde både
- 45 ml limesaft
- 12 g sukker
- 3 g fint salt
- 250 g rødløg, finthakket
- 18 g hvidløg, fintrevet
- 30 g frisk ingefær, fintrevet
- 35 ml rapsolie
- 6 g spidskommenfrø
- 6 g stødt koriander
- 4 g stødt gurkemeje
- 5 g garam masala
- 450 g røde splitlinser, skyllet til klart vand
- 800 g hakkede tomater
- 1400 ml grøntsagsfond, varm og letsaltet
- 800 ml kokosmælk, rystet
- 250 g babyspinat, skyllet og i brede bånd
- 8 g fint salt, justeres efter fond
- 25 g frisk koriander, skyllet

Grov linsesuppe med kokos, sød kartoffel og spinat

1

Lime-sylt rødløg kort

Rør limesaft, sukker og 3 g salt, til sukkeret næsten er opløst. Vend 180 g tynde rødløgsskiver i og lad dem trække mindst 25 minutter på køl. Brug en ren gaffel og hold dem højest 5 °C frem til servering.

SE EFTER

Løget er klart pink, sprødt og syrligt med opløst sukker uden slimet væske eller lun opbevaring

2

Rist sød kartoffel i ét lag

Varm ovnen til 220 °C. Vend kartoffeltern med 30 ml olie og fordel på en stor plade. Rist 22-30 minutter og vend én gang, til kanterne er mørkgyldne og centrum mørt, men ternene stadig holder form.

SE EFTER

Ternene har dybgyldne kanter, blød kerne og klare flader uden sort brankning eller mos

3

Blomstr krydderier og byg basen

Varm 35 ml olie i en stor gryde. Rist spidskommenfrø 30 sekunder, tilsæt 250 g rødløg og steg 6 minutter. Tilsæt hvidløg, ingefær, stødt koriander, gurkemeje og garam masala og rør 60-90 sekunder uden brankning.

SE EFTER

Løget er blankt og mørt, spidskommen popper, og krydderierne dufter stærkt uden sort pulver eller bitter røg

4

Simr linserne helt møre

Tilsæt skyllede linser, tomat og varm fond. Bring i kog, skum eventuelt overfladen og simr roligt 22-30 minutter under jævnlig omrøring. Linserne skal være helt møre uden hård kerne. Blend kun cirka 15 procent direkte i gryden.

SE EFTER

De fleste linser er tydeligt synlige og helt møre, mens en lille blendet del giver tyk sammenhængende suppe uden bundbrankning

5

Tilsæt kokos, spinat og ristede tern

Rør 700 ml kokosmælk i og bring suppen tilbage til rolig dampende varme i 4-5 minutter. Vend spinat og to tredjedele af de ristede kartofler i, til spinaten falder sammen. Smag salt til. Servér rygende varm med resten af kartoflerne, kokosbue, syltet løg og få korianderblade.

SE EFTER

Suppen er tyk og rygende varm med synlige møre linser, grøn spinat, gyldne kartoffeltern og ingen kold kokoskerne

Madblikkets køkkennoter

TIP

Skyl røde linser til vandet er klart.

BYT

Erstat sød kartoffel med hokkaidogræskar. Giver mere nøddeagtig smag og kan kræve 3-5 minutter mindre ristning.

GEM

Køl suppen hurtigt i lave beholdere og opbevar ved højst 5 °C i op til 3 dage. Hold syltet løg og frisk koriander separat.



OPSKRIFT 032 AF 100

SUPPE

Ristet butternut-suppe med æble, ingefær, salviesmør, græskarkerner, kålchips og rugbrød

Silkeblød dyborange suppe af ovnristet butternut, syrligt æble og ingefær med brunet salviesmør, græskartern, kerner og sprøde kålchips.

8 personer

90 min.

Middel

Ingredienser

- 2600 g butternutgræskar, skrælet, udkernet og i ens tern
- 500 g syrlige æbler, skrælet og i tern
- 500 g zittauerløg, i både
- 8 fed hvidløg
- 70 g frisk ingefær, fintrevet
- 2200 ml grøntsagsfond, varm
- 500 ml piskefløde
- 130 ml neutral olie
- 180 g smør
- 1 bundt frisk salvie
- 180 g græskarkerner
- 250 g grønkål uden ribber, i små tørre stykker
- 1 bundt frisk timian
- 800 g rugbrød, i skiver

Ristet butternut-suppe med æble, ingefær, salviesmør, græskarkerner, kålchips og rugbrød

1

Rist græskar på varme plader

Vend butternuttern med olie og salt, fordel på to varme plader og rist ved 225 °C. Tag 300 g mørbrunede faste tern fra til topping og rist resten helt mørt.

SE EFTER

Toppingtern har mørke kanter og fast centrum, mens suppegræskarret er helt mørt og karamelliseret

2

Sautér aromater og kog æble mørt

Sautér løg gyldne i olie, tilsæt hvidløg og ingefær kort og vend æblet i. Hæld varm fond på og simr, til æble og løg er helt møre.

SE EFTER

Løg og æble er møre uden rå kerne, og fonden dufter sødt krydret uden brankning

3

Blend varmt sikkert og passér suppen

Tilsæt det helt møre ristede græskar. Blend med stavblender nedsænket i gryden til helt glat, passér gennem en fin sigte og arbejd i små hold uden at fylde lukket blender med varm væske.

SE EFTER

Suppen er ensartet silkeblød uden fibre, hårde stykker eller luftigt skumlag

4

Tilsæt fløde og gennemvarm

Rør fløden i, justér konsistensen med varm fond og bring suppen tilbage til rolig simren under omrøring. Mål flere steder til mindst 75 °C og smag til.

SE EFTER

Suppen er tyk men hældbar, blank og mindst 75 °C flere steder uden fastbrændt bund

5

Rist kerner og bag sprøde kålchips

Rist græskarkerner tørre. Vend helt tør grønkål med lidt olie og bag ved 150 °C, til den er sprød uden sorte blade; køl begge dele åbent.

SE EFTER

Kernerne popper let, og kålchips knaser efter afkøling uden seje eller sorte felter

6

Brun salviesmør og anret sent

Brun smørret til hasselnødduft, tag det fra varmen og tilsæt tør salvie. Hæld suppen i varme skåle og top sparsomt med smør, græskartern, kerner, kålchips og timian.

SE EFTER

Smørret er ravfarvet uden sorte mælkerester, suppen damper, og de tørre toppings ligger over overfladen

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist på varme plader.

BYT Erstat piskefløde med kokosmælk. Fjerner mælk fra suppen, hvis smør også erstattes, og giver tydelig kokossmag.

GEM Køl suppen hurtigt ved højst 5 °C i højst 2 dage og gennemvarm grundigt; opbevar toppings separat og tørt.



OPSKRIFT 033 AF 100

SUPPE

Ovnbagt tomat-peberfrugtsuppe med rugbrødscroutoner og basilikumolie

Silkeblød suppe af langtidsbagte tomater, rød peber og hvidløg, balanceret med æbleeddike og toppet med sprøde rugbrødscroutoner, frisk basilikumolie og ristede græskarkerner.

4 personer

75 min.

Nem

Ingredienser

- 1400 g modne blommetomater, halverede
- 3 stk. røde peberfrugter, i brede stykker
- 2 stk. zittauerløg, i både
- 6 fed hvidløgsfed, pillede
- 60 ml ekstra jomfruolivenolie
- 1 tsk. røget paprika
- 700 ml grøntsagsbouillon, varm
- 25 ml æblecidereddike
- 200 g mørkt rugbrød, i 1,5 cm tern
- 1 bundt frisk basilikum
- 100 ml neutral olie
- 50 g græskarkerner, ristede
- 100 g crème fraîche 18 %

Ovnbagt tomat-peberfrugtsuppe med rugbrødscroutoner og basilikumolie

1

Bag grøntsagerne bredt og mørkt

Fordel tomater, peber, løg og hvidløg på to plader, vend med olivenolie og paprika, og bag 35-45 minutter ved 220 °C, til kanterne er mørke og væsken koncentreret.

SE EFTER

Tomaterne er faldet sammen, peberen har mørke kanter, og der står kun lidt blank, koncentreret saft på pladen.

2

Blend suppen varm og helt glat

Kom de bagte grøntsager og pladesaft i en høj gryde, tilsæt 500 ml varm bouillon og blend grundigt. Justér gradvist med resten, til suppen er cremet men stadig fyldig.

SE EFTER

Suppen er blank og ensartet uden synlige skindflager, men kan stadig lægge sig tæt omkring en ske.

3

Smag syrligt til og hold den varm

Lad suppen simre roligt 5 minutter, rør æblecidereddike i lidt ad gangen, og smag til med salt og sort peber. Hold den varm uden voldsom kogning.

SE EFTER

Sødmen løftes af frisk syre, og suppen smager samlet uden rå eddike eller bitter peber.

4

Lav sprøde rugcroutoner

Vend rugbrødsterne med en smule olie og bag dem 10-14 minutter ved 190 °C. Vend halvvejs og tag dem ud, når kanterne er tørre og sprøde.

SE EFTER

Terningerne er mørke og sprøde i kanten med tør overflade, men har stadig en smule sej rugkerne.

5

Blend grøn olie og anret med kontrast

Blend basilikum og neutral olie stærkt grønt, si olien, og dryp den over den varme suppe. Fordel crème fraîche, rugcroutoner og ristede græskarkerner lige før servering.

SE EFTER

Grønne oliedråber står tydeligt på den orange suppe, og croutonerne ligger tørre og sprøde på toppen.

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug to plader, så grøntsagerne ikke damper.

BYT Erstat rød peberfrugt med gul peberfrugt. Giver en lysere, sødere suppe med mindre dyb rød farve.

GEM Køl suppen hurtigt og opbevar den ved højst 5 °C i op til 3 dage. Hold olie, creme og croutoner adskilt.



OPSKRIFT 034 AF 100

AFTENSMAD

Chili sin carne med kakao, sorte bønner og majs

Chili sin carne med kakao, sorte bønner og majs er Madblikkets selvstændige version med mørk tæt gryde med hele bønner, gylden majs og frisk grøn finish. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

6 personer

65 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g kogte sorte bønner
- 500 g kogte kidneybønner
- 300 g majskeer
- 800 g hakkede tomater
- 2 stk. rød peberfrugt
- 2 stk. løg
- 8 g røget paprika
- 12 g kakaopulver
- 2 stk. lime

Chili sin carne med kakao, sorte bønner og majs

1

Klargør råvarerne

Skær råvarerne til chili sin carne ensartet, skyl bælgrugter eller korn, og mål tomat, bønner 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 løg, peberfrugt og krydderier 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, bønner 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 majs, lime, avocado 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 kogte sorte bønner samt kogte kidneybønner, 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 035 AF 100

SUPPE

Chipotle-græskarsuppe med sorte bønner, ristet majs og blå tortillaknas

Cremet ovnristet græskarsuppe med chipotle, tomat og lime, toppet med sorte bønner, ristet majs og sprødt tortillaknas.

6 personer

70 min.

Nem

Ingredienser

- 1400 g hokkaidogræskar, rensat og i både
- 3 stk. rødløg til ristning, i både
- 5 fed hvidløg med skal
- 40 ml olivenolie til grøntsager
- 35 g chipotle i adobo, finthakket
- 45 g tomatpuré til suppe
- 6 g stødt spidskommen til suppe
- 1100 ml grøntsagsfond til suppe, varm
- 60 ml limesaft til suppe
- 300 g kogte sorte bønner, skyllede og afdryppede
- 250 g majs til ristning, afdryppede
- 60 g græskarkerner til topping, ristede
- 180 g græsk yoghurt til topping
- 25 g frisk koriander til topping
- 6 stk. blå majstortillas, i strimler
- 15 ml rapsolie til tortillaknas

Chipotle-græskarsuppe med sorte bønner, ristet majs og blå tortillaknas

1

Rist græskar og løg mørkt

Vend græskar, løg og hele hvidløgsfed med olivenolie og salt. Rist på en bred plade ved 220 °C i 30-35 minutter, vend halvvejs, og pres det bløde hvidløg ud af skallen.

SE EFTER

Græskarret er helt mørkt med mørke kanter, og løgene er karamelliserede

2

Rist chipotlebasen og blend sikkert

Rist chipotle, tomatpuré og spidskommen 2 minutter i en stor gryde. Tilsæt de ristede grøntsager og varm fond. Blend i mindre hold eller med stavblender under væsken, til suppen er helt glat.

SE EFTER

Suppen er ensartet orange og glat uden fibre eller stænk omkring gryden

3

Juster syre og suppens konsistens

Bring den blendede suppe tilbage til rolig kogning i 5 minutter. Rør lime i og spæd med lidt vand, hvis den er for tæt. Smag til med salt og mere chipotle efter ønsket styrke.

SE EFTER

Suppen dækker skeen i et jævnt lag og smager sødt, røget og friskt syrligt

4

Rist toppings og hold dem sprøde

Rist majs på en tør varm pande, til den får mørke pletter. Lun bønnerne separat. Vend tortillastrimler med olie og bag dem 8-10 minutter ved 200 °C. Top hver skål med yoghurt, bønner, majs, kerner, koriander og knas.

SE EFTER

Majs har mørke pletter, bønnerne er varme, og tortillastykkerne er helt sprøde

Madblikkets køkkennoter

TIP Giv grøntsagerne god plads på bagepladen.

BYT Erstat hokkaidogræskar med butternut squash. Giver en mildere og lidt mere silkeblød suppe.

GEM Køl suppen hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 døgn. Opbevar toppings separat og gennemvarm suppen grundigt.



OPSKRIFT 036 AF 100

SUPPE

Ristet champignonsuppe med knoldselleri, brunet smør og bygknas

Dyb champignonsuppe med hårdt brunede svampe, sød knoldselleri og æblecider, toppet med brunet smør, sprødt perlebygknas og purløgsolie.

4 personer

65 min.

Middel

Ingredienser

- 700 g champignon, i kvarte
- 300 g østershatte, revet i strimler
- 500 g knoldselleri, i små tern
- 200 g skalotteløg, snittede
- 15 g hvidløg, hakket
- 250 ml tør æblecider
- 900 ml grøntsagsbouillon
- 250 ml kærnemælk
- 100 g smør
- 250 g kogt perlebyg, kold og tør
- 40 g frisk purløg
- 120 ml rapsolie
- 15 g frisk timian

Ristet champignonsuppe med knoldselleri, brunet smør og bygknas

1

Steg svampene mørke i små hold

Varm en bred pande rygende varm. Steg svampene i tre hold først uden fedt, til væsken er fordampet, tilsæt lidt olie og brun dem hårdt. Gem en fjerdedel til topping og krydr resten med timian.

SE EFTER

Svampene har mørke gyldne flader, og panden er tør uden grå kogevæske

2

Byg suppen med selleri og cider

Sautér løg, hvidløg og selleri i lidt olie 8 minutter uden mørk farve. Tilsæt de stegte suppesvampe, hæld cider på og kog den ind til halvdelen. Tilsæt bouillon og simr 18-22 minutter, til sellerien er helt mør.

SE EFTER

Sellerien kan moses mod gryden, og væsken dufter koncentreret af svamp og æble

3

Blend blankt og tilsæt kærnemælk

Blend suppen meget glat, eventuelt i to omgange, og passér den for en finere konsistens. Varm igen til 75 °C, tag gryden fra blusset og blend kærnemælken i. Smag til med salt, peber og lidt cidereddike efter behov.

SE EFTER

Suppen er blank og flyder i et tykt bånd uden grove selleri- eller svampestykker

4

Gør byg, smør og purløg sprødt

Pres den kogte perlebyg tør og steg den i 30 g smør, til kernerne er gyldne og sprøde. Brun resten af smørret i en lys gryde. Blend purløg og olie grønt og sigt. Fordel varm suppe og top straks med svampe, bygknas, brunet smør og purløgssolie.

SE EFTER

Byggen knaser, smørret er ravfarvet med brune mælkeprikker, og urteolien er klart grøn

Madblikkets køkkennoter

TIP Steg svampene i små hold og tilsæt først fedt, når væden er væk.

BYT Erstat tør æblecider med æblemost og cidereddike. Giver alkoholfri, lidt sødere suppe med justerbar syre.

GEM Køl suppen hurtigt og opbevar den ved højst 5 °C i op til 3 dage; gem alle toppings separat.



OPSKRIFT 037 AF 100

KOLD SUPPE

Kold avocado-agurkesuppe med ærter, dildolie, majs-limeknas og skyr

Silkeblød kold suppe med avocado, agurk, grønne ærter, lime og skyr, toppet med dildolie og sprøde ristede majs.

4 personer

85 min.

Middel

Ingredienser

- 4 stk. modne avocadoer, kolde
- 1 stk. slangeagurk, udkernet og grofthakket
- 350 g frosne ærter
- 400 g skyr
- 600 ml kold grøntsagsbouillon
- 3 stk. økologiske lime, skal og 90 ml saft
- 50 g frisk dild, grove stilke fjernet
- 140 ml koldpresset rapsolie
- 250 g majs, afdryppede og tørre
- 60 g græskarkerner
- 3 g røget paprika
- 10 g fint salt
- 4 stk. rugknækbrød

Kold avocado-agurkesuppe med ærter, dildolie, majs-limeknas og skyr

1 Blanchér ærterne og stop varmen

Kog ærterne 60 sekunder i saltet vand og løft dem direkte i isvand. Lad dem blive helt kolde og dryp meget grundigt af.

SE EFTER

Ærterne er klart grønne, kolde og tørre med fast sødt bid

2 Salt agurken og pres vandet fra

Vend agurken med 4 g salt og lad stå 10 minutter. Læg i et rent klæde og pres forsigtigt så meget klar væske ud som muligt uden at mase kødet.

SE EFTER

Agurken er kølig og fast, men afgiver ikke længere væske ved let tryk

3 Blend og sigt en klar dildolie

Varm rapsolien til 70 °C. Blend med dilden i 2 minutter og hæld straks gennem fin sigte uden at presse grove fibre. Køl olien over isbad.

SE EFTER

Olien er klar smaragdgrøn uden vanddråber eller grove urtestykker

4 Rist majs og kerner helt tørre

Rist majsene på en bred tør pande 6-8 minutter, til de er gyldne og ikke længere damper. Tilsæt græskarkerner og paprika de sidste 2 minutter. Køl i ét lag.

SE EFTER

Majsen er gylden med mørke pletter, og kernerne er sprøde uden fugt

5 Blend en kold base og tilsæt avocado sidst

Blend ærter, agurk, 300 g skyr, kold bouillon, limeskal og 60 ml limesaft helt glat. Tilsæt avocadokød og blend kun 45-60 sekunder. Smag til med salt og mere lime.

SE EFTER

Suppen er ensartet lysegrøn og silkeblød uden fibre eller skumlag

6 Køl hurtigt og anret først ved servering

For del suppen i en lav beholder og køl over isbad til under 20 °C, derefter ved højst 5 °C i mindst 30 minutter. Rør glat, hæld i kolde kopper og top med skyr, dildolie, majs-limeknas og knækbrød.

SE EFTER

Suppen er højst 5 °C, stadig klar grøn og tykflydende; toppingen ligger tørt på overfladen

Madblikkets køkkennoter

TIP Pres agurken tør.

BYT Erstat skyr med tyk plantebaseret yoghurt. Fjerner mælk og giver ofte mildere syre og mindre protein.

GEM Opbevar suppen lukket ved højst 5 °C og brug inden for 24 timer. Topping, olie og knækbrød opbevares separat.



OPSKRIFT 038 AF 100

VEGETARISK CURRY

Ristet blomkålscurry med røde linser, spinat og mynteraiita

Cremeret rød linse-kokoscurry med hårdt ristede blomkålsbuketter, spinat, lime, mandler og en kølig agurk-mynteraiita.

4 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 1200 g blomkål, i store buketter
- 70 ml rapsolie
- 14 g fint salt
- 2 stk. løg, fintsnittede
- 35 g frisk ingefær, fintrevet
- 4 stk. hvidløgsfed, finthakkede
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. stødt koriander
- 1 tsk. gurkemeje
- 2 tsk. garam masala
- 0,5 tsk. chiliflager
- 50 g tomatpuré
- 400 g hakkede tomater
- 220 g røde linser, skyllede
- 400 ml kokosmælk
- 350 ml grøntsagsbouillon
- 150 g babyspinat, skyllet og tørret
- 2 stk. lime
- 300 g basmatiris
- 250 g græsk yoghurt
- 0,5 stk. agurk, groftrevet og presset
- 1 bundt frisk mynte, fintsnittet
- 60 g mandler, ristede og grofthakkede
- 1 bundt frisk koriander

Ristet blomkålscurry med røde linser, spinat og myntheraita

1

Tør blomkålen og giv den plads

Varm ovnen til 225 °C varmluft med to plader i. Tør blomkålsbuketterne grundigt, vend med 45 ml olie og 6 g salt, og fordel dem med skæreflader nedad på varme plader.

SE EFTER

Buketterne ligger i ét lag med fri luft og tør overflade

2

Rist blomkålen mørkgylden, men fast

Rist 25-30 minutter. Vend kun én gang efter 18 minutter. Tag de små buketter ud først, når stilkene er mør med let modstand og fladerne er mørkgyldne.

SE EFTER

Mindst én side har mørk kastanje farve, mens buketterne holder formen

3

Byg løg- og krydderibunden langsomt

Sautér løg i 25 ml olie og 3 g salt ved middel varme 10 minutter. Tilsæt ingefær og hvidløg 1 minut. Rist spidskommen, koriander, gurkemeje, halvdelen af garam masala og chili 30 sekunder. Rist tomatpuré 2 minutter.

SE EFTER

Løgene er helt bløde, og tomatpuréen er mørk murstensrød uden brændte krydderier

4

Simr linserne til en cremet sauce

Tilsæt hakkede tomater, linser, kokosmælk og bouillon. Kog op, skru ned og simr 18-22 minutter uden låg under hyppig omrøring, til linserne er møre og saucen tyk. Tilsæt vand i små skvæt ved behov.

SE EFTER

Linserne er bløde, men ikke grynede, og saucen lukker langsomt efter en ske

5

Rør en tør, kold myntheraita

Pres den revne agurk helt tør. Rør med yoghurt, mynte, 15 ml limesaft, fintrevet limeskal og 2 g salt. Hold raitaen ved højst 5 °C. Kog samtidig risene efter pakkens anvisning.

SE EFTER

Raitaen er tyk og kold uden vand i bunden, og risene er løse

6

Saml curry uden at koge blomkålen ud

Fold spinat, resten af garam masala og 25 ml limesaft i den varme sauce. Vend to tredjedele af blomkålen i og varm 2 minutter. Anret med ris, resten af blomkålen, raita, mandler og koriander.

SE EFTER

Spinaten er faldet sammen, blomkålen står højt og de ristede flader er synlige

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør blomkålen og brug to forvarmede plader.

BYT Erstat græsk yoghurt med usødet plantebaseret yoghurt. Kan gøre raitaen mælkefri, men den kan blive tyndere; pres agurken ekstra og kontrollér deklarationen.

GEM Køl curry og ris hurtigt ned hver for sig og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm én gang til rygende varm; opbevar raita separat.



OPSKRIFT 039 AF 100

SUPPE

Ristet butternutsuppe med æble, hvid miso og sprøde østershatte

Silkeblød ristet butternutsuppe med syrligt æble, hvid miso, sprøde østershatte og hasselnød-chiliolie.

4 personer

65 min.

Middel

Ingredienser

- 1000 g butternut squash, skrællede og uden kerner
- 300 g syrlige æbler, med skræl og uden kernehus
- 180 g skalotteløg, i både
- 4 fed hvidløg, med skal
- 80 ml olivenolie
- 900 ml grøntsagsfond, varm
- 60 g hvid miso
- 20 ml æblecidereddike
- 350 g østershatte, revet i strimler
- 70 g hasselnødder, grofthakkede
- 2 g chiliflager
- 10 g frisk timian

Ristet butternutsuppe med æble, hvid miso og sprøde østershatte

1 Rist græskar, æble og løg

Vend butternuttern, æblebåde, skalotteløg og hvidløg med 35 milliliter olie, salt og peber. Fordel i ét lag og bag 32-38 minutter ved 220 °C, til græskarret er meget mørt og flere flader er mørkgyldne.

SE EFTER

græskarret kan moses uden modstand, og æblet har brunede kanter

2 Blend suppen og rør miso i

Pres hvidløget ud af skallen. Blend de ristede råvarer med 700 milliliter varm fond i sikre små portioner, til suppen er helt glat. Hæld i en gryde, varm til lige under kogning, tag af blusset og pisk miso ud i lidt suppe, før den røres tilbage.

SE EFTER

suppen er silkeblød, dyb orange og falder i et bredt bånd

3 Steg østershattene hårdt

Dup svampene tørre. Varm en tung pande meget varm med 20 milliliter olie, og steg i to hold. Pres kort med en spatel og lad dem ligge urørt 2-3 minutter per flade; salt først, når de er dybt gyldne.

SE EFTER

svampene har mørkgyldne sprøde flader og saftig midte

4 Lav hasselnød-chiliolie

Varm 25 milliliter olie ved middel-lav varme. Tilsæt hasselnødder og rist 2 minutter, til de er lysebrune. Tag panden af varmen, rør chiliflager og en knivspids salt i, og hæld straks blandingen i en kold skål.

SE EFTER

nødderne er lysebrune, og olien er ravrød uden sorte flager

5 Justér og afslut suppen

Varm suppen forsigtigt og justér konsistensen med resten af fonden. Smag med cidereddike, salt og peber uden at koge hårdt. Hæld i varme skåle og top først ved bordet med sprøde østershatte, hasselnød-chiliolie og timian.

SE EFTER

suppen er rygende varm og silkeblød, mens svampene ligger sprøde på overfladen

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist i ét lag for dybere smag.

BYT Erstat hasselnødder med ristede græskarkerner. Giver nøddefrit knas, hvis kernerne er fri for krydskontakt.

GEM Køl suppen hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 3 døgn; opbevar toppings separat i op til 1 døgn.



OPSKRIFT 040 AF 100

VEGETARISK GRYDERET

Marokkansk linsegryde med aubergine, gulerod, kikærter, svesker og syltet citron

Krydret rød linsegryde med hårdt ristet aubergine, gulerødder, kikærter, svesker, tomat, harissa og syltet citron, toppet med mandler, mynte og yoghurt.

6 personer

80 min.

Middel

Ingredienser

- 750 g auberginer, i 3 cm tern
- 500 g gulerødder, i 2 cm skrå stykker
- 75 ml olivenolie
- 2 stk. gule løg, finthakkede
- 4 fed hvidløg, finthakkede
- 70 g tomatpuré
- 12 g ras el hanout
- 6 g stødt spidskommen
- 2 g stødt kanel
- 30 g harissa
- 320 g røde linser, skyllede
- 800 g hakkede tomater
- 950 ml grøntsagsfond, varm
- 480 g kogte kikærter, dræned
- 120 g svesker uden sten, halverede
- 60 g syltet citron, skal skyllet og i tynde strimler
- 330 g couscous
- 90 g mandler, ristede og i flager
- 240 g græsk yoghurt 10 %
- 50 g frisk mynte og koriander, blade plukket

Marokkansk linsegryde med aubergine, gulerod, kikærter, svesker og syltet citron

1

Rist aubergine og gulerod mørkt

Varm en plade ved 225 °C varmluft. Vend aubergine og gulerod med 55 ml olie, salt og peber og fordel i ét lag. Bag 25-35 minutter og vend én gang, til auberginen er mørk og cremet, og gulerødderne har karamelliserede kanter.

SE EFTER

Auberginen er kollapsede cremet inde med mørk kant, mens gulerødderne er møre med modstand

2

Karamellisér løg, puré og krydderier

Steg løgene i 20 ml olie ved middel varme 8-10 minutter. Tilsæt hvidløg, tomatpuré, ras el hanout, spidskommen og kanel og steg 2-3 minutter under omrøring, til puréen er murstensrød. Rør harissa i de sidste 30 sekunder.

SE EFTER

Løgene er bløde, tomatpuréen mørknet uden sort bund, og krydderierne dufter varmt

3

Kog røde linser til en tæt base

Rør de skyllede linser, hakkede tomater og 800 ml fond i. Bring roligt i kog, skru ned og lad simre uden helt tætsluttende låg 18-25 minutter. Rør fra bunden hvert 4. minut og tilsæt resten af fonden efter behov.

SE EFTER

Linserne er helt møre og basen tyk, men bevæger sig stadig langsomt fra skeen uden at hænge fast

4

Fold grønt, kikærter og svesker i

Vend de ristede grøntsager, kikærter og svesker i linsebasen. Lad det simre 8-10 minutter, til kikærter og grøntsager er mindst 75 °C. Rør halvdelen af den syltede citronskal i og smag før resten tilsættes.

SE EFTER

Alle dele er mindst 75 °C, grøntsagerne holder formen, og gryden er fyldig med små mørke sveskestykker

5

Svulm couscous og afslut med frisk top

Hæld 400 ml kogende let saltet vand over couscous, dæk 8 minutter og løsn med gaffel. Rør yoghurt med 1 tsk. harissa. Servér gryden i et lavt kobberfad med couscous ved siden af og top med mandler, mynte, koriander, yoghurt og den resterende syltede citron.

SE EFTER

Couscousen er løs, gryden blank og tæt, og de friske urter samt mandler ligger tydeligt på toppen

Madblikkets køkkennoter

TIP

Rist auberginen mørkt før gryden.

BYT

Erstat svesker med tørrede kirsebær. Giver skarpere frugtsyre og mindre mørk karamelsødme.

GEM

Køl gryden hurtigt i lave beholdere og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Genopvarm under omrøring til mindst 75 °C; opbevar couscous, yoghurt og top separat.



KAPITEL 3

Pasta, tærter og ovnretter

Grøn comfort food med sprøde kanter, cremede saucer og grøntsager i centrum.



OPSKRIFT 041 AF 100

AFTENSMAD

Pasta med græskar, svampe og spinat

Pasta med græskar, svampe og spinat 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

- 600 g brune champignoner, børstede
- 1 stor butternut squash
- 300 g frisk spinat
- 450 g tørret pasta
- 3 fed hvidløg
- 100 g parmesan
- 60 ml olivenolie
- 10 g fint salt

Pasta med græskar, svampe og spinat

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

Fordele 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 brune champignoner samt butternut squash, før du tænder for varmen.

BYT Erstat brune champignoner med en tilsvarende sæsonvariant af brune champignoner. 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 042 AF 100

AFTENSMAD

Pasta med svampe og frisk spinat

Pasta med svampe og frisk spinat 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

- 600 g brune champignoner, børstede
- 300 g frisk spinat
- 450 g tørret pasta
- 3 fed hvidløg
- 100 g parmesan
- 60 ml olivenolie
- 10 g fint salt

Pasta med svampe og frisk spinat

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 brune champignoner samt frisk spinat, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat brune champignoner med en tilsvarende sæsonvariant af brune champignoner. 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

FROKOST

Pastasalat med pesto, tomater og mozzarella

Kold orecchiette-pastasalat med basilikum-spinatpesto, bagte tomater, mozzarellakugler, sprøde sukkerærter og ristede græskarkerner.

6 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 750 g tør orecchiette
- 900 g røde og gule cherrytomater, halverede
- 450 g pasteuriserede mini-mozzarellakugler, drænede
- 300 g sukkerærter, rensede og halverede
- 140 g frisk basilikum
- 120 g babyspinat
- 180 g græskarkerner
- 180 g pasteuriseret lagret fast ost, finrevet
- 240 ml olivenolie
- 15 g hvidløg
- 2 stk. usprøjtede citroner, skal og saft
- 18 g fint salt
- 4 g sort peber, friskkværnet

Pastasalat med pesto, tomater og mozzarella

1

Sortér grønt og bag tomater

Kassér tomater med mug, lækage eller gæret lugt. Skyl og tør sikre tomater, sukkerærter, basilikum og spinat. Vend tomaterne med lidt olie, salt og peber og bag dem ved 210 °C i 18-22 minutter.

SE EFTER

Tomaterne er kollapsede med mørke kanter uden mug eller rå væskesø, og grønt er rent og tørt

2

Rist kerner og blend pesto

Rist græskarkernerne tørt, til de popper og dufter nøddeagtigt. Blend to tredjedele med basilikum, spinat, ost, hvidløg, citron og det meste af olien til en grov grøn pesto.

SE EFTER

Kernerne er gyldne uden sorte pletter, og pestoen er grov, klart grøn og blank uden vandlag

3

Kog orecchiette al dente

Kog pastaen i rigeligt saltet vand, til den er mør med fast centrum. Dræn straks, vend med en lille smule olie, og fordel den i et tyndt lag på to rene, lave bakker.

SE EFTER

Pastaen er bøjeligt mør med tydeligt bid og ligger dampende i et tyndt lag uden klumper

4

Køl pasta og tomater hurtigt

Sæt de lave bakker og de bagte tomater i hurtig nedkøling uden at stable dem varmt. Flyt dem til køl, og fortsæt til alle komponenter er højst 5 °C, før mozzarella åbnes og drænes.

SE EFTER

Pasta og tomater er højst 5 °C i flere punkter, uden kondenssø eller lun kerne

5

Vend koldt og servér sprødt

Vend kold pasta med pesto i portioner. Fold bagte tomater, mozzarella og sukkerærter forsigtigt i, smag til med citron, salt og peber, og top med de resterende kerner. Hold højst 5 °C frem til servering.

SE EFTER

Pestoen dækker pastaen tyndt, grøntsager og ost er intakte, og hele salaten er højst 5 °C

Madblikkets køkkennoter

TIP Køl pastaen i tynde lag.

BYT Erstat orecchiette med glutenfri kort pasta. Kan fjerne gluten, hvis pasta og alle øvrige produkter er certificeret glutenfri.

GEM Hold pastasalaten ved højst 5 °C og brug inden for 1 dag. Tag kun den mængde ud, der skal serveres, og undgå lang tid på buffet.



OPSKRIFT 044 AF 100

AFTENSMAD

Gnocchi med pesto og parmesan

Gnocchi med pesto og parmesan 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

- 800 g kartoffelgnocchi
- 120 g basilikumpesto
- 100 g parmesan, fintrevet
- 450 g tørret pasta
- 3 fed hvidløg
- 60 ml olivenolie
- 10 g fint salt

Gnocchi med pesto og parmesan

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 kartoffelgnocchi samt basilikumpesto, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat kartoffelgnocchi med en tilsvarende sæsonvariant af kartoffelgnocchi. 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

PASTASALAT OG VEGETARISK AFTENSMAD

Lun orzo-salat med bagte tomater, citronricotta og pistaciepesto

Lun perleformet orzo vendt med søde ovnbagte tomater, grillet squash og rucola, toppet med luftig citronricotta, grov pistaciepesto, frisk mynte og ristede pistacier.

6 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 500 g orzo
- 700 g cherrytomater, halverede
- 2 stk. grøn squash, i lange bånd
- 100 ml ekstra jomfruolivenolie
- 2 stk. økologiske citroner, skal og saft
- 400 g ricotta, afdryppet
- 70 g parmesan, fintrevet
- 160 g usaltede pistaciekerner, ristede
- 1 bundt frisk persille
- 1 fed hvidløgsfed, revet
- 100 g rucola
- 1 bundt frisk mynte, blade
- 25 ml hvidvinseddike

Lun orzo-salat med bagte tomater, citronricotta og pistaciepesto

1

Bag tomaterne til koncentreret saft

Fordel tomaterne med lidt olivenolie og salt på en stor plade, og bag 20-25 minutter ved 210 °C, til de falder sammen og har mørke kanter uden at være tørre.

SE EFTER

Tomaterne er rynkede og saftige med enkelte brunede kanter, og saften på pladen er tyk og blank.

2

Grill squashen uden at dampe

Pensl squashbånd let med olie og grill dem i ét lag 1-2 minutter på hver side. Læg dem på en rist og salt først efter grillning.

SE EFTER

Squashen har mørke striber, bøjeligt grønt kød og tør overflade uden vandpøl under sig.

3

Kog orzo al dente og dress den varm

Kog orzo i rigeligt saltet vand til fast al dente efter pakkens interval. Gem lidt kogevand, dræn, og vend straks med citronsaft, eddike og halvdelen af olien.

SE EFTER

Orzoen er mør med fast kerne, blank og adskilt, og den varme pasta har optaget den syrlige dressing.

4

Pisk ricotta og hak pistaciepesto groft

Pisk afdryppet ricotta med citronskal, lidt olie og salt. Hak 120 g pistacier med persille, parmesan, hvidløg og olie til en grov, ske-fast pesto.

SE EFTER

Ricottaen er luftig og holder bløde toppe; pestoen har tydelige grønne nøddebidder og ingen oliepøl.

5

Fold salaten lun og anret i lag

Fold bagte tomater, pladesaft, squash og rucola forsigtigt i den lune orzo. Anret i oval skål med tre ricottatoppe, pistaciepesto, mynte og resten af pistacierne.

SE EFTER

Orzo og grønt er jævnt fordelt uden mosedede tomater, rucolaen er netop faldet sammen, og hvide toppe samt grøn pesto står tydeligt.

Madblikkets køkkennoter

TIP Salt squashen efter grillning.

BYT Erstat orzo med perlecouscous. Giver større, mere elastiske korn og en anden tilberedningstid; produktet indeholder typisk gluten.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar gerne ricotta og pesto separat fra pastaen.



OPSKRIFT 046 AF 100

VEGETARISK ONE-POT PASTA

One-pot skalpasta med ristet peberfrugt, cannellini, artiskok og citronmascarpone

Cremet one-pot skaldpasta i ristet peber-tomatsauce med cannellinibønner, artiskok, spinat og bagte tomater, toppet med citronmascarpone og pistaciekrumme.

6 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 3 stk. røde peberfrugter, i halve
- 700 g cherrytomater
- 4 fed hvidløgsfed, med skal
- 60 g tomatpuré
- 1500 ml grøntsagsbouillon, varm
- 600 g conchiglie eller skaldpasta
- 700 g kogte cannellinibønner, skyllede og drænedes
- 400 g artiskokhjerter, drænedes og kvarte
- 250 g babyspinat
- 300 g mascarpone
- 2 stk. økologisk citron, skal og saft
- 100 g pistacienødder, groft hakkede
- 100 g pankorasp
- 1 bundt frisk basilikum
- 80 ml olivenolie

One-pot skalpasta med ristet peberfrugt, cannellini, artiskok og citronmascarpone

1

Rist peber, tomat og hvidløg hårdt

Læg peber, 500 g tomater og hvidløg på en plade, dryp med olie, og bag 20-25 minutter ved 230 °C, til kanterne er mørke og tomaterne sprængte.

SE EFTER

Peberkanterne er mørkt karamelliserede, tomaterne koncentrerede, og hvidløget blødt uden sorte bitre fed

2

Blend en koncentreret kogesauce

Klem hvidløget ud, og blend de ristede grøntsager med tomatpuré og 400 ml varm bouillon helt glat. Hæld i en bred gryde og bring til rolig kogning.

SE EFTER

Saucen er ensartet orange-rød, tyk men hældbar og uden peberskind eller hvidløgsklumper

3

Kog skallerne under aktiv væskekontrol

Tilsæt pastaen og 700 ml bouillon. Simr under hyppig omrøring, og tilsæt resten af den varme bouillon lidt ad gangen, til pastaen er to minutter fra al dente.

SE EFTER

Skallerne er smidige med fast midte, bevæger sig frit i tæt sauce og sidder ikke fast på grydebunden

4

Fold bønner, artiskok og spinat i sent

Fold cannellini og artiskok i og simr 3 minutter. Tilsæt spinat, og vend kun, til den falder sammen. Justér med bouillon til blank, ske-cremet sauce.

SE EFTER

Bønner og artiskok er hele, spinaten mørkegrøn, pastaen al dente, og saucen ligger blankt i skallerens hulrum

5

Rist pistaciekrummen helt tør

Rist panko gyldent i lidt olie, tilsæt pistacie det sidste minut, og flyt straks crunchen til en kold tallerken.

SE EFTER

Pankoen er jævnt gylden, pistacien grønbrun, og blandingen er tør og let uden mørke bitre partier

6

Rør citronmascarpone uden at fortynde

Rør mascarpone med fintrevet citronskal, lidt saft og salt til en ske-fast creme. Smag den separat fra den salte pasta.

SE EFTER

Cremen holder bløde hvide toppe og smager frisk citrusagtigt uden at blive tynd eller grynet

Madblikkets køkkennoter

TIP

Tilsæt bouillon lidt ad gangen.

BYT

Erstat cannellini-bønner med butterbeans. Giver større, mere cremede bønner og lidt færre bidder pr. skefuld.

GEM

Køl hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; opbevar crunch separat og gennemvarm pastaen med lidt vand eller bouillon.



OPSKRIFT 047 AF 100

VEGETARISK SOMMERSALAT

Sprød gnocchi-sommersalat med grillet nektarin, asparges, ærter og pisket gedeost

Lun sommersalat med sprødstegte gnocchi, karamelliseret nektarin, grønne asparges, ærter, little gem, radise, citron-timianvinaigrette og pisket gedeost.

6 personer

55 min.

Nem

Ingredienser

- 1200 g kartoffelgnocchi
- 90 ml olivenolie
- 6 stk. nektariner, i både
- 700 g grønne asparges, trimmede
- 400 g grønne ærter, blancherede
- 4 hoveder little gem, blade
- 2 bundter radiser, i tynde skiver
- 350 g blød gedeost
- 200 g græsk yoghurt
- 3 stk. økologiske citroner, saft og skal
- 1 bundt frisk timian, blade
- 30 g honning
- 120 g ristede hasselnødder, grofthakkede

Sprød gnocchi-sommersalat med grillet nektarin, asparges, ærter og pisket gedeost

1

Pisk gedeosten kold og fast

Blend gedeost og yoghurt glat i 2 minutter. Smag til med citron, dæk tæt og køl mindst 20 minutter, så cremen kan holde små queneller.

SE EFTER

Cremen er glat, syrlig og fast nok til at holde en oval form uden væskekant

2

Kog kort og damptør gnocchi

Kog gnocchi i saltet vand, til de flyder, løft dem straks op og bred dem på en ren bakke. Lad al overfladedamp forsvinde 8-10 minutter.

SE EFTER

Gnocchi er møre men faste og helt tørre i overfladen uden klæbrig vandfilm

3

Steg gnocchi sprøde i to hold

Steg de tørre gnocchi i olie i to brede hold 8-10 minutter. Vend først, når den første flade er dybt gylden og slipper panden.

SE EFTER

Gnocchi har flere tørre gyldne flader og blød varm midte uden sammenklistrede bunker

4

Grill nektarin og asparges separat

Grill nektarinbåde 2 minutter pr. snitflade og asparges 4-6 minutter, til de får mørke striber men holder form og bid.

SE EFTER

Nektarinen er karamelliseret uden at falde sammen, og asparges er dybgrøn med fast sprød stilk

5

Vend vinaigrette sparsomt og anret

Pisk citron, timian, honning og olie. Vend kun lidt med gnocchi og varmt grønt, læg over tørre salatblade med ærter og radise, og top med gedeost samt nødder.

SE EFTER

Gnocchi er blank men stadig sprød, bladene står friske, og ingen dressing samler sig i bunden

Madblikkets køkkennoter

TIP

Damptør gnocchi helt før stegning.

BYT

Erstat nektarin med faste ferskner. Giver lidt blødere og sødere frugt med samme korte grillning.

GEM

Køl komponenter hurtigt separat og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; opbevar salatblade og dressing adskilt.



OPSKRIFT 048 AF 100

AFTENSMAD

Pizza med squash og rygeost

Pizza med squash og rygeost 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
- 350 g passata
- 300 g mozzarella
- 250 g rygeost
- 3 stk. squash
- 420 ml lunkent vand
- 12 g gær
- 12 g fint salt
- 45 ml olivenolie

Pizza med squash og rygeost

1

Bland dejen

Bland råvarerne til pizza med squash og rygeost, 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 passata, 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 049 AF 100

AFTENSMAD

Majspasta-timbales med ristet majscreme og parmesan

Cremet al dente mezzi rigatoni bundet af en sød ristet majscreme med parmesan, citron og basilikum, portionsformet som små varme timbales.

5 personer

65 min.

Middel

Ingredienser

- 900 g friske majs-kerner, skåret fra kolbe
- 10 stk. baby-majs, halverede på langs
- 35 ml olivenolie
- 160 g skalotteløg, finthakkede
- 2 fed hvidløg, fintrevet
- 350 ml lys grøntsagsfond
- 600 g mezzi rigatoni
- 18 g fint salt
- 160 g parmesan, fintrevet
- 70 g smør, koldt i tern
- 1 stk. citron, 20 ml saft og 5 g skal
- 35 g frisk basilikum, små blade
- 60 g parmesan, i tynde flager
- sort peber, friskkværnet

Majspasta-timbales med ristet majscreme og parmesan

1

Rist majs og babymajs tørt

Varm en bred pande hårdt og rist majs-kerner i små hold uden olie, til cirka en fjerdedel har mørke gyldne pletter. Grill babymajs separat til sprødmør med tørre striber og hold dem varme over 60 °C.

SE EFTER

Kernerne er klare gule med tørre gyldne pletter uden sort bitterhed, og babymajs er sprødmør og over 60 °C

2

Blend en koncentreret majscreme

Sautér skalotteløg og hvidløg i olie uden farve, tilsæt halvdelen af den ristede majs og fond, og kog 8 minutter. Blend helt glat og pres gennem fin si; hold sauce varm over 60 °C.

SE EFTER

Cremen er over 60 °C, glat og lysgul med tydelig majsfylde uden grove skaller, vandkant eller rå løgsmag

3

Kog pasta tydeligt al dente

Kog mezzi rigatoni i rigeligt saltet vand til 2 minutter før pakkens maksimum. Kontrollér flere stykker: de skal være bøjelige og gennemkogte med fast kerne uden rå hvid melstreg; gem 500 ml pastavand.

SE EFTER

Pastaen er varm og al dente med fast gennemkogt kerne, åbne rør og ingen rå melstreg eller sammenklæbning

4

Emulgér pasta, majs og parmesan

Kog pastaen 2-4 minutter i majscremen med resten af kernerne og lidt pastavand. Tag af varmen ved mindst 75 °C, og sving parmesan, koldt smør, citron og peber i til blank sauce, der klæber uden pøl.

SE EFTER

Pastaen er mindst 75 °C, helt al dente og dækket af tyk blank sauce med separate kerner uden fedt- eller væskesø

5

Form fem varme timbales

Sæt fem varme ringe på fadet, fyld dem løst med pasta og kerner uden at mose rørene, og løft ringene. Top med babymajs, fem kerner, basilikum og parmesanflage; servér straks over 60 °C.

SE EFTER

Fem timbales står lavt med synlige rør og separate kerner, er over 60 °C og har sauce, der holder uden at løbe

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist majs i små tørre hold til gyldne pletter.

BYT Erstat frisk majs med optøede majs grundigt tørret. Giver mindre sprød sødme og kræver ekstra overfladetørring før ristning.

GEM Køl rester hurtigt ved højst 5 °C i op til 2 dage; opbevar med lidt ekstra majscreme separat.



OPSKRIFT 050 AF 100

AFTENSMAD

Tærte med græskar og trompetsvampe

Tærte med græskar og trompetsvampe 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 trompetsvampe, rensede
- 600 g brune champignoner, børstede
- 1 stor butternut squash
- 280 g hvedemel
- 170 g smør
- 4 stk. æg
- 300 ml madlavningsfløde
- 8 g fint salt

Tærte med græskar og trompetsvampe

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 trompetsvampe samt brune champignoner, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat trompetsvampe med en tilsvarende sæsonvariant af trompetsvampe. 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 051 AF 100

TÆRTE

Artiskoktærte med ricotta, citron og oliven

Sprød tærte med artiskokhjerter, citronricotta, grønne oliven, timian og en gylden parmesanoverflade.

6 personer

75 min.

Nem

Ingredienser

- 220 g hvedemel
- 130 g smør
- 400 g artiskokhjerter, dræned
- 350 g ricotta
- 100 g grønne oliven
- 3 stk. æg
- 80 g parmesan
- 2 stk. citron
- 12 g frisk timian
- 150 g spinat

Artiskoktærte med ricotta, citron og oliven

1

Vej og klargør råvarerne

Vej alle råvarer til artiskoktærten, og klargør den blindbagte smørbund samt citronricotta, spinat og artiskok 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, vejlet og fordelt i tydelige arbejdszoner

2

Saml grundmassen

Arbejd den blindbagte smørbund 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 citronricotta, spinat og artiskok 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 artiskoktærten 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 artiskoktærten hvile på rist, så dampen kan slippe, og tilsæt først oliven, timian og parmesan, 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 052 AF 100

TÆRTE

Squashgalette med rug, parmesan og pinjekerner

Rustik squashgalette med sprød rugbund, citronricotta, tynde squashbånd, parmesan og ristede pinjekerner.

6 personer

75 min.

Nem

Ingredienser

- 180 g hvedemel
- 90 g rugmel
- 150 g smør, koldt i tern
- 500 g squash, i tynde skiver
- 220 g ricotta
- 60 g parmesan, revet
- 35 g pinjekerner
- 1 stk. citron
- 1 stk. æg
- 10 g timian

Squashgallette med rug, parmesan og pinjekerner

1

Vej og klargør råvarerne

Vej alle råvarer til squashgalletten, og klargør rug-smørdejen samt citronricotta og tørrede squashskiver 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 rug-smørdejen 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 citronricotta og tørrede squashskiver 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 squashgalletten 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 squashgalletten hvile på rist, så dampen kan slippe, og tilsæt først ristede pinjekerner og 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 rugmel, 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 053 AF 100

VEGETARISK PASTA

Åben sommerlasagne med ristede tomater, citronricotta og pistaciepesto

Let åben lasagne med foldede friske pastaplader, langsomt ristede røde og gule tomater, luftig citronricotta, babyspinat og basilikum-pistaciepesto.

4 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 500 g røde cherrytomater, halverede
- 350 g gule cherrytomater, halverede
- 120 g skalotteløg, i tynde både
- 3 fed hvidløg til tomater, i tynde skiver
- 35 ml olivenolie til tomater
- 12 g frisk timian, blade
- 500 g ricotta, afdryppet
- 1 stk. økologisk citron, skal og 30 ml saft
- 60 g parmesan til ricotta, fintrevet
- 70 g frisk basilikum, blade
- 80 g pistaciekerner til pesto, ristede
- 55 g parmesan til pesto, fintrevet
- 1 fed hvidløg til pesto, grofthakket
- 100 ml olivenolie til pesto
- 400 g friske lasagneplader, skåret i 12 brede stykker
- 140 g babyspinat, vasket og tørret
- 45 g pistaciekerner til topping, ristede og grofthakkede
- 50 g parmesanflager
- 8 g fint salt
- 3 g sort peber, friskkværnet

Åben sommerlasagne med ristede tomater, citronricotta og pistaciepesto

1

Rist tomaterne med skærefladen op

Fordel tomater, skalotteløg og hvidløg på to plader. Vend med olie, timian, 4 g salt og peber, og drej tomaterne med skærefladen op. Bag ved 200 °C varmluft 28-35 minutter.

SE EFTER

Tomaterne er sunket let med mørke kanter og koncentreret blank saft, men holder halve faconer

2

Pisk citronricottaen luftig

Pisk afdryppet ricotta med citrusskal, 20 ml saft, parmesan, 1 g salt og peber i 2 minutter. Køl blandingen, mens resten klargøres.

SE EFTER

Ricottaen er lys, luftig og glat med små, fine ostekom og tydelig citronsyre

3

Kør en grov pistaciepesto

Pulse basilikum, pistacie, parmesan, hvidløg og 60 ml olie groft. Tilsæt resten af olien i korte pulser og smag med salt samt lidt citronsaft. Hold køligt.

SE EFTER

Pestoen er mørkegrøn og blank med tydelige pistaciestykker, ikke en varm ensartet puré

4

Kog pastapladerne i brede hold

Kog rigeligt letsaltet vand. Kog fire pastastykker ad gangen efter pakningen, typisk 2-4 minutter. Løft dem med hulske til et olieret rent fad uden overlæg.

SE EFTER

Pladerne er bøjelige og møre med let fast kerne, glatte uden revner og kan foldes uden at klæbe

5

Varm spinaten uden at gøre den våd

Kom babyspinat i en stor varm, tør pande i 30-45 sekunder, kun til bladene netop falder sammen. Flyt straks til en sigte og pres ikke.

SE EFTER

Spinaten er mørkegrøn, blank og kun let faldet sammen uden grøn væske i bunden

6

Fold åbne lasagner på varme tallerkener

Læg en pastaplate på hver varm tallerken. Fordel ricotta, tomater, spinat og pesto, fold næste plade løst over og gentag til tre lag. Slut med pesto, pistacie, parmesanflager, basilikum og peber.

SE EFTER

Lagene står luftigt med synlige røde og gule tomater, hvid ricotta, grøn pesto og foldede blanke pastakanter

Madblikkets køkkennoter

TIP

Rist tomaterne luftigt på to plader.

BYT

Erstat pistacie med ristede mandler. Giver lysere, mildere nøddeprofil, men indeholder stadig nødder.

GEM

Opbevar tomater, ricotta, pesto, kogt pasta og spinat separat ved højst 5 °C i op til 2 dage. Den samlede ret er bedst nylavet.



OPSKRIFT 054 AF 100

AFTENSMAD

Fuldkornspizza med pesto, mozzarella og friske tomater

Fuldkornspizza med pesto, mozzarella og friske 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

83 min.

Nem

Ingredienser

- 650 g hvedemel
- 350 g passata
- 300 g mozzarella
- 120 g basilikumpesto
- 500 g modne tomater
- 420 ml lunkent vand
- 12 g gær
- 12 g fint salt
- 45 ml olivenolie

Fuldkornspizza med pesto, mozzarella og friske tomater

1

Bland dejen

Bland råvarerne til fuldkornspizza med pesto, mozzarella og friske tomater, 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 passata, 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 055 AF 100

AFTENSMAD

Squashlasagne med linser, spinat og sprød salvie

Lagvis vegetarisk squashlasagne med koncentreret tomat-linseragù, tørrede zucchinibånd, citron-ricottabéchamel og sprød salvie.

8 personer

135 min.

Middel

Ingredienser

- 1400 g zucchini, i lange bånd
- 900 g hokkaidogræskar, i 2 cm tern
- 300 g brune linser, skyllede
- 1200 g hakkede tomater
- 250 g løg, finthakket
- 200 g gulerod, finthakket
- 1000 ml mælk
- 90 g smør
- 90 g hvedemel
- 450 g ricotta
- 2 stk. citron, skal
- 500 g spinatlasagneplader
- 350 g mozzarella
- 30 g frisk salvie
- 80 g græskarkerner

Squashlasagne med linser, spinat og sprød salvie

1

Tør zucchini og rist græskar

Skær zucchini i 3 mm bånd med håndbeskytter, salt 20 minutter, skyl let og pres helt tørre. Vend græskartern med olie og rist ved 220 °C i 25 minutter.

SE EFTER

zuccinibåndene er matte og tørre, og græskarret har mørke kanter

2

Kog en tæt linseragù

Sved løg og gulerod, tilsæt tomat og linser, og simr 30-35 minutter til linserne er møre og en ske efterlader et rent spor. Vend halvdelen af græskarret i.

SE EFTER

linserne er møre, og ragùen står tæt uden vandpøl

3

Lav citron-ricottabéchamel

Bag smør og mel sammen 2 minutter, pisk mælk i og kog til nappe. Tag af varmen, rør ricotta, citronskal og hårdt presset blancheret spinat i en tredjedel af saucen.

SE EFTER

saucen dækker skeen, og spinaten er tør og tydelig grøn

4

Byg ens lag

Læg tynd ragù, pasta, zucchini, béchamel og ragù i fem gentagne lag. Slut med béchamel, mozzarella og de sidste græskartern; tryk kanterne let ned.

SE EFTER

lagene når jævnt ud til alle hjørner uden tør pasta

5

Bag, hvil og skær

Bag ved 190 °C i 40-45 minutter til boblende, dybt gylden og mindst 75 °C i centrum. Hvil 20 minutter, sprød salvie og græskarkerner i lidt olie, og skær rene firkanter.

SE EFTER

centrum er mindst 75 °C, toppen gylden og skiven holder efter hvile

Madblikkets køkkennoter

TIP Salt og tør zucchini grundigt.

BYT Erstat brune linser med grønne linser. Giver lidt fastere bid og kan kræve længere simring.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 3 døgn.



OPSKRIFT 056 AF 100

AFTENSMAD

Hvid pizza med kartoffel og rosmarin

Hvid pizza får luftig, sprød dej toppet med hvidløgscreme, papirtynde kartofler, mozzarella og rosmarin, som bages samlet ved høj varme.

4 personer

132 min.

Middel

Ingredienser

- 600 g hvedemel
- 390 ml lunkent vand
- 10 g gær
- 12 g fint salt
- 60 ml olivenolie
- 250 g creme fraiche
- 500 g kartofler, i papirtynde skiver
- 300 g mozzarella
- 20 g frisk rosmarin
- 2 fed hvidløg

Hvid pizza med kartoffel og rosmarin

1

Bland en smidig pizzadej

Rør hvedemel, lunkent vand og gær sammen, til alt mel er fugtet, lad dejen hvile kort, og arbejd derefter fint salt samt halvdelen af olivenolien ind.

SE EFTER

dejen er fugtig og ujævn uden tørt mel, og efter hvilen kan den strækkes længere uden at rive straks

2

Fold dejen og byg styrke

Stræk og fold dejen fra fire sider over midten i tre korte omgange med hvile imellem, til overfladen bliver glattere og dejen holder en blød kuppel i skålen.

SE EFTER

dejen slipper delvist skålens sider, har en glat spændt overflade og kan trækkes tyndt uden straks at sprække

3

Hæv dejen og klargør kartoffeltoppen

Lad dejen hæve tildækket, til den er tydeligt luftig; snit kartoflerne papirtyndt, skyl kort, tør dem meget grundigt, og vend dem med olie, salt samt hakket frisk rosmarin.

SE EFTER

dejen har øget volumen med synlige bobler, og kartoffelskiverne er bøjelige, tørre og jævnt glaserede

4

Form, smør og top pizzaen

Stræk dejen fra midten uden at presse kanten flad, læg den på bagespaden, smør et tyndt lag creme fraiche rørt med hvidløg på, og top med kartofler, mozzarella og rosmarin.

SE EFTER

pizzaen har en luftig fri kant, et tyndt hvidt cremelag og ét overlappende lag kartoffelskiver med jævnt fordelt ost

5

Bag toppet pizza og servér varm

Skub den fuldt toppede pizza på en gennemvarm bagesten ved 250 °C, bag til kanten er mørkgulden, undersiden sprød og kartoflerne møre, og skær den efter kun ét minuts hvile.

SE EFTER

kanten er hævet og plettet gylden, mozzarellaen bobler, kartoffelkanterne har farve, og undersiden er fast og sprød

Madblikkets køkkennoter

TIP Snit kartoflerne papirtyndt på mandolin og dup dem helt tørre; deres tykkelse afgør, om de bliver møre samtidig med dejen.

BYT Erstat creme fraiche med ricotta rørt med lidt mælk. Basen bliver mildere og fastere; fordel den ekstra tyndt, så den ikke tynger pizzamidten.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar dem tildækket ved højst 5 °C i op til 2 dage; varm kun den ønskede portion på en varm plade i ovnen, til hele portionen er rygende varm og gennemvarm.



OPSKRIFT 057 AF 100

PASTA

Cremet pasta med ristet blomkål, hvidløg, spinat og kapers-hasselnøddecrunch

Riflede pastaskaller i silkeblød sauce af mørkristet blomkål og bagt hvidløg med spinat, citron, parmesan og sprød kapers-hasselnøddecrunch.

4 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 950 g blomkål, i små buketter, stok i tern
- 1 helt hvidløg, toppen skåret af
- 70 ml olivenolie
- 350 ml sødmælk
- 200 ml grøntsagsfond
- 1 stk. økologisk citron, skal og saft
- 400 g pastaskaller, store riflede
- 150 g frisk spinat
- 100 g parmesan, meget fintrevet
- 100 g surdejsbrød, groft smuldret
- 70 g hasselnødder, grofthakkede
- 45 g kapers, drænedede og tørre
- 20 g frisk persille, finthakket
- 8 g fint salt
- 3 g sort peber, friskkværnet

Cremet pasta med ristet blomkål, hvidløg, spinat og kapers-hasselnøddecrunch

1

Rist blomkål og hvidløg mørkt

Varm ovnen til 225 °C varmluft med en bageplade i. Vend blomkålen med 45 ml olie, salt og peber og fordel i ét lag på den varme plade. Pak hvidløget løst i bagepapir og læg ved. Bag 25-35 minutter og vend kun én gang.

SE EFTER

Mindst en tredjedel af blomkålen har mørkebrune kanter, stokken er mør, og hvidløget kan presses ud som creme

2

Lav kapers-hasselnøddecrunch

Rist brødsulder og hasselnødder i 15 ml olie på en bred pande 5-7 minutter. Tilsæt de helt tørre kapers og rist 2 minutter mere. Tag af varmen, vend persille og halvdelen af citronskallen i, og bred crunchen ud til afkøling.

SE EFTER

Brødet og nødderne er gyldne, kapersene let sprøde, og blandingen ligger tør og løs

3

Blend en glat blomkålssauce

Gem de 250 g mørkeste buketter. Blend resten af blomkålen og det udpressede hvidløg med varm mælk, fond og 10 ml olie, til sauceen er helt glat. Hæld den i en bred sauterpande og hold den lige under simrepunktet.

SE EFTER

Sauceen falder fra skeen i et bredt bånd uden gryen eller synlige hvidløgsstykker

4

Kog pastaen fast og gem vandet

Kog pastaskallerne i rigeligt moderat saltet vand til 2 minutter før pakkens angivne tid. Gem mindst 4 dl pastavand, før pastaen drænes. Vend pasta og 1,5 dl pastavand i den varme blomkålssauce og lad det småboble 1-2 minutter.

SE EFTER

Pastaen er bøjeligt fast, sauceen fylder rillerne, og der står ikke frit vand i panden

5

Emulgér osten væk fra kogning

Tag panden helt fra varmen. Vent 45 sekunder og vend parmesan i tre omgange sammen med små skvæt pastavand. Vend spinat, de gemte blomkålsbuketter, citronsaft og resten af skallen i. Smag til og top først på tallerkenen med den tørre crunch.

SE EFTER

Sauceen er blank og hænger jævnt på pastaen uden ostetråde eller fedtptytter

Madblikkets køkkennoter

TIP

Rist blomkålen på en allerede varm plade.

BYT

Erstat hasselnødder med græskarkerner. Giver nøddefri crunch, hvis øvrige produkter også er egnede, med en grønnere ristet smag.

GEM

Køl pastaen hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Genopvarm langsomt med lidt vand til rygende varme; opbevar crunch separat.



OPSKRIFT 058 AF 100

AFTENSMAD

Broccolitærte med feta og forårsløg

Sprød rektangulær fuldkornstærte med broccoli, pasteuriseret feta, forårsløg, timian og helt sat æggefyld.

8 personer

105 min.

Middel

Ingredienser

- 300 g hvedemel
- 180 g fuldkornshvedemel
- 240 g pasteuriseret smør, koldt i tern
- 90 ml koldt vand
- 800 g broccoli, i små buketter og skrællet stok
- 250 g forårsløg, i ringe
- 350 g pasteuriseret feta, i tern
- 600 g pasteuriseret helt æg
- 450 ml pasteuriseret madlavningsfløde
- 25 g dijonsennep
- 15 g frisk timian, blade
- 12 g fint salt
- 3 g sort peber

Broccolitærte med feta og forårsløg

1

Saml og køl dejen

Smuldr mel, fuldkornsmel, 8 g salt og koldt smør groft. Tilsæt vand lidt ad gangen, saml uden lang æltning, tryk flad og køl 30 minutter ved højst 5 °C.

SE EFTER

Dejen hænger sammen med synlige små smørpletter og er gennemkold uden fedtet overflade

2

Form og forbag bunden

Rul dejen til den rektangulære form, pres den i kanter, prik bunden og køl 10 minutter. Forbag med vægte ved 190 °C i 18 minutter og uden vægte 7 minutter.

SE EFTER

Bunden er tør, lyst gylden og fast uden oppustet våd midte

3

Blanchér og tør broccolien

Skyl broccoli og forårsløg grundigt. Blanchér broccoli 3 minutter, køl kort i rent koldt vand, afdryp og dup helt tør. Sautér forårsløg 2 minutter.

SE EFTER

Broccolien er klart grøn, sprød-mør og tør; forårsløg er blanke uden rå skarphed

4

Fyld tærten jævnt

Pisk pasteuriseret æg, fløde, sennep, timian, peber og resten af saltet. Fordel broccoli, forårsløg og feta i den varme bund, og hæld æggemassen langsomt omkring.

SE EFTER

FylDET er jævnt fordelt, og æggemassen når tæt på kanten uden at løbe over

5

Bag til helt sat centrum

Bag ved 180 °C i 30-40 minutter. Mål mindst 75 °C i centrum; massen skal være fast med kun let elastisk bevægelse. Lad hvile 12 minutter før udskæring.

SE EFTER

Centrum er mindst 75 °C, helt sat uden våd æggesø, og bunden er sprød

Madblikkets køkkennoter

TIP Hold dejen kold.

BYT Erstat feta med pasteuriseret salatost. Giver mildere smag, men bevarer mælkeallergenet.

GEM Køl rester hurtigt til højst 5 °C og brug inden for 2 dage. Genopvarm til mindst 75 °C.



OPSKRIFT 059 AF 100

PASTA OG VEGETARISK AFTENSMAD

Mafaldine alla Norma med bagte tomater, ricotta salata og mandelcrunch

Bølgede mafaldinebånd i dyb cherrytomatsauce med hårdt karamelliseret aubergine, bagte tomater, salt ricotta salata, basilikumolie og sprød mandel-chilicrunch.

4 personer

70 min.

Middel

Ingredienser

- 500 g mafaldinepasta
- 900 g auberginer, i 1,5 cm halvmåner
- 15 g fint salt til aubergine
- 120 ml olivenolie til stegning
- 1200 g cherrytomater
- 4 fed hvidløgsfed, i tynde skiver
- 50 g tomatpuré
- 2 tsk. tørret oregano
- 2 bundter frisk basilikum
- 100 ml ekstra jomfruolivenolie
- 180 g ricotta salata, groft smuldret
- 100 g mandler, grofthakkede
- 80 g pankorasp
- 1 tsk. chiliflager

Mafaldine alla Norma med bagte tomater, ricotta salata og mandelcrunch

1 Salt og tør auberginen

Vend auberginehalvmåner med salt og lad dem stå 20 minutter. Dup dem meget grundigt tørre uden at skylle, og fordel dem i ét lag.

SE EFTER

Overfladen har små fugtdråber før aftørring og føles derefter tør, mens skiverne stadig er faste og tydelige

2 Karamellisér i ét lag

Steg auberginen i hold i varm olivenolie 3-4 minutter på hver side. Løft ud, når snitfladerne er dybt gyldne, men formen stadig holder.

SE EFTER

Hver halvmåne har mørk gylden stegeflade, cremet midte og intakt mørk skal uden at dryppe olie

3 Del tomaterne mellem sauce og hele bidder

Bag 400 g tomater 15 minutter ved 220 °C. Kog resten med hvidløg, tomatpuré og oregano i en bred gryde 20 minutter, og knus dem undervejs.

SE EFTER

De bagte tomater er sprængte men hele, mens grydesaucen er dybrød og en ske efterlader et langsomt lukkende spor

4 Rist mandelcrunch og blend grøn olie

Rist mandler, panko og chili i lidt olie til tørt gyldent knas. Blend basilikum med ekstra jomfruolie kort og si efter ønsket glathed.

SE EFTER

Crunchen er tør og gylden med synlige mandler, og basilikumolien er klart grøn uden varme eller bitter duft

5 Kog pastaen fast og gem vandet

Kog mafaldine i saltet vand til 2 minutter under pakkens al dente-tid. Gem mindst 500 ml pastavand og løft pastaen direkte i sauce.

SE EFTER

Båndene bøjer uden at knække, men har tydelig fast hvid kerne, og det gemte vand er let stivelsesholdigt

6 Emulger og fold auberginen sent i

Vend pastaen i tomat sauce 1-2 minutter med pastavand lidt ad gangen. Fold forsigtigt to tredjedele af auberginen og de bagte tomater i, og anret resten ovenpå.

SE EFTER

Saucen hænger blankt på bølgerne uden pøl, og aubergine samt hele tomater bevarer genkendelig form

Madblikkets køkkennoter

TIP Dup saltet aubergine helt tør.

BYT Erstat mafaldine med rigatoni. Giver fastere rørbid og mindre bølget overflade til sauce.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; opbevar crunch separat og gennemvarm pastaen grundigt.



OPSKRIFT 060 AF 100

AFTENSMAD

Tærte med gedeost, karamelliserede rødløg og spinat

Tærte med gedeost, karamelliserede rødløg og spinat 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

- 180 g gedeost
- 2 stk. rødløg
- 300 g frisk spinat
- 280 g hvedemel
- 170 g smør
- 4 stk. æg
- 300 ml madlavningsfløde
- 8 g fint salt

Tærte med gedeost, karamelliserede rødløg og spinat

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 gedeost samt rødløg, 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.



KAPITEL 4

Grønt på 45 minutter

Hurtige retter med få greb, tydelige kontrolpunkter og plads til en almindelig hverdag.



OPSKRIFT 061 AF 100

AFTENSMAD

Pitapizza med kartoffel, rosmarin og citronricotta

Pitapizza med kartoffel, rosmarin og citronricotta er Madblikkets selvstændige version med papirtynde overlappende kartofler, sprød pitakant og hvide ricottafelter. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

43 min.

Nem

Ingredienser

- 8 stk. pitabrød
- 500 g små kartofler
- 250 g ricotta
- 180 g mozzarella
- 20 g frisk rosmarin
- 1 stk. citron
- 2 fed hvidløg
- 60 ml olivenolie

Pitapizza med kartoffel, rosmarin og citronricotta

1

Klargør råvarer og form

Vej alt til kartoffel-pitapizzaerne, klargør pitabrød med citronricotta, og hold vådt, tørt og papirtynde kartofler, mozzarella og rosmarin 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 pitabrød med citronricotta 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 papirtynde kartofler, mozzarella og rosmarin 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 kartoffel-pitapizzaerne 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 kartoffel-pitapizzaerne hvile på rist, så dampen slipper, og tilsæt først citronskal og rosmarinolie, 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 pitabrød samt små kartofler, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat pitabrød med en tilsvarende sæsonvariant af pitabrød. 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

AFTENSMAD

Sommerpasta med ærter og tomat

Sommerpasta med grønne ærter og søde cherrytomater får frisk citronsyre, basilikum og en blank parmesanemulsion omkring pasta med bid.

4 personer

39 min.

Nem

Ingredienser

- 450 g tørret pasta
- 400 g grønne ærter
- 500 g cherrytomater
- 2 fed hvidløg
- 100 g parmesan, fintrevet
- 1 stk. økologisk citron
- 30 g frisk basilikum
- 70 ml olivenolie
- 8 g fint salt

Sommerpasta med ærter og tomat

1

Klargør grønt og varm hvidløgsbasen

Mål tørret pasta og grønne ærter, halvér cherrytomaterne, skær hvidløg tyndt, riv skal af økologisk citron og parmesan, pluk frisk basilikum, og mål fint salt samt olivenolie.

SE EFTER

hvidløget er lyst og duftende uden brune kanter, og grøntsager samt friske smagsgivere står adskilt

2

Kog pasta og varm tomat samt ærter kort

Kog pastaen til lige før al dente og gem kogevand; steg tomatene kort med skærefladen nedad i hvidløgsolien, og tilsæt ærterne de sidste to minutter.

SE EFTER

pastaen har fast kerne, tomatene har let farve men holder formen, og ærterne er klart grønne og varme

3

Vend pastaen med grøntsager og kogevand

Flyt pastaen direkte til panden, tilsæt en lille øse kogevand, og vend den med ærter og tomater over middel varme, til pastaen er færdig og væsken let blank.

SE EFTER

pastaen er glaseret, ærter og tomater er jævnt fordelt, og der står kun en tynd blank sauce i bunden

4

Emulgér parmesan og citron væk fra blusset

Tag panden fra blusset, vend parmesan og citronskal i, tilsæt kogevand lidt ad gangen, og smag derefter til med citronsaft samt salt, til sauce er blank og let.

SE EFTER

parmesanen er opløst uden klumper, sauce hæfter tyndt, og grøntsagernes klare farver er bevaret

5

Fold basilikum i og servér

Riv basilikumbladene groft, fold dem gennem pastaen lige før anretning, og servér straks på varme tallerkener med en smule ekstra citronskal på toppen.

SE EFTER

basilikummen er frisk grøn, ærterne klare, tomatene hele nok til at ses, og pastaen ligger løst og blankt

Madblikkets køkkennoter

TIP Tilsæt ærterne sent og kun til de er gennemvarme; deres klare farve og søde pop forsvinder ved lang kogning.

BYT Erstat grønne ærter med edamamebønner uden bælg. Retten får mere protein og fastere bid; allergenprofilen ændres, fordi edamame indeholder soja.

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



OPSKRIFT 063 AF 100

AFTENSMAD

Rugmadpandekager med spinat og kærnemælk

Rugmadpandekager med spinat og kærnemælk er Madblikkets selvstændige version med rugmel for nøddepræg, blendet spinat og helt tynde gyldne kanter. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

8 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 220 g hvedemel
- 100 g rugmel
- 650 ml kærnemælk
- 4 stk. æg
- 180 g frisk spinat
- 70 g smør
- 20 g dild
- 6 g fint salt

Rugmadpandekager med spinat og kærnemælk

1

Klargør massen

Klargør kærnemælksdejen med spinat til rugmadpandekagerne, 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 kryddring

Fordel et tyndt lag smør på panden 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 rugmadpandekagerne 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 rugmadpandekagerne dryppe af på rist, krydr straks og servér med frisk dild og sprød salat, 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 hvedemel samt rugmel, 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 064 AF 100

AFTENSMAD

Tortillapizza med svampe, spinat og chili-honning

Tortillapizza med svampe, spinat og chili-honning er Madblikkets selvstændige version med papirtynd sprød kant, tørstegte svampe og fine striber af chili-honning. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

35 min.

Nem

Ingredienser

- 8 stk. hvedetortillas
- 400 g brune champignoner
- 180 g frisk spinat
- 300 g mozzarella
- 80 g tomatpuré
- 35 g honning
- 3 g chiliflager
- 15 g timian
- 60 g parmesan

Tortillapizza med svampe, spinat og chili-honning

1

Klargør råvarer og form

Vej alt til tortillapizzaerne, klargør de tørre tortillas med tomat, og hold vådt, tørt og ristede svampe, spinat og mozzarella 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 vejede, ensartet skåret og fordelt i tydelige arbejdszoner

2

Saml grundmassen kort

Arbejd de tørre tortillas med tomat 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 ristede svampe, spinat og mozzarella 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 tortillapizzaerne 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 tortillapizzaerne hvile på rist, så dampen slipper, og tilsæt først chili-honning, timian og parmesan, 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 hvedetortillas samt brune champignoner, før du tænder for varmen.

BYT Erstat hvedetortillas med en tilsvarende sæsonvariant af hvedetortillas. 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

Pitapizza med tomat, mozzarella og oliventapenade

Pitapizza med tomat, mozzarella og oliventapenade er Madblikkets selvstændige version med sprød pitakant, små smeltede ostefelter og mørk grov tapenade. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

35 min.

Nem

Ingredienser

- 8 stk. pitabrød
- 300 ml passata
- 300 g mozzarella
- 160 g sorte oliven
- 30 g kapers
- 300 g cherrytomater
- 30 g basilikum
- 60 g parmesan
- 45 ml olivenolie

Pitapizza med tomat, mozzarella og oliventapenade

1

Klargør råvarer og form

Vej alt til pitapizzaerne, klargør pitabrødene med passata, og hold vådt, tørt og mozzarella, tomat og oliventapenade 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 vejede, ensartet skåret og fordelt i tydelige arbejdszoner

2

Saml grundmassen kort

Arbejd pitabrødene med passata 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 mozzarella, tomat og oliventapenade 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 pitapizzaerne 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 pitapizzaerne hvile på rist, så dampen slipper, og tilsæt først basilikum og parmesan, 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 pitabrød samt passata, før du tænder for varmen.

BYT Erstat pitabrød med en tilsvarende sæsonvariant af pitabrød. 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 066 AF 100

PASTA

Pasta pesto med broccoli, mandel og citron

Kort pasta med broccoli i to teksturer, basilikumpesto, ristede mandler og citron i en grøn cremet emulsion.

4 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g casarecce
- 600 g broccoli
- 50 g frisk basilikum
- 90 g mandler
- 90 g parmesan
- 1 stk. citron
- 1 fed hvidløg
- 100 ml olivenolie
- 1 g chiliflager

Pasta pesto med broccoli, mandel og citron

1

Byg saucens smagsbase

Snit råvarerne til broccoli-basilikumpestoen, 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 broccoli-basilikumpestoen, 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 klitrer

5

Afslut og servér straks

Vend ristede mandler, broccoli og citron i til sidst, smag balancen til med syre, salt og peber, og fordel pasta pesto 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 casarecce samt broccoli, før du tænder for varmen.

BYT

Erstat casarecce med en tilsvarende sæsonvariant af casarecce. 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 067 AF 100

PASTA

Orecchiette med ærter, spinat og citronricotta

Orecchiette med ærter, spinat og citronricotta er Madblikkets selvstændige version med halvdelen af ærterne blendet til grøn base og resten bevaret hele i pastaskålene. Opskriften har fem tydelige faser og konkrete sluttegn, så resultatet kan styres efter råvarerne frem for kun uret.

4 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 400 g orecchiette
- 350 g grønne ærter
- 250 g frisk spinat
- 250 g ricotta
- 2 stk. citron
- 70 g parmesan
- 2 fed hvidløg
- 20 g mynte
- 50 ml olivenolie

Orecchiette med ærter, spinat og citronricotta

1

Byg saucens smagsbase

Snit råvarerne til ærter, spinat og citronricotta, 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

Emulger pasta og sauce

Flyt pastaen direkte til ærter, spinat og citronricotta, 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 mynte, parmesan og hele ærter i til sidst, smag til med syre, salt og peber, og fordel orecchiette med grønt 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 orecchiette samt grønne ærter, før du tænder for varmen.

BYT Erstat orecchiette med en tilsvarende sæsonvariant af orecchiette. 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 068 AF 100

VEGETARISK HVERDAGSMAD

Halloumi med cajungrøntsager, majsris og limecreme

Gylden halloumi i røget cajun-tomatsauce med broccoli, peberfrugt og majs, serveret med luftige majs-limeris og kølig limecreme.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 280 g basmatiris
- 440 ml vand
- 100 g frostmajs, optøet
- 2 stk. økologisk lime, skal og saft
- 300 g halloumi, i 3 cm tern
- 35 ml rapsolie
- 8 g røget paprika
- 3 g tørret oregano
- 3 g tørret timian
- 3 g hvidlødspulver
- 1 g cayennepeber, justér efter styrke
- 180 g løg, finthakket
- 3 fed hvidløg, fintrevet
- 220 g rød peberfrugt, i brede strimler
- 350 g broccoli, i små buketter, stokken i tern
- 180 g gulerod, groftrevet
- 150 g frostmajs til sauce, optøet
- 35 g tomatpuré
- 400 g hakkede tomater
- 180 ml grøntsagsbouillon, varm
- 120 ml piskefløde
- 160 g græsk yoghurt
- 60 g forårsløg, fintskåret
- 20 g bredbladet persille, grofthakket

Halloumi med cajungrøntsager, majsris og limecreme

1

Kog luftige majs-limeris

Skyl risene, til vandet næsten er klart. Kom ris, vand og en knivspids salt i gryde, kog op, læg låg på og kog 11 minutter ved lav varme. Tag af varmen, læg majsene ovenpå og hvil 10 minutter under låg. Vend skal og 20 ml limesaft i med gaffel.

SE EFTER

Risene er adskilte og møre, majsene varme og faste, og der står ingen væske i bunden.

2

Bland cajunkrydderiet i tre styrker

Bland røget paprika, oregano, timian, hvidlødspulver og cayenne. Tag en tredjedel fra som mild reserve. Brug resten i saucen, men vent med at afgøre styrken, til tomat og fløde er tilsat.

SE EFTER

Krydderiet er ensartet rødbrunt uden klumper, og en mild reserve står separat.

3

Brun tør halloumi i to hold

Dup halloumiterne helt tørre. Varm 15 ml olie på en bred pande og brun osten i to hold 60-90 sekunder på hver stor flade. Flyt den gyldne halloumi til en tallerken; den skal ikke gennemkoges i saucen endnu.

SE EFTER

Halloumien har mørkgyldne felter og fast hvid kerne uden væskepyt.

4

Byg en røget grøntsagsbase i lag

Kom resten af olien på panden. Steg løg og broccolistok 4 minutter. Tilsæt peberfrugt og broccoli og brun uden omrøring 2 minutter. Vend gulerod, majs, hvidløg, tomatpuré og to tredjedele cajunkrydderi i og rist 90 sekunder, til puréen er mørkerød.

SE EFTER

Grøntsagerne har enkelte mørke kanter, broccoli er stadig grøn, og tomatpuréen er teglrød uden sort bund.

5

Kog saucen tyk og tilsæt fløde

Tilsæt hakkede tomater og bouillon. Skrab bunden ren, kog op og lad simre uden låg 7-9 minutter, til saucen kan trækkes til side med en ske uden straks at løbe sammen. Rør fløden i og simr 2 minutter. Smag med reserveret krydderi og lime, men først nu eventuelt salt.

SE EFTER

Saucen er blank og tyk nok til at hænge på broccoli, mens grøntsagerne stadig har bid.

6

Varm halloumi kort og servér med limecreme

Vend halloumien i saucen i 60-90 sekunder, kun til den er varm. Rør yoghurt med 15 ml limesaft og lidt skal. Fordel majsris og sauce i brede skåle og top med limecreme, forårsløg og persille.

SE EFTER

Halloumien er varm med bevaret skorpe, saucen hænger, og risene står løse ved siden af.

Madblikkets køkkennoter

TIP

Dup halloumi helt tør før stegning.

BYT

Erstat halloumi med fast tofu. Giver mælkefri mulighed, hvis øvrige produkter også vælges mælkefri; pres og salt tofuen let.

GEM

Køl sauce, ris og halloumi hurtigt i separate lave beholdere og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Gennemvarm sauce og ris til mindst 75 °C.



OPSKRIFT 069 AF 100

PASTA

Cremet citronpasta med ærter, grillet courgette, basilikum og parmesan

Brede pastabånd i blank citron-parmesanemulsion med søde ærter, grillede courgettebånd og frisk basilikum.

6 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 600 g tør mafaldinepasta
- 2 stk. courgetter til grill, i lange tynde bånd
- 25 ml olivenolie til courgette
- 300 g frosne fine ærter
- 90 ml citronsaft til sauce
- 3 stk. citronskal til sauce, fintrevet
- 110 g smør til emulsion, koldt i tern
- 180 g parmesan til emulsion, fintrevet
- 60 g parmesanflager til finish
- 45 g frisk basilikum
- sort peber, efter smag

Cremet citronpasta med ærter, grillet courgette, basilikum og parmesan

1

Grill courgettebånd uden væske

Pensl courgettebåndene let med olie og grill dem i ét lag 60-90 sekunder på hver side. Læg dem på en rist, så dampen kan slippe, og salt først efter grillning.

SE EFTER

Båndene har mørke mærker, er bøjelige og ligger uden væske

2

Kog pasta al dente og gem vandet

Kog pastaen i rigeligt saltet vand til 1 minut før pakkens tid. Tilsæt ærterne det sidste minut. Gem mindst 500 ml stivelsesrigt kogevand og dryp pastaen kort af uden at skylle.

SE EFTER

Pastaen har fast kerne, ærterne er varme og grønne, og kogevandet er let uklart

3

Montér citron-parmesanemulsion væk fra kogning

Kom pasta og 200 ml kogevand i en bred pande. Tag den fra høj varme og tilsæt smør, citron og skal under kraftig vending. Drys parmesan i lidt ad gangen og tilsæt mere vand, til saucen er blank.

SE EFTER

Saucen hænger silkeblankt på hvert bånd uden olieperler eller osteklumper

4

Fold grønt i og servér straks

Fold courgette, halvdelen af basilikummen og sort peber forsigtigt i. Justér med en sidste sjat kogevand, så pastaen flyder løst. Anret straks med parmesanflager, basilikum og lidt ekstra citronskal.

SE EFTER

Pastaen ligger i løse reder, saucen er blank, og grønt samt urter bevarer farven

Madblikkets køkkennoter

TIP Gem rigeligt stivelsesrigt pastavand.

BYT Erstat mafaldine med tagliatelle. Giver glatte bånd med lignende evne til at bære saucen.

GEM Køl rester hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i højst 1 døgn. Gennemvarm forsigtigt med lidt vand én gang.



OPSKRIFT 070 AF 100

SUPPE

Broccolisuppe med hvide bønner, ristet broccoli og rugknas

Fyldig dybgrøn broccolisuppe med hvide bønner, porre og citron, toppet med ristede broccolibuketter, sprødt rugknas og syrnede fløde.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 900 g broccoli, stilkene skrællede og buketterne delt
- 480 g kogte hvide bønner, dræned
- 250 g porre, i tynde ringe
- 3 fed hvidløg, hakket
- 900 ml grøntsagsbouillon
- 1 stk. citron, skal og saft
- 45 ml olivenolie
- 140 g mørkt rugbrød, revet groft
- 50 g græskarkerner
- 120 g syrnede fløde 9 %
- 15 g frisk purløg
- 7 g fint salt

Broccolisuppe med hvide bønner, ristet broccoli og rugknas

1

Rist broccoli og rugknas

Sæt ovnen på 220 °C varmluft. Vend en tredjedel af broccolibuketterne med 15 ml olie og lidt salt. Fordel dem på den ene halvdel af en plade og rugbrød samt græskarkerner på den anden. Rist 10-14 minutter og tag rugknaset ud, så snart det er sprødt.

SE EFTER

Broccolien har mørke kanter men grønt indre, og rugkrummerne er tørre og sprøde

2

Byg suppens grønne bund

Sautér porre og hvidløg i 20 ml olie ved middel varme i 5 minutter uden brunning. Tilsæt broccolistok, bønner og bouillon, kog op og lad det simre 10 minutter, til stokken er helt mør.

SE EFTER

Porren er blød, og en kniv glider let gennem broccolistokken

3

Kog kort og blend glat

Kom de resterende rå buketter i og kog kun 4-5 minutter, til de netop er møre og klart grønne. Blend helt glat med citronskal, halvdelen af citronsaften og resten af olien. Justér med bouillon, salt og citron.

SE EFTER

Suppen er silkeblød, dybgrøn og hænger let ved skeen uden grove fibre

4

Anret med tydelig kontrast

Fordel suppen i varme skåle. Top med de ristede broccolibuketter, syrnede fløde, rug-græskarkerneknas og klippet purløg. Servér resten af knaset separat, så det forbliver sprødt.

SE EFTER

Den varme grønne suppe har kølig hvid creme, mørke sprøde krummer og faste ristede buketter

Madblikkets køkkennoter

TIP Kog kun broccolibuketterne få minutter for en frisk grøn farve.

BYT Erstat hvide bønner med kogte butterbeans. Giver en endnu mere cremet og lidt mildere suppe.

GEM Køl suppen hurtigt uden toppings og opbevar ved højst 5 °C i op til 3 dage; varm kun den portion, der skal spises.



OPSKRIFT 071 AF 100

ONE POT

One pot pasta med ærter, spinat, citron, ricotta og rug-hasselnøddeknas

Cremet grøn one-pot-pasta med korte pastarør, søde ærter, spinat, citron, ricotta og et sprødt knas af rug og hasselnød.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 90 g rugbrød, tørt i små krummer
- 50 g ristede hasselnødder, grofthakkede
- 45 ml olivenolie
- 150 g gult løg, finthakket
- 3 stk. hvidløgsfed, finthakkede
- 400 g mezzì rigatoni
- 950 ml mild grøntsagsfond, varm
- 500 g frosne fine ærter
- 250 g babyspinat
- 250 g ricotta
- 80 g lagret fast ost, fintrevet
- 1 stk. økologisk citron, skal og 35 ml saft
- 25 g frisk basilikum
- 9 g fint salt
- 3 g friskkværnet sort peber

One pot pasta med ærter, spinat, citron, ricotta og rug-hasselnøddekna

1

Rist rug og nødder helt sprøde

Varm 15 ml olie i en bred gryde. Rist rugkrummer 5-7 minutter ved middel varme. Tilsæt hasselnødder og 1 g salt det sidste minut. Hæld straks på en tallerken i ét lag.

SE EFTER

Krummerne er tørre og mørkgylde, og nødderne dufter ristet uden sorte partier

2

Sved løg og hvidløg uden farve

Tør gryden let af. Varm resten af olien, og sved løg med 2 g salt 6 minutter ved middel-lav varme. Tilsæt hvidløg og steg 45 sekunder uden brunng.

SE EFTER

Løget er klart og sødt, hvidløget aromatisk, og der er ingen mørke kanter

3

Kog pasta i afmålt fond

Tilsæt pasta og 800 ml varm fond. Kog uden låg ved jævn simren 9-12 minutter. Rør hvert minut og tilsæt resten af fonden lidt ad gangen. Stop, når pastaen mangler cirka 2 minutter.

SE EFTER

Pastaen har fast hvid kerne, og der står cirka 250 ml stivelsesrig væske i bunden

4

Blanchér grønt i gryden med tidsforskel

Tilsæt 400 g ærter og halvdelen af spinaten. Vend 2 minutter. Tag 250 g af blandingen og 150 ml pastavæske op. Tilsæt resten af spinaten til gryden og sluk varmen.

SE EFTER

Ærterne er varme og stadig klart grønne, og spinaten er netop faldet sammen uden grå farve

5

Blend grøn creme og færdiggør al dente

Blend den udtagne blanding med halvdelen af ricottaen, basilikum, citronskal og 15 ml citronsaft til glat creme. Vend den i gryden med de sidste 100 g ærter og kog kun 1-2 minutter, til pastaen er al dente.

SE EFTER

Saucen er blank lysegrøn og hænger om alle rør, mens pastaens kerne stadig giver fast modstand

6

Emulgér væk fra varmen og top tørt

Tag gryden helt af varmen. Vend den revne ost, resten af citronsaften og peber i. Justér med 1-3 spsk. varm fond, så saucen flyder langsomt. Fordel resten af ricottaen i små klatter og drys rug-hasselnøddekna på ved servering.

SE EFTER

Saucen er blank og cremet uden væskepøl, ricottaen hvid og knaset helt tørt

Madblikkets køkkennoter

TIP

Gem 150 ml fond som reserve.

BYT

Erstat hasselnødder med ristede solsikkekerner. Fjerner nødder og giver mildere kerneknas.

GEM

Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Opbevar knas separat og gennemvarm pastaen med lidt vand.



OPSKRIFT 072 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Pandestegt gnocchi med ærter, majs og silkeblød spinatcreme

Gylden pandestegt gnocchi med søde ærter og majs på mild spinat-citroncreme, afsluttet med ricotta og ristede græskarkerner.

4 personer

35 min.

Nem

Ingredienser

- 800 g frisk kartoffelgnocchi
- 2 spsk. olivenolie
- 20 g smør
- 200 g fine ærter, optøede
- 200 g majs-kerner, afdryppede
- 300 g frisk spinat
- 200 g ricotta
- 1 stk. citron, skal og 2 spsk. saft
- 1 fed hvidløg, revet
- 100 ml grøntsagsbouillon, varm
- 40 g græskarkerner, ristede
- 30 g babyspinat
- fint salt
- sort peber, friskkværnet

Pandestegt gnocchi med ærter, majs og silkeblød spinatcreme

1

Fald spinaten hurtigt sammen

Varm 1 tsk. olie i en stor pande. Tilsæt spinat og hvidløg, og vend 60-90 sekunder, til bladene netop er faldet sammen. Hæld straks i et højt bæger, så eftervarmen stopper.

SE EFTER

Spinaten er mørkegrøn og blød, men der står kun lidt væske på panden.

2

Blend en ske-fast grøn creme

Blend den varme spinat med 150 g ricotta, citron, bouillon, salt og peber i 30-45 sekunder. Smag til og hold cremen lun ved meget lav varme uden at koge.

SE EFTER

Cremen er ensartet, klart grøn og falder langsomt fra en ske uden vandkant.

3

Steg gnocchien i ét lag

Tør panden af, varm resten af olien og fordel gnocchien i ét lag. Steg 4 minutter uden at røre, vend stykkerne, tilsæt smør og steg yderligere 4-5 minutter, til flere flader er gylde.

SE EFTER

Gnocchien har mørkgylde flader, slipper panden og føles blød ved et let tryk.

4

Varm ærter og majs uden at koge dem

Skub gnocchien til siden, kom ærter og majs på den frie pande og steg 2-3 minutter. Vend det hele sammen, smag til med citron, salt og peber, og tag straks af varmen.

SE EFTER

Ærterne er klart grønne, majsene varme og blanke, og gnocchiens skorpe er stadig synlig.

5

Anret cremen under det sprøde

Fordel spinatcremen i fire skåle. Læg gnocchi og grønt ovenpå, og afslut med resten af ricottaen i små toppe, græskarkerner, babyspinat og citronskal.

SE EFTER

Den grønne creme kan ses omkring gylden gnocchi, og kerner samt ricotta ligger tørt øverst.

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug frisk gnocchi beregnet til kort tilberedning; tørret gnocchi kræver en anden metode.

BYT Erstat ricotta med mascarpone fortyndet med yoghurt. Cremen bliver mere fed og mindre grynet; tilsæt ekstra citron for balance.

GEM Opbevar creme og gnocchi separat ved højst 5 °C i op til 2 dage. Genopvarm gnocchi på pande og creme forsigtigt uden kogning.



OPSKRIFT 073 AF 100

BRUNCH OG MORGENMAD

Fransk urteroulade-omelet med pisket hvidløgsost og brunet svamp

Blank, netop sat fransk omelet rullet om pisket hvidløgsflødeost og kørvel, skåret i høje spiraler og serveret med hårdt brunede svampe, purløgsolie og sprød boghvede.

4 personer

45 min.

Avanceret

Ingredienser

- 10 stk. æg
- 60 g smør til omelet
- 250 g flødeost
- 4 fed bagte hvidløgsfed, moste
- 1 bundt frisk kørvel, fintsnittet
- 500 g brune champignoner, halverede
- 80 g boghvedekerner, ristede
- 1 bundt frisk purløg
- 100 ml neutral olie

Fransk urteroulade-omelet med pisket hvidløgsost og brunet svamp

1 Pisk en fast hvidløgsost

Pisk flødeost med bagt hvidløg og kørvel, til den er luftig og glat. Smag til og opbevar køligt, men ikke stenhårdt.

SE EFTER

Cremen holder bløde toppe uden klumper eller væske, og urterne er jævnt fordelt

2 Brun svampene hårdt i små hold

Steg svampene på meget varm pande i små hold, til deres væske er væk og fladerne mørkebrune. Salt først til sidst.

SE EFTER

Svampene er mørke og blanke med tør pande og saftig midte

3 Blend en klar purløgsolie

Blend purløg med neutral olie, til blandingen er grøn og let lun. Si og køl hurtigt.

SE EFTER

Olien er klar grøn uden mørkt plantegrums eller vanddråber

4 Tilbered æggene til blank, netop sat plade

Pisk æggene ensartet uden meget skum. Smelt smør på en stor slip-let-pande ved lav-middel varme, hæld æggene på og bevæg massen roligt, til overfladen netop er sat uden rå væske.

SE EFTER

Omeletten er glat lysegul og blank, uden mørk skorpe eller rå gel, og kan løftes som en fleksibel plade

5 Fyld og rul varmt

Smør et tyndt lag hvidløgsost over omeletten med fri kant. Rul den forsigtigt med pandens hældning og læg den med sømmen ned i 3 minutter.

SE EFTER

Rullen er glat og cylindrisk, fyldet ses som tynd spiral og presses ikke ud ved sømmen

6 Skær cylindre og anret med kontrast

Skær enderne rene og del rullen i fire høje cylindre. Stil dem på koboltblåt fad med svampe, boghvede og dråber purløgsolie.

SE EFTER

Cylindrene står stabilt med tydelig spiral, og svampe samt kerner ligger tørre omkring dem

Madblikkets køkkennoter

TIP Pisk æg uden meget luft.

BYT Erstat flødeost med ricotta afdruppet natten over. Giver mere kornet og mildere fyld med mindre stabilitet.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 1 dag; genopvarm meget skånsomt.



OPSKRIFT 074 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Hoisin-woknudler med pak choi, shiitake, sukkerærter og sprøde spejlæg

Brede blanke woknudler med hårdt stegt pak choi, shiitake, sukkerærter og rød peber, toppet med sprødkantede spejlæg med helt sat hvid.

6 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 750 g brede hvedenudler
- 6 stk. pasteuriserede æg
- 220 g hoisinsauce
- 90 ml sojasauce
- 70 ml riseddike
- 35 ml sesamolie
- 40 g frisk ingefær, revet
- 6 stk. pak choi, halverede
- 500 g shiitakesvampe, i skiver
- 3 stk. rød peberfrugt, i strimler
- 350 g sukkerærter
- 2 bundter forårsløg, snittede
- 120 g ristede peanuts, grofthakkede
- 1 bundt koriander, blade
- 90 ml neutral olie

Hoisin-woknudler med pak choi, shiitake, sukkerærter og sprøde spejlæg

1

Rør hoisinglaseringen

Pisk hoisin, soja, riseddike, sesamolie, ingefær og lidt varmt vand sammen. Smag efter en balance mellem salt, sødt og tydelig syre.

SE EFTER

Saucen er blank, flydende og hænger i et tyndt lag på skeen

2

Kog og damp tør nudlerne

Kog nudlerne ét minut kortere end pakken angiver, skyl ganske kort og bred dem ud, til overfladen ikke længere drypper. Vend med lidt olie.

SE EFTER

Nudlerne er bøjelige med fast kerne og adskilte uden vandpøl

3

Wok grøntsagerne i hold

Varm wokken rygende varm. Brun shiitake først, derefter pak choi, peber og sukkerærter i små hold; saml dem først, når alle har mørke pletter.

SE EFTER

Svampe og pak choi har mørke kanter, mens peber og ærter stadig er sprøde

4

Steg æg med helt sat hvid

Steg æggene i en separat varm pande med olie, til kanterne er gyldne og hele hviden er fast og uigennemsigtig. Læg dem kort på en varm tallerken.

SE EFTER

Æggeghviden er helt fast uden klare områder, og kanten er mørkt sprød

5

Glasér nudlerne og servér

Kom nudler og grønt i wokken, hæld saucen rundt langs kanten og vend kraftigt 1-2 minutter. Top med æg, forårsløg, peanuts og koriander.

SE EFTER

Nudlerne er blanke uden saucepøl, grønt holder facon, og æggeghviden er fast

Madblikkets køkkennoter

TIP Undertilbered nudlerne let før wokken.

BYT Erstat hvedenudler med risnudler. Giver glutenfri mulighed, hvis alle saucer kontrolleres, men kræver kortere varmebehandling.

GEM Køl nudler og grønt hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; opbevar æg separat og gennemvarm grundigt.



OPSKRIFT 075 AF 100

AFTENSMAD

Ovnbagt æggekage med broccoli, porre, spinat, ærter og gedeost

Saftig tyk ovnæggekage med forstegt broccoli og porre, spinat, grønne ærter og små lommer af gedeost, afsluttet med dild og purløg.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 10 stk. æg
- 150 ml sødmælk
- 1 tsk. dijonsennep
- 1 tsk. fint salt
- 350 g broccoli, i små buketter
- 1 stk. porre, i skiver
- 150 g babyspinat
- 150 g frosne ærter
- 2 spsk. olivenolie
- 120 g blød gedeost, i små stykker
- 1 bundt frisk dild, grofthakket
- 1 bundt purløg, fintskåret
- sort peber, friskkværnet

Ovnbagt æggekage med broccoli, porre, spinat, ærter og gedeost

1

Pisk æggemassen uden skum

Pisk æg, mælk, dijon, salt og peber sammen, til hvide og blommer netop er ensartede. Undgå at piske et tykt skum, og lad blandingen stå, mens grøntsagerne tilberedes.

SE EFTER

Massen er ensartet gul med få små bobler, ikke et højt skumlag.

2

Forsteg broccoli og porre

Varm olie i en 26-28 cm ovnfast pande. Steg broccoli og porre ved middelhøj varme 7-8 minutter med lidt salt, til broccolien har brune kanter og porren er blød.

SE EFTER

Broccolien er klart grøn med gyldne flader og fast bid; porren er blank uden vand i panden.

3

Fald spinaten sammen og fordel grønt

Tilsæt spinat i to omgange og vend, til den netop falder sammen. Fold ærterne i og fordel alle grøntsager jævnt i panden. Sænk varmen.

SE EFTER

Spinaten er mørkegrøn uden fri væske, og ærterne ligger fordelt mellem broccoli og porre.

4

Sæt bunden og bag midten skånsomt

Hæld æggemassen over og løft grøntsagerne let, så væsken fordeles. Fordel gedeost over. Lad panden stå 1 minut ved lav varme, og bag derefter 15-18 minutter ved 180 °C varmluft.

SE EFTER

Kanten er sat og let gylden, mens midten giver en blød, samlet bevægelse uden flydende æg.

5

Hvil og afslut med friske urter

Lad æggekagen hvile 5 minutter i panden. Løsn kanten, skær i stykker og drys dild samt purløg over. Servér varm eller lun.

SE EFTER

Snitfladen er fugtig og samlet med tydelige grønne grøntsager og hvide ostelommer.

Madblikkets køkkennoter

TIP Fordamp alt grøntsagsvand før æggemassen.

BYT Erstat gedeost med feta. Giver mere salt og fast ostestruktur; reducer saltet i æggemassen.

GEM Køl rester hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Spis kold eller genopvarm forsigtigt.



OPSKRIFT 076 AF 100

PASTA

Casarecce med broccoli-pistaciepesto, grillede asparges og stracciatella

Casarecce vendt i cremet broccoli-pistaciepesto med grillede asparges, søde gule tomater, stracciatella og sprød citron-timiankrumme.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 350 g broccoli, stok skrællet og alt i stykker
- 90 g pistacienødder, ristede
- 1 bundt frisk basilikum
- 80 g parmesan, fintrevet
- 1 stk. økologisk citron, skal og saft
- 100 ml olivenolie
- 400 g casarecce
- 300 g grønne asparges, i skrå stykker
- 250 g gule cherrytomater, halverede
- 200 g stracciatella
- 70 g surdejsbrødkrumme
- 0,25 bundt frisk timian
- fint salt

Casarecce med broccoli-pistaciepesto, grillede asparges og stracciatella

1 Blanchér broccoli og stop varmen straks

Kog broccoli 3 minutter i saltet vand og læg den direkte i isvand. Dræn og pres den helt tør.

SE EFTER

Broccolien er klart grøn, mør med bid og helt kold uden overfladevand.

2 Blend en tyk pesto uden at varme den

Blend broccoli, pistacie, basilikum, parmesan, citron og olie i korte pulser. Smag til med salt.

SE EFTER

Pestoen er tæt og grønt marmoreret med små pistaciestykker, ikke varm eller helt glat.

3 Rist asparges, tomater og citronkrumme

Rist asparges og tomater hårdt i lidt olie 5-6 minutter. Rist brødkrumme med timian og ekstra citronskal separat.

SE EFTER

Asparges har mørke flader og bid, tomaterne holder form, og krummen er gylden og tør.

4 Emulger pestoen omkring den varme pasta

Kog casarecce al dente og gem pastavand. Vend pasta med pesto væk fra blusset og tilsæt vand lidt ad gangen. Fold grønt i og top med stracciatella og krumme.

SE EFTER

Pestoen sidder blankt i pastaens folder uden oliepytter, og osten ligger i tydelige hvide skyer.

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug også den skrællede broccolistok.

BYT Erstat pistacienødder med ristede græskarkerner. Giver nøddefri pesto, hvis øvrige varer kontrolleres, med mindre sødme.

GEM Køl pesto ved højst 5 °C og brug inden for 2 dage; pasta, topping og grønt helst separat.



OPSKRIFT 077 AF 100

AFTENSMAD

Linguine med broccolicitron-sauce, charret broccoli og pistacie

Linguine i cremet grøn broccolicitron-sauce med charrede buketter, parmesan, chili og pistacie.

4 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 400 g linguine
- 800 g broccoli
- 90 g usaltede pistacienødder, ristede
- 100 g parmesan, fintrevet
- 2 stk. økologisk citron
- 2 fed hvidløg
- 100 ml olivenolie
- 2 g chiliflager
- 12 g fint salt
- 2 g sort peber

Linguine med broccolicitron-sauce, charret broccoli og pistacie

1

Blanchér broccoli grønt

Skræl den grove stok og skær den i små tern. Del buketterne; læg halvdelen til side. Kog stok og den anden halvdel 3-4 minutter i saltet vand, til de er møre og stærkt grønne. Løft direkte i koldt vand, dræn og dup tørre.

SE EFTER

stokken er mør ved knivspidsen, og buketterne er klare grønne

2

Char resten af buketterne

Varm en tung pande meget varm. Vend de tørre rå buketter med 20 milliliter olie og steg dem i ét lag 5-7 minutter. Lad dem ligge urørt ad gangen, så fladerne bliver mørkt gyldne, mens stilkene stadig har bid.

SE EFTER

flere flader er mørkebrune, men buketterne er grønne og faste i midten

3

Blend en silkeblød grøn sauce

Blend den blancherede broccoli med hvidløg, 60 gram pistacie, 60 gram parmesan, fintrevet skal og saft af én citron samt 60 milliliter olie. Tilsæt 100-150 milliliter varmt pastavand senere efter behov, til sauceen er glat og hældbar.

SE EFTER

sauceen er homogen, stærkt grøn og falder i et bredt bånd

4

Kog linguinen al dente

Kog linguine i rigeligt saltet vand til 2 minutter før pakkens tid. Smag på et bånd; midten skal have en smal fast kerne. Tag mindst 400 milliliter uklart pastavand fra, før pastaen drænes uden skylning.

SE EFTER

pastaen bøjer, men har tydeligt elastisk bid

5

Emulgér sauce og pasta

Kom sauceen i en bred pande med 150 milliliter pastavand. Tilsæt linguine og vend energisk 1-2 minutter ved lav varme. Tag af varmen, fold charret broccoli i, og justér med citron, chiliflager, peber, resten af parmesan og hakket pistacie.

SE EFTER

sauceen ligger blankt omkring båndene uden pøl i bunden

Madblikkets køkkennoter

TIP Dup de rå buketter helt tørre før stegning.

BYT Erstat pistacienødder med ristede solsikkekerner. Giver en nøddefri variant, hvis produktet er fri for krydskontakt, og en lidt mere jordet smag.

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



OPSKRIFT 078 AF 100

BRUNCH

Surdejstoast med avocado, ristede svampe, pocheret æg og syltet skalotteløg

Sprød surdejstoast med grov citronavocado, hårdt ristede svampe, pocheret æg og hurtigsyltede skalotteløg til brunch eller let aftensmad.

4 personer

45 min.

Middel

Ingredienser

- 2 stk. skalotteløg, i meget tynde ringe
- 50 ml æblecidereddike
- 12 g sukker
- 6 g fint salt
- 650 g blandede dyrkede svampe, rensset og skåret groft
- 25 ml rapsolie
- 30 g smør
- 8 kviste frisk timian, blade plukket
- 3 stk. modne avocadoer
- 1 stk. økologisk citron, saft og fintrevet skal
- 4 skiver surdejsbrød, 2 cm tykke
- 4 stk. æg, helt friske og kølige
- 20 g bredbladet persille, grofthakket
- friskkværnet sort peber, efter smag

Surdejstoast med avocado, ristede svampe, pocheret æg og syltet skalotteløg

1

Sylt løgene og gør de øvrige dele klar

Kog eddike, sukker, 2 g salt og 30 ml vand op. Hæld den varme lage over skalotteløgene og lad dem trække mindst 20 minutter. Rens svampene uden at lægge dem i vand, og sæt en bred pande over høj varme.

SE EFTER

Løgringene er lyserøde og stadig sprøde, mens svampene er tørre på overfladen

2

Rist svampene mørke i to hold

Rist halvdelen af svampene på den tørre varme pande i 3 minutter. Tilsæt halvdelen af olien og steg 3-4 minutter. Gentag. Saml svampene, tilsæt smør, timian, 2 g salt og peber, og vend kun til smørret skummer.

SE EFTER

Svampene har mørke kanter, saftig midte og efterlader ingen vandpyt

3

Rist brødet og mos avocadoen groft

Rist brødet gyldent på begge sider. Mos avocado med 25 ml citronsaft, halvdelen af citronskallen, 1 g salt og peber. Bevar tydelige stykker. Fordel først avocadoen på det varme brød umiddelbart før anretning.

SE EFTER

Brødet er sprødt helt ud til kanten, og avocadoen er grov, blank og friskgrøn

4

Pochér æggene i stille vand og servér straks

Bring en bred gryde vand til lige under kogepunktet. Slå hvert æg i en kop og sænk ét ad gangen i vandet. Pochér 3-4 minutter, til hviden er fast. Løft op og dryp af. Fordel svampe, æg, løg, persille og citronskal på toastene. Til risikogrupper gennemtilberedes blomme og hvide helt.

SE EFTER

Hviden omslutter blommen uden rå gennemsigtige felter, og brødet knaser stadig

Madblikkets køkkennoter

TIP Rist svampene i små hold uden salt i starten.

BYT Erstat surdejsbrød med glutenfrit grovbrød. Kan fjerne gluten ved korrekt mærket brød, men skiven skal ristes ekstra fast.

GEM Toast og æg serveres straks. Opbevar syltede løg og ristede svampe separat ved højst 5 °C; brug svampene inden for 1 døgn og varm dem ordentligt op én gang.



OPSKRIFT 079 AF 100

AFTENSMAD

Cremet one-pot orzo med kikærter, ristet peber, spinat og feta

Cremet one-pot orzo med citron, ristet rød og gul peber, kikærter, tomat, spinat, feta og en løs blank sauce bygget af pastaens egen stivelse.

4 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 1 stk. rød peberfrugt, i 2 cm tern
- 1 stk. gul peberfrugt, i 2 cm tern
- 3 spsk. olivenolie
- 1 stk. løg, finthakket
- 3 fed hvidløg, fintrevet
- 350 g orzo
- 1 spsk. tomatpuré
- 950 ml varm grøntsagsbouillon
- 250 g cherrytomater, halve
- 240 g kikærter, drænet vægt
- 180 g frisk spinat
- 180 g feta, smuldret
- 1 stk. økologisk citron, saft og fintrevet skal
- 1 bundt bredbladet persille, hakket

Cremet one-pot orzo med kikærter, ristet peber, spinat og feta

1 Rist peberfrugterne hårdt og tag dem op

Varm en bred gryde meget op. Vend peber med en tredjedel af olien og rist i ét lag 5-6 minutter, til kanterne er mørke, men ternene stadig faste. Tag dem op.

SE EFTER

Peberternene har sorte pletter og tør overflade, men holder skarpe hjørner og saftigt bid.

2 Rist orzoen med aromater

Skru ned til middel varme. Steg løg i resten af olien 5 minutter, tilsæt hvidløg i 30 sekunder og rist orzo og tomatpuré 2 minutter under omrøring.

SE EFTER

Orzoen er blank med enkelte gyldne kanter, og tomatpuréen har dannet en murstensrød film uden at brænde.

3 Kog med kontrolleret væske og omrøring

Tilsæt 750 ml varm bouillon og tomat. Lad orzoen simre 9-11 minutter og rør ofte ved bunden. Tilsæt resten af bouillon lidt ad gangen efter behov.

SE EFTER

Orzoen har tydeligt bid, og saucen løber langsomt tilbage, når skeen trækkes gennem gryden.

4 Fold fyldet i og stop retten løs

Vend kikærter, ristet peber og spinat i 2-3 minutter. Tag gryden af varmen, rør halvdelen af fetaen, citronsaft og -skal i, og justér med varm bouillon til løs konsistens.

SE EFTER

Spinaten er netop faldet sammen, peber og kikærter er hele, og orzoen flyder langsomt ud på en tallerken.

5 Hvil kort og servér med kontrast

Lad gryden hvile 2 minutter. Justér igen med lidt bouillon og top med resten af fetaen, persille, citronskal og sort peber.

SE EFTER

Retten er blank og løst cremet med synlige røde, gule, grønne og hvide elementer.

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug en bred gryde.

BYT Erstat orzo med anden lille pasta. Kræver ny væskemængde og kogetid, fordi stivelsesfrigivelsen varierer.

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



OPSKRIFT 080 AF 100

AFTENSMAD

Squashspaghetti med pistaciepesto, bagte tomater og burrata

Friske squashspaghetti med grov pistacie-basilikumpesto, varme bagte cherrytomater, citron og cremet burrata.

4 personer

40 min.

Nem

Ingredienser

- 1000 g faste squash
- 500 g cherrytomater
- 1 fed hvidløg
- 35 ml olivenolie
- 60 g basilikum
- 100 g usaltede pistacienødder
- 60 g parmesan, fintrevet
- 1 fed hvidløg
- 100 ml olivenolie
- 1 stk. økologisk citron
- 250 g burrata

Squashspaghetti med pistaciepesto, bagte tomater og burrata

1

Bag tomaterne til de brister

Vend hele cherrytomater med olie, let knust hvidløg, salt og peber. Fordel dem i ét lag og bag 18-20 minutter ved 210 °C, til skindet er rynket, men tomaterne stadig holder sammen.

SE EFTER

tomaterne er blistrede og har afgivet blank rød saft uden at være tørre

2

Lav lange tørre squashstrimler

Trim squashene og kør dem gennem en spiralizer til lange ens strimler. Stop ved den bløde kerne, som gemmes til suppe. Dup strimlerne tørre og hold dem usaltede til sidste øjeblik.

SE EFTER

strimlerne er lange, faste og tørre uden blød kerne eller væskepøl

3

Puls en grov pistaciepesto

Rist 80 gram pistacier let og køl dem. Puls med basilikum, parmesan, hvidløg, citronskal og halvdelen af olien. Tilsæt resten i en tynd stråle, til pestoen er grov og smørbar; smag med citronsaft.

SE EFTER

pestoen er stærkt grøn med synlige små pistaciestykker

4

Vend let lige før servering

Lad tomaterne hvile 5 minutter. Vend squashstrimlerne forsigtigt med pesto efter smag og 2-3 spiseskefulde lun tomatsaft. Brug tang og stop, når alle strimler netop er blanke.

SE EFTER

strimlerne er jævnt grønne, stadig spændstige og uden væske i bunden

5

Tilføj varme tomater og burrata

Fold de lune tomater i med så få tag som muligt. Riv burrataen i store stykker over skålen og afslut med resten af pistacierne, citronskal, basilikum, salt og peber. Servér straks.

SE EFTER

tomater og burrata ligger i tydelige stykker, og squashen holder lange buer

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug faste små squash.

BYT Erstat burrata med frisk mozzarella. Giver fastere ostebid og mindre cremet væske.

GEM Opbevar pesto, tomater og tørre squashstrimler separat ved højst 5 °C i op til 2 døgn; burrata følger datomærkningen.



KAPITEL 5

Grønne klassikere

Weekendmad, gæsteretter og sikre favoritter, hvor grøntsagerne får lov at fylde.



OPSKRIFT 081 AF 100

AFTENSMAD

Pappardelle i spinat-mascarponesauce med valnød

Silkeblød pappardelle med spinat, mascarpone, hvidløg, citron, ristede valnødder og fine strimler saltet citron.

5 personer

50 min.

Nem

Ingredienser

- 600 g tørret pappardelle
- 850 g frisk spinat, skyllet
- 400 g mascarpone
- 3 fed hvidløg, fintrevet
- 2 stk. citron, 70 ml saft og 6 g skal
- 80 g saltet citron, kun skræl i fine strimler
- 120 g valnødder
- 70 g babyspinat, skyllet og tør
- 90 ml olivenolie
- 12 g fint salt
- 2 g sort peber, friskkværnet
- 1 g muskatnød, friskrevet

Pappardelle i spinat-mascarponesauce med valnød

1

Rist valnødderne tørt

Rist valnødder ved 160 °C i 8-11 minutter, til de er gyldne og sprøde. Køl i ét lag og hak dem groft, så der ikke kommer varm nøddeolie i saucen.

SE EFTER

Nødderne er ens gyldne og sprøde uden sort hud, blød kerne eller harsk lugt

2

Blanchér spinaten til mindst 85 °C

Kog spinaten i to hold i letsaltet vand 45-60 sekunder. Mål hvert hold til mindst 85 °C, løft straks i koldt vand, dræn og pres helt tørt i rent klæde.

SE EFTER

Spinaten har været mindst 85 °C, er klar grøn og presset tør uden grå blade eller frit vand

3

Blend en glat mascarponesauce

Blend spinat, mascarpone, hvidløg, citronsaft, 55 ml olie, muskat, 5 g salt og peber helt glat. Varm saucen roligt til mindst 85 °C under omrøring uden hård kogning.

SE EFTER

Saucen er mindst 85 °C, lys grøn, silkeglat og ske-dækkende uden spinatfibre, vandkant eller fedtperler

4

Kog pappardelle al dente

Kog pappardelle i rigeligt saltet vand efter pakkens korteste tid. Tag 400 ml pastavand fra, og dræn, når båndene er møre med en smal fast kerne uden tør melstribet.

SE EFTER

Pastaen er varm, bøjeligt al dente og adskilt uden rå melkerne eller grødet kant

5

Emulgér pasta og sauce til 75 °C

Vend pastaen i spinatsaucen ved middel varme, tilsæt pastavand 50 ml ad gangen og arbejd 2-3 minutter. Mål flere steder til mindst 75 °C og stop, når saucen klæber blankt til hvert bånd.

SE EFTER

Flere steder er mindst 75 °C, og hvert bånd er blankt dækket uden grøn væskesøj eller tørre klumper

6

Drej fem reder og servér

Drej pastaen til fem kompakte reder med tang og stor ske. Top sparsomt med valnød, saltet citronskræl, babyspinat, resten af olien og citronskal, og servér straks over 60 °C.

SE EFTER

Fem reder holder form, er over 60 °C og har synlige bånd med sparsom tør pynt uden saucepøl

Madblikkets køkkennoter

TIP

Pres spinaten helt tør.

BYT

Erstat pappardelle med tagliatelle. Giver smallere reder og lidt mere sauce pr. pastaflade.

GEM

Køl sauce og pasta hurtigt og separat ved højst 5 °C i op til 2 dage; nødder holdes tørt.



OPSKRIFT 082 AF 100

AFTENSMAD

Falafel vaffel med forskellige toppings

Falafel vaffel med forskellige toppings 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

- 500 g kogte kikærter, meget godt afdryppede
- 3 stk. æg
- 180 g hvedemel

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

Falafel vaffel med forskellige toppings

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 kikærter samt æg, 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 083 AF 100

AFTENSMAD

Cremet polenta med bagte tomater og spinat

Blød parmesanpolenta med søde ovntomater, hvidløgstegt spinat og sprød rosmarin-hasselnøddekrumme.

4 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 250 g polentagryn
- 1000 ml grøntsagsfond
- 600 g cherrytomater
- 350 g frisk spinat
- 90 g parmesan
- 50 g smør
- 70 g hasselnødder
- 12 g rosmarin
- 3 fed hvidløg
- 1 stk. citron

Cremet polenta med bagte tomater og spinat

1

Byg saucens smagsbase

Snit råvarerne til ovntomater, spinat og rosmarinkrumme, 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 ovntomater, spinat og rosmarinkrumme, 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 parmesan, citron og hasselnødder i til sidst, smag balancen til med syre, salt og peber, og fordel cremet polenta 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 polentagryn samt grøntsagsfond, før du tænder for varmen.

BYT Erstat polentagryn med en tilsvarende sæsonvariant af polentagryn. 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 084 AF 100

HOVEDRET

Vegetarquesadillas med sorte bønner og majs

Sprøde vegetarquesadillas med sorte bønner, ristet majs, peberfrugt, spinat og smeltet ost, serveret med lime-skyr.

4 personer

48 min.

Nem

Ingredienser

- 8 stk hvedetortillas
- 400 g sorte bønner, drænet vægt
- 250 g majs, drænet
- 1 stk rød peberfrugt, i små tern
- 120 g babyspinat
- 250 g revet cheddar
- 4 g røget paprika
- 3 g stødt spidskommen
- 20 ml rapsolie
- 200 g skyr
- 2 stk lime, saft og skal
- 80 g rødløg, hurtigsyltet

Vegetarquesadillas med sorte bønner og majs

1

Dræn fyldet helt

Skyl og dræn bønner og majs. Dup dem tørre, skær peberfrugt småt og skyl spinaten.

SE EFTER

bønner, majs og grønt er tørre uden væske i sigten

2

Rist grønt og krydderi

Rist majs og peberfrugt i olie ved høj varme, til de får brune punkter. Tilsæt paprika og spidskommen kort.

SE EFTER

majsen har brune ristepunkter, og panden er stadig tør

3

Fold bønner og spinat i

Tilsæt bønner og spinat, vend kun til spinaten falder sammen, og mos en fjerdedel af bønnerne. Køl fyldet 10 minutter.

SE EFTER

fyldet er tørt, sammenhængende og har både hele og let mosedede bønner

4

Fordel tyndt og luk

Fordel ost og et tyndt lag fyld på fire tortillas med 2 cm fri kant. Læg resten over og pres let sammen.

SE EFTER

fyldet ligger ens og når ikke ud over den frie kant

5

Steg sprøde og hvil

Steg ved middel varme 3-4 minutter per side, til overfladen er gylden og osten helt smeltet. Hvil 2 minutter. Rør skyr med limesaft og -skal, og servér de skårne quesadillas med limecreme og hurtigsyltet rødløg.

SE EFTER

begge sider er sprøde gyldne, og osten binder fyldet uden kolde lommer

Madblikkets køkkennoter

TIP Stop hvert trin ved det beskrevne visuelle kontroltegn: bønner, majs og grønt er tørre uden væske i sigten.

BYT Erstat hvedetortillas med sorte bønner. Smag, tekstur og eventuelle allergener ændres, så resultatet skal vurderes i prøve køkkenet.

GEM Opbevar fyld og tortillas adskilt ved højst 5 °C og brug inden for 2 døgn.



OPSKRIFT 085 AF 100

BRUNCH

Avocadosmash på rugchips med pocheret vagtelæg

Seks sprøde runde rugchips med citronfrisk avocadosmash, små pocherede pasteuriserede vagtelæg, purløg og et diskret drys sort sesam.

6 personer

50 min.

Middel

Ingredienser

- 6 stk. tynde runde rugbrødsskiver
- 6 stk. modne avocadoer
- 6 stk. pasteuriserede vagtelæg
- 90 ml citronsaft
- 24 g frisk purløg
- 18 g sort sesam
- 45 ml æblecidereddike
- 45 ml olivenolie
- 7 g fint salt
- 2 g sort peber

Avocadosmash på rugchips med pocheret vagtelæg

1

Bag seks rugchips til 96-98 °C

Stik seks ens runde skiver ud, pensl let med olie og bag ved 180 °C, til flere centre er 96-98 °C og chipsene tørre. Køl helt på rist.

SE EFTER

Seks chips har centre på 96-98 °C, er sprøde og helt kolde uden blød midte eller sort kant

2

Sortér og vask avocado

Kassér avocado med mug, lækage eller gæret lugt. Vask og tør skallen før opdeling, og brug rent bræt og kniv.

SE EFTER

Frugterne er rene udvendigt, frugtkødet grønt og fastmodent uden brune slimede felter

3

Mos avocado sent og koldt

Mos avocado groft med citron, salt og peber. Dæk direkte mod overfladen og hold højst 5 °C, mens æggene pocheres.

SE EFTER

Smashen er højst 5 °C, grov og klart grøn uden brunt lag eller fri væske

4

Forbered roligt pocheringsvand

Varm vand med eddike til 85-90 °C uden voldsom kogning. Slå hvert pasteuriseret vagtelæg ud i sin egen rene lille skål.

SE EFTER

Vandet holder 85-90 °C, og hvert æg er rent uden skalstumper eller afvigende lugt

5

Pochér seks vagtelæg

Lad æggene glide i ét ad gangen og pochér, til hviden er helt sat, centrum varmt og blommen stadig blød. Løft med ren hulske og dup undersiden.

SE EFTER

Seks æg har helt fast hvid, varm blød blomme og ingen rå gennemsigtig æggehvite

6

Saml og servér straks

Fordel avocado på de seks chips, top hver med ét pocheret æg, purløg, sesam og peber. Servér straks uden opbevaring af rester med blød blomme.

SE EFTER

Præcis seks chips står separat med sprød kant, grøn smash og ét helt lille æg på hver

Madblikkets køkkennoter

TIP

Vask avocadoskallen før opdeling.

BYT

Erstat vagtelæg med pasteuriserede små hønseæg. Giver større topping og kræver tilsvarende rolig pochering.

GEM

Rugchips kan opbevares tørt separat. Avocadosmash højst 5 °C bruges samme dag; pocherede bløde æg og samlede chips serveres straks.



OPSKRIFT 086 AF 100

AFTENSMAD

Blå majstacos med halloumi og mango-avocado-salsa

Bløde blå majstacos med hele gyldne halloumibatoner, frisk mango, avocado og agurk, syltet rødløg samt lime-chilimayo.

6 personer

90 min.

Middel

Ingredienser

- 420 g blå masa harina
- 540 ml varmt vand, cirka 45 °C
- 7 g fint salt
- 900 g halloumi, i 12 lange batonstykker og duppet tør
- 30 ml rapsolie
- 2 stk. moden mango, i 8 mm tern
- 2 stk. fast moden avocado, i 8 mm tern
- 250 g agurk, uden vandig kerne, i små tern
- 4 stk. lime, 100 ml saft og fintrevet skal
- 1 stk. rødløg, i tynde buer
- 90 ml æblecidereddike
- 25 g sukker
- 180 g pasteuriseret mayonnaise
- 25 g chipotlepasta
- 20 g frisk koriander, små blade

Blå majstacos med halloumi og mango-avocado-salsa

1

Sylt løget og rør chilimayo

Kog eddike, sukker og 2 g salt op, hæld lagen over løgbuerne i et rent lavt glas og køl hurtigt til højst 5 °C. Rør mayonnaise med chipotle, 20 ml limesaft og lidt skal, og hold den tildækket ved højst 5 °C.

SE EFTER

Løget er klart rosa og let sprødt i en helt kold lage, og mayo'en er glat, kølig og holder et tydeligt punkt

2

Pres og bag blå majstortillas

Bland masa harina og 5 g salt. Arbejd det varme vand i lidt ad gangen, til dejen føles som blød modellervoks uden tørre revner. Hvil 15 minutter tildækket, del i 12, pres til 2 mm og bag på tør 220 °C pande 45-60 sekunder pr. side.

SE EFTER

Tortillas er cirka 12 cm, matte med små brune pletter og kan foldes varmt uden at knække eller føles rå i midten

3

Bland en tør frisk salsa

Dup mango, avocado og udkerneret agurk tørre og skær dem ens. Vend forsigtigt med 45 ml limesaft, resten af skallen, lidt salt og halvdelen af koriander. Hold salsaen ved højst 5 °C og dræn fri væske før servering.

SE EFTER

Frugternene er tydelige og faste, avocadoen er grøn, og der ligger ingen vandig limesø i bunden

4

Steg halloumibatonerne

Skyl kun halloumien, hvis deklarationen anbefaler det, og dup alle sider helt tørre. Pensl med olie og steg i en meget varm pande 2-3 minutter på hver brede side. Mål flere centre til mindst 70 °C og læg dem direkte i varme tortillas.

SE EFTER

Halloumien har mørk gylden stegeskorpe, elastisk saftig midte og flere centre mindst 70 °C uden vand på panden

5

Saml i sidste øjeblik

Læg én varm halloumibaton i hver varm tortilla. Fordel en lille mængde drænet salsa, tre mayopunkter, et koldt syltet løgbånd og koriander. Servér straks, mens osten er varm og de kolde toppings stadig sprøde.

SE EFTER

Tacos står åbne med varm gylden ost, fleksibel tortilla og afgrænsede kolde toppings uden væske i bunden

Madblikkets køkkennoter

TIP Hydrér masaen til blød modellervokskonsistens.

BYT Erstat blå masa harina med gul masa harina. Giver samme majsstruktur med en varmere farve og lidt mildere visuel kontrast.

GEM Opbevar salsa, mayo, løg og halloumi separat ved højst 5 °C og tortillas tildækket. Brug salsa samme dag og øvrige kolde dele inden for 2 dage.



OPSKRIFT 087 AF 100

AFTENSMAD

Pitabrød med falafel og hvidløgsdressing

Pitabrød med falafel og hvidløgsdressing 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

- 8 stk. pitabrød
- 16 stk. falafler
- 400 g kogte kikærter
- 300 g græsk yoghurt
- 2 fed hvidløg
- 200 g salatblade

Pitabrød med falafel og hvidløgsdressing

1

Bland dejen

Bland råvarerne til pitabrød med falafel og hvidløgsdressing, 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 pitabrød samt falafler, før du tænder for varmen.

BYT Erstat pitabrød med en tilsvarende sæsonvariant af pitabrød. 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

AFTENSMAD

Græskarvafler

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

4 personer

67 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g butternut squash, bagt og pureret
- 4 stk. æg
- 300 g havremel

- 450 ml sødmælk
- 10 g bagepulver
- 5 g fint salt

Græskarvafler

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 butternut squash samt æg, 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 089 AF 100

AFTENSMAD

Ristet hokkaido-hvidebønnemos med feta og salvieolie

Cremet mos af ristet hokkaido og hvide bønner med citron, feta, sprød salvie, græskarkerner og ristet surdejsbrød.

4 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 1000 g hokkaidogræskar, vasket og uden kerner
- 480 g kogte cannellini-bønner, drænedes og skyllede
- 180 g skalotteløg, i både
- 4 fed hvidløg, med skal
- 110 ml olivenolie
- 18 g frisk salvie
- 70 g græskarkerner
- 1 stk. økologisk citron
- 150 ml grøntsagsfond, varm
- 200 g feta
- 10 g frisk timian
- 400 g rug-surdejsbrød, i skiver

Ristet hokkaido-hvidebønnemos med feta og salvieolie

1

Rist hokkaido og aromater

Skær hokkaidoen med skal i 3 centimeters stykker. Vend med skalotteløg, hvidløg, 40 milliliter olie, salt og peber. Fordel i ét lag og bag 30-35 minutter ved 220 °C, til græskarret er meget mørt og har mørke kanter.

SE EFTER

en gaffel moser græskarret uden modstand, og flere kanter er karamelliserede

2

Sprød salvie og kerner

Varm 50 milliliter olie ved middel varme. Steg tørre salvieblade 20-30 sekunder, og løft dem på papir. Tilsæt græskarkerner, rist 2-3 minutter til de popper, og hæld straks olie og kerner i en varmekast skål.

SE EFTER

salvien er sprødgrøn, og kernerne er let gyldne og oppustede

3

Blend mos med bønner

Pres det bagte hvidløg ud af skallen. Blend græskar, skalotteløg, hvidløg og bønner med 50 milliliter varm fond, 20 milliliter af salvieolien, citronskal og to spiseskefulde citronsaft. Puls til en cremet mos med let struktur; tilsæt kun mere fond ved behov.

SE EFTER

mosen er orange, cremet og holder en blød top uden at løbe

4

Fold feta i og smag til

Kom mosen i en varm gryde og varm den forsigtigt til rygende varm under omrøring. Tag af varmen. Smuldr 140 gram feta groft og fold halvdelen i, så hvide stykker forbliver synlige. Smag med citron, peber og først derefter salt.

SE EFTER

mosen er gennemvarm, orange og har tydelige bløde fetastykker

5

Rist brød og afslut

Rist brødkiverne sprøde. Fordel den varme mos i en lav skål, dryp salvieolie og græskarkerner over, og afslut med sprøde salvieblade, resten af fetaen, timian og citronskal. Servér straks med brødet separat.

SE EFTER

mosen er varm og orange med hvide fetaer og sprøde grønne blade

Madblikkets køkkennoter

TIP Behold den rene hokkaidoskal på for farve og mindre spild.

BYT Erstat feta med fast salatost. Giver lignende salthed, men kan være mere ensartet og mindre syrlig.

GEM Køl mosen hurtigt og opbevar den ved højst 5 °C i op til 2 døgn; opbevar sprøde toppings tørt og separat.



OPSKRIFT 090 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD OG HVERDAGSMAD

Ristet blomkål og kikærter i citron-dildfrikassé med spinat, ærter og rugknas

Gyldenristet blomkål og kikærter i blank citron-dildsauce med grønne ærter, spinat og sprøde rugbrødskrummer, serveret direkte fra kobberpanden.

6 personer

60 min.

Middel

Ingredienser

- 2 hoveder blomkål, i store buketter
- 900 g kogte kikærter, dræned og tørrede
- 80 ml olivenolie
- 80 g smør
- 65 g hvedemel
- 800 ml grøntsagsfond, varm
- 300 ml piskefløde
- 35 g dijonsennep
- 80 ml citronsaft
- 2 stk. fintrevet citrønskal
- 2 bundter frisk dild, finthakket
- 400 g frosne ærter
- 300 g babyspinat
- 250 g mørkt rugbrød, groft smuldret
- 30 ml rapsolie

Ristet blomkål og kikærter i citron-dildfrikassé med spinat, ærter og rugknas

1

Tør og rist blomkål samt kikærter hårdt

Dup blomkål og kikærter meget tørre, vend med olie og salt, og rist på to varme plader ved 225 °C, til blomkålen har mørke kanter og kikærterne tør overflade.

SE EFTER

Blomkålen har dybe gyldne stegeflader med fast mør kerne, og kikærterne er matte og let sprøde

2

Rist rugknas tørt og mørkt

Vend rugbrødskrummer med lidt olie, og rist dem 10-14 minutter på en separat plade, til de er tørre gennem midten. Køl på rist.

SE EFTER

Krummerne er mørkebrune, tørre og knasende uden blød rugkerne eller sorte bitre spidser

3

Kog en glat lys opbagning

Smelt smør, pisk mel i, og kog under omrøring 2 minutter uden bruning. Pisk varm fond i lidt ad gangen, til sauceen er helt glat.

SE EFTER

Saucen er blank og glat uden melklumper, rå melsmag eller brun bund

4

Kog sauceen færdig før syre og urter

Tilsæt fløde og sennep, og lad sauceen simre 5-7 minutter, til den dækker bagsiden af en ske. Tag af den hårde varme før citron og halvdelen af dilden røres i.

SE EFTER

Saucen ligger som et blankt tyndt lag på skeen og smager frisk uden at skille i fedt og vand

5

Gennemvarm kikærter og grønt kort

Vend ristede kikærter, ærter og spinat i sauceen, og varm til retten damper, ærterne er varme og spinaten netop falder sammen.

SE EFTER

Ærterne er klare grønne, spinaten blød men ikke grå, og kikærterne er rygende varme i den blanke sauce

6

Fold blomkål i og top ved bordet

Vend kun halvdelen af blomkålen gennem sauceen, og læg resten ovenpå med mørke flader opad. Drys dild, citronskal og rugknas på lige før servering.

SE EFTER

De største blomkålsflader forbliver gyldne over sauceen, og rugknas ligger tørt på toppen uden at synke

Madblikkets køkkennoter

TIP Dup blomkål og kikærter helt tørre før ristning.

BYT Erstat piskefløde med madlavningsfløde. Giver lettere sauce med mindre fedme og muligvis større risiko for at skille ved syre.

GEM Køl sauceret og blomkål hurtigt hver for sig og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; gennemvarm til rygende varm.



OPSKRIFT 091 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Sur-søde ovngrøntsager med ananas, sprød tofu og ingefærglaze

Farverige ovngrøntsager og sprød tofu vendt kort i en blank sur-sød sauce med ananas, tomat, riseddike og ingefær, uden friturestegning.

4 personer

50 min.

Middel

Ingredienser

- 450 g fast tofu, presset og i 2,5 cm tern
- 3 spsk. majsstivelse til tofu
- 1,5 spsk. neutral olie til tofu
- 1 stk. rød peberfrugt, i brede stykker
- 1 stk. gul peberfrugt, i brede stykker
- 300 g broccoli, i små buketter, stokken i skiver
- 2 stk. rødløg, i både
- 1 spsk. neutral olie til grønt
- 300 g ananas i egen juice, afdryppet i stykker
- 125 ml ananasjuice, fra dåsen
- 60 ml riseddike
- 2 spsk. tomatpuré
- 2 spsk. lys sojasauce
- 2 spsk. ahornsirup
- 25 g frisk ingefær, fintrevet
- 2 fed hvidløg, fintrevet
- 1 spsk. majsstivelse til glaze, rørt med 2 spsk. koldt vand
- 3 stk. forårsløg, fintskårne
- 1 spsk. ristede sesamfrø
- fint salt

Sur-søde ovngrøntsager med ananas, sprød tofu og ingefærglaze

1

Tør og panér tofuens overflade

Varm to bageplader i ovnen ved 220 °C varmluft. Pres tofuen tør i et rent klæde. Vend ternene først med olie og derefter med majsstivelse og lidt salt, til alle sider har et tyndt, tørt lag.

SE EFTER

Tofuen ser mat og pudret ud uden våde hjørner eller klumper af stivelse i skålen.

2

Bag tofu og grønt hver for sig

Fordel tofu på den ene varme plade. Vend peberfrugt, broccoli og rødløg med olie og salt på den anden. Bag 22-28 minutter. Vend tofuen efter 15 minutter og grøntsagerne én gang efter 12 minutter.

SE EFTER

Tofuen har gyldne, faste kanter; broccoliens toppe er mørkegrønne med ristede spidser, og peberfrugten er mør men spændstig.

3

Kog glazen til en tynd blank film

Pisk ananasjuice, riseddike, tomatpuré, soja, ahornsirup, ingefær og hvidløg sammen i en bred pande. Kog 3 minutter. Pisk stivelsesjævningen i og lad saucen boble 30-60 sekunder, til den dækker bagsiden af en ske.

SE EFTER

En finger trukket gennem saucen på skeen efterlader et spor, som ikke straks flyder sammen.

4

Glasér én gang og servér straks

Kom ananasstykker i glazen og varm 1 minut. Tilsæt de varme grøntsager og halvdelen af tofuen, og vend højst 20 sekunder. Fordel i skåle, læg resten af den tørre tofu øverst, og afslut med forårsløg og sesam.

SE EFTER

Grøntsagerne har en tynd blank film, mens mindst halvdelen af tofuens gyldne flader stadig er tørre og tydelige.

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug fast eller ekstra fast tofu og pres så meget overfladevand ud som muligt.

BYT Erstat fast tofu med kogte kikærter, tørret grundigt. Giver mindre blød midte, men kikærterne kan ristes sprøde og gør retten sojafri, hvis alle produkter kontrolleres.

GEM Køl rester hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage. Hold gerne tofu og sauce adskilt for bedst tekstur.



OPSKRIFT 092 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Sursød blomkål og halloumi med ananas, sukkerærter og sort ris

Ovnbagt blomkål og hårdt brunet halloumi i blank sursød ananasglasering med sprøde sukkerærter, peberfrugt og nøddeagtig sort ris.

6 personer

60 min.

Middel

Ingredienser

- 480 g sort ris
- 2 hoveder blomkål, i buketter
- 700 g halloumi, i store tern
- 700 g frisk ananas, i trekanter
- 3 stk. rød peberfrugt, i ruder
- 350 g sukkerærter
- 140 ml riseddike
- 80 g tomatpuré
- 100 g honning
- 90 ml sojasauce
- 45 g frisk ingefær, fintrevet
- 25 g majsstivelse
- 25 ml sesamolie
- 35 g sesamfrø, ristede
- 1 bundt koriander, blade

Sursød blomkål og halloumi med ananas, sukkerærter og sort ris

1

Kog den sorte ris

Skyl risen og kog den efter pakkens tid i letsaltet vand. Hæld overskydende vand fra og lad risen dampe 10 minutter under låg.

SE EFTER

Kornene er møre men adskilte og har stadig et fast bid

2

Rist blomkålen ved høj varme

Tør blomkålsbuketterne, vend med neutral olie og salt og bag i ét lag ved 225 °C i 22-28 minutter, til kanterne er mørke og midten netop mør.

SE EFTER

Buketterne har mørkebrune kanter og fast mør kerne uden vand på pladen

3

Kog glaseringen blank

Blend 250 g ananas med eddike, tomatpuré, honning, soja og ingefær. Kog 8 minutter og pisk majsstivelse rørt med koldt vand i, til sauce er blank og let tyk.

SE EFTER

Saucen dækker bagsiden af en ske og løber stadig i et sammenhængende bånd

4

Brun halloumi og grønt separat

Dup halloumi tør og brun ternene på en meget varm pande. Forkul derefter resterende ananas og peberfrugt; vend sukkerærter i de sidste 2 minutter.

SE EFTER

Halloumien har mørke flader, ananas er karamelliseret, og sukkerærter er klart grønne

5

Glasér kort og byg bowls

Vend blomkål, halloumi, ananas og grønt med lige nok varm sauce i højst ét minut. Fordel på sort ris og top med sesamolie, sesam og koriander.

SE EFTER

Glaseringen hænger blankt uden sø i bunden, og alle råvarer holder deres kanter

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør både blomkål og halloumi grundigt.

BYT Erstat halloumi med fast tofu. Giver mindre salt og kræver ekstra soja samt længere presning.

GEM Køl ris, sauce og grønt hurtigt separat og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; gennemvarm til rygende varmt.



OPSKRIFT 093 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Vegetar-taquitos med sorte bønner, sød kartoffel og avocadodip

Ovnbagte sprøde taquitos med sorte bønner, ristet sød kartoffel, majs, mild chipotle, cheddar og kølig avocado-limedip.

4 personer

60 min.

Nem

Ingredienser

- 500 g sød kartoffel, skræillet i 1 cm tern
- 20 ml rapsolie til bagning
- 460 g kogte sorte bønner, drænedes og skyllede
- 180 g majs-kerner, optøede og tørre
- 120 g rødløg, finthakket
- 2 fed hvidløg, fintrevet
- 18 g chipotle i adobo, finthakket
- 5 g stødt spidskommen
- 5 g røget paprika
- 1 stk. økologisk lime til fyld, skal og 25 ml saft
- 140 g revet cheddar
- 12 stk. små majstortillas
- 25 ml rapsolie til pensling
- 8 g fint salt og sort peber, fordel efter smag
- 2 stk. modne avocadoer, kød udtaget
- 120 g skyr
- 1 stk. økologisk lime til dip, skal og 30 ml saft
- 25 g frisk koriander
- 30 ml koldt vand, cirka
- 120 g fintsnittet rødkål

Vegetar-taquitos med sorte bønner, sød kartoffel og avocadodip

1

Bag sød kartoffel mør og tør

Vend sød kartoffel med olie, halvdelen af spidskommen, paprika, lidt salt og peber. Bag i ét lag ved 220 °C varmluft i 20-25 minutter og vend én gang. Mos cirka halvdelen groft, men behold resten som tern.

SE EFTER

Kartofflen er mør, har mørkgylde kanter og efterlader ingen væske på pladen

2

Rist bønner og majs til et fast fyld

Steg rødløg på en tør bred pande 3 minutter med en lille smule olie fra pladen. Tilsæt hvidløg, resten af krydderierne, bønner og tør majs. Rist 6-8 minutter, til majsens har brune pletter og bønnerne er varme og tørre uden væske.

SE EFTER

Majsens er gyldenpletet, bønnerne er varme og matte, og skeen efterlader et tørt spor på panden

3

Saml fyldet og smag før osten

Vend sød kartoffel, bønneblanding, chipotle, limeskal og saft sammen. Mos højst en tredjedel af bønnerne, til fyldet kan samles i en løs skefuld. Smag til og lad køle 10 minutter, før cheddar vendes i.

SE EFTER

Fyldet holder en skefuld uden væske, men sorte bønner, majs og orange tern er stadig tydelige

4

Lun tortillaerne og rul dem stramt

Pak tortillaerne i et fugtigt rent klæde og varm dem 45-60 sekunder ad gangen i mikroovn eller kort på tør pande, til de er smidige. Læg cirka 65 g fyld i en smal stribe på hver, rul stramt og læg straks med samlingen nedad.

SE EFTER

Tortillaerne bøjer uden revner, og alle ruller er ens, slanke og lukket med samlingen under sig

5

Pensl tyndt og bag taquitos sprøde

Pensl rullerne let på alle synlige sider med olie. Bag ved 220 °C varmluft i 10 minutter med samlingen nedad. Vend dem forsigtigt og bag 5-8 minutter mere, til de er dybt gyldne og sprøde hele vejen rundt.

SE EFTER

Rullerne er gyldne, faste og knaser ved let tryk, mens fyldet er rygende varmt

6

Blend dippen kold og servér uden blød bund

Blend avocado, skyr, lime, koriander, lidt salt og halvdelen af vandet. Justér til en cremet dip, der holder en hvirvel. Anret taquitos på et fad uden at hælde dip over dem; servér dip, rødkål og ekstra lime ved siden af.

SE EFTER

Dippen er lysegrøn og glat, og taquitos ligger tørre med luft omkring sig

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør bønner og majs helt.

BYT Erstat sorte bønner med kidneybønner. Giver lidt fastere, mildere bønnefyld med samme bindeteknik.

GEM Køl fyld og færdige taquitos hurtigt. Opbevar taquitos og dip separat ved højst 5 °C i op til 2 dage og genopvarm rullerne til rygende varme.



OPSKRIFT 094 AF 100

FROKOST

Green Goddess-orecchiette med asparges, ærter og sprøde urter

Grøn pastasalat med orecchiette, asparges, ærter, agurk og sukkerærter i cremet basilikum-, persille- og purløgss dressing.

6 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 500 g orecchiette
- 400 g grønne asparges, i 3 cm stykker
- 250 g frosne ærter
- 180 g sukkerærter, halverede på langs
- 300 g agurk, i tynde halvmåner
- 100 g babyspinat, groftrevet
- 220 g skyr
- 45 g frisk basilikum
- 35 g bredbladet persille
- 25 g purløg
- 55 ml citronsaft
- 6 g fintrevet citronskal
- 30 g kapers, skyllede
- 15 g dijonsennep
- 5 g hvidløg, fintrevet
- 80 ml olivenolie
- 6 g fint salt
- 60 g ristede solsikkekerner

Green Goddess-orecchiette med asparges, ærter og sprøde urter

1

Blend den kolde urtedressing

Blend skyr, basilikum, persille, purløg, citron, kapers, dijon, hvidløg, olie og salt kort og kraftigt. Stop, når dressingen er glat og klart grøn; sæt halvdelen straks på køl.

SE EFTER

Dressingen er tæt, klart grøn og holder en blød rille fra skeen

2

Blanchér de grønne grøntsager

Kog en stor gryde letsaltet vand. Giv asparges 2 minutter, tilsæt ærter og sukkerærter, og kog yderligere 1 minut. Løft grøntsagerne direkte i isvand, dryp dem grundigt af og dup dem tørre.

SE EFTER

Asparges er mørkegrønne og netop møre, mens ærter og sukkerærter stadig har bid

3

Kog pastaen med tydeligt bid

Bring grøntsagsvandet tilbage i kog. Kog orecchiette efter pakkens korteste tid, til den er mør med en fast kerne. Gem 100 ml kogevand, hæld pastaen i si og damp den af i 2 minutter.

SE EFTER

Pastaen er mør, men holder formen og har ingen hård hvid kerne

4

Vend lun pasta og køl hurtigt

Vend den lune pasta med halvdelen af dressingen og 2-4 spsk kogevand. Spred den i et tyndt lag på et rent fad, og køl den hurtigt til kølig. Sæt den derefter ved højst 5 °C; lad den ikke stå på bordet og køle i en dyb skål.

SE EFTER

Pastaen er jævnt grøn, saftig uden fri væske og hurtigt kølig

5

Saml sprødt ved servering

Vend kold pasta, asparges, ærter, sukkerærter, agurk og spinat med resten af dressingen. Justér med få dråber citron eller koldt vand, og top med solsikkekerner og friske urtespidser. Servér straks kold.

SE EFTER

Grøntsagerne er tydelige og sprøde, dressingen klæber tyndt, og der ligger ingen grøn væske i bunden

Madblikkets køkkennoter

TIP Køl blancherede grøntsager helt og dup dem tørre, før de møder dressingen.

BYT Erstat orecchiette med små pastaskruer. Giver en mere klassisk pastasalat; brug pakkens korteste kogetid.

GEM Opbevar straks tildækket ved højst 5 °C og brug inden for 2 dage. Agurk, spinat og kerner holder bedst, hvis de først tilsættes til den portion, der skal serveres.



OPSKRIFT 095 AF 100

AFTENSMAD

Græsk orzotto med hokkaido, feta og sprøde kikærter

Cremet orzotto af risformet pasta med ristet hokkaido, feta, dild, citron og sprøde kikærter.

4 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 400 g risformet orzopasta
- 800 g hokkaidogræskar, uden kerner, med skræl
- 360 g kogte kikærter, drænedes og duppet tørre
- 180 g løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 150 ml tør hvidvin
- 1100 ml grøntsagsfond, varm
- 220 g feta
- 30 g frisk dild
- 2 stk. økologisk citron
- 4 g tørret oregano
- 3 g røget paprika
- 40 g smør
- 70 ml olivenolie

Græsk orzotto med hokkaido, feta og sprøde kikærter

1

Rist græskar og kikærter i zoner

Skær hokkaido i 2 centimeters tern. Vend ternene med 25 milliliter olie, oregano, salt og peber på to tredjedele af en stor plade. Vend de helt tørre kikærter med 15 milliliter olie og paprika i den sidste zone. Bag 25-30 minutter ved 220 °C og vend delene hver for sig.

SE EFTER

græskarret er mørt med mørke kanter, og kikærterne er tørre og sprøde uden sorte pletter

2

Rist den risformede orzo og afkog

Sautér løget i 20 milliliter olie ved middel varme 5 minutter, til det er blankt uden brun farve. Tilsæt hvidløg og risformet orzopasta, og rist 2 minutter under omrøring. Hæld vinen på, og lad den koge næsten helt ind, så den skarpe alkoholduft forsvinder.

SE EFTER

de små glatte orzokorn er blanke og lysegyldne, mens panden næsten er tør

3

Kog fonden gradvist ind

Tilsæt 300 milliliter varm fond og rør ofte, mens orzoen simrer. Når væsken næsten er optaget, tilsættes fonden i portioner på 150-200 milliliter. Fortsæt 10-13 minutter, til pastaen er cremet omkring en lille fast kerne; gem eventuel fond til justering.

SE EFTER

orzottoen flyder langsomt tilbage efter skeen, og pastaen har en lille elastisk kerne

4

Fold græskar, feta og dild i

Tag panden af varmen, når orzoen stadig er lidt løs. Fold to tredjedele af det ristede græskar, 150 gram smuldret feta, smør, halvdelen af dilden, fintrevet skal og saft af én citron i. Rør kun til smør og feta binder saucen; justér med varm fond.

SE EFTER

saucen er blank og cremet, og orange græskar samt hvide fetastykker er stadig tydelige

5

Afslut med sprøde kikærter

Smag orzottoen til med citron, sort peber og kun nødvendigt salt. Fordel straks i varme lave skåle; den skal brede sig langsomt. Top med resten af græskarret, fetaen, dilden og de sprøde kikærter. Servér inden for 5 minutter, før pastaen sætter sig.

SE EFTER

orzottoen er bølgende og cremet med tydelige orange, hvide, grønne og gyldne toppings

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug risformet orzopasta, ikke ris eller spiralpasta.

BYT Erstat tør hvidvin med 100 milliliter ekstra fond og 20 milliliter citronsaft. Giver alkoholfri version med renere citrussyre og mindre vinøs dybde.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 døgn; kikærter holdes separat og tørt.



OPSKRIFT 096 AF 100

BRUNCH OG AFTENSMAD

Huevos rancheros på boghvedetostadas med sorte bønner, majs og syltet kål

Sprøde majs-boghvedetostadas med røget chipotletoamat, sorte bønner, grillet majs, fuldt tilberedte spejlæg, hurtigsyltet rødkål og lime-skyr.

4 personer

60 min.

Middel

Ingredienser

- 180 g fint majsmel
- 80 g boghvedemel
- 210 ml varmt vand
- 3 g fint havsalt til dej
- 20 ml rapsolie til tostadas
- 1 stk zittauerløg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 15 ml rapsolie til fyld
- 4 g stødt spidskommen
- 3 g røget paprika
- 15 g chipotlepasta
- 400 g hakkede tomater på dåse, fra intakt dåse
- 480 g kogte sorte bønner, skyllede og dræned
- 250 g majskeer, optøede og afdrøppede
- 250 g rødkål, fintstrimlet
- 40 ml æblecidereddike
- 12 g lyst rørsukker
- 8 stk æg
- 20 g smør til æg
- 180 g skyr
- 2 stk økologiske lime, skal og saft
- 20 g frisk koriander, skyllet og tørret

Huevos rancheros på boghvedetostadas med sorte bønner, majs og syltet kål

1 Sylt rødkålen og rør lime-skyr

Kram rødkål med eddike, sukker og en knivspids salt i 2 minutter, til den falder let sammen, og sæt den tildækket på køl. Rør skyr med fintrevet limeskal og 15 ml limesaft, og hold også den ved højst 5 °C.

SE EFTER

Kålen er blank og stadig sprød, mens skyren er tyk med tydelig lime

2 Kog bønnefyldet tykt og røget

Svits løg i fyldolien 5 minutter. Tilsæt hvidløg, spidskommen, paprika og chipotle i 30 sekunder. Hæld tomater i, kog 8 minutter, og vend bønner samt majs i. Kog yderligere 8-10 minutter til tykt fyld, og hold det rygende varmt.

SE EFTER

Saucen hænger om bønnerne uden fri tomatvæske, og majs er gennemvarm

3 Ælt og rul otte tynde tortillas

Bland majsmelet, boghvede og dejsalt. Rør varmt vand i lidt ad gangen og ælt til en blød dej, som ikke revner. Hvile 10 minutter. Del i otte og rul hver mellem bagepapir til 12-14 cm; hold dem dækket, så kanterne ikke tørrer.

SE EFTER

Dejen kan rulles tynd uden store kantrevner, og alle otte skiver er omtrent ens

4 Forbag og gør tostadas sprøde

Bag skiverne mellem bagepapir ved 220 °C i 4 minutter, fjern det øverste papir, pensl med tostadaolie og bag 5-7 minutter mere, til kanterne er mørkgylde og midten fast. Køl på rist uden at stable.

SE EFTER

Tostadas er tørre, flade og sprøde med gylde plettede kanter

5 Steg æggene helt satte

Smelt smørret på en ren pande ved middel varme. Slå æggene ud i små hold, læg låg på og steg 4-6 minutter, til hviden er fast, blommen helt sat og centrum måler mindst 75 °C. Flyt dem med ren palet til et rent fad.

SE EFTER

Hviderne er faste uden gennemsigtige partier, og blommerne er gennemvarme og satte

6 Anret straks uden at blødgøre bunden

Fordel varmt tykt bønnefyld på de sprøde tostadas lige før servering. Læg æg, grundigt drænet rødkål, lime-skyr og koriander på, og slut med limesaft. Servér med det samme på rene tallerkener.

SE EFTER

Bunden knaser, fyldet er varmt, og de kolde elementer ligger adskilt i klare farver

Madblikkets køkkennoter

TIP Kog bønnefyldet helt tykt, så tostadas forbliver sprøde.

BYT Erstat boghvedemel med fint havremel. Giver mildere smag; kontrollér glutenfri mærkning ved cøliaki.

GEM Opbevar bønnefyld, kål og skyr separat ved højst 5 °C i op til 2 dage; tørre tostadas opbevares lufttæt.



OPSKRIFT 097 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Peanut-soba-wok med sesamtofu, broccolini, edamame og lime

Hurtig vegetarisk wok med faste sobanudler, sprød sesamtofu, broccolini, rødkål, peber og edamame i syrlig cremet peanut-limesauce.

6 personer

50 min.

Middel

Ingredienser

- 720 g sobanudler
- 900 g fast tofu, presset i stave
- 45 g majsstivelse
- 240 g peanutbutter
- 100 ml sojasauce
- 4 stk. lime, saft
- 45 g frisk ingefær, revet
- 30 ml sesamolie
- 700 g broccolini
- 450 g rødkål, i strimler
- 3 stk. rød peberfrugt, i strimler
- 500 g edamame, bælgede
- 120 g ristede peanuts, grofthakkede
- 1 bundt thai-basilikum
- 90 ml neutral olie

Peanut-soba-wok med sesamtofu, broccolini, edamame og lime

1 Pres og brun tofuen

Pres tofuen 15 minutter, vend med majsstivelse og brun stavene i olie i flere hold, til alle brede flader er mørkgylde.

SE EFTER

Tofuen er fast, tør og gylden uden synlig rå stivelse

2 Rør peanut-limesaucen

Pisk peanutbutter, soja, lime, ingefær, sesamolie og varmt vand til en blank, hældbar sauce. Smag syre og salt til.

SE EFTER

Saucen løber i et tykt bånd og er helt glat uden olieudskillelse

3 Kog og tør sobanudlerne

Kog soba efter pakken til faste, skyl kort koldt og dræn grundigt. Bred dem ud og vend med ganske lidt olie.

SE EFTER

Nudlerne er adskilte, faste og uden vandpøl

4 Wok grønt i små hold

Forkul broccolini først, derefter peber og rødkål; tilsæt edamame til sidst. Hold hvert hold sprødmørt og saml først på den varme wok.

SE EFTER

Broccolini har mørke pletter, kål og peber holder farve, og edamame er gennemvarme

5 Glasér kort og top

Vend nudler, tofu og grønt sammen, hæld saucen langs kanten og vend højst 90 sekunder. Top med peanuts og thai-basilikum.

SE EFTER

Saucen hænger let på nudlerne uden sø, og tofuens flader er stadig synlige

Madblikkets køkkennoter

TIP Pres tofuen længe nok.

BYT Erstat peanutbutter med mandelsmør. Giver mildere, sødere nøddesmag og et andet allergen.

GEM Køl rester hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; gennemvarm grundigt med lidt vand.



OPSKRIFT 098 AF 100

VEGETARISK AFTENSMAD

Sprøde majsquesadillas med sorte bønner, røget cheddar og ananas-lime-salsa

Gyldne majsquesadillas med et tørt kryddret fyld af sorte bønner, stegt majs og grøn peber samt røget cheddar, serveret med frisk ananas-lime-salsa og syltet rødløg.

4 personer

55 min.

Middel

Ingredienser

- 700 g kogte sorte bønner, skyllede og helt dræned
- 300 g majserner, dræned
- 1 stk. grøn peberfrugt, i små tern
- 2 stk. skalotteløg, finthakkede
- 2 tsk. røget paprika
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 350 g røget cheddar, groftrevet
- 12 stk. majstortillas
- 400 g frisk ananas, i små tern
- 2 stk. lime, saft
- 1 stk. rødløg, tyndtskåret
- 1 bundt frisk koriander
- 35 ml rapsolie

Sprøde majsquesadillas med sorte bønner, røget cheddar og ananas-lime-salsa

1

Steg majs og peber tørre

Steg majs og grøn peber på en meget varm bred pande, til væsken er væk og flere kerner har mørke felter. Løft dem op.

SE EFTER

Majsen har gyldne pletter, peberen er mør men fast, og panden er tør uden grøntsagssaft

2

Byg et sammenhængende bønnefyld

Sautér løg og krydderier, tilsæt de tørre bønner og mos cirka en fjerdedel. Fold majs og peber i og smag til med lime og salt.

SE EFTER

Fyldet hænger let sammen, men de fleste bønner er hele, og der er ingen våd sauce i bunden

3

Lav og dræn ananassalsaen

Vend ananas med lime, koriander og halvdelen af rødløget. Lad salsaen stå 8 minutter og dræn den grundigt.

SE EFTER

Ananasen er blank og frisk, løget rosa, og salsaen efterlader ikke en saftpøl

4

Fyld tortillaerne tyndt

Fordel lidt cheddar på seks tortillaer, læg et tyndt bønnelag og mere ost over, og luk med resten. Tryk kun let.

SE EFTER

Fyldet når næsten kanten i et tyndt jævnt lag, og osten ligger på begge sider som bindemiddel

5

Steg gyldent og hvil før skæring

Steg hver quesadilla ved middel varme 3-4 minutter pr. side, til osten er smeltet og tortillaen sprød. Hvil 2 minutter og skær i trekanter.

SE EFTER

Overfladen er gylden og tør, osten binder fyldet, og trekanterne kan stå uden at falde fra hinanden

6

Anret oprejst med salsa

Stil trekanterne op på et turkis fad, sæt den drænedesalsa i midten og top med resten af det syltede rødløg og koriander.

SE EFTER

Trekanterne står sprøde med synligt fyld, og salsaen ligger separat uden at væde dem

Madblikkets køkkennoter

TIP Mos kun en fjerdedel af bønnerne.

BYT Erstat sorte bønner med kidneybønner. Giver større, lidt fastere bønner og en mere rødlig fyldfarve.

GEM Køl fyld hurtigt og opbevar ved højst 5 °C i op til 2 dage; færdigstegte quesadillas er bedst straks.



OPSKRIFT 099 AF 100

MORGENMAD OG FROKOST

Grøn shakshuka i mini-cocotter med spinat, grønkål og ærter

Seks individuelle grønne shakshukaer med spinat, grønkål, porre, ærter, urter og ét sikkert bagt pasteuriseret æg i hver cocotte.

6 personer

60 min.

Middel

Ingredienser

- 900 g frisk spinat
- 600 g grønkål uden grove ribber
- 480 g porrer
- 450 g frosne grønne ærter
- 6 stk. pasteuriserede æg
- 120 ml olivenolie
- 18 g hvidløg
- 9 g stødt spidskommen
- 45 g frisk basilikum
- 30 g frisk dild
- 90 ml citronsaft
- 15 g fint salt
- 3 g sort peber

Grøn shakshuka i mini-cocotter med spinat, grønkål og ærter

1

Rens og tør de grønne råvarer

Sortér spinat, grønkål, porre, basilikum og dild; kassér slimede eller mugne dele. Skyl grundigt, især mellem porrelag, og tør helt.

SE EFTER

Alle blade er fri for jord, slim og mug; porren ren mellem lagene og urterne tørre

2

Sautér porre og krydderi

Varm olie, sautér porre uden at brune, og tilsæt hvidløg og spidskommen kort. Hold råt æg og grønt adskilt fra brugt værktøj.

SE EFTER

Porren er blød og blank, hvidløget lyst, og krydderiet dufter ristet uden sort bund

3

Gennemvarm den grønne base

Tilsæt grønkål først, derefter spinat og frosne ærter. Vend og kog væden ind, til flere punkter er mindst 85 °C og basen er tyk.

SE EFTER

Flere punkter er mindst 85 °C, grønkålen mør, ærterne varme og ingen vandpyt ligger i bunden

4

Smag basen til og fordel

Vend citron, halvdelen af de tørre urter, salt og peber i. Fordel den varme base i seks forvarmede cocotter og lav én ren fordybning i hver.

SE EFTER

Seks ens portioner er mindst 75 °C, tykke og har en tydelig central fordybning

5

Bag æggene til mindst 75 °C

Slå ét pasteuriseret æg i hver fordybning med rent flow og bag ved 190 °C, til flere ægcentre er mindst 75 °C og hviderne helt faste.

SE EFTER

Alle seks hvider er uigennemsigtige og faste, og flere ægcentre er mindst 75 °C uden rå gennemsigtige felter

6

Finish og servér varmt

Top hver cocotte med en lille basilikumspids, dild og få dråber urteolie. Servér straks, mens flere punkter er over 60 °C.

SE EFTER

Seks cocotter er over 60 °C med fast hvid, gylden blomme og frisk lille urtetop

Madblikkets køkkennoter

TIP Tør bladene og kog overskudsvæde helt ind.

BYT Erstat grønkål med mangold. Giver mildere grønt og mere væde, som skal koges ind.

GEM Retten er bedst straks. Køl rester hurtigt til højst 5 °C og brug inden for 1 dag; genopvarm til mindst 75 °C.



OPSKRIFT 100 AF 100

RISRET

Stegte ris med sprødt æg, kimchi, svampe, edamame og sesam

Højvarmestegte, adskilte ris med karamelliserede svampe, kimchi, edamame og sprødkantede spejlæg.

4 personer

45 min.

Nem

Ingredienser

- 800 g kolde kogte jasminris, daggamle og løst adskilte
- 350 g brune champignoner, i 6 mm skiver
- 250 g kimchi, grofthakket, lage gemt
- 200 g edamamebønner, optøede uden bæg
- 5 stk. forårsløg, hvid og grøn del adskilt
- 3 fed hvidløg, finthakket
- 25 g frisk ingefær, fintrevet
- 30 g gochujang
- 45 ml tamari
- 15 ml ristet sesamolie
- 70 ml neutral olie
- 4 stk. æg
- 25 g ristede sesamfrø
- 20 ml riseddike
- fint salt

Stegte ris med sprødt æg, kimchi, svampe, edamame og sesam

1 Tør og adskil de kolde ris

Bred risene ud 10 minutter. Løsn alle klumper med fugtige fingerspidser uden at mase kornene. Rør gochujang, tamari, sesamololie, riseddike og 30 ml kimchilagen sammen.

SE EFTER

Risene er kolde, tørre på overfladen og kan drysse enkeltvis

2 Brun svampene i to hold

Varm en bred wok meget varm. Steg svampene i to hold med 20 ml olie pr. hold uden salt de første 3 minutter. Vend, brun 2 minutter mere, salt let og læg dem til side.

SE EFTER

Svampene har mørke flader og panden er tør uden grå væske

3 Steg kimchi og aromater koncentreret

Kom 15 ml olie i wokken. Steg den hvide del af forårsløg, ingefær og hvidløg 45 sekunder. Tilsæt kimchi og steg 3-4 minutter, til væsken er væk og kanterne karamelliserer.

SE EFTER

Kimchien er blank med mørke kanter, og der står ingen lage i bunden

4 Brun risene i et tyndt lag

Tilsæt resten af olien og halvdelen af risene. Pres dem kort mod wokken og lad stå 60-90 sekunder før vending. Gentag med resten. Steg, til enkelte korn hopper og har gyldne flader.

SE EFTER

Risene er adskilte, tørre og plettet gyldne uden bløde klumper

5 Glasér hurtigt og fold fyldet i

Kom alle ris tilbage med svampe og edamame. Hæld saucen rundt langs den varme kant og vend kraftigt 1-2 minutter. Smag til med kimchilagen og salt, og fold halvdelen af de grønne forårsløg i.

SE EFTER

Saucefilmen er jævn, edamame er varm og risene står stadig enkeltvis

6 Steg æggene med knitrende kant

Varm en ren pande med et tyndt lag olie. Slå æggene ud med afstand og steg ved middelhøj varme, til kanten er brun og sprød, hviden fast og blommen stadig blød. Servér over risene med sesam og resten af forårsløget.

SE EFTER

Æggeghviden er fast med sprød brun kant, mens blommen giver efter ved let tryk

Madblikkets køkkennoter

TIP Brug kolde daggamle ris.

BYT Erstat kimchi med fintsnittet spidskål med chilipasta og riseddike. Giver friskere kål og mindre fermenteret dybde.

GEM Køl ris hurtigt ned og opbevar ved højst 5 °C i højst 1 dag. Opbevar æg separat og gennemvarm risene grundigt én gang.