



Mit Køkken

Troels Skovmand Eriksen
www.vikja.dk

MIT KØKKEN

Aktuel version: 11. maj 2025.

Nyeste version:

EPUB (iPhone/iPad): <https://vikja.dk/diverse/mitkokken.epub>

PDF (Android/PC): <https://vikja.dk/diverse/mitkokken.pdf>

Tilbage i 2010 indførte vi her i familien en regel om, at vi skulle afprøve mindst en ny opskrift hver måned, den regel har betydet, at vi dag spiser mere end 100 forskellige retter på et år - dem vi vil lave igen tilføjer vi samlingen her, frem for at håbe på, et link til internettet fungerer flere år efter.

Inspirationen til nye retter får vi på rejser, fra bøger, film eller tips fra venner og bekendte. Fidusen er så at finde udgaver af opskriften på originalsproget – om det så er Italiensk, Thai, Spansk, Etiopisk eller Latin – og oversætte dem. Det sikrer at man får mere originale opskrifter som ikke allerede er fortolket – hvorefter vi naturligvis tilretter dem efter vores smagsløg og tilføjer dem til samlingen her.

Bitter erfaring har lært, at hvis vi ikke har opskriften selv, så forsvinder de ud i internettets afkroge – og ved at have dem selv kan vi også tilrette opskrifterne – mere salt, mere surt, mindre sukker etc - fra gang til gang , og ved at have opskrifterne i en ebog kan de gemmes på en telefon, så man kan tilgå dem uden internetadgang. Ganske smart i udlandet eller bagerst i et supermarkeds delikatesse-kælder.

Nyt i denne version (genveje):

- Soupe l'Oignon – Fransk Løgsuppe
- Mimosa Provençale
- Tomates à la Provençale
- Le Colonel
- Herbes de Provence
- Filet mignon de porc rôti au four avec pommes de terre, oignons et sauce épicée

Nord & Nordvest for Middelhavet

Kogebogen er opdelt efter geografiske områder, så denne sektion dækker Frankrig, Italien, Spanien, Grækenland mv.

Et par tip til, at få maden hurtigt på bordet når kl. er 17 og ulvetimen i fuldt flor;

Kog en stor portion brune ris, tag en del fra efter $\frac{3}{4}$ af tiden er gået. Når risen er dampet af kan den fryses ned og rystes posen et par gange har man løsfrosne ris klar til brug i Spinatgryde, Paella, Jambalaya og andet.

Grundsovsen i Musaka, Bolognese, Lasagne og Chili Con Carne kan også laves ens – blot uden krydderier. Frys den ned i 2L eller 4L poser som flade plader. Så er den nem at knække i en gryde og tøj hurtigt op. Tilsæt krydderier og eventuelle ekstra ingredienser – og vupti, en god kødsovs er lavet på minimum tid.

Med mere fryse-plads kan man samle sin lasagne eller Musaka i små aluminiumsbakker og fryse dem ned. Tag en bakke op om morgenen og smæk den i ovnen mens Bechamel sovsen laves. Den hældes over og en god lasagne eller musaka er lavet på under 1 time.

Bechamel sovs kan også fryses ned som sovsen ovenfor i flade plader. De kan så placeres henover maden i ovnen så det smelter ud og dækker.

Og kødboller kan også laves og fryses ned i større portioner. Er de dampet af før indfrysningen er de nemt løsfrosne.

Som en sidste ting vil jeg lige nævne, at parmesan er den engelsk/franske oversættelse for den Italienske Parmigiano Reggiano. Nogle italienere bliver ganske intense når man glemmer det – men ... skidt.

En pudsig ting at have i baghovedet når man spiser italiensk: De retter vi kender er primært opstået fra 1800 og frem til 1960 – tomat, aubergine, peberfrugt, chili mv. bliver først rigtig en del af dagligdagen i de år; pizza med tomat og ost serveres i Napoli fra omkring 1796 mens aubergine først bliver populær omkring 1870.

Køkkenet får endnu et spark i 1930'erne og 1940'erne, Pizza Margherita er i virkeligheden fra denne periode (pizzaen og dens historie om at være fra 1889 er fra denne periode) og igen efter 2nd verdenskrig hvor amerikanske soldater er udstationeret i Italien; Faktisk er den kendte Spaghetti Carbonara er først nedskrevet i 1952, i USA udgives først i Italien i 1954 i Milan – i øvrigt lavet med Gruyère, hvidløg og røget bacon!

Nogle madforskere hævder at det italienske køkken rettelig er et Italiensk-amerikansk køkken. Det er selvsagt ikke en populær holdning i Italien!

Et ældre og meget anderledes italiensk køkken kan findes i næste afsnit "Det Latinske køkken".

Caprése

Jeg har ingen anelse om hvornår jeg fik dette første gang, men det er en lækker og simpel starter der både er nem og hurtig at lave, samt kan tåle at stå fremme noget tid før servering.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	~



- 2-3 modne tomater, skåret i 1 cm skiver
- 1-2 pakker bøf-mozzarella, skåret i ½ cm tykke skiver
- 1 dusk frisk basilikum
- Balsamico, Salt og Oliven olie

Læg en skive ost på hver tomat-skive, pynt med basilikum, kom et par dråber eddike og olie på hver, og drys med flage-salt og evt. lidt frisk-kværnet peber. Server straks.

Hvidløgsbrød

Mens jeg boede i London arbejdede jeg som tjener på et pizza-restaurant hvor et af punkterne på menuen var hjemmelavede hvidløgsbrød. De her er noget anderledes fra de klassiske italienske, men en vidunderlig snack hvis man har lidt halvtørt brød.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Kaffe, Vin



- 8 skiver franskbrød
- 8 fed knust hvidløg (2x hvis du ikke har venner).
- 1 knust eller finthakket chili frugt
- 1 finthakket tomat
- 1 finthakket lille alm. løg
- 1 spsk. basilikum
- 1 ps. reven ost
- ½ dl. smør
- salt, peber

Rør hvidløg og chili op med smørret. Tilsæt basilikum, salt og peber.

Smør en skive franskbrød, drys tomat og ost ud over midten og dæk skiven med reven ost. Lav et par stykker til. Bag dem i ovn til osten er smeltet og svagt gylden. Serveres rygende varm.

Zabaglione – italiensk æggesnaps

En italiensk æggesnaps eller creme der er forholdsvis nem at lave, men skal laves umiddelbart før servering, hvilket er lidt upraktisk. Den er dog besværet værd.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Kaffe, Vin, Biscotti



- 4 pasturerede æggeblommer
- 50 g sukker
- ½ dl. Vin Santo eller anden sød, forstærket vin som Marsala alternativt kan ½ spsk. mørk rom og ½ spsk. hvid Mucho Mas bruges.
- 1 bk. Bær (hindbær, blåbær, jordbær etc)

- ½ tsk. salt
- ½ spsk. citronsaft
- 1 ps. Biscotti mandelkiks.
- 4 citron- eller limeskiver til pynt.

Bemærk: Zabaglione skal laves over damp i en glasskål der passer i en gryde hvor bunden af skålen ikke når bunden af gryden. Den skal varmes op af damp, så den kan blive over 100 g. varm.

Kom 3-4 cm vand i en gryde hvor skålen ikke når vandet når den hviler på kanten. Varm vandet op til kogepunktet så dampen varmer glasskålen op.

Pisk æggeblommer, salt og sukker til æggesnaps i skålen, tilsæt vin og evt. citronsaft lidt ad gangen under fortsat piskning. Sæt nu skålen over gryden, hold skålen fast (den bliver varm) og pisk luft i mens æggemassen varmes op.

Test tykkelsen ved at lade en skefuld falde ned i cremen. Når det tager 8-10 sek. at flade ud er cremen færdig.

Anret i portionsglas med bær og mandelkager, sæt citrus-skiven på kanten som pynt og server mens cremen er lun.

Spaghetti alla Carbonara

Første opskrift er nedskrevet i 1952 i USA og første italienske er fra 1954 i Milan. Retten er noget anderledes dengang end i dag, men oprindelsen er nok en fattigmandsret der ligesom Spaghetti e Aglio og andre er blevet forfinet til en nu romersk delikatesse.

Det "rigtige" i dag er en ret af pasta, pancetta (urøget bacon) i en cremet ægge-ostesauce, men i 1970'erne var det næsten pasta i røræg og Gualtiero Marchesi, en berømt italiensk kok i 1980'erne laver Carbonara med fløde – ca. samme vægt fløde og pasta.

Så, brug gerne røget bacon frem for urøget og tilsæt fx gerne ærter, det er stadig lækkert.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Hvidvin



- 3-5 æg
- 2 tsk. reven muskat
- 2 tsk. friskkværnet peber
- evt. ½ dl. mælk eller fløde
- ½ tsk. chili / cayenne
- 100 g. parmigiano reggiano (parmesan)
- 2-3 dl. ærter
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. salt
- 300 g. bacon i tern eller chorizo
- 2 spsk. olie
- 1 fed hvidløg
- 1 lille alm. løg
- 400 g. pasta

Sæt vand over til pasta. Skær løget ud i tynde både - ca. 3 mm brede. Steg bacon med hvidløg og når det har taget farve tilsæt løg og sauter til de er blanke.

Kog pastaen al dente. I mens pastaen koger, slås æg ud i en skål og piskes med ost, muskat, chili, peber, salt og 1 dl af pasta vand eller mælk.

Bruges der frosne ærter kommes de i pasta-vandet de sidste ca. 2 minutter.

Den kogte pasta og ærterne hældes over i bacon panden ved lav varme og vendes rundt så bacon og sovs fordeles jævnt.

I den klassiske udgave skal den serveres før sovsen stivner – dvs. direkte - men jeg foretrækker at vente lidt.

Spaghetti all'Amatriciana – Spaghetti fra Amatrice

Okay, måske er det mere korrekt at sige i omegnen af Amatrice da jeg har ændret en del i grundopskriften men ad åre er det blevet måden jeg laver det på.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¾ time

4

Rødvin



- 400 g. Spaghetti
- 1 pk. Bacon (originalt Guanciale)
- 1½ tsk. chiliflager
- 1 løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 1 dåse fløde / hakkede tomater.
- 2 glas tør hvidvin
- Salt, peber, Sukker

Sauter løg, bacon. Når løgene er klare tilsættes hvidvinen, chili, salt og peber. Lad det reducere til det halve og tilsæt så tomater. Imens koges pastaen i velsaltet vand.

Når pastaen er kogt hældes den i en skål og tomatsovsen hældes over.

Drys med friskkværnet peber og reven parmesan før servering.

Penne al Ragù di Salsiccia – Penne i pølse-sauce

Her i 2024 har vi opdaget at både Rema 1000 og Netto har fersk Salsiccia pølse, det giver mulighed for at lave denne lækre simple pasta opskrift.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	3	Rødvin



- 409 g. penne
- 1 gulerod
- 1 alm. løg
- 2 stænger bladselleri
- 1 fed hvidløg
- 1 rød chili (fireflame)
- 1 ds. flåede tomater

- 300 g fersk salsiccia
- 1 tsk. rosmarin
- 2 tsk. peber
- 2 tsk. sukker
- 2 tsk. salt
- Reven ost (Parmesan eller Pecorini)

Skær gulerod, løg, hvidløg, chili og bladselleri i små firkanter. Flå skindet af pølsen og skær den i stykker.

Sauter grøntsagerne i olie til de dufter, tilsæt så pølsen og steg den godt igennem. Når den har taget god farve tilsættes først rosmarin og så tomat lidt ad gangen og steges med. Når al tomat er i skrues ned for varmen, salt, peber og sukker tilsættes og saucen simrer i ½ time.

Varm i mens pastavandet op og kog så pastaen med rigeligt salt i ca. 10 minutter.

Kom 1 dl. pasta vand i saucen, rør rundt og kom så pastaen i panden, drys med ost, giv et drys friskkværnet peber ekstra, vend rundt og server.

Sugo Di Salsiccia - Italiensk Pølsegryde

En sugo er normalt enklere end en ragu – men i salsiccia gryderne er der ikke den store forskel, variation over et tema kan man sige. Retten er nu stadig ret lækker og en fin variation.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	2	Røddvin, Pasta



- 300 g frisk salsiccia pølse
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 fed hvidløg

- 1 stilk bladselleri
- 1 gulerod
- 1 alm. løg
- 1 rød snack peber (kan undlades)
- 1 frisk mild rød chili (kan undlades)
- ½ glas rødvin
- 3 tsk. timian
- 1-2 spsk. olivenolie
- 1-2 tsk. salt
- 1 tsk. kværnet sort peber
- evt. brun farin og æblecidereddike

Skær gulerod, løg og bladselleri i små tern. Skær chili og peberfrugt i små tern adskilt fra de øvrige grøntsager. Knus hvidløget.

Træk skindet af pølserne og hak eller bræk kødet fra hinanden.

Varm olien op i en pande og sauter gulerod, bladselleri og løg sammen. Når løgene er klare, tilsæt chili og peberfrugt, sauter 2-3 minutter mere.

Tilsæt lidt ekstra olie og skru op for varmen lidt. Kom pølsekødet i og sauter til det er brunet. Tilsæt nu rødvinen og lad koge ind før tomat og timian tilsættes.

Lad simre i ¾ time, smag til med eddike, salt, sukker, peber.

Hæld over i en skål, pynt med lidt frisk timian og server med fx penne, bucatini, tagliatelle eller gnocchi.

Spaghetti al Tonno - Spaghetti med Tun

Denne sicilianske ret stødte jeg på ved et tilfælde da jeg ledte efter Parmigiana opskrifter – og den så da så spændende ud, at den måtte afprøves.

Det er endnu en af de simple fattigmandsretter fra slutningen af 1800-tallet der er blevet til den delikatesse.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	2	Rødvin



- 250 g. frisk spaghetti
- 10 cherry tomater skåret i halve
- 1 spsk. soltørrede tomater (kan undlades)
- 1 ds. tun i olie
- 4 spsk. olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. chiliflager
- 1 stængel bladselleri (kan undlades)

- 2 spsk. kapers
- 20 sorte oliven
- ½ dusk hakket persille
- ½ dl. hvidvin
- Peber, Salt, Brun farin

Dræn olien fra tunen. Finthak bladselleri og knus hvidløget. Sauter bladselleri og hvidløg og tilsæt så derefter chilien og soltørrede tomater. Når hvidløget har taget farve, tilsættes tun og kapers og efter omrøring, tomater, vin og peber.

Lad saucen simre i ¼ time mens pastaen koges. De sidste minutter koges oliven og ¾ af persillen med i saucen. Smag den til med salt og evt. brun farin.

Smag saucen til.

Rør 1 spsk. af pastavandet i saucen og tilsæt så pastaen til saucen, rør rundt og anret på et fad.

Pynt med den resterende persille og server.

Pasta alla Norma

En siciliansk kollega, Vittoria, ledte mig i retning af det sicilianske køkken - hvor denne simple vegetariske ret indgår. Om navnet betyder "Normal" pasta eller er en hyldest til Bellini's Opera Norma vides ikke, men det er en nem og virkelig lækker hverdagsret og på Siciliansk måner skal den laves med penne!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Rødvin



- 500 g. penne
- 1-2 ds. pasata (dvs. purerede tomater)
- 1 dusk frisk basilikum
- 2 fed hvidløg
- 5 spsk. olivenolie

- 1 aubergine
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. bagepulver
- 2-3 spsk. ricotta eller parmigiano reggiano (parmesan)
- salt, peber

Skær auberginen i 3 cm term, drys dem med salt og lad dem hvile i mindst ½ og gerne en hel 1 time for at trække bitterstoffer ud.

Mens auberginen hviler, sæt vand til pastaen over i en gryde, godt saltet og, i en pande, sauter grofthakket hvidløg og chiliflager i 1-2 spsk. olie.

Når hvidløget tager farve tilsættes tomaterne, lad saucen komme i kog og tilsæt så bagepulver, rør rundt indtil det ikke længere bruser op. Tilsæt nu en dusk basilikum samt lidt friskkværnet peber og rør rundt og lad simre uden salt (der kommer salt fra auberginen). Lad simre under låg i ca. ½ time.

Kog pastaen i ca. 8 minutter, og mens den koger, skyl, dræn og tør aubergine-terningerne. Varm den resterende olie godt op og sauter auberginerne så de får gyldne hjørner.

Kom nu ½ dl. af pastavandet, halvdelen af auberginerne, 1 spsk. ost og den kogte pasta i tomatsovcen, rør rundt og lad pastaen simre færdig der - det tager ca. 5 minutter.

Hæld på et fad med resten af auberginen, pynt med basilikum og reven ost og server med et godt glas rødvin til.

Spaghetti de la Nerano – Spaghetti fra Nerano

Det siges at denne ret blev kendt i 1952 på Restaurant Nerano der lavede mad fra byen Nerano – men jeg tror nu ideen med stegt squash og pasta er noget ældre; Romerne spiste squash og former for pasta allerede for 2000 år siden og mange tilsvarende simple pasta-retter stammer fra slutningen af 1800 tallet.

Hvorom alt er, retten er simpel og yderst velsmagende.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Hvidvin, Rose



- 400 g. spaghetti
- 3 squash
- 1 rød chili
- 3 fed hvidløg
- 2 tsk. peber
- 1 tsk. chiliflager

- 1 dl. parmesanost
- 1 dusk frisk basilikum
- 1 spsk. tørret basilikum
- 100 g. reven mozzarella (eller reven Provolone Dolce)
- Olie, salt

Skær squash'en i ½ cm. skiver.

Skær chilien i 2mm skiver og knus hvidløget.

Sæt vand over til spaghetti og mens det varmer, sæt også en dyb pande over med 2-3 cm olie op som varmes til lige før rygepunktet.

Dybsteget squash-skiverne til de er gyldne/sprøde, læg dem til afdrykning, drysset med tørret basilikum, peber og salt. Hæld olien fra panden men efterlad 1-3 spsk.

Når vandet koger kommes pastaen i og koges efter anvisningerne - 1-2 minutter før pastaen er nok, varmes panden op med 1-2 spsk olie i, hvidløg, chiliflager, chili-skiver og squash kommes i med friske basilikumblade og der vendes rundt.

Gem ca. 1 liter af pasta-vandet og kom pastaen over i panden med 2-3 dl. pastavand, vend rundt så basilikum, chili og squash fordeles jævnt.

Drys parmesanen over og rør rundt så en cremet sauce opstår, tilsæt evt. mere pastavand og så den revne ost under omrøring.

Hæld retten over i et fad, pynt med et par blade basilikum og server varm.

Spaghetti alla Puttanesca – Skøgens Spaghetti

Oprindeligt blev denne ret kaldt "Pasta alla Marina" eller "Pasta e Aulive & Chiapparielle" (dvs. oliven og kapers). Det nuværende navn kan spores til til et bordelkvarter i Napoli omkring 1950.

Med andre ord, endnu en italiensk fattigmandsret, simpel, billig, hurtig at lave og meget velsmagende.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	4	Hvidvin, Rose



- 500 g. spaghetti
- 100 g. sorte oliven uden sten
- 50 g. kapers

- 2 spsk. olivenolie
- 25 g. ansjoser i olie
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. hakkede soltørrede tomater
- 2 ds. flåede tomater
- 1 dsk. Persille, hakket
- salt, peber,

Sæt vand over til pasta med rigeligt salt.

Hak kapers og hvidløg groft. Hak eller knus de sorte oliven.

Varm olie op på pande med hvidløg, soltørrede tomater, kapers og ansjoser. Sauter i ca. 5 minutter under omrøring så ansjoserne går i opløsning.

Når vandet koger kommes pasta i.

Oliven og tomat kommes over ansjoserne sammen med $\frac{3}{4}$ af den hakkede persille. Kog op og smag til med salt og peber og lad simre mens pastaen koges (ca. 10 minutter).

Når pastaen er al dente kommes $\frac{1}{2}$ dl vand over i saucen og der røres rundt. Dræn vandet fra pastaen, kom den i saucen og vend rundt.

Hæld i et fad, pynt med den resterende persille og server.

Involtini de Melanzane farciti con spaghetti

En italiensk kok jeg følger på nettet lavede denne ret der direkte hedder "Ruller af aubergine farseret med spaghetti", hans opskrift var dog ikke helt efter min smag, så jeg fandt et par alternativer og endte med denne.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Hvidvin, Rose



- 400 g. spaghetti
- 1 dl. parmigano regano eller castillo
- 2 dl. reven mozzarella
- 2 store auberginer
- 1 løg
- 3 fed hvidløg

- 1 ds. hakkede tomater
- 1 glas rødvin
- 1 tsk. chili
- 2 tsk. basilikum
- 1 tsk. sukker
- olie, salt, peber

Hak løg i fine tern, knus hvidløget.

Skær auberginerne i tynde skriver, drys dem med salt og lad dem hvile i 20 min. Skyl saltet af og lad dem tørre.

I mens aubergineskiverne saltes, sauter løg i olie, tilsæt hvidløg og efter lidt tid, kog af med rødvin og tomater. Kom basilikum, sukker, en lille smule salt (ikke for meget, auberginerne er salte), peber og chili i saucen.

Tænd ovnen på 180 grader. Varm vand til pasta i en gryde.

Mens saucen simrer, steg auberginerne i olie, evt. på en bordgrill eller en grillpande så de får striber. Læg dem tilside.

Kog pasta al dente (ca. 10 minutter). Dræn pastaen, vend den i saucen og tilsæt parmesanosten.

Kom en skefuld pasta på hver aubergineskive med lidt mozzarella og rul den stramt. Læg rullerne på et ovnfast fad, hæld resten af saucen over og drys med mozzarella og parmesan.

Bag dem i ca. ½ time og server dem varme, pyntet med frisk basilikum.

Linguine de Limone e Gambrietti

I foråret 2023 stødte jeg ind i en hel række simple italienske pasta-retter takket være en siciliansk kollega.

Pasta med citron findes i mange varianter – men den her med rejer er absolut en favorit.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Hvidvin, Rose



- 400 g. Linguine eller tagliolini
- 2 friske øko-citroner (ikke overfladebehandlede)
- 2½ dl. piskefløde
- 50 g. parmigano reggiano (parmesan)
- 2 fed hvidløg
- 1 rød chili
- 100 g. rejer

- 1 spsk. olie
- ½ tsk. gurkemeje
- salt, peber, mynte

Varm vandet til pastaen med rigeligt salt og og i mens riv citronskal på en tallerken og pres derefter citronsaften ud i et glas. Hak chili og hvidløg og sauter det i en stor pande.

Når det dufter, tilsæt gurkemeje og fløde samt ost og kog op i mens pastaen koges. Kom rejerne i saucen og derefter den kogte pasta.

Hæld citronsaften over og vend rundt.

Anret pastaen i en skål eller i portioner, drys med reven citronskal og evt. lidt frisk mynte før servering.

Tip: På billedet er rejerne lavet i en kombination af persisk og kinesisk køkken: Rå rejer er flækket på langs, marineret i citron, hvidløg og salt før de er dybstegt (hvilket giver proptrækker-facon). Herefter er de overhældt med safran-vand for at få farve og duft..

Pasta med laks

Endnu en simpel, velsmagende og hurtiglavet pasta ret, jeg laver i et ual af varianter. Den minder meget om de øvrige nemme pasta-retter men er mere fordansket.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¾ time

4

Hvidvin, Rose



- 500 g. frisk pasta
- 1 rødløg i stænger
- 1 porre i skiver
- 2 fed hvidløg, hakket
- ¼ squash i stænger
- 2-3 tynd-skivede champignon
- ½ hakket rød peber
- 2 tomater i både

- ½ pk. bacon i tern/flager
- ½ pk. smøreost (flødeost)
- 1-2 dl. fløde
- 500 g. laks uden skind i tern.
- 100 g. rejer
- 1 dusk persille
- Citron, hvid balsamico
- Basilikum, Salt, Chili, olie

Varm en gryde vand med salt og en sjat olie til pastaen.

Sauter bacon og rødløg i olie i en dyb pande, når løgene er blanke, tilsæt squash og efter 2 min. porre, hvidløg, champignon og et drys chili.

Sauter nu i 2-3 min - tilsæt så peberfrugt og tomater, drys med basilikum og varm godt op. Hæld nu ½ dl. vand ved og en sjat eddike.

Kom osten og 2 tsk. salt i, rør ud og varm gennem. Tilsæt så fløde og kog op. Når det koger / simrer, tilsæt laks.

Kom nu pasta i det kogende vand og lad koge til "al dente" (4-6 min. for frisk pasta).

Lad saucen simre imens med rejerne drysset over. Juster syrligheden med et skvæt citron.

Når pastaen er kogt kommer den i et fad, saucen vendes over og der drysses med persille.

Spaghetti alla Luciana con Sepia

Rigtigt laves denne ret med 8-armede baby blæksprutter - men sepia - de kegleformede 10 armede - er nemmere at finde, både frisk og frosne og bliver mere sprøde, så dem bruger jeg.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¾ time

¾ time

4

Hvidvin, Rose



- 300 g. frosne sepia blæksprutter
- 50 g. sorte oliven uden kerner
- 2 spsk. grønne kapers
- 3 fed hvidløg
- 1 mellemstort skarlotteløg
- 1 glas hvidvin
- 1 dl. olie
- 1 ds. hakkede tomat

- 1 dsk. alm. persille
- 1 tsk. citronsaft
- 1 tsk. chiliflager
- 400 g. spaghetti

Tø sprutterne op og skær et ternet mønster på ydersiden af kappen. Skær dem derefter i ½ cm. brede strimler.

Skær skalotteløget i skiver og halver skiverne. Skær oliven i halve. Flæk 1 hvidløgsfed og skær de øvrige i tynde skiver.

Varm olien op i en stor pande med en håndfuld oliven og det flækkede hvidløg i. Når det bruner, kom en håndfuld blæksprutter i, og steg dem gyldne mens de krøller. Læg dem tilside og gentag med resten. Drys lidt salt og citronsaft over sprutterne.

Hæld olie fra til der ca. er 1 spsk. tilbage. Kom oliven, kapers, skarlotteløg, hvidløg i og varm op, når det bruner tilsættes vinen og der koges ind. Kom tomaterne og chili i med lidt ekstra salt og peber og lad simre i 10 minutter. Varm vandet til pastaen op og sæt pastaen over. Bruges bredbladet persille hakkes det groft og kommes i saucen nu.

Når pastaen er kogt i ca. 10 minutter blandes den i saucen, der vendes rundt og sprutter samt persille hældes over og retten serveres

Parmigiana Di Melanzane Alla Siciliana

Parmigiana er endnu en af de retter som min Sicilianske kollega foreslog – en slags italiensk vegetar-mussaka. Jeg er endt med denne sicilianske variant som anvendes som hovedret til 2 eller sidetallerken til 4 – og de forskellige dele kan snildt forberedes i forvejen og ligge på køl til man samler den og smider den i ovnen.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1½ time	2-4	Rødvin, Brød

- 2 mellemstore Auberginer (ca 500 gr)
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 spsk. hakkede soltørrede tomater
- 1 fed hvidløg
- 1 stængel bladselleri
- ½ spsk. brun farin
- 1 top frisk basilikum
- ½ gl. rødvin
- 200 g. frisk røget mozzarella (Provolone) eller alm. frisk mozzarella og ½ tsk. røget paprika)
- ½ tsk. chiliflager
- 50 g. pecorino eller grana padana
- 2-3 æg.
- salt, peber

Skær auberginerne i ½ cm tykke skiver, gerne på langs, drys dem med salt, kom dem på et kødspyd med lidt mellemrum og lad dem dryppe af over en vask i ca. 1 time

Kog æggene i 8-9 minutter så de er let hårdkogte. Lad dem køle ned og skær dem i tynde skiver. Skær mozzarellaen i tynde skiver.

Sauter nu først hvidløg og bladselleri i olie sammen med de soltørrede tomater, og når det dufter tilsættes resten af tomaterne, salt, peber og chili samt rødvinen. Sauce skal så simre i ca. ½ time.

Skrab saltet af auberginerne, pres væden fra og varm 1 cm. olie op til lige før rygepunktet i en pande og friter nu skiverne 2-3 af gangen. De skal have et par minutter på hver side så de bliver let lysebrune.

Varm ovnen op til 200 grader og mens den varmer, læg parmigianaen sammen i et ildfast fad.

Start med et par spsk. sauce i bunden, ovenpå lægges et lag aubergine skiver uden de overlapper. Smør et par spsk. sauce jævnt ud og drys med pecorini samt skiver af mozzarella og æg. Gentag med aubergine-skiver, sauce, ost og æg så længe lager haves.

Når sidste lag aubergine er lagt toppes med sauce og resten af osten og halvdelen af basilikummen fint hakket.

Bag parmigianaen ca. ½ time i ovnen, lad køle lidt ned, kom resten af basilikummen på og server med hvidløgssbrød til.

Pasta med Svampe & Bacon

Mine børn hader konsistensen af champignon og andre svampe (men ikke smagen), så ofte har jeg lidt til overs. Her er en lille hurtig ret passende til 1 til 2 personer når man har lidt rester..

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Hvidvin, Rose

- 300 g. frisk pasta
- ca. 25 g. smør
- 1 sjat fløde
- 1 sjat rapsolie
- 1 fed hvidløg
- 1 lille alm. løg
- 100 g. bacon eller Chorizo
- 150 g. champignoner
- 1 mellemstærk chili

Sæt vand over til pasta med salt og olie i. Skær svampene i skiver, skær løget i tynde både, hak bacon, chili og hvidløg. Sautér det hele i smørret og tilsæt så fløden.

Tynd op med vand og smag til med salt, peber og evt. mere chili. Når pastaen er kogt vendes den i saucen og det servers varmt med reven parmesan.

Pasta e Gamberettie E Diavolo

Diavolo sovse er amerikansk-italienske saucer opkaldt efter Fra Diavolo, en italiensk guerrilla fra 1800-tallet. Navnet bruges ofte om alle typer saucer med tomater og chili.

I stedet for rejer som angivet nedenfor kan også bruges hummerhaler eller kammuslinger. Bruges friske skaldyr kan de evt. koges direkte i tomatsovsen. Chilien her kan være en Aji - fx Aji Limo, citron chili - med citrusagtig smag men alm. supermarkedschili kan fint anvendes.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Hvidvin, Rose



Marinade:

- 1 ps. rejer uden skal
- 1 alm. løg eller skalotteløg
- 1 fed hvidløg
- 1 chili frugt

- 2 spsk. citron
- ¼ ds. flåede tomater

Sovs:

- 1 stort alm. løg
- 1-2 fed hvidløg
- 1 chili
- ¾ ds. hakkede eller flåede tomater
- 1 pk. "frisk" pasta.
- salt, peber, timian, persille

Marinade:

Snit et alm. løg (evt. skalotteløg) og en chili i tynde ringe sammen og hak et fed hvidløg fint. Tilsæt en spsk. citronsaft samt ¼ dåse hakkede tomater eller saften fra en dåse flåede tomater. Rør marinaden godt rundt og fordel den jævnt over de optøede rejer og lad dem marinere i et par timer i køleskab.

Tomat sovs:

Skær et løg i tynde både og tilsvarende med et par fed hvidløg. Skær et par chilifrugter i tynde ringe - tag chiliens kerner ud hvis sovsen ikke må være stærk. Varm et par skefulde olie og evt. en klat smør i en gryde og switch grøntsagerne til løgene begynder at "karamelisere". Hæld et glas hvidvin i og kog ind til ca. det halve, så tilsæt resten af de hakkede eller flåede tomater fra før.

Krydrer med et par teskefulde salt, et drys timian og et skvæt peber og lad så sovsen simre i ¼ time til den er ganske tyk (husk omrøring). Blendes sovsen bliver den cremet og mere ensartet i smagen bid for bid.

Servering:

Kog pasta og hæld friskkogt op i et fad. Samtidig med vippes rejer og marinade over i tomatsovsen og varmes op - kun 1 til 2 minutter, eller bliver de til små hårde gnallinger - og hældes så over pastaen.

Retten er nu klar til servering, rygende varm - kan evt. pyntes med lidt persille og med parmesan eller anden tør revet ost som tilbehør.

Hvidvin passer naturligt godt til retten.

Gnocchi - kartoffelpasta

En dejlig variation fra alm. pasta – og at lave dem selv er ret simpelt og umanerligt meget billigere end at købe dem færdige.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	2	Tomatsauce

- 1000 g. kartoffel (*)
- 300 g. mel (*)
- 2 æg
- 1 spsk. salt og peber

Skræl og skær kartoflerne i halve, kog dem ca ½ time; jo mere kogte kartoflerne er, jo blødere bliver de færdige gnocchi.

Mos de kogte kartofler i en flad skål, hæld mel, salt, peber i lidt efter lidt, kom ægget i og rør mosen til en smidig men fast dej.

Drys mel ud på bordet, tag klumper af dej og rul i 3-4 cm tykke pølser som du derefter skærer i ca. 2 cm tykke skiver der lægges adskilt i melle-

Kog vand op med salt, kom gnocchi'erne i og når de flyder til overfladen kan de tages op med en hulske.

Server gnocchi med fx en simpel tomatsauce.

*) Tip: Overvej at tilsætte fx pastinak, fuldkornsmel, spelt eller bulgur for lidt mere struktur.

Pesca Salda alla Napolitana

Da jeg så denne opskrift første gang, tænkte jeg "Pesce de Luciana", men denne ret tilegnes altså byen Napoli. Den minder om Luciana i smag – også selvom jeg har ændret fremgangsmåden lidt.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

¾ time

4

Ris



- 8 store fiskefiletter eller 4 hele rødspætter
- 4 friske cherry eller cocktail tomater
- 8 sorte oliven uden sten
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. tørret persille eller finthakket frisk persille.
- 1 tsk. hvidløgsflager eller knust hvidløg
- 1 tsk. friskkværnet sort peber

- 1 tsk. salt
- 1 porre
- 1 spsk. citronsaft
- ½ spsk. små grønne kapers
- 1 spsk. olivenolie

Sauce:

- 1 ds. flåede tomater
- 20 sorte oliven uden sten
- 1 tsk. chiliflager
- 2 spsk. tørret persille eller finthakket persille
- 1 spsk. grønne kapers
- ½ dsk. kruspersille
- 1 alm. løg
- 2 stilke bladselleri
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- 1 terning fiskebouillon
- 1 glas hvidvin
- 1 tsk. friskkværnet peber
- 1 tsk. salt
- Æblecidereddike, brun farin.

Rens og dup fisken før. Skær porren i tynde skiver og læg dem i bunden af et ildfast fad. Læg fisken oven på, smør citronsaften over, drys med hvidløgslager, chiliflager, knust peber, salt og tørret hvidløg.

Skær 4 tomater og 8 oliven i skiver og læg ovenpå fisken sammen med en ½ spiseskefuld kapers. Spray olien over.

Lad marinere mens ovnen varmes op til 220 grader. I mens hak løg, bladselleri, knus hvidløg og hak persillen fint samt halver de sorte oliven. Skær de resterende tomater i skiver.

Varm olie i en gryde og sauter først bladselleri, løg og hvidløg i 5 minutter og gryden koges af med hvidvin.

Mens der sauterer er et godt tidspunkt at sætte risen over, brug rigeligt vand – 2 dl. vand per 1 dl. ris.

Når ovnen er 220 grader, sættes fadet i oven. Fisken skal have ¼ time, ½ time, hvis der bruges hele rødspætter.

Kog vinen ind og tilsæt så tomat skiver, kapers og sauter i 2 minutter. Tilsæt flåede tomater, persille, chiliflager, bouillon, knust peber og lad simre.

Smag til med salt, peber, eddike og brun farin. Juster konsistensen af saucen med 2-3 spsk. vand fra risen.

Lad saucen simre til fisken har fået længe nok. Giv evt. fisken 5 minutter ekstra på grill ved 250 gr.

Pynt ris og sauce med friskhakket persille og server fisk, sauce og ris.

Osso Buco Classica

Denne ret var en af min fars yndlingsretter – han havde sin egen variant, men det her er nu en udgave der er tæt på klassikeren.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	3½ time	4	Risotto , Ris, Rødvvin



- 4 skiver okseskank (8 hvis små)
- 3 gulerødder, finthakket
- 2 pastinakker, finthakket
- 3-4 stænger bladselleri, finthakket
- 2 store løg, finthakkede
- 4 fed hvidløg

- 3 laurbærblade
- 1 finthakket chili
- 3 ds. hakkede tomater
- 2 glas hvidvin
- 1-2 dl. mel
- ½ L vand
- 1-2 oksebouillonterninger
- salt, peber

Bland salt og peber med mel og gnid det ind i okseskanken. Varm olie i en stor gryde og sauter okseskanken til den er pænt brun, læg til side og kom lidt mere olie i gryden.

Sauter nu løg, hvidløg, bladselleri, chili, gulerod og pastinak til løgene er klare. Tilsæt vin og lad koge ind, tilsæt så laurbærblade, tomat og fond.

Kog op, kom kødet i og skru ned til det lige simrer. Lad stå i 2-3 timer og server så med risotto eller ris.

Polpetto

Alle kender Lady og Vagabonden der spiser spaghetti med kødboller. Det er en typisk amerikansk-italiensk ret – de rigtige italienske kødboller i tomatsoase er mindre, delikate og spises normalt med brød eller risotto til.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	Brød, Risotto



Polpetto:

- 500 g. hakket svinekød
- 500 g. hakket oksekød
- 100 g. Chorizo

- 50-100 g. Grana Padano
- 1 stort almindeligt løg
- 2 dl. Raps
- 1-3 dl. Mælk
- 1 dl. Bredbladet persille
- 1 mellemstærk chili
- 2-3 fed hvidløg
- salt, peber

Tomatsovs:

- 1 stort alm. løg, hakket
- 2-3 stængler bladselleri, hakkede
- 2-3 fed hvidløg
- 2 ds. hakkede tomater
- 1 glas hvidvin
- 1 chili
- 1 spsk. basilikum
- 1 spsk. sukker
- salt, peber

Hak løg, chili, hvidløg, persille og chorizo fint. Bland med salt, peber og raps og ost. Rør op med mælk og når mælken er suget op, røres til en fars med svine- og oksekød. Form kugler ca 3 cm store, og dybsteg 2-3 minutter i solsikkeolie ved middelhøj varme.

Sovsen laves ved at sautere de hakkede løg, chili, bladselleri og hvidløg til løgene er blanke. Kog af med hvidvin og når reduceret, tilsæt basilikum, tomat, sukker, salt og peber. Lad simre. Smag til, tilsæt evt. lidt fond.

Kom kødbollerne i og lad simre yderligere 5-10 minutter før servering.

Bocconcini di Gamberetti – reje-frikadeller

En variation over italienske rejefrikadeller fra 1960'erne – ret lækre, specielt med krydret remoulade til – se opskriften på Crabcakes. Som navnet antyder, er det en "Antipasto" – dvs. aperitif - men den fungerer også som en frokostret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 timer	10	Brød, Risotto



- 1 alm. løg
- 1 fed hvidløg
- 300 g rå rejer (500 g frosne med skal & vand)
- 7 stilke bredbladet persille
- 200 g hvedemel
- 1½ dl mælk

- 1-2 æg
- 3 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- evt. ½ tsk. cayenne
- Rucola
- Olie til stegning

Bruges frosne rejer skal de tøj op, det tager ca. 6 timer i køleskab.

Hak løgene groft, pil og rens rejerne så evt. tarm er fjernet.

Kom rejer, løg og persille i en foodprocessor sammen med 2 tsk. salt og blend til en jævn masse.

Bland rejemassen op med cayenne, salt, peber, mel, mælk og æg og ælt til ensartet jævn masse, lad farsen hvile på køl i 1 time og form 20-30 kugler ca. 5 cm i diameter.

Varm 3-4 cm. olie godt op til nær rygepunktet. Kom forsigtigt rejekugler i gryden, 4-5 ad gangen, og steg i 2-3 minutter så de er gyldenbrune og gennemstegte.

Lad dem dryppe af på en tallerken med køkkenrulle og drys dem let med salt.

Arranger på et fad, læg rejekuglerne ovenpå, pynt med citronskiver og server, evt. ledsaget af remoulade

Kuglerne kan serveres både kolde & varme, men er mest lækre varme.

Bocconcini de Tonno – Tun-hapsere

Dette er reelt en italiensk udgave af tun-mouse, ganske lækker og nem at lave som forret. En bonus er, at kuglerne skal være kolde, så de kan nemt laves på forhånd.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	2 timert	4	Salat, Ristet Brød



- 2 æg
- 1 ds. tunfisk i olie fra dåse, drænet
- 60 g. ricotta
- 20 g. kapers uden væde
- 2 spsk. basilikum
- 1 usprøjtet citron,

- 1 spsk. citronsaft
 - 35 g. smør, blødgjort
 - 1 tsk. knust peber
 - 1 tsk. salt
-
- Salat

Blødgør smørret, evt. i vandbad. Kog æggene i 10 minutter så de er hårdkogte. Hak basilikum fint og riv citronskal henover. Klem væden fra kapers.

Pil æggene og kom dem i en foodprocessor med tun og ricotta. Blend til en ensartet dej der røres op med smør, citronskal og -saft, kapers, basilikum. Smag til med salt og peber.

Rør kapers, basilikum, citronskal, citronsaft samt smør i og krydr med salt og peber.

Form blandingen til kugler og stil dem i køleskabet, indtil de skal serveres. Jo længere tid, jo mere faste bliver de.

Læg en bund af rucola på et fad og arranger tun-hapserne ovenpå, server med fx ristet brød.

Pasta med Kødboller i tomatsovs

Selvom denne ret er amerikansk-italiensk og ikke ægte italiensk, så smager den nu ret godt – og kødbollerne kan laves i store portioner og fryses, hvad der gør den hurtig at lave.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	Rødvin



Kødboller:

- 500 g. hakket oksekød
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 æg
- 1 glas rødvin
- ½ hakket chili
- ½ dl. rasp

- 2 tsk. af hver Salt, Peber, Paprika, Oregano eller timian,
- 2 ½ til 5 dl. olie

Tomatsovs:

- 1 alm. løg
- 1 fed hvidløg
- 1 rød peberfrugt
- 1 glas rødvin
- 1 ds. hakkede tomater
- 50 g. bacon
- Salt, peber, Oregano eller timian, Brun farin eller sirup

Pasta

- Reven ost

Kødbollerne;

Hak løg og hvidløg fint, evt. i en food processor. Rør ingredienserne undtagen olie og vin til en fars og form til kødboller, ca. 3 cm i diameter. Hæld vinen i et glas.

Varm olien op og dyb-steg kødbollerne i ca. 5 minutter. Drik vinen imens. Kødbollerne kan i øvrigt fint fryses hvis man laver en stor portion.

Tomatsovs;

Hak løg, peberfrugt, hvidløg fint.

Switch bacon og grøntsagerne i en skefuld olie og når løgene er klare, tilsæt det andet glas vin (ikke noget brok, du har fået et glas) og kog ind til det halve. Tilsæt tomaterne.

Når det koger skrues ned, der saltes og pebres samt tilsættes 1-2 tsk. farin eller sirup samt oregano eller timian. Smag det til. Når det har

kogt 10 min. tilsættes kødbollerne og det koges videre ¼ time. mens pastaen gøres klar.

Når pastaen er kogt hældes den i et fad, sovsen med kødboller hældes over og det drysses med ost – evt. gives det lige 200 grader i en ovn et par minutter for at smelte osten lidt før servering.

Dansk Pasta Bolognese

Ragú alla Bolognese består primært af kød og løg – men vi danskere fylder godt med andre grøntsager og hvidløg i, hvilket er dybt uitaliensk – og så serverer vi retten med tilfældige pasta typer, hvilket er ikke mindre end katastrofalt i en italieners øjne! Sovsens konsistens og pastas form skal hænge sammen for en italiener! Udgaven her er en jeg begyndte at lave som ca. 15-årig da jeg fik madpligt derhjemme.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Pasta, Rødvin

- 2 alm. løg
- 2 gulerødder
- 1 peberfrugt
- 1-2 pastinak (ikke persillerod!)
- 2 fed hvidløg
- 2 glas vin
- 500 g. hakket oksekød
- 1-2 ds. hakkede tomater
- 2 tsk. salt
- 1 drys peber
- 1 tsk. stødt chili.
- 1 spsk. basilikum
- 1 tsk. brun farin
- 2 spsk. olie (evt. olivenolie)

Hak grøntsagerne fint (evt. via foodprocessor) og switch dem med kødet. Når kødet tager farve, kog af med det ene glas vin.

Mens du nyder det andet glas tilsætter du de hakkede tomater og lader saucen simre, gerne i en times tid hvor der tilsættes lidt vand efter behov og smag løbende til med krydderier og den brune farin.

Kog pastaen og server det sammen med reven ost (fx Grana Padano).

Vegetar Bolognese

Min datter havde en veninde med hjem som var vegetar. Jeg biksede denne sauce sammen, som faktisk blev ret vellykket og smagfuld.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Pasta, Rødvin

- 1 alm. løg
- 2 stilke bladselleri
- 1 rød peberfrugt
- 1 jalapeños
- 1 rød chili
- 1 gulerod
- 1 stor frisk tomat
- 1 ds. Hakkede tomater
- 1 glas rødvin
- 1 tsk. løvstikke
- 2 tsk. basilikum
- 1 spsk. æblecidereddike
- 2 spsk. sukker
- 1 spsk. olie
- 2 tsk. salt,
- ½ tsk. peber

Hak løg, bladselleri og gulerod i en food processor og sauter det i olien. I mens hak peberfrugt og chili i processoren og sauter også dem.

Skær tomat og hvidløg i tern og kom dem i gryden sammen med rødvin og kog op.

Tilsæt så hakkede tomater, løvstikke og peber og lad simre i ½ time.

Tilsæt sukker, vand, eddike og basilikum og smag til med salt. Lad simre $\frac{1}{4}$ time mere.

Hæld lidt af pasta-vandet i saucen og blend den evt. en smule med en stavblender for at gøre den mere cremet.

Server med pasta.

Ragú alla Bolognese

En gang i mellem laver jeg en traditionel Ragú Bolognese frem for den danske udgave. Den er fyldig i smagen og har kun godt af at simre i lang tid – og dagen efter er den endnu bedre.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 timer	4	Fettuccine, Pasta

Soffrito:

- 3 stilke bladselleri
- 1 stort rødløg
- 2 gulerødder
- 3 fed hvidløg
- 50 g. pancetta (italiensk bacon/skinke)

Kød:

- 500 g. oksekød
- 1-2 spsk. basilikum
- 1 glas vin (gerne rød)
- ½ dl. mælk
- 1-2 ds. hakket tomat (passata – dvs. blendet)
- salt, peber, olie.

Hak løg, gulerod, pancetta, hvidløg & bladselleri fint og sauter i olie ved medium varme. Lad sautere 3-5 minutter eller lidt længere, til løgene er bløde og klare.

Tilsæt så oksekød lidt ad gangen. Når kødet har taget farve, men før det karamelliserer tilsættes mælk. Lad det koge ind, og tilsæt så vin på samme vis.

Når vinen er kogt ind, tilsættes tomat og krydderier. Retten skal nu have lov at simre i 1 time, gerne længere.

Smag til med salt og peber og server med friskkogt pasta.

Tip: Jeg kan godt lide at tilsætte lidt peberfrugt til soffrito'en – og generelt synes jeg at f.eks. 1 tsk. spidskommen, 2 tsk. chiliflager og lidt laurbærblade gør noget godt for retten.

Lasagne

Også en dejlig nem ret – der dog tager lidt for lang tid til en alm. hverdag – med mindre man har gemt ca. 1 liter kødsovs fra en anden dag – f.eks. fra en Bolognese, blot lad være at fortælle en italiener om det...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 timer	4	Salat

- 2 store alm. løg
- 500 g. hakket kød
- 2 gulerødder
- ½ peberfrugt
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 ds. tomatpuré
- 1 ps. Reven ost
- 1 dl. mælk eller fløde
- 1 glas vin
- ½ pk. lasagne plader (forkogte)
- hvidløg, allehånde, basilikum, oregano, salt, peber, chili

Snit løg og gulerødder fint, gerne via en fod processor. Switch sammen med kød i et par spiseskefulde olie. Tilsæt vin og lad koge lidt ind. Tilsæt hakkede tomater og tomatpure samt krydderier.

Lad småkoge eller simre i ca. ¾ time.

Kom en god klat sovs i et ildfast fad. Dæk med et jævnt lag lasagneplader. Gentag til skålen er fuld. Dæk med reven ost og hæld mælken over.

Sæt i ovn i ca. ¾ time ved ca. 190 grader.

Serveres med flütes og evt. en tomatsalat eller grøn salat.

Pesto

En vidunderlig opfindelse, ofte kendt henover en frisk pasta, men også vidunderlig på vildsvin eller anden grisebasse 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Pasta, Brød

- 3-4 fed hvidløg
- 1 stort bundt basilikum
- 1 dl. valnøddeolie - ingen andre olietyper giver samme resultat
- 50 g. pinjekerner
- 30 g. parmesan
- ½ tsk. groft salt

Hæld ingredienserne i en blender og giv det en tur. Sikr at basilikumbladene er tørre – vand gør ikke noget godt i en pesto.

Risotto Classico

En nem og klassisk italiensk hovedret som gør sig godt til mange slags kød. Her lavet med almindelige ris, hvad der er en del billigere – men faktisk lige så velsmagende.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Kød

- 5 dl. basmati- eller jasminris
- 2 dl. hvidvin
- 1 L hønsebouillon
- 2 dl. parmesan
- 2 alm. finthakkede løg
- 2-3 spsk. olie
- 8 skivede champignoner
- 2 fed finthakkede hvidløg
- Salt, rapsolie

Sauter løg og halvdelen af champignonerne i olie. Når løgene er blanke, kom risen i og lidt mere olie. Sauter lidt videre til olien er suget op. Tilsæt vin og lad simre til vinen er kogt ind, tilsæt så bouillon lidt ad gangen og rør rundt i mens. Tilsæt så ost og lidt salt og lad simre.

Rist de resterende champignoner med hvidløg og bland i risen. Lad simre, evt. med lidt mere olie eller smør til risen er mør.

Risotto con Zucca e Gamberetti

Denne opskrift på reje-risotto med butternut fandt jeg frem til, da jeg var blevet lidt træt af klassisk risotto og ikke kunne skaffe blæksprut-teblæk til sort risotto (næste opskrift).

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Brød, Evt. grøn salat



Butternut:

- 1 mellemstor butternut-squash
- Salt, Peber
- 1 spsk. Olivenolie

- 5 salvie blade, grofthakkede eller 1 tsk. tørret salvie

Bouillon:

- Butternut- indmad
- 10 dl. vand
- 1 alm. løg i skiver
- 3 stænger bladselleri eller porre, skåret i skiver
- 1 tsk. kværnet peber
- 1-2 laurbærblade

Risotto:

- 1 finthakket alm. Løg
- 2 spsk. Olivenolie
- 4 dl. alm. hvid basmati- eller risotto-ris.
- 1 fed hvidløg
- 2 dl. Hvidvin
- 1 finthakket spansk peber eller paprika
- ½ finthakket rød chili
- 1½ dl. Parmigiano-Reggiano (parmesan) reven ost

Rejer

- ½ g. safran
- 16-24 store rejer
- 2-3 dl. kogende vand
- 2 fed knust hvidløg
- 2 spsk. limesaft
- ½ finthakket rød chili
- salt, peber

Pynt

- Frisk Persille

Tænd ovnen på 180 g. Kom safranen i skål, hæld kogende vand over og lad det hvile under låg i ½ time.

Skræl butternut squashen og flæk den men gem indmaden til bouillon. Skær resten i ½ til 1 cm tern. Vend dem i salvie, salt, peber og olivenolie og bag ½ time i den forvarmede ovn, de skal være bløde men ikke brændte.

Kom ingredienserne til bouillon i en gryde og lad det simre i ¼ time.

Læg rejerne i safran-vandet med limesaft, knust hvidløg, chili, salt og peber og lad dem marinere.

Når bouillon har kogt sies grøntsagerne fra.

Sauter løg i olie og når de er blanke, tilsættes spansk peber og chili. Herefter kommes risen i med lidt mere olie. Lad risen suge olien op, tilsæt så vin og lad simre til den er kogt ind, tilsæt så den varme bouillon lidt ad gangen under omrøring.

Stadig under omrøring tilsættes osten, evt. lidt salt og risotten skal simre ca. ½ time til risen er mør. Mens risen simrer, varmes en pande med lidt olie op, rejer og chili dryppes af og sautes.

Vend nu den bagte squash i risen anret risottoen på et fad og drys rejerne henover, evt. drysset med lidt ekstra ost og frisk persille lige før servering.

Risotto al nero di Seppia con Gamberi

Min søn, Konrad, fik blæksprutterisotto under en ferie og syntes det var ret lækker. Så var der jo ikke andet at gøre end at købe ind til det på hjemmefronten, heldigvis har SuperMarco i København frisk blæk...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Brød, Evt. grøn salat



- 4 dl. risotto ris
- 150 g. tigerrejer
- 250 g. Blæksprutte
- 8 g. Blæksprutteblæk (Sepia)
- 2 store skalotteløg
- 1 - 1½ dl. olivenolie

- 1 gl. hvidvin
- 1 dl. Grana Padano
- 1 dusk persille
- 10 dl. fond
- Salt
- Sort peber

Fjern skaller fra rejerne og flæk dem over på langs.

Klargør fonden og hak løgene og persille fint.

Rens blæksprutten, fjern hoved og tentakler ved at trække dem forsigtigt ud af kroppen. Skær tentaklerne fra hovedet. Træk 'knoglerne' - gennemsigtige plastagtige stykker - ud af kroppen.

Træk skindet af kroppen før den flækkes og skyl kroppen ren før der skæres et dybt ternet mønster på indersiden. Slut med at skære kroppen i tynde strimler.

Hold tentaklerne hele - de skal bruges til pynt - og læg dem i en lille skål med citronsaft og lidt salt.

Kom ½ af olien i en gryde og sauter løgene. Når de er blanke kommes risen i så de suger olien op.

Kom herefter hvidvin ved og lad koge ind. Tilsæt nu fond lidt ad gangen under omrøring, og når halvvejs, blækket.

Skru ned og lad simre ca. ¼ time.

Imens varmes resten af olien i en pande på 70 % af max og steg sprutten under omrøring lidt af gangen. Når stykkerne er sprøde tages de op og lægges på en tallerken med lidt salt.

Steg nu rejerne - de vil sno sig i proptrækkerfacon - og læg dem også i lidt salt.

Slut med at stege tentaklerne sprøde og læg dem sammen med rejerne.

Tilbage til risottoen; Kom ca. ½ af den hakkede persille i sammen med stegeolien fra sprutten og rør rundt.

Når risen er mør røres osten i og der smages til med salt og peber.

Blæksprutten røres i og risottoen vendes ud på et fad.

Pynt den med rejer og tentakler, drys med persille og server.

Canneloni (Kæmpe-penne) i Ovn

I det lokale supermarked kan man ofte få nogle "Penne" i overstørrelse. Det er meget praktisk, da min søn ikke kan lide lasagne...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	~



- 400 g. Canneloni (Kæmpe-penne)
- 1-2 store løg
- 500 g. hakket kød
- 2 gulerødder
- ½ peberfrugt

- 1 ds. hakkede tomater
- 1 ds. tomatpuré
- 1 ps. revet ost.
- 1 dl. mælk eller fløde
- 1 glas vin
- hvidløg, allehånde, basilikum, oregano, salt, peber, chili

Snit løg og gulerødder fint, gerne via en foodprocessor. Switch sammen med kød i et par spiseskefulde olie. Tilsæt vin og lad koge lidt ind. Tilsæt hakkede tomater og tomatpure samt krydderier.

Lad småkoge eller simre i ca. $\frac{3}{4}$ time.

Fyld en dyb ildfast skål med penne på højkant, dæk med kødsovs og drys med reven ost og tilsæt så en sjat fløde.

Sæt i ovn i ca. $\frac{3}{4}$ time ved ca. 190 grader.

Serveres med flütes og evt. en tomatsalat eller grøn salat.

Pizza

Okay, pizza tager lidt tid – men det er da nem mad 😊 Det er nu mærkeligt at tænke på, at Pizza Margarita var epokegørende som den første pizza med ost!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	~



Kold tomat-sovs:

- 1 ds. hakkede eller flåede tomater
- 1 stort hakket alm. hvidt løg
- ½ peberfrugt
- 2 fed hvidløg

- 1 lille chili (2-4 scoville)
- 1 tsk. brun farin
- 1 tsk. hvid balsamico eddike (eller tør/sur billig hvidvin)
- 1 spsk. basilikum

Pizza-dej:

- 300 g. alm. hvedemel (protein indhold på 12%)
- 100 g. durum
- 100 g. groft hvedemel
- 15 g. gær
- 5 dl. vand
- 1 spsk. basilikum
- 1 spsk. olie
- 4 tsk. salt

Fyld:

- Italiensk skinke, tørret skinke, chorizo pølse, tomater i skiver, ananas, sorte oliven, løgringe, peberfrugt, chili, gorgonzola, mozzarella, rucola, svampe...

Sovs:

Kom tomat-sovs ingredienserne op i en foodprocessor / blender og giv det en tur. Tomatsovsen er nu færdig.

Pizza bunde:

Hæld melet op i en skål, bland grundigt sammen med saltet. Smulder gæren ud i det kolde vand sammen med basilikum og olie. Rør rundt til gæren er helt opløst.

Brug en el-pisker til at røre i melet og tilsæt vand lidt ad gangen. Dejen skal være lind og hænge fint sammen uden at være klistret. Bliver den for klistret kan der tilsættes lidt ekstra mel. Lad hæve i min. 1 time og del så op i 6 lige store bolde.

Kom en pizza sten i ovnen og varm den op til 250-300 grader. Lad ovnen vente 10-¼ time efter den melder max temperatur så stenen også gennemvarmes.

Brug en kagerulle til at lave 30-40 cm store flade pizza bunde ud af boldene – hav rigeligt mel på bordpladen. Tag mel på en pizza spade, flyt pizza bunden over på den og mens den står på spaden hælder man tomat sovs, reven ost og forskelligt kød og grøntsager på.

Åbn ovnen og ”ryst” forsigtigt pizzaen fra spaden ned på den varme sten. Afvent bagning, tager ca. 10 minutter, og gentag med den næste.

Ting som tør italiensk skinke og rucola salat bør ikke bages med men kommes først på bagefter før serveringen.

Før servering drysses lige en generøs sjat oregano ud over.

Soutzoukakia – Bagte Kødboller fra Kreta

Jeg smagte denne ret på Kreta i 2019, men glemte navnet, så det var et tilfælde, at jeg faldt over den igen – og så måtte den naturligvis afprøves. Soutzoukakia betyder i øvrigt blot Bagte Kødboller.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	Brød, Salat



Kødboller:

- 750 g. hakket oksekød (evt. blandet med lam)
- 4-5 fed hvidløg, finthakket
- 2 æg
- 2 tsk. spidskommen
- ½ tsk. Kardemomme
- ½ dl. raps
- 1 tsk. chiliflager

- Tomatsovs:
- 3 ds. hakkede tomater
- 1 glas rødvin
- 2 mellem løg, finthakkede
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk. sukker
- 2 tsk. spidskommen
- 2 laurbærblade
- 1 spsk. chiliflager
- 1 terning kyllingebouillon
- Evt. 3 dl olie til dybstegning.

Bland ingredienserne til kødboller grundigt. Lad farsen hvile i 1 time i køleskab. Tag så ca. 1 spsk. kødfars og form en oval kødbolle. Gentag til farsen er brugt. Bag kødbollerne i ovn eller dybsteg dem.

Sauter løg og hvidløg i en spsk. olie. Kog af med vin og tilsæt derefter tomat og krydderier. Lad simre til det tykner, blend så i gryden. Kom kødboller i og lad simre i ¼ time så smagen sætter sig i kødbollerne.

Server med ris og pynt med persille.

Tip: Overvej at lave risen ved at sautere løg og ris først og koge med bouillon.

Youvetsi – Græsk ovn-bagt pasta

Min søn havde handlet på nettet og pludselig havde vi græske øl – Mythos – i køleskabet. Så vi måtte naturligvis have græsk mad til – og retten her er ret nem og velsmagende.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Brød, Salat



- 300 g. oksekød, kotelet eller lammekød
- 1 løg
- 2 stilke bladselleri
- 2 fed hvidløg
- 2 glas rødvin
- 3-5 dl. vand
- 1 bouillonterning (oksekød)
- 1 rød peber
- 1 ds. Hakkede tomater

- 1 tsk. allehånde
- 1 tsk. chili
- 2 tsk. paprika
- ½ spsk. oregano
- 2-3 spsk. olivenolie
- salt, peber, persille (pynt)
- 50-100 g. reven ost

400 g. Orzo (eller Gnocchetti Sardi eller suppehorn)

Hak løg, bladselleri, peberfrugt og hvidløg fint. Skær kødet i mundrette bidder. Varm olien op i en pande og sauter kødet så det er godt brunt. Læg det til side. Tænd ovnen på 180 grader.

Kom mere olie på og sauter løg, bladselleri og peberfrugter, kog af med vin og derefter kom tomat og vand i . Rør krydderier og bouillon i og kom så pasta og kød i. Retten skal være ret våd på det her tidspunkt.

Kom retten over i et ildfast fad og sæt den i ovnen. Lad simre i 1-2 timer til kødet er mørt.

Pynt med reven ost og persille. Server varm.

Pastitsio - Græsk lasagne

Endnu en ret jeg faldt over ved et tilfælde – men en dejlig variant på lasagne som smagsmæssigt er så langt fra den italienske som man kan komme. Absolut værd at prøve!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	6	Brød, Salat



- 500 g. Bucatini Makaroni
- 100 g. feta
- 2-3 æggehvider

Kødsauce:

- 500 g. hakket oksekød
- 500 g. hakket svinekød

- 2 rødløg
- ½ rød peber
- 4 fed hvidløg
- 2 stilke bladselleri
- 1 ds. hakket tomat
- 2 gl. rødvin
- 1 tsk. sukker
- 1 laurbærblad
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. spidskommen
- 1 nellike
- ½ dl. olie
- salt, peber.

Bechamel sauce:

- 100 g. hvedemel
- 100 g. smør (eller olivenolie)
- 10 dl. mælk
- 2 æggeblommer
- 50 g. reven parmesan
- salt, peber, muskat

Pynt:

- 1 dl. rasp
- 50 g. parmesan til at drysse

Kødsauce:

Hak løg, peber, og bladselleri fint, varm olie op i en sautépande og sauter grøntsagerne. Når de dufter, tilsæt hvidløg, tomatpure og kød lidt

ad gangen, saute så kødet bruner - uden at koge. Når det sidste kød er brunet, tilsæt rødvin og lad koge ind. Kom nu hakket tomat, krydderier og sukker i og rør rundt. Lad simre i ½ time så væden stort set er fordampet. Smag til med salt og peber undervejs.

Bechamel:

Varm smør eller olie i en gryde. Rør melet ud i, til du har en melbolle og pisk så langsomt mælk i når det tykner. Pisk æggeblommer i, salt, peber, muskat og reven parmesan.

Bund:

Smulr fetaen ud i de to piskede æggehvider og rør den rundt.

Smør et firkantet ildfast fad på 35x35 cm i bund og sider.

Forvarm ovn til 180 g.

Kog pastaen i maks. 8 minutter (80% af tiden jfr kogeanvisning). Hæld vandet fra.

Bland pasta med æggehvider og anret pastaen i det ildfaste fad så de enkelte stænger ligger tæt og lige i bunden (svært - må finde metode?). Dæk pastaen med kødsaucen i et jævnt lag og dæk så kødet med bechamel i et jævnt lag. Husk at fjerne laurbærbladet!

Bland parmesan og raps, drys henover bechamel saucen og bag i den varme ovn i ca. ¾ time.

Lad køle lidt og server med græsk salat og flütes.

Tzatziki – Græsk Yoghurtdip

Okay, jeg læser nogen steder, at vi er frygtelige til at komme for meget hvidløg i tingene her i Danmark – specielt Tzatziki er vi i stand til at ødelægge. Jeg ved nu ikke - jeg synes det er godt med masser af agurk og hvidløg og ikke for meget yoghurt 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Brød, Salat, Kødretter

- 1 agurk
- 2 dl. yoghurt
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Riv agurken på et groft rivejern. Pres væden ud. Hæld yoghurten op i et kaffefilter og lad vallen dryppe af.

Kvas hvidløget og rør det op i yoghurten sammen med salt, peber og reven agurk. Lad hvile i 10-¼ time og server så.

Bouyiourdi – Bagt græsk feta salat

En græsk mezze, oprindelig fra Thessaloniki. Jeg faldt over retten ved et tilfælde men den passer ind som en forret eller sidetallerken i mange sammenhænge.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Ristet brød



- 2-3 store tomater
- ¼-½ grøn peber
- 6 forårsløg
- 200 g feta
- 100 g mozzarella (kan undlades)
- 3 soltørrede tomater
- 8-12 sorte oliven uden sten (kan undlades)
- 1-2 spsk. olienolie

Hak de tørrede tomater fint, øvrige ingredienser undtagen osten og olien lidt grovere, drys med oregano, salt og peber og bland grundigt.

Halver de sorte oliven.

Læg et lag grøntsager i 4 små ovnfast skåle, smulr osten over, læg et nyt lag grøntsager, dryp olie over.

Pynt med hele oliven og bag ved 200 gr til osten er smeltet.

Server, evt. pyntet med frisk basilikum sammen med brød eller som tilbehør til anden ret.

Gigantes Plaki – Limabønner i tomat

Denne ret kan bruges som en smagfuld mezze, sidetallerken til kød eller til nød vegetarisk hovedret. Gigantes er Limabønner (Butterbeans) og Plaki er en betegnelse for simple retter der bages i ovn med tomater og grøntsager – dvs. Mussakka hører reelt også til Plaki.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4	Ristet brød



- 1 stort rødløg
- 2 stængler bladselleri
- 4 fed hvidløg.

- ½ gl. rødvin
- 2 ds. hakkede tomater
- 1 dl. finthakket bredbladet persille
- 1-2 dl. vand
- 2 ds. hvide lima bønner (butterbeans)
- 1 spsk. olivenolie
- 1 spsk. timian
- 1 tsk. oregano
- ½ tsk. friskkværnet peber
- ½ tsk. kanel
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. salt
- 2-3 stilke persille til pynt
- 1 dl. smulret hvid feta (kan undladees)

Hak løg og bladselleri i store tern. Knus hvidløget.

Varm olie op i en ovnfast gryde og sauter grøntsagerne. Når løgene er klare koges af med vin og derefter tilsættes salt, tomater, persille, timian, oregano, peber, kanel og laurbærblade. Tænd nu ovnen på 180 grader.

Når det koger tilsættes bønner og vand, rør rundt og lad simre i 5 minutter.

Smag til og sæt derefter gryden i ovnen, lad simre i ½ time til bønner er møre og saucen tykner svagt. Skru evt. op på 220 gr de sidste 5 minutter så toppen bliver gylden.

Tag ud af ovnen, pynt med persille blade og evt. med feta før servering.

Dolmadaki - Græske Vinbladsruller

En utrolig dejlig lækkerbissen eller snack, men et stort arbejde selvom man benytter marinerede vinblade. Sikr i øvrigt at bladene er på størrelse med en kvindehånd, ellers er det et utroligt pillearbejde at lave rullerne.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
2 timer	2½ time	10	Ristet brød



- 30-40 store marinerede vinblade
- 1 løg
- 3-4 forårsløg
- 2½ dl. hvide ris
- 4 dl. vand til ris
- 2 dl. vand til dolma
- 5-6 stænger frisk mynte

- 5-6 stilke bredbladet persille
- ½ bdt. frisk dild
- 1 dl. olivenolie
- 1-2 citroner
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. friskkværnet peber

Skyl vinbladene grundigt. Skær én citron i skiver og riv skallen af den anden før saften klemmes ud i en citronpresser.

Tag stilkene af persillen og mynten og gem dem. Hak persille, dild, mynte og løg hver for sig.

Sauter det hakkede løg og rå ris i lidt olie, tilsæt så salt og vand og lad simre i 5-6 minutter til vandet er fordampet.

Rør risen op med hakket mynte, persille, dild, reven citronskal, peber og ½ dl. olie.

Skyl gryden og læg stilkene fra mynte og persille i bunden med et lag citronskiver.

Tag nu de store vinblade, et efter et og læg en skefuld risfyld ovenpå. Fold enderne ind og rul bladet om fyldet som en lille forårsrulle.

Læg rullen - dolmaen - i gryden og gentag med næste blad

Rullerne skal ligge så tæt, at de holder hinanden lukkede og de må gerne ligge i 2 eller 3 lag.

Læg en lille tallerken ovenpå dolmerne så de holdes tæt sammen, hæld vand og citronsaften ved.

Lad simre i ¾ time under låg ved lav til medium varme (tilsæt evt. ekstra vand undervejs) og server rullerne som en mezze.

Souvlaki - stegte kødspyd

Mere simpelt og klassisk græsk end denne ret kan det næsten ikke blive. Marineret svinekød, grillet – og ofte serveret med pommes friter i en gyro (fladbrød).

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	24 timer	4	Ristet brød



- 400 kg svinekoteletter i 5x3 cm tern.
- 8 træpinde.
- ½ dl. olie
- ½ dl. citronsaft
- 1½ tsk. oregano
- 1 tsk. rosmarin
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. sort peber
- 2 tsk. salt

Knus hvidløget og rør op med citronsaft, rosmarin, oregano, salt og peber.

Mens der piskes røres olien i lidt ad gangen. Brug evt. en stavblender, marinaden må gerne emulgere.

Vend kødet i marinaden og lad stå køligt i 2-3 timer, gerne natten over.

Kom træpindene i vand og lad dem trække. Efter ca. ½ time tages de op og ca. 100 gr kød (6-8 stykker) sættes på hver pind.

Steg pindene til de er gyldne og server pyntet med frisk rosmarin og citronskiver.

Musaka I

Jeg er vild med Musaka men er lidt forvirret mht. kartofler. Jeg lærte den at kende i Bruxelles uden kartofler og har senere fået med på Kreta. Men begge udgaver smager godt, så gør hvad du lyster 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Ris, Brød, Salat



- 1 stor aubergine
- 2-3 store kartofler (kan udelades)

Kødsovs:

- 2 alm. løg finthakkede

- 2 gulerødder finthakkede eller revne.
- 1 peberfrugt, finthakket
- 2 fed hvidløg, knust
- 2 glas vin
- 500 g. hakket oksekød
- 1-2 ds. hakkede tomater
- 2 tsk. salt
- 1 drys peber
- 1 tsk. stødt chili.
- 1-2 tsk. allehånde
- 1-2 tsk. oregano
- 2 tsk. brun farin
- 2 spsk. olie (evt. olivenolie)

Bechamel-sovs:

- 1 spsk. mel
- 1 spsk. olie eller smør
- 1-3 dl. mælk, evt. lidt fløde.
- 1 æg
- 150-100 g. reven ost.
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. muskat / reven muskatnød.
- 1 tsk. peber

Klargør grøntsagerne undtagen kartofler og aubergine – pille og skrælle efter behov – og riv dem på råkostjern eller send dem igennem en foodprocessor. Switch grøntsagerne sammen undtagen tomaterne med kødet og kog så af med det ene glas vin. Nyd selv det andet glas og tilsæt hakkede tomater – lad simre, gerne i en times tid hvor der

tilsættes lidt vand efter behov og smag løbende til med krydderier og den brune farin.

Auberginerne skives i 1 cm skiver og gnides med salt. Lad dem hvile i ¼ time, skyl dem og smid dem i olie. Kartofflerne skrælles og skives i ca. ½ cm skiver.

Hæld kartofler og auberginer i et ildfast fad, bland kødsovsen over. Sæt fadet i ovnen ved ca. 180-200 g.

Varm olie i gryde, rør melet ud i og pisk med mælk til en jævning. Pisk æg og ost i og tilsæt krydderier – evt. mere mælk hvis nødvendigt. Hæld sovsen over Musakaen og lad den bage færdig i ovnen – ca. ½ time til bechamel sovsen er gylden.

Lad køle lidt og server så – evt. med flütes og græsk salat eller Tzatziki til.

Musaka II

En variant, inspireret af den Italienske Parmigiana som jeg har lavet til ungerne – og som de har udnævnt til deres favorit. Den tager noget længere tid at lave, men kan klargøres i forvejen – og ellers må man blot nyde tiden i køkkenet 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	2 timer	4	Ris, Brød, Salat

- 2 Auberginer
- 1 squash
- 2 løg
- 2 stængler bladselleri
- 3 fed hvidløg
- 5 padone-peber
- 1 rød peber
- 400 g. reven Mozzarella
- 100 g. grana padano
- 400 g. Hakket kalv og flæsk
- 1 tsk. paprika
- 2 tsk. tørret basilikum
- 1 tsk. chili
- 2 gl. rødvin
- olie, peber, salt

Start med at skære auberginer i ½ cm. skiver, drys med salt og hæng dem fra et kødspyd, Skær squashen i tilsvarende skiver og lad ligge.

Skær løg, bladselleri, peberfrugt og hvidløg i små tern og sauter dem, kom så kødet ved og brun det.

Kog af med et rødvin og kom så hakkede tomater, paprika, chili og basilikum tilsættes med salt og et gavmildt skævt peber. Lad simre i ½ time med nok et glas rødvin.

Skrab saltet af auberginerne og pres væden fra dem. Hak padone-peber i store tern.

Varm 1 cm olie op til ca. 170 grader og steg aubergine-skiverne nogle få ad gangen til de er gyldne. Læg dem til at dryppe af og sauter så squash-skiverne. Læg også dem til side og sauter så de hakkede padone-peber.

Kom 1-2 slevfulde sauce i et fad. Læg et lag aubergine uden overlap og kom så 1-2 slevfulde sauce på dem. Drys et lag ost ud, mest mozzarella og lidt grana padano. Så et nyt lag aubergine og gentag med sauce og ost. Læg et lag squash i midten og ellers som med aubergine.

Slut med et lag sauce, ost og grana padano samt padone peber.

Bag i ovnen i ½ time ved 200 grader. Lad køle ca. 50 grader ned og server med flütes, salat mv.

Choriatiki Salata - Græsk Salat

Denne salat findes også som "Albansk Hyrdesalat", jeg mødte den nu på Kreta først, og blev vild med den.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¼ time

4

Middelhavsmad



- 1-2 modne tomater, skåret i tern
- ¼ agurk, skåret i tern
- 5-10 halve oliven
- 3-4 spsk. Feta i tern (eller salatost)
- 1 dusk basilikum
- 1 finthakket løg
- Olivenolie
- Æblecider-eddike

- Salt

Bland ingredienserne i en skål.

Kom olivenolie, salt og cider over, lige før servering.

Peinirli - græsk ostebrød

Jeg søgte på nettet efter Soutzoukakia opskrifter, og faldt over denne græske pizza. Det måtte så prøves – her med mit eget twist på krydderierne.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	~



Dej:

- 400 g. mel
- 3 dl. vand

- 2 tsk. salt
- 25 g. Gær
- 1 spsk. Oregano
- 1 tsk. chiliflager

Sauce:

- 1 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. chiliflager (eller frisk chili)
- 1 tsk. Allehånde
- 1 tsk. spidskommen
- 1 spsk. Æbleeddike
- 2 tsk. sukker
- ½ spsk. Oregano
- 1 ds. flåede tomater

Fyld:

- 2 kugler frisk mozzarella, skåret i skiver.
- 1 dl. Smuldret Feta
- 12 skiver skinke eller chorizo
- en håndfuld halve oliven
- Frisk basilikum

Rør dejen op og lad hæve køligt i 1 time. Varm ovnen op til 250 grader - gerne med en pizza sten i, det tager så ca. ¼ time længere før ovnen er varm nok. Kom nu saucens ingredienser i en food processor og kør til det er en jævn blanding.

Del dejen i 4 kugler, kom mel på bordet. Rul en kugle ud i oval form og rul siderne op og klem sammen i enderne.

Drys feta i bunden af Peinirli'en. Dæk med tomat sovs, læg mozzarella over. Kom oliven og skinke på. Bag en til to ad gangen i oven til færdig - ca. 10 minutter. Pynt med frisk basilikum og server.

Kalamaria Gemista - Fyldte blæksprutter

Der findes mange variationer af fyldte blæksprutter i Grækenland - denne er stykket samme af flere forskellige, men har (forhåbentlig) en god smag og da den steges mere sprødhed end de typiske bagte udgaver.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	~



- 4 mellemstore frosne sepia blæksprutte
- 8 tandstikker (uden smag)
- 2 dl. raps olie

Fyld:

- 1 spsk. olie

- 3 dl. ris
- ½ ds. tomatpure
- 1 spsk. dild
- 1 tsk. friskkværnet peber
- 3 tsk. oregano
- 1 fed hvidløg
- 2 tsk. salt
- ½ dl. persille
- 1 dl. feta (kan undlades)
- ½ alm løg

Dessing

- 2-3 spsk. olivenolie
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- ½ tsk. friskkværnet peber
- 1 dl. friske basilikumblade
- 1 spsk. eddike
- 2 spsk. citronsaft
- 1-2 spsk. persille til pynt
- ½ ps. feld salat

Dressing

Kom salt, peber, basilikum, eddike, citronsaft og sukker i en blender. Kør og tilsæt olie lidt efter lidt, det må gerne emulgere lidt.

Blæksprutter og fyld

Sikr at blæksprutte-kapperne er helt tøet op. Bruges der friske skal de renses (hoved og involde trækkes ud og benene hives ud af kappen) og det røde skind trækkes af. Evt. finner og tentakler finthakkes og saute-res med sammen med løget.

Hak persille og dild fint. Hak løget fint og sauter det i 1 spsk. olie, tilsæt ris og sauter til det har suget olien op. Rør tomaten i sammen med persille og dild. Sauter et par minutter og tilsæt salt, peber og 5 dl. vand.

Lad simre i 5 minutter og sluk for varmen, risen skal være forholdsvis mør. Smulr fetaen i og rør rundt.

Kom fyldet i sepia kapperne og luk dem med en eller to tandstikker. Pas på ikke at overfylde, blandingen udvider sig under stegning og bagning.

Tænd ovnen på 200 grader. Varm de to dl. olie op til rygepunktet i en lille gryde og steg blæksprutterne en eller to ad gangen i 3-5 minutter så de får en gylden overflade (pas på de ikke går op).

Kom herefter sprutterne på en rist og bag dem i ¼ time i ovnen.

Hæld feld salaten på et fad, anret blæksprutterne ovenpå med en skefuld dressing og et par persilleblade og server hurtigt med brød til.

Aioli

Denne dip er uundværlig til mange retter og bruges ofte til tapas, selv om den catalanske Allioli nok er mere korrekt og i øvrigt ret anderledes (se Aka Toum – Libanesisk Aioli). Men her både en hurtig udgave og en "rigtig"...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ - ¾ tim	~	Brød, Tapas

Den hurtige:

- 2 dl. god mayonnaise
- 4 fed hvidløg
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- ½ tsk. gurkemeje
- ½ spsk. citron

Blend først hvidløg og citron i en foodprocessor, kom dernæst mayonaisen ved og kør til den er jævn.

Den rigtige:

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 3-4 fed hvidløg
- saften af ½ citron
- 2 dl. jomfruolie
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- evt. cayenne eller safran

Knus hvidløgene fint i en morter sammen med citron, peber og cayenne. Pisk æggeblommerne med salt og når de skifter farve kommes olie i lidt efter lidt som ved almindelig mayonnaise – den skal blive tykkere løbende – ellers er den skilt.

Når ca. $\frac{1}{4}$ af olien er tilbage kommes hvidløg og citron i. Den bliver nu tyndere, men når der piskes og tilsættes resten af olien, lidt efter lidt, bliver den tykkere igen.

Gambas de Alioli – Rejer i hvidløg

En af de mest lækre tapas som både jeg og børnene bare må have når vi er i Spanien – og så er den endda nem at lave selv!

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

¼ timer

10

Brød, Tapas



- 1 pk rå kæmperejer (ca. 30 styk)
- 1 bdt. Hakket bredbladet persille
- 2 tsk. chiliflager
- 30 fed hvidløg
- 3 dl olivenolie
- 1 spsk. smør
- 2 tsk. groft salt

Fjern evt. skaller fra rejerne og skær de pillede hvidløg i tynde skiver.

Varm olien op og kom hvidløgene og chili i – de skal kun lige tage farve.

Tilsæt rejerne, drys med den hakkede persille og smørret samt et drys salt. Så snart rejerne er lyserøde – omkring 30 sek – sættes panden på bordet mens olien stadig koger.

Server gerne med Aioli til og brug evt. brød til at dyppe i olien.

Glaseret Chorizo

Da min søn blev 20 inviterede vi familien til tapas, og en af retterne den unge mand valgte var denne ret. Absolut et besøg værd.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ - ¾ time	~	Brød, Tapas

- 100 g. chorizo skåret i ½ cm skrå skiver.
- ½ hakket løg
- ½ dl. hvidvins eller æblecidereddike
- 1 dl. oksefond
- ½ tsk. chipotle
- ½ tsk. røgpaprika
- ½ tsk. chili
- 1 spsk. brun farin
- 1 blad laurbær
- 2 spsk. olie
- 1 fed knust hvidløg
- 2 stilke persille til pynt

Sauter løg i 1 spsk. olie til det bruner. Kog af med cider og kom krydderierne i. Lad det koge lidt ind, tilsæt fond og farin og lad simre ind.

I mens steg chorizo skiverne i resten af olien og når de er lidt sprøde, kom den over i saucen og server, drysset med lidt finthakket persille.

Tortillas de Patatas

Den klassiske spanske omelet som bør indgå i ethvert tapas bord – og som også giver en god bund i en brunch. Der findes selvfølgelig et utal af varianter, men jeg synes om denne, ret simple udgave.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4-8	Tapas, Kød

- 8 æg
- 400 g. kartofler i tynde skiver
- 2 skivede løg
- 2 dl. olivenolie
- evt. 1 dl. hakket chorizo
- 1 dl. hakket persille

Kom kartofler og løg på panden, dæk med olivenolie og varm op på medium varme. Når kartoflerne begynder at brune og går i stykker er de nok. Bruges der chorizo – hvad der absolut ikke er klassisk – kommes de i når kartoflerne føles halvrå.

Dræn olien fra og drys kartofler og løg med salt og peber. Hak dem gerne lidt mere i stykker med spartlen.

Pisk æggene sammen og bland dem grundigt med de afkølede kartofler på panden.

Tænd for varmen igen og bag æggekagen. Brug spartlen til at folde kanterne ind og når den er brunet og fast i bunden kan den evt. vendes. Pynt med hakket persille før servering.

Vil man have æggekagen cremet i midten kan man bruge en pande med mindre diameter.

Albondigas Caseras – Spanske kødboller

Albondigas Caseras er en af de klassiske spanske tapas – og absolut en lækker bid når man sætter de små retter på bordet. Man kan også blande en smule lam i, for at gøre smagen lidt mere kompleks.

Arbejdstid	Total tid	Antal	Tilbehør
½ time	1 timer	ca. 50 stk.	Tapas, Kød



Kødboller:

- 500 g. hakket kalv og flæsk
- 4 fed hvidløg
- 1 lille alm. løg
- 1 håndfuld persille
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. spidskommen

- ½ dl. bulgur
- ½ dl. mælk
- 1 æg
- 1 dl. raps
- salt, peber

Sauce:

- 2 ds. hakkede tomater
- 1 lille alm. løg
- 2 fed hvidløg
- ½ spsk. paprika
- ½ spsk. timian
- 1 ts. chiliflager
- 1 glas rødvin
- salt, peber

Bland bulgur med mælk og lad trække. I mens hak persille og løg (evt. i foodprocessor) og rør så sammen med krydderier, æg, bulgur og kød. Lad farsen hvile mens saucen gøres klar.

Sauter løg og hvidløg i lidt olie til løgene er klare, kog så af med vin og krydderier. Når vinen er reduceret tilsættes tomat og saucen får lov at simre.

Form kødboller i valnøddestørrelse, rul dem i raps. Varm 3-4 cm olie i en gryde og steg kødbollerne nogle få ad gangen. Læg dem til side.

Blend saucen og smag til med salt og peber. Kom kødbollerne i og varm gennem før servering.

Papas Arrugadas con Mojo Rojo – Salte kartofler

Klassisk spansk tapas ret som er hurtig, velsmagende og simpel. Mojo'en kan evt. laves et par dage før det skal spises.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4-10	Tapas, Kød

Papas Arrugadas:

- 1 kg. små kartofler med skræl (3-4 kartofler per person)
- 250 g. salt
- ½ økologisk citron
- 1 dl. hakket persille

Mojo Rojo (Rød Mojo):

- 3 røde peberfrugter
- 3 fed hvidløg
- 1 dl. raps eller opblødt bulgur
- 5 spsk. olivenolie
- 1 spsk. æblecidereddike
- 2 tsk. paprika
- 1 tsk. cayenne
- 1 tsk. spidskommen

Opvarm ovnen til 220 grader, vask peberfrugterne, gnid dem med olie og bag dem til skindet er sort – ca. ½ time. Bruges der bulgur overhældes den med ca. 1 dl. kogende vand, så den kan trække mens peberfrugterne er i ovnen.

Lad peberfrugterne hvile under tætsluttende låg (fx husholdningsfilm over en skål) i ca. 10 minutter og træk så skindet af.

Kom ingredienserne i en foodprocessor og kør til du har en ensartet, gerne lidt kornet, dip.

Vask kartoflerne og læg dem i en pande eller lignende, hvor de er i ét lag, dæk dem lige akkurat med vand, kom citronen og saltet i og kog dem uden låg i ca. ½ time til vandet er fordampet. Saltet skal sætte sig rundt om kartoflerne.

Anret kartoflerne på et fad, pynt med persillen og server med Mojoen.

Patatas Bravas – Kartoffler i sauce

Endnu en klassisk tapas, vist oprindeligt fra Madrid men fås overalt i Spanien.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4-10	Tapas, Kød

Brasede kartofler:

- 1 kg. bagekartofler, skåret i 2 cm tern.
- 2 dl. rapsolie

Salsa Brava:

- 1 spsk. olivenolie
- 1 rød chili (fx rød jalapenos)
- 1 lille løg
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. røget paprika
- ½ tsk. stærk paprika
- 2 ds. hakkede tomater
- 3 spsk. eddike
- 2 tsk. salt
- 1 spsk. sukker

Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. ¼ time. Hæld vandet fra og lad dem køle af. Lav saucen imens;

Sauter løg, chili og sidst hvidløg på en pande. Tilsæt krydderier og tomat, lad simre i 10 minutter. Hæld saucen op i en foodprocessor og kør til den er jævn.

Varm en pande til middelvarme og bras kartoffel-ternene i ca. ¼ time mens de vendes, så de bliver ensfarvede gyldne.

Anret de rygende varme kartofler på et fad med lidt sauce henover og resten i en skål ved siden af sammen med Aioli.

Croquetas de Jamón – Skinkekroketter

Egentlig er dette en reste-ret, men den er lækker og en klassisk spansk som tapas og snack. De skal helst serveres helt frisklavet, så paneringen er sprød og fyldet flydende. Holdes de varme bliver de bløde og klæge.

Arbejdstid	Total tid	Antal	Tilbehør
1 time	24 timer	ca. 50 stk.	Tapas, Brød



Fyld:

- 75 g. smør
- ½ dl. olivenolie
- 100 g. mel
- 1 finthakket alm. løg
- 7 dl. mælk
- 2 tsk. muskatnød
- 250 g. Serrano skinke i små tern.
- 1 tsk. salt

Panering (dagen efter):

- 2 piskede æg
- 2 dl. raps
- 1 dl. mel
- 5 dl. solsikkeolie for stegning

Varm olien med smørret i en pande og sauter løg i et par minutter.

Tilsæt lidt salt og muskat sammen med skinken og sauter i 30 sekunder. Tilsæt nu mel under omrøring til du får samlet en lysebrun melbolle, tilsæt så mælk, lidt ad gangen mens du rører.

Når mælken er rørt i - det tager normalt ca. 10 minutter - skal saucen først køle til stuetemperatur og derefter dækkes med husholdningsfilm direkte på overfladen og stå i køleskab henover natten.

Form det afkølede fyld til små aflange boller, vend dem først i mel, så i æg og slutteligt i raps og læg dem på mellemlægspapir til de skal steges. De må gerne ligge nogle timer i køleskab.

Varm en gryde olie op til lidt under rygepunktet og steg dine Croquetas i ca. 5 minutter - de skal være gyldne - og server dem let afkølede.

Bolas de Bacalao Frito – Friterede fiskekugler

Croquetas er aflange, Bolas er kugler – men ellers er konceptet det samme, dybstegt paneret bechamel sauce med fyld. Udgaven her med saltet torsk er lækker og nem – og skal også helst serveres frisklavet.

Arbejdstid	Total tid	Antal	Tilbehør
1 time	<48 timer	ca. 50 stk.	Tapas, Brød



Fyld:

- 300 g. torsk
- 300 g. salt
- 100 g. smør
- 100 g. hvedemel

- 6 dl. mælk
- 2 finthakkede løg
- 2 fed finthakket hvidløg
- ½ dl. finthakket persille
- 1 tsk. muskat
- 1 spsk. citronsaft

Panering (dagen efter):

- 2 sammenpiskede æg
- 2 dl. raps
- 1 dl. mel
- 5 dl. solsikkeolie for stegning

Skær fisken i 3 cm tern, dæk den helt med salt og lad den trække i min. 3-4 timer, gerne et døgn. Kom den så i en si og skyl den under rindende vand. Lad vandet dryppe fra.

Sauter først løg og dernæst hvidløg i smør og lidt olie. Tilsæt mel under omrøring og når det tager farve, muskat og mælk, lidt efter lidt mens der stadig røres. Fisken er stadig salt, så der skal ikke salt i saucen.

Vend fisk og persille i, og lad simre i 10 minutter. Fisketernene må gerne gå lidt i stykker. Rør citronsaften i og lad fyldet køle til stuetemperatur. Dæk det med husholdningsfilm og sæt i køleskab natten over.

Form det afkølede fyld til små kugler på 3-4 cm diameter, rul dem først i mel, så i æg og slutteligt i raps og læg dem på mellemlægspapir til de skal steges. De må gerne ligge nogle timer i køleskab.

Varm en gryde olie op til lidt under rygepunktet og steg dine Croquetas i ca. 5 minutter - de skal være gyldne - og server dem let afkølede.

Gazpacho - Grøntsagssuppe

En helt fantastisk kold suppe, vistnok oprindeligt fra Andalusien, men under alle omstændigheder en af mine yndlingssupper og jeg er sikker på, at jeg ikke får den tit nok! Jeg har naturligvis lige justeret opskriften en smule 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1-2 timer	4	~

- 1 ds. flåede tomater
- 2-3 solmodne tomater (ha! i Danmark?)
- ½ agurk
- 1 peberfrugt (grøn eller rød efter behag)
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. tørrede chili-flager
- 1 lille løg
- ½ glas hvidvin
- 2 spsk. olie
- 1 liter vand
- 1 dl. rasp eller tørt brød
- Salt, Sukker

Rens og hak grøntsagerne – bare sådan at stumperne ikke er for store til blenderen. Hæld det hele i en skål og giv det turen med stavblenderen. Smag til med salt og sukker, evt. basilikum

Sæt skålen i køleskab i en time eller to, helt inde bagerst - den skal være rigtig kold 😊

Garneres med fint hakket agurk ved serveringen.

Paella

Paella stammer oprindeligt fra Valencia og blev lavet med fx kylling, snegle, bønner etc. Senere er den blevet udbredt og ændret efter hvad råvarer der var tilgængelige.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Brød, Salat



- 2-3 dl. Ris
- 1 dl. Edamame bønner uden skal
- 1 dl. forkogte hvide bønner
- 1 løg

- 1 -2 stilke bladselleri
- 1 rød peber
- 1 rød chili (fx fireflame fra Netto)
- 1 ds. hakkede tomater
- 2 dl. fiskefond
- 50-100 g. Muslinger
- 50-100 g. Rejer
- 50-100 g. Hvid fisk
- 1 tsk. Gurkemeje
- 1 tsk. Rosmarin
- 1 gl. hvidvin eller rosévin.
- salt, peber, citron, frisk rosmarin

Hak løg, bladselleri og chili i fine tern og peberfrugt grove. Sauter først løg, bladselleri og chili, dernæst rød peber. Når det dufter tilsættes ris og evt. lidt mere olie. Lad risen suge olien op før der koges af med vin.

Tilsæt nu gurkemeje, rosmarin, tomater og fiskefond under omrøring og lad simre i 10 minutter før bønnerne røres i. Efter yderligere 5-10 minutter tilsættes fisk og muslinger samt salt.

Lad simre i yderligere nogle minutter (risen skal gerne karamellisere i bunden af panden) og tilsæt så rejer.

Efter 3-5 minutter, pynt med et par kviste frisk rosmarin og citronbåde og server så.

Herbes de Provence

En klassisk fransk krydderiblanding, som ikke alle supermarkeder læn-
gere fører – men da det er en blanding, så kan man nemt lave den selv.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 1 tsk. fennikelfrø
- 2 tsk. rosmarin
- 1 tsk. peber
- ¼ tsk. lavendelblomst
- 3 tsk. merian
- 1 tsk. estragon
- 1 tsk. basilikum
- ¼ tsk. mynte
- 4 tsk. timian

Kom fennikel og peber i en morter med lavendel og rosmarin og stød det. Stød øvrige krydderier i og bland godt.

Bouilebase – Fransk fiskesuppe

Jeg har egentlig altid kunnet lide Bouilebase, men aldrig lavet den selv, selvom det nok er den nemmeste fiskesuppe at lave – og at den så er usædvanlig lækker er jo bare en bonus.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¾ time

3-4

Brød



- 300 g. hvid fisk
- 150 g. muslinger (evt. fra frost)
- 150 g. rejer
- 1 almindeligt løg
- 1-2 stilke bladselleri (kan undværes)
- 1-2 mellemstore kartofler (kan undværes)
- 1 mild chili
- 3 fed hvidløg

- 3 friske store tomater
- 2-3 laurbærblade
- 2 tsk. timian
- 2 tsk. persille
- ½ tsk. safron
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. peber
- 3 spsk. olie
- 3 tern fiskebouillon
- ½ gl. hvidvin (kan undværes)
- 1 tsk. risemel eller maizena
- 1½ l. vand
- Frisk persille (pynt)

Skær løg i tynde både og bladselleri og hvidløg i tynde skiver. Skær kartoffel i små tern og tomat i store tern.

Sauter grøntsager i olie. Når de er bløde og gennemsigtige, tilsæt laurbær, og tomat og fortsæt nogle minutter mere.

Tilsæt vin og kog ind før persille, timian, salt, peber, fiskebouillon og vand. Kog op, mas evt. kartoffelstykkerne lidt ud.

Når alt er mørt, rør melet op i en smule vand og tilsæt til suppen så den tykner.

Kom muslinger i, vent 3-4 minutter, fjern dem, der ikke har åbnet sig, tilsæt så rejer og fisk.

Kog 3-4 minutter mere, hæld over i en serveringsskål, pynt med persille og server.

Marmite Dieppoise – fransk fiskesuppe

Franskmændene kan bare noget med fiskesupper. Denne fra Dieppe er simpel at lave og yderst velsmagende.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	3-4	Brød



- 300 g. hvid fisk (torsk, kuller eller lyssej)
- 100 g. muslinger (evt. frosne)
- 100 g. Vannamei rejer
- 1 porre, fintskåret
- 1-2 gulerødder
- 2 stilke bladselleri
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 spsk smør
- 1 spsk olivenolie

- 1 tsk chiliflager
- 1 tsk safran
- 1 dl tør hvidvin
- 7 dl fiskebouillon (eller let kyllingebouillon)
- 1 dl fløde
- 1 tsk citronsaft
- Salt & peber efter smag
- Lidt frisk timian eller dild til pynt

Overhæld først safranen med kogende vand og lad trække under låg. Skær gulerødderne i tynde skiver, poren ligeså, hak bladsellerie til små tern sammen med hvidløgene.

Skær fisken i mundrette tern.

Sautér porre, gulerod, bladselleri og hvidløg i smør og olie ved middel varme.

Hæld hvidvin på, lad den koge lidt ind. Tilsæt chiliflager.

Tilsæt fiskebouillon, og lad det småkoge i 10 min sammen med muslingerne før fisken kommes i. Lad suppen simre i 5-6 minutter.

Rør fløden i og kog op, tilsæt safran-vand og smag til med citronsaft, salt & peber.

Server suppen pyntet med et par ekstra rejer og frisk timian eller dild på toppen.

Soupe l'Oignon – Fransk Løgsuppe

Jeg følger en fransk kok, Chef Jean-Pierre, som har den mest fantastiske accent når han taler om "Soup Onion" - han gav mig lyst til at lave løgsuppe, her tilrettet let efter Jean-Pierres opskrift

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4-5	~

b



Fyld:

- 50 g. smør
- 2 spsk. olienolie
- 900 g. løg (8-10 styk)
- 100 g. skarlotteløg (3-5 styk)
- 1 stor porre

- 3 fed hvidløg

Suppe:

- 100 g smør
- 1 dl. hvedemel (3-4 spsk)
- 1 dl. portvin
- 10 dl. oksebouillon
- 10 dl. hønsebouillon
- 1-2 dl. hvidvin
- salt, peber

- 1 baquette eller franskbrød
- 2 dl. gouda eller guyere, revet
- 1 dl. parmesan

Hak løg og skarlotteløg i tern, ca 2x2 cm, knus hvidløgene. Flæk porren og skær den hvide og lysegrønne del i skiver. Den grønne top er let bitter, så gem den til noget andet

Smelt 50 g smør i en pande sammen med olienolie, varm godt op og karameliser løgene under omrøring i omkring 15-20 min. Pas på ikke at karamellisere for meget, det fjerner skarphe den i suppen.

Smelt resten af smøret i suppegryden, rør melet i til en tynd roux og tilsæt så de karameliserede løg, hvidløg porre, og vin. Rør rundt og tilsæt bouillon lidt efter lidt så suppen ikke bliver for tynd.

Lad suppen simre i ¾ time, I mens skær franskbrød / baquette i skiver, drys osten over og rist dem i ovnen.

Portionsanret suppen, kom 1-2 skiver franskbrød på hver portion og server.

Tomates à la Provençale

Jeg havde lige brug for lidt ekstra tilbehør til et fransk madarrangement, og faldt over denne simple sidetallerken. Hurtig, nem og velsmagende.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4-8	~

- 8 stk. runde tomater
- 1 dl. hakket persille
- 4 fed hvidløg
- 2 spsk herbes de Provence
- 1 dl. rasp
- ½ dl. parmesan
- ½ dl. mozzarella eller cheddar
- 1 spsk. olivenolie
- salt og peber

Skær tomaterne i halve og drys dem med salt. Lad dem hvile med snitfladen nedad i ¼ time, så væden trækker lidt ud.

Kom olie, krydderier, ost, persille, rasp, hvidløg i en foodprocessor og hak det fint. Smør blandingen over snitfladen på tomaterne og bag dem i ovnen i 200° i ca. ¼ time overfladen er gylden og let sprød.

Serveres straks.

Filet mignon de porc rôti au four avec pommes de terre, oignons et sauce épicée

Jeg var faktisk i syv sind, om denne opskrift skulle gemmes i sin helhed, men besluttede alligevel at gøre det, selvom det nok mest er saucen jeg er begejstret for.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	2 time	10 personer	Haricot Verts, Tomates à la Provençale

- 3 svinemørbrad
- 2 kg. kartofler
- 4 løg
- 5 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- 3 tsk. paprika
- 3 tsk. stødt spidskommen
- 3 tsk. stødt koriander
- 3 tsk. Herbes de Provence
- 3 tsk. salt
- 2 tsk. peber

Sauce Épicée - Krydret sauce

- 4 dl. hønsébouillon
- 2 dl. piskefløde
- 4 spsk. sennep
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. cayenne
- ½ tsk. chiliflager
- ½ tsk. peber

- 2 spsk. smør
- ½ tsk. gurkemeje

Rens svinemørbraderne af for hinder og sener. Smør halvdelen af krydderierne grundigt ind i kødet, spray med olie og lad det hvile, mens kartofler og løg ordnes.

Kartofler vaskes grundigt, tørres og skæres i ¾ cm tykke skiver mens løget skæres i ringe, alt kommes i en dyb bradepande. De resterende krydderier hældes ud over grøntsagerne og der sprayes med olie før der vendes rundt.

Varm nu ovnen til 200°, sæt kartoflerne ind i ca ¾ time. Efter lidt over ¼ time sættes mørbraderne ind på en rist over kartoflerne og de bages med i ca. ½ time. Undervejs bør man vende grøntsagerne nogle gange så alt bliver jævnt gyldent.

Tag kødet ud, pak det i staniol og lad hvile til kartoflerne er nok, gerne med lidt bid i stadig.

Server anrettet på fade, evt. pyntet med frisk rosmarin eller timiankviste.

Thousand Island dressing

Det er jo en klassiker, misbrugt og overbrugt, men ret lækker. Her er den i en udgave der kan tåles af de fleste – men stadig med en god smag.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 3-4 spsk. mayonnaise
- ¼ rød peberfrugt
- 2 fed hvidløg
- 1 skalotteløg
- 1 drueagurk
- 2 modne tomater
- ½ spsk. citron
- 2 tsk. æbleeddike
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Kom ingredienserne i et glas og blend til det er cremet. Smag til med lidt citron og salt.

Man kan også tilsætte lidt yoghurt eller creme fraiche samt justere farven med lidt paprika.

Le Colonel

Jeg har brugt denne "trou normand" eller på dansk, ganerenser, flere gange. Den er nem at lave og bør ikke blive glemt.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~



Per person

- ½ dl. lime eller citron sorbet
- 1 cl. Vodka
- 1 mynteblad eller limebåd

Kom sorbet'en i et glas, hæld vodkaen over og pynt med limebåd eller mynteblad.

Vandmelonsalat

Dette er en basis-salat, der ved at variere chilien og tilsætte andre krydderier (såsom koriander, basilikum eller måske lidt kanel / kakao) kan blive både sydamerikansk, middelhavsagtig og asiatisk i sit udtryk:

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4 -> 6	~



- 1 vandmelon
- 1-2 store almindelige løg
- 1-3 chilifrugter
- 1 håndfuld rucola

Skær vandmelonens ud i tern - 2-3 cm på hver led. Hak løget i ½ cm tern eller lidt mindre. Hak chilien fint og bland salaten i en skål. Tilsæt salt og en slat olie for at holde på smagen.

Brug thai-chili'er eller lignede chili hvis det er tilbehør til asiatisk mad og en mere krydret chili (Aji Cristal, Cascabel eller Aji Habanero) til sydamerikansk mad.

Appelsinsalat

Sød, syrlig og lidt bid – dejligt tilbehør med flot udseende til mange forskellige retter, næsten uanset verdensdel ☺

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Kødretter, Risretter

- 3-4 store appelsiner
- 1-2 store rødløg
- 2 røde thai-chilier (8-10 cm lange trekantede chilier)
- 1-2 tsk. stødt koriander eller en 1 spsk. hakkede korianderblade

Skræl nogle appelsiner og skær dem i tynde skiver. Skær løgene i tynde skiver på tværs af fibrene. Læg skiftevis appelsin og løg i bunden af et fad.

Fjern stilk, frøstol og kerner og hak chilien fint og drys stykkerne over sammen med korianderblade.

Lad salaten stå i en times tid før servering så saften fra appelsinerne mørner løget.

Tip:

Rødløg og appelsiner må gerne være ca. lige store - det ser flot ud

Læg chili kernerne i vand i et døgn tid, læg dem derefter ca. ½-1 cm ned under jorden i en urtepotte og sikr at jorden ikke tørrer helt ud - så har du en chiliplante efter en måneds tid.

Mulligatawny Suppe - indisk-britisk karry suppe

En klassisk indisk – engelsk ret, servers bl.a. i ”90 års fødselsdagen”. Den kan også laves helt uden kylling / kogevand som en ren vegetarisk suppe.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød

- 1½ - 2 dl. flækkede røde linser (masoor dal)
- 2 tsk. rasp eller vindrue olie (dvs. smagsneutral & ikke koldpresset)
- 1 stort løg, finthakket.
- 1 stor gulerod, i små tern.
- 1 stort stykke ingefær, finthakket.
- 2 fed hvidløg (lehsun) , finthakket.
- 2 store finthakkede tomater
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 ds. kokosmælk (nariyal ka doodh)
- 1 dl. ris
- 1 tsk. citron eller lime saft
- 2-300 g. kylling.

Kog risen som sædvanlig. Kyllingekødet med salt og lidt gurkemeje i 10-¼ time Tag kyllingekødet op og skær det i små tern - gem kogevandet.

Varm olien i en gryde, sauter løg, ingefær, hvidløg og gulerødder i et par minutter. Tilsæt linser, tomat, marsala og gurkemeje sammen med 3-4 dl. kogevand. Kog op, lad simre mindst ¼ time under låg (har man en trykkoger bruges den). Blend til en ensartet puré.

Hæld puréen i en dyb pande, tilsæt kyllinge-tern, ris, kokosmælk, citron saft og salt. Kog op mens der røres rundt, lad simre lidt før suppen endeligt tilsmages.

Server rygende varm - gerne med ris og nan-brød til.

Fiskesuppe

En lækker og nem fiskesuppe jeg slet ikke får tit nok~

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød

- 50-100 g. smør
- 100 g. bacon
- 2-3 forårsløg inkl. toppe
- 1 gulerod
- 1 stik bladselleri
- 1 stor kartoffel
- 1 mellemstærk chili
- 2-300 g. rejer
- 400 g. hvid fisk
- 2 ½ dl. fløde
- 1 liter vand
- Fiskebouillon
- 1-2 spsk. mel
- Persille

Skræl og snit grøntsagerne fint. Skær fisken i 2-3 cm tern og læg den til side. Kog vand med fiskebouillon. Sauter bacon i smør. Læg det til side. Sauter grøntsager i smør. Drys mel over, sauter i et par minutter mere. Tilsæt det varme vand og kog i 5-10 min til suppen er jævnet, tilsæt fisken og lad den koge i ca. 5 min. før bacon, persille og fløde tilsættes. Kog kort op og skru ned. Tilsæt rejer og server efter 3-5 min med lune flütes.

Tip: tilsæt kammuslinger, hummerhaler og deslige og du har en god forret til festlige lejligheder.

Hokaido suppe

Dette er en af mine – og børnenes – yndlingssupper. Den er billig og i øvrigt god til at få brugt et par grøntsagsrester.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød



- 1 hokaido græskar
- 1-2 løg
- 1 chili
- 1-2 kartofler
- 2 fed hvidløg
- ½ pakke bacon i tern.
- 1 glas hvidvin eller 2 spsk. æbleeddike
- 1 dl. græskarkerner.

- evt. ½ squash
- evt. ½ peberfrugt

Skrub græskaret grundigt under rindende vand og skær frugtstand og stilk fra. Flæk græskaret og fjern kerner mv. Skær resten i store tern. Rens og skær øvrige grøntsager i tern og sauter alt i en gryde i 5-10 min. Kog af i vinen og dæk så med vand. Lad simre i 20-½ time og blænd så.

I mens det simrer, steg bacon hård på en pande og rist græskarkernerne med salt.

Server suppen varm med en skefuld bacon og græskarkerner som pynt.

Hurtig tomatsuppe

Børnene elsker tomatsuppe, og, ja, det gør jeg faktisk også.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød

- 2-3 Kyllingeinderfiletter eller skroget fra en hel kylling.
- 1 peberfrugt
- 1-2 ds. flåede eller hakkede tomater
- 1 mellemstort løg
- 1 chili
- 2 fed hvidløg
- 50 g. Bacon
- 1 glas hvidvin
- 2 spsk. olie
- Sukker, Salt, Peber, Basilikum, Oregano
- Små pasta-suppehorn eller kødboller

Hak kylling, peberfrugt, hvidløg, løg og bacon i rimeligt små stykker og switch dem i olien til løgene er klare. Kog ind med hvidvinen og hæld de flåede tomater i sammen med 1 ts. sukker, salt og et lille drys peber, tilsæt lidt 1-2 glas vand og lad koge i min. ½ time

Tilsæt 1-2 glas vand igen og blend suppen direkte i gryden og lad den simre i yderligere ½ time og smag til med flere krydderier. Tilsæt suppehorn og kødboller de sidste 5-10 minutter.

Brug lidt fløde eller mælk til at give en ekstra cremet smag lige før servering.

Bagte Portobello-svampe

Portobello er blot store almindelige mark champignon – oprindeligt blev de frasorterede pga størrelsen, kun de små regnede man for delikate. I dag er det heldigvis anderledes 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	1	Kød, Saucer



Per person:

- 1 Portobello svamp
- 2 skiver gedeost, 1 cm tyk (Chevre Long)
- ¼ tomat
- ½ fed hvidløg
- 1 dusk basilikum
- 1 skvæt olivenolie

Skær stiklen fra svampen så lamellerne blotlægges. Fjern kerner fra tomat og hak sammen med hvidløg og basilikum. Hak ost. Dyp lamellerne med olie, spred osten over og kom tomat/hvidløg på. Giv et par dryp olie ekstra og bag ved ca. 200 g. i 10 min eller til osten smelter.

Pommes Fondant e Chips

En tilberedning af kartofler jeg lærte at kende i 2018, og blev vild med fra første bid. Og så er der lige en lille twist her 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Kød, salat, sauce



- 1 stor bagekartoffel per person.
- 1 liter rapsolie
- Timian, Rosmarin, Paprika,
- Salt, Peber

Skræl bagekartoflerne og skær så hver kartoffel til som én stor terning. Steg firkanterne i olie på en pande så de får lidt "stegeoverflade". Det lukker porerne og gør dem flotte.

Læg kartoflerne i et fad med timian og rosmarin, drys dem med salt. Dæk med olie.

De afskårne ender fra hver kartoffel skæres i tyndere skiver om nødvendigt, lægges på bagepapir på bageplade, drysses med olie og paprika, salt og peber.

Sæt fadet og bagepladen i en forvarmet ovn i ca. 20-½ time ved 200 grader.

Kartoffelterningen og en håndfuld chips bruges som tilbehør til f.eks. en bøf eller andet godt kød.

Ungarsk Gullasch

Jeg aner virkelig ikke hvornår jeg første gang smagte gullasch – måske som 5-6 årig hvor min far allerede var aktiv i køkkenet.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Ris, Kartoffelmos



- 500 g. oksekød i tern.
- 3 store løg
- 1 stor rød peber
- 1 grøn peber
- 2 chilifrugter
- 4 gulerødder
- ½ squash
- 10-15 champignon
- 2 spsk. paprika (rosen)
- 1 spsk. paprika (sød)

- 1 ds. hakket tomat
- 1 ds. tomatpure (eller 1 ekstra ds. hakket tomat)
- 1 glas vin
- Salt, peber

Skær gulerødder i skiver, squash i tern, løg i tynde både, champignon i skiver. Peberfrugt i strimler, chilien i tynde ringe. Sauter kødet i en tykbundet gryde i en sjat olie med chilien. Tilsæt grøntsager, først løg og gulerødder, vent et par minutter, så øvrige grøntsager og sauter til løg er gennemsigtige. Kog af med vinen, tilsæt hakkede tomater, pure og evt. lidt vand. Rør paprika, salt, peber i, skru ned for varmen og lad simre i 45-60 min. Smag til med en sjat fløde eller mælk.

Serveres varm med kartoffelmos, ris eller evt. Pommes Fondant.

Det Latinske køkken

Jeg er lidt nørdet både med historie og med mad, så en oplagt kombi-gave var "Latinsk Kogebog" af A Knudsen, T Søvsø & C G Tortzen som jeg fik i 2021. Den fortæller om det romerske køkken baseret på Apicius' "De Re Coquinaria".

"De Re Coquinaria" er skrevet / redigeret fra ca. år 100 til år 500 – og efter at have prøvet enkelte opskrifter fik jeg blod på tanden og har selv oversat Apicius' kogebog fra Latin til Dansk og afprøver nu de opskrifter som vækker min interesse.

Det specielle ved det klassisk romerske køkken er, at det ikke har ingredienser fra Amerika som f.eks. chili, peberfrugt, auberginer, avocado, tomater og kartofler samt at det anvender ingredienser som vi i dag ikke tænker på som særligt italienske: fiskesauce, ris, gulerødder, pastinak, squash, porre, bønner, linser, merian, koriander, løvstikke, peber, dyvelsdræk og spidskommen men pasta, salt, ost, basilikum, hvidløg og løg er nærmest ukendte.

En lærdom herfra: Fiskesauce er salt men smagen neutraliseres af vin sammen med lidt sødme. Sovsene her bruger ofte ekstreme mængder fiskesauce, men de er direkte lækre når fiskesaucen balanceres med vin (syre) og honning (sødme).

Opskrifterne er oprindeligt skrevet til kokke, så de forventer en vis baggrundsviden om både madlavning og hvad resultatet skal være. En lasagne sauce opskrift fra dengang kunne have lydt: "Lasagne sauce: Bland mel i varm olie, tilsæt muskat, peber, salt, æg, mælk og ost og pisk". Det gør det lidt svært at finde ud af hvordan de præcist har været.

Romerske måltider minder i form om arabiske Mezze eller Tapas, dvs. flere små retter med en eller flere sovse til. Kød var typisk vildt, dvs. meget magert og i byerne var tilgængeligt kød normalt fra offerdyr.

Romerske ingredienser

En kort oversigt over romerske ingredienser og mine tanker om dem.

Laser ("Asafoetida", "Hing" eller "Dyvelsdræk")

Laser er oprindeligt den nu uddøde Silphium eller Laserpicium som romerne kaldte den. Planten kunne ikke kultiveres og blev udryddet i oldtiden. Den allerede dengang så sjælden og værdifuld at saften blev opvejet mod sølv og en kvist var acceptabel som gave til Kejser Nero.

Dyvelsdræk (Djævlebræk) blev erstatningen. Det kan i dag købes i asiatiske / mellemøstlige butikker under navne som Hing eller Asafoetida.

Kan det ikke skaffes så brug en kombination af løgpulver, hvidløgspulver og bukkehornsfrø. Det smager lidt i samme retning.

Rude ("Rutam")

Friske blade af planten Vild Rude; Et krydderi der ikke bruges meget mere, måske fordi det kan give eufori, organskader, udløse soleksem, være abortfremkaldende og også forbudt siden 1970'erne...

Det sælges dog stadig tørret i etniske butikker under navnet Esfand eller Espand som røgelse – men det mangler den bitre, aromatiske smag der fortælles om.

Jeg har i opskrifterne erstattet det med rosmarin, rucola eller blade fra rosenkål.

Fiskesauce ("Liquamen" og "Garum")

Romerne brugte meget fiskesauce og liquamen er en generisk betegnelse for fiskesauce lavet af hele fisk der typisk blev brugt i køkkenet hvor Garum var en lidt finere sauce som også blev sat på bordet.

Moderne fiske sauce er nok mest a la Garum – men da der ikke var nogen industri-standarder dengang varierede fiskesauce fra sted til sted og fra gang til gang.

Romerne havde i øvrigt et lidt ambivalent forhold til fiskesauce – de brugte det i store mængder og klagede samtidig over, at andre stank af det...

Som jeg nævnte i tippet; Fiskesauce smagen kan neutraliseres af vin eller eddike og lidt sødt.

Honning

Romerne brugte honning i maden – sukker fandtes ikke, men de har måske haft former for sirup – om ikke andet så ved at fortynde honning.

Defrutum

En indampet "sirup" af ung vin – ca 1/3 indkogt. Der er andre udgaver, fx Carenom som er mere indkogt men grundlæggende det samme produkt. I stedet for at indkoge vinen kommer jeg den blot i, evt. sammen med lidt honning eller portvin.

Passum / Passum Mustrum ("Rosinvin")

Ofte bruges der i maden en sød ung vin lavet af delvist tørrede druer – den kan fås endnu da den stadig laves i Italien, Grækenland og på Cypern.

En simpel erstatning er portvin og sherry eller lidt rosiner eller knust med rød- eller hvidvin, afhængigt af hvad farve man ønsker retten skal have.

Grøntsager, generelt

De grøntsager vi får i dag er dybt forædlede produkter som ikke fandtes for 2000 år siden. Dengang har grøntsagerne sandsynligvis været grovere og mindre - gulerødder har mindet mere om pastinakker, squash mindede mere om vores butternut squash, porre mindet om forårsløg, meloner små og ofte bitre frem for store og søde som i dag.

Kød, generelt

Det kød der var tilgængeligt for den almindelige romer var kød fra offerdyr og fra Colosseum – samt vildt, fugle, fisk og skaldyr som nok var det mest almindelige. Oksekød var sjældent – ikke fordi det var fint, men af samme grund som vi ikke spiser hest i dag; Det var et arbejdsdyr som man sjældent ofrede. Døde en okse, blev den naturligvis spist – men det skete udenfor byen og ikke i byen.

Det fineste kød var påfugl, fasan og kylling mens svinekød var mere almindeligt og hjort var, i byerne, mere af en delikatesse.

Aliter Cauliculi - Anderledes rosenkål

Dette er min udgave af opskriften fra "Latinsk Kogebog". De er så lækre, at mine børn spørger efter dem – og jeg kan absolut ikke forestille mig at lave "gammeldags" kogte rosenkål igen!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	4	Salat, Brød, Kød



- 400 g. små rosenkål
- 3 spsk. olivenolie
- 3 spsk. fiskesauce
- 1 spsk. dessertvin eller portvin
- 3 spsk. ung rødvin
- 1 tsk. spidskommen
- 1-2 spsk. finthakket porre top.
- 1-2 spsk. finthakket frisk koriander

Forvarm ovnen på 140 g. Skær stilken af rosenkålene og fjern de yderste blade.

Bland øvrige ingredienser undtagen koriander og kom kålene og de øvrige ingredienser i et ildfast fad med låg. Vend rundt så det blandes godt og lad det stå i ovnen i ca. $\frac{3}{4}$ time.

Server varme med koriander drysset over.

Cucurbitas Fritas - Friterede Squash

Denne ret fås stadig som snack på Kreta selvom de ikke længere bruger sauce til. Den er nem og hurtig at lave, men umulig til mange personer da den virkelig skal serveres direkte!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	2 timer	4	~



- 1-2 squash (helst de gule)
- 2 dl. Solsikkeolie og 1 dl. olivenolie
- 2 dl. mel
- 1 tsk. bagepulver (kan undlades)
- 1 tsk. friskkværnet peber
- 1 tsk. salt

Sauce:

- 1 tsk. peber
- 2 spsk. fiskesauce
- 1 dl. hvidvin

- 1 spsk. portvin
- 1 spsk. oregano
- 2 tsk. løvstikke
- 1 spsk. spidskommen
- ½ porre
- 1-2 tsk. mel
- 1 spsk. olivenolie

Skær squash i 5-7 mm. skiver, spred dem på bagepapir og lad dem ligge ved stuetemperatur 1½ time så de tørrer lidt ud. De må ikke komme i mel før alt er klart!

Gør saucen klar; Hak porren fint og sauter det i olien. Tilsæt vin, portvin, fiskesauce og krydderier og kog op, lad simre. Rør melet ud i vand og tilsæt som jævning.

Mens olien varmes op i en dyb pande røres mel, bagepulver, salt og peber sammen.

Når olien er ved rygepunktet vender man squash-skiverne grundigt i melet og steger dem nogle få stykker ad gangen. Det er vigtigt at olien holdes godt varm og skiverne skal have præcis så længe at de bliver brune pletter men stadig er faste.

Server dem hurtigt så de stadig er sprøde med saucen som dip.

Den originale opskrift:

Aliter cucurbitas frictas: oenogaro simplici et pipere.

Alternativt til stegte courgetter: Med simpel oenogarum vinsauce og peber.

Cucurbitas More Alexandrino - Græskar fra Alexandria

Denne opskrift ret findes også i Latinsk kokebog, men fortolket som en slags grøntsagsmos. Curcurbitas betyder dog både græskar og squash, så min fortolkning er anderledes.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¾ timer

4

Ris, Brød, Kød



- 1 tynd butternut-squash
- 1 spsk. salt
- ½ tsk. peber,
- ½ tsk. spidskommen,
- 1 tsk. korianderfrø (eller ½ tsk. stødt koriander)
- ½ tsk. frisk mynte
- ½ tsk. dyvelsdræk
- 1-2. spsk. eddike (gerne æbleeddike)

- 1½ spsk. honning
- 1 spsk. pinjekerner
- 2 finthakkede dadler
- 1 spsk. sherry eller portvin
- 3 spsk. vin
- 1 spsk. fiskesauce
- 1 spsk. olivenolie

Skæl og skær butternut-squashen i 1 cm. skiver blancher dem i 5 minutter og pres forsigtigt væden fra. Drys dem med salt og læg dem i en pande. Lad dem hvile i 20 min.

Lav saucen ved først at kværne peber, spidskommen, koriander, mynte og dyvelsdræk og så tilsætte ½ spsk. eddike i en skål.

Hak dadlerne og rist dem sammen med pinjekernerne. Kom saucen over kerner og tilsæt honning, vin, sherry, fiskesauce og resten af eddiken kommes i.

Blend saucen og kom butternut'en i og lad saucen koge ind. Anret squashen på et fad, drysset med peber.

Den originale opskrift:

Aliter cucurbitas more Alexandrino: elixatas cucurbitas exprimis, sale asperges, in patina compones. teres piper, cuminum, coriandri semen, mentam viridem, laseris radicem, suffundes acetum, adicies caryotam, nucleum, teres, melle, aceto, liquamine, defrito et oleo temperabis, et cucurbitas perfundes. cum ferbuerint, piper asperges et inferes.

Anderledes, Alexandrinske squash (agurker?): Pres væden af kogte squash, drys med salt og anret dem i en tallerken. Kværn peber, spidskommen, koriander, frisk mynte, laser * og hæld eddike over. Tilsæt dadler, pinjekerner, honning, eddike, fiskesauce, defrutum og olie og bland. Hæld over squashen og kog op, drys med peber og server.

*) Laser er uddød, erstattes i klassisk tid af dyvelsdræk

Gustum de Cucurbitis Farsilibus - Delikate farserede græskar

Romerne brugte samme ord for græskar og courgetter, men ud fra tilberedningen i den originale opskrift må det have været græskar der blev brugt – så, jeg har brugt butternut-squash samt svampe frem for kogt hjerne!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ timer	4	Ris, Brød, Kød



- 4-6 tynde butternut-squash
- 2 tsk. løvstikke
- 2 tsk. oregano
- 3 æg
- 4-6 champignoner eller 2 portebellosvampe
- 2 tsk. salt
- ¼ tern kyllingeboullion
- 1 rulle bomuldssnor til mad.
- 1-2 dl. solsikkeolie

Oenogarum vinsauce:

- 1 dl. rødvin
- 2 cl. Tawny port eller Sherry
- 1 spsk. fiskesauce
- 2 tsk. løvstikke
- 3 tsk. knust peber
- 1 dl. vand
- 1-2 tsk. maizena eller risemel
- 1 spsk. olivenolie

Skræl squash, flæk dem på langs og skær den kernefyldte del af. Skær stilken ud i ca. 5 cm længde og skær så en 3-5 mm tyk skive af indersiden af hvert stykke som kan bruges som låg.

Udhul nu stykkerne forsigtigt, sørg for at væggen er ca. 5 mm tyk helle vejen rundt.

Blend svampe med boullion, løvstikke, oregano og salt før massen røres op med de rå æg.

Kog en gryde vand med salt op og blancher squashstykkerne i 1-2 minutter før de tages op og tørres. Kom lidt ekstra vand i gryden.

Kom lidt æggemasse i hvert udhulet stykke squash og bind låget fast med snoren - sæt evt. 1-2 tandstikkere fast i kanten for at holde låget ekstra fast (og nemt at få stykkerne hevet op) af vandet.

Sæt squashen forsigtigt tilbage i det kogende vand og dem lad simre i ca. 10 minutter til æggemassen er stivnet.

Rør rødvinen op med fiskesauce, knust peber, løvstikke og portvin.

Varm 1 spsk. olivenolie op i en gryde og tilsæt vinen lidt efter lidt. Når vinen er varm røres risemelet op i koldt vand og tilsættes. Kog op og lad simre før der smages til med portvin, fiskesauce og peber.

Varm solsikkeolien op i en pande. Tag de kogte squash stykker op, lad dem dryppe af og kom dem så i den varme olie så de steger.

Når de er gyldne tages de op og halveres før de sættes på et fad. Hæld saucen over og drys med friskkværnet peber.

Pynt evt. med lidt friskhakket løvstikke eller persille.

Den originale opskrift:

Gustum de cucurbitis farsilibus: cucurbitas a latere subtiliter ad modum tessellae oblongae decidis et excavas et mittis in frigidam.

Impensam ad eas sic facies: teres piper, ligusticum, origanum, suffundis liquamen, cerebella cocta teres, ova cruda dissolves et mittes ut unum corpus efficias; liquamine temperabis.

Et cucurbitas supra scriptas non plene coctas ex ea impensa imples.

De tessella sua recludis, surclas et coctas eximis et frigis.

Oenogarum sic facies: teres piper, ligusticum, suffundis vinum et liquamen passo temperabis, olei modicum mittis in caccabum et facies ut ferveat. cum ferbuerit, amulo obligas, et cucurbitas frictas oenogaro perfundis et piper aspargis et inferes.

Delikate farserede squash: Skær græskarene fra siden forsigtigt i aflange firkanter (kasser) og udhul dem, og læg dem i koldt vand.

Fyldet laves således: Stød peber, løvstikke, oregano, tilsæt fiskesauce, stød kogte hjerner, opløs i rå æg, og pisk dem, så de danner én masse; justér smagen med fiskesauce.

Fyld de delvist kogte græskar med denne blanding.

Tag græskar-kassernes låg, bind dem sammen, kog dem færdige, tag dem op og steg dem.

Vin-sauce laves således: Stød peber, løvstikke, tilsæt vin og justér med fiskesauce og en smule sød vin.

Hæld en smule olie i en gryde og bring det i kog. Når det koger, tykner du med stivelse, og hæld saucen over de stegte græskar. Drys med peber og server.

Moretum - Romersk Pesto

Forfatteren Vergil - som nok er mest kendt fra Dantes Inferno - var vild med denne tidlige pesto som spistes med brød. Som navnet angiver bør den laves i morter for at få den rigtige konsistens. Jeg faldt over den da jeg ledte i Columellas 'De Re Rustica' (Om det Landlige) efter opskrifter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Salat, Brød, Kød

- 100 g. hytteost
- 2-3 stilke merian
- 1 stængel bladselleri
- 2 kviste timian (kun blade)
- 3 stilke mynte
- 4-8 blade ramsløg
- 2 stilke koriander
- 2 forårsløg
- ½ hjertesalat (mini-romaine)
- 1 håndfuld rucola
- 1 lille bundt purløg
- salt, friskkværnet peber, æblecider-eddike, olivenolie

Hak løg og bladselleri samt øvrige stængler i korte stykker. Stød så bladselleri, merian og timian sammen med koriander, mynte, ramsløg, rucula, salat, purløg og forårsløg sammen til en grød i morteren.

Rør slutteligt osten og grøntsagerne sammen i en serveringsskål, smag til med salt, peber og eddike. Dryp olivenolie over og server.

Tip: Bruger man en foodprocessor er det hurtigere, men fibrene ødelægges og dippen får en anden konsistens.

Den originale opskrift:

Quemadmodum Moretum Facias: Addito in mortarium satureiam, mentam, rutam, coriandrum, apium, porrum sectivum aut, si id non erit, viridem cepam, folia lactucae, folia erucae, thymum viride, [vel] nepetam, tum etiam viride puleium et caseum recent et salsum. Ea omnia pariter conterito acetique piperati exiguum permisceto; hanc mixturam cum in catillo composueris, oleum superfundito.

Sådan laver du Moretum: Tilsæt i morteren merian, mynte, rude, koriander, selleri, porre skåret i små stykker eller, hvis det ikke er tilgængeligt, forårsløg, salatblade, rucola, frisk timian, [eller] kattemynte, og dernæst også frisk purløg og frisk saltet ost. Stød alle ingredienserne sammen og bland med en smule eddike og peber; når du har blandet det i en skål, hæld olivenolie over.

Fabaciae Virides et Binae - Grønne bønner fra Baiae

En meget nem og smagfuld sidetallerken der minder lidt om forskellige arabiske bønnetallerkener.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Salat, Brød, Kød



- ½ kg. Grønne bønner, snittede (harico verts eller pralbønner)
- 3 spsk. fiskesauce
- 2 spsk. olivenolie
- ½ spsk. koriander
- 1-2 tsk. spidskommen
- ½ finthakket porre
- ½ dl. vand

Kom ingredienserne i en gryde og kog op.

Alternativt uden vand: Steg bønnerne i olien, tilsæt fiskesauce og porre og kog af, derefter krydderier server.

Lad simre i ca. 10 minutter og server.

Den originale opskrift:

Fabaciae virides ex liquamine, oleo, coriandro viridi, cumino et porro conciso coctae inferuntur.

Grønne bønner med fiskesauce, olie, frisk koriander, spidskommen og hakket porre tilberedes og serveres.

Caroetae Oenogarum – Gulerødder i vinsauce

Opskrifterne med gulerødder gentages i Apicius' kokebog for pastinakker og svampe. De er ret lækre. Jeg blev introduceret til dem via Latinsk kokebog hvorfra den her er tilrettet.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Salat, Brød, Kød



- 3 gulerødder, skåret i 3 cm. lange stave, ½ cm. tykke.
- 1 spsk. olivenolie

Oenogarum sauce:

- 3 spsk. vin
- 1 spsk. fiskesauce
- 1 spsk. dessertvin eller portvin, til nød en skefuld honning.
- 2 tsk. olie
- 1 tsk. løvstikke
- Friskkværnet peber

Bland saucens ingredienser og kog den op.

Steg gulerødderne i olivenolie, hæld oenogarum saucen over, steg videre i 3-4 minutter så gulerødderne kan karamellisere og server.

Drys med peber, og server.

Den originale opskrift:

Caroetae frictae oenogaro inferuntur.

Stegte gulerødder serveres med oengarum vinsauce.

Aliter Caroetae Cuminato – Gulerødder i spidskommen

Denne sauce med spidskommen foretrækker jeg nok for alm. oenogarum, men selvom opskriften her siger ”kogte gulerødder” laver jeg den nu med stegte.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Salat, Brød, Kød



- 2-3 gulerødder skåret i skrå skiver
- 3 spsk. fiskesauce
- 1 spsk. dessertvin eller portvin, til nød en skefuld honning.
- 3 spsk. rødvin
- 3 spsk. olivenolie
- 2 tsk. spidskommen (frø)
- Peber og eventuelt frisk koriander

Steg ingredienserne i ca. 20 min. under låg ved god varme til saucen er tyk. Drys med frisk kværnet peber og evt. frisk koriander.

Bruges Pastinak i stedet for Gulerødder, bør koriander udskiftes med frisk persille.

Den originale opskrift:

Aliter: caroetas elixatas concisas in cuminato oleo modico coques et inferes. cuminatum colorium facies.

Alternativt: Kogte og skårne gulerødder, koges med lidt spidskommenolie og serveres. Lav en sauce af spidskommen for farve.

Cucumeres Rasos - Agurkeskiver

Det er sjovt når man genkender moderne ting i gamle opskrifter – som her, agurkeskiver i vinsauce, en sød og syrlig lage – dvs. en agurkesalat!

Arbejdstid	Total tid	Personer.	Tilbehør
¼ time	2 timer	~	Stegt fugl og kød



- 1 dl. syrlig hvidvin, til nød rosé.
- 2 tsk. olie
- 1 cl. hvid port
- 3 spsk. honning
- 2-3 spsk. eddike
- ½ spsk. fiskesauce
- 2-3 tsk. knust peber

- 1 tsk. løvstikke eller 1 tsk. oregano.
- 1 alm. agurk

Stød peber og skær en agurk i 2-3 mm tykke skiver.

Pisk og kog olie, vin, portvin, honning, eddike, løvstikke, peber og fiske-sauce hurtig op til en sauce og smag til. Sauce skal være sød & syrlig som lage til agurkesalat.

Hæld den varme sauce over agurkeskiverne og lad dem marinere i 2 timer eller mere før servering.

Den originale opskrift:

Cucumeres Rasos: Sive ex liquamine, sive ex oenogarom: Sine ructu et gravitudine teneriores senties.

Agurkeskiver: Enten med fiskesauce eller med vinsauce. Du vil føle dig mindre oppustet og tung.

Locustam et Scillam - Hummer & Rejer i Mayonnaise

Min intro til denne ret var en udgave hvor "sauce" er lavet af hårdkogte æggeblommer pisket med fiskesauce... helt uspiseligt!

Men efter at have lavet forskellige variationer gik det op for mig at hvis man tilsætter olie i sauce er det simpelthen en mayonnaise hvis pisket kold og en Hollandaise eller Bearnaise hvis pisket varm.

Arbejdstid	Total tid	Personer.	Tilbehør
¼ time	1 time	4	Salat, Brød



- 12 store afskallede rejer
- 12 hummerhaler
- Peber, Fiskesauce, evt. citron

Mayonnaise:

- 1-2 tsk. knuste peberkorn
- 1-2 tsk. knuste sellerifrø
- 2 tsk. tørret løvstikke
- ½ spsk. æbleeddike
- 2-3 tsk. fiskesauce
- 2 (pasteuriserede) æggeblommer
- Ca. 1 dl. olivenolie
- Ca. 1 dl. smagsneutral olie
- ¼ tsk. salt
- Lidt frisk løvstikke eller persille.

Hæld olien op i et glas eller lille kande. Knus peber og sellerifrø fint i en morter.

Kom æggeblommer i en mellemstor, stabil skål, drys salt og 1 tsk. fiskesauce over. Pisk med en hurtig elpisker til æggene bliver lyse.

Kom så de stødte sellerifrø i og pisk videre i 1-2 minutter. Æggene er nu klar til at absorbere olie.

Mens der piskes kontinuerligt hældes 1-2 tsk. olie i over de roterende piskere, så olien fordeles til mikroskopiske dråber der nemt absorberes af æggene. Tilsæt olien lidt efter lidt mens der fortsat piskes - mayonnaisen skal blive tykkere for hver gang, bliver den tyndere har den skilt og du må starte forfra.

Når der er ca. 2 spsk. olie tilbage tilsættes peber, eddike og løvstikke - pisk og den bliver lidt tyndere, men når mere olie stadig under piskning tilsættes tykner den igen. Smag til med peber, fiskesauce og eddike til mayonnaisen har rette salt og syrlighed.

Mayonnaisen kan holde sig ca. 1 uge i køleskab under låg.

Drys skaldyrene med peber, citronsaft og lidt fiskesauce før de steges i rigeligt olivenolie.

Anret skaldyrene på et fad, drys dem med hakket persille eller løvstikke og server med mayonnaisen.

Den originale opskrift:

Locustam et scillam: teres piper, ligusticum, api semen, infundes acetum, liquamen, ovorum vitella et mixta in unum perfundes et inferes.

Hummer og rejer. Kværn peber, løvstikke, sellerifrø, hæld eddike, fiskesauce, frisk æggeblomme (*) i og bland, hæld over og server.

*) Her gætter jeg olie (oleo/oleum) er blevet oversat i en afskrivning over ca. 2000 år, ellers matcher den jo perfekt den "moderne" mayonnaise.

Patina de Pisce Lupo – Havkat i fad

En patina er en ret der laves i en lav gryde eller høj pande, enten i ovn eller på komfur og kan have konsistens fra en grød til en gratin. I denne opskrift står der dog kun at ingredienserne skal kværnes, ikke andet!

Jeg har prøvet nogen forskellige metoder og er nu endt med denne ovnbagte og ret lækre udgave hvor Rude er erstattet med sennepsfrø, fennikel og koriander mens passum er erstattet af portvin, rødvin og rosiner.

Arbejdstid

Total tid

Personer.

Tilbehør

½ time

1 time

4

Salat, Ris, Brød



- 4 fileter af havkat eller anden hvid fisk
- 2 løg.

Sauce:

- 2 tsk. friskkværnet peber
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 4-8 stænger kruspersille
- 1 tsk. sennepsfrø
- 1 tsk. stødt fennikel
- 1 tsk. rosmarin
- ½ tsk. stødt koriander
- 1 skalotteløg, hakket
- 1 spsk. rosiner eller 1 daddel
- 1 spsk. portvin eller sherry
- 1 spsk. honning
- 2 spsk. fiskesauce
- 3 spsk. rødvin

Pynt:

- hakket forårsløg eller persille

Skær løgene i tynde skiver, smør et ildfast fad med lidt olie og spred $\frac{3}{4}$ af løgene i fadet. Læg fiskefileterne ovenpå.

Sauter det hakkede løg og rosinerne i lidt olie. Tilsæt fennikel, koriander, sennepsfrø, peber og spidskommen. Kom al vinen, persille, fiskesauce og honning ved og stød eller blend sammen til en jævn sauce.

Hæld saucen over fisken og bag den i ovn i ca. 20 minutter ved 200 grader eller til fisken er færdig.

Drys med friskhakket persille og server med brød og grøntsager, evt. ris.

Den originale opskrift:

Patina de Pisce Lupo: teres piper, cuminum, petroselinum, rutam, cepam, mel, liquamen, passum, olei guttas.

Patina af havkat: kværn peber, spidskommen, persille(frø?), rude, løg, honning, fiskesauce, dessertvin, olie dråber.

Isicia ex sphondylis - muslingefrikadeller

Sphondylis er en form for kammuslinger der på dansk kaldes pig-østers, men de findes i dag kun under sydlige himmelstrøg. Jeg bruger derfor alm. blåmuslinger - hvilket stadig giver en ret lækker frikadelle og er meget billigere end f.eks. at bruge kammusling.

Arbejdstid	Total tid	Personer.	Tilbehør
½ time	1 time	4	Salat, Ris, Brød



- 150 g. muslinger uden skal.
- ½ - 1 dl. speltkerner (evt. perlebyg)
- 1 æg
- 2 tsk. knust peber
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. smør

- 1 spsk. olie
- Speltmel eller hvedemel

Oenogarum sauce

- 1 spsk. fiskesovs
- ½ spsk. olie
- 5 spsk. rødvin
- 1 spsk. honning
- 2-3 tsk. knust peber
- 1 cl. sherry eller portvin
- 1 tsk. risemel (eller maizena)
- ½ tsk. løvstikke eller koriander

Kog speltkernerne i 20-½ time med salt. Hæld væden fra og lad dem køle lidt ned. Kom muslinger og ¾ af kernerne i en food processor med muslinger, peber, salt og æg.

Kør til du har en ensartet dej, konsistens som fiskefrikadeller, juster evt. konsistens med mel.

Varm olie & smør op til jævn varme på en pande, og læg skefulde af dej direkte ned i olien. Steg 2-3 min på hver side (dvs. til de er gyldne) og læg dem til side.

Sauce:

Varm olien op, tilsæt først honning, peber og løvstikke, derefter de øvrige ingredienser. Pisk saucen gennem og smag til med honning og rødvin samt peber.

Anret frikadellerne og server med saucen dryppet over.

Original opskrift:

Isicia ex sphondylis: elixatos sphondylos conteres et nervos eorum eximes, deinde cum eis alicam elixatam <et> ova conteres, pipere <posito> in omento assabis, oenogaro perfundes, et pro isicus inferes.

Kødboller af pigøsters (kammuslinge-art): Kogte pigøsters knuses, og deres skæg fjernes. Derefter knuses de sammen med kogte speltkerner og æg. Peber tilsættes, og blandingen steges (pakket) i bughinde.

Overhæld med vinsauce og serveres ligesom kødboller

Bughinde: sandsynligvis brugt til at holde kødboller samlet - men har ikke brug for det her.

Amulatum Aliter - Anderledes Stuvning

I "Latinsk kokebog" findes en udgave af denne ret, men jeg tror at min her er tættere på originalen; en stuvning med kylling og kødboller a la den belgiske Koninginnehapje (Vol-au-vent).

At det er en festret ses ved, at den bruger kylling, salt og ris – og det fineste må have været at kombinere med fasan- eller påfuglekødboller.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød, Ris



Stuvning:

- 2 kyllingebryster
- 6 dl. vand
- 2 tsk. friskkværnet peber
- 2 tsk. friskkværnet persille- eller sellerifrø
- 2 mellemstore porrer

- ½ bdt. dild
- 1-2 spsk. fiskesovs
- 2 spsk. hvid portvin
- 5 spsk. hvidvin
- 1½ spsk. rismel
- 2-3 tsk. salt

Isica:

- 300 g. hakket kylling
- 1 tsk. knust peber
- 1½ spsk. sesamolie
- ½ spsk. fiskesauce
- 1 dl. olivenolie.

Isicia:

Rør fiskesauce, sesamolie og knust peber med hakket kylling til en sej fars og lad den hvile 10-¼ time.

Form nu kødboller, 2-3 cm i diameter, af farsen, varm olivenolien i en gryde og dybsteg kødbollerne (alternativt, kog dem kort i det vand, der skal bruges til kyllingen).

Lad kødbollerne hvile.

Amulatum:

Kyllingebrysterne skæres i strimler langs kødfibrene. Kog dem i letsaltet vand i ¼ time. I mens, kværn peber og sellerifrø.

Flæk porrerne og skær dem i ½ cm tykke skiver. Hak dilden.

I kogevandet rives kyllingekødet i trævler med et par gafler og porre og dild tilsættes. Tilsæt evt. lidt ekstra vand, hvis porren stikker for meget op. Porrerne skal være akkurat dækkede.

Kog saucen op og rør rundt vent 3-5 minutter, tilsæt så portvin, hvidvin, fiskesovs, peber og sellerifrø. Lad simre til porren er mør.

Rør rismelet op i 2-3 spsk vand og kom det så i saucen. Lad den tykne og kom kødbollerne i og lad simre 5-10 minutter.

Server med brød eller i tartelletsaller pyntet med dild.

Original opskrift:

Amulatum aliter: ossucla de pullis exbromas. deinde mittis in caccbum porros, anethum, salem. cum cocta fuerint, addes piper, apii semen, deinde oryzam infusam teres, addes liquamen et passum vel defritum. omnia misces et cum isiciis inferes.

Anderledes Stuvning: Fjern de små knogler fra tilberedte kyllinger. Derefter lægger du dem i en gryde med porrer, dild og salt. Når de er kogt, tilsætter du peber og sellerifrø, derefter knuser du iblødsat ris og tilsætter det sammen med fiskesovs og dessertvin eller inddampet vin. Bland sammen, og server det med kødboller.

Den originale opskrift:

In isicia de pullo: olei floris lib. I, liquaminis quartarium, piperis semunciam.

I kødboller af kylling: 1 libra (3,2 dl) blomsterolie, 1 kvartal (1,5 dl) fiskesovs, ½ uncia (15 g) peber.

Coturnices Oenogarum – Vagtler i vinsauce

Dette er IKKE en ægte romersk ret, men en Romer ville nok have tænkt den som en naturlig ret der i øvrigt er velsmagende og nem at lave. Den passer perfekt som en stor mellemret eller lille forret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Brød, Salat



- 4 vagtler
- 2 spsk. bacon i tern
- ½ dusk persille
- 1 forårsløg
- ½ citron
- Salt, peber
- Olie, Smør

Oenogarum sauce

- 1 spsk. fiskesauce
 - 2 spsk. honning
 - 2 spsk. portvin tawny
 - 1 dl. rødvin
 - ½ spsk. olie
 - ½ dl. vand med risemel
 - 1-2 tsk. knust peber
 - 2 tsk. løvstikke
 - 36 røde druer
-
- Feld salat

Couturnices - Vagtler:

Skyl vagtlerne, dup dem med køkkenrulle og lad dem tørre.

Hak persille og forårsløg, bland med bacon og lidt citronsaft, peber og fyld det i vagtlerne.

Varm ovnen op til 200 gr. Smør vagtlerne ind i olie, drys salt og peber på, kom evt. lidt mere smør ovenpå og sæt dem på et ovnfast fad.

Bag vagtlerne i ca ½ time øverst i ovnen. Vend dem undervejs.

Oenogarum - Vinsauce:

Skær druerne i halve. Kog fiskesauce, honning, portvin, rødvin, olie, peber og druer op. Pisk vand og risemel ud, tilsæt til saucen. Smag til med portvin, peber og honning mens den tykner. Kom druerne i og lad dem koge med 1-2 minutter.

Klip vagtlerne i halve, læg en bund af feld salat på hver tallerken, anret vagtlerne ovenpå og hæld saucen over.

Den uoriginale opskrift:

Coturnices Oenogarum: implebis petroselinum, lardo sicco et citro.

Oleum, piper et sal asperges. Assabis. Cum oenogaro et coctis uvis viridibus inferes.

Vagtler i vin-sauce: Du fylder vagtlerne med persille, tørret flæsk og citron. Du drysser dem med olie, peber og salt. Du steger dem. Du serverer med vin-sauce og kogte grønne druer

Pullum Numidicum - Afrikansk Kylling

Romerne kaldte Nordafrika for Numidicum, altså "Dem der vandrers land", ordet Numida kender vi i dag som Nomade. Det er en meget velsmagende ret som gør sig godt til et måltid.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Salat, Brød



Afrikansk Kylling:

- 3 kyllingebryster.
- 2 tsk. dyvelsdræk (eller ½ tsk. bukkehornsfrø, 2 tsk. løgpulver & ½ tsk. hvidlødspulver)
- 1 tsk. friskkværnet peber
- 1 spsk. olivenolie

Sauce:

- 1 dl. vand
- 1-2 tsk. peber
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander

- 2 tsk. dyvelsdræk (eller ½ tsk. bukkehornsfrø, 2 tsk. løgpulver & ½ tsk. hvidløgspulver)
 - 1 spsk. finthakket rucola eller blade fra rosenkål
 - 1 tsk. rosmarin
 - 4 tørrede figner, hakket fint
 - 2 spsk. solsikkekerner
 - 3 spsk. eddike
 - 1 spsk. honning
 - 4 spsk. fiskesauce
 - 1 spsk. olivenolie
-
- 1 tsk. risemel (kan udlades hvis de tørrede figner er med risemel)

Kog kyllingen i ¼ time, lad dem køle og skær dem i 3-4 cm. tern. Krydr stykkerne med dyvelsdræk og peber før de sautes i olivenolien.

Knus kernerne i en morter og kom dem sammen med de øvrige ingredienser til saucen, undtagen risemel, i en gryde og kog op, jævn saucen med en blender. Kom saucen over kyllingen på panden og lad den koge lidt ind før retten anrettes på et fad.

Pynt med et drys peber og lidt hakket rucola før servering.

Den originale opskrift:

Pullum Numidicum: pullum curas, elixas, lavas, lasere ac pipere <aspergis> et assas. teres piper, cuminum, coriandri semen, laseris radicem, rutam, caryotam, nucleos, suffundis acetum, mel, liquamen et oleum, temperabis. cum ferbuerit, amulo obligas, pullum perfundis, piper aspergis et inferes.

Numidisk Kylling: Tag kyllingen, skold og pluk den (*). Krydr den med dyvelsdræk og peber og steg den. Mal peber, spidskommen, korianderfrø, laserrod, ruta, kommen, nødder, tilsæt eddike, honning, liquamen

og olie, og bland det. Når det koger, fortyk det med lidt stivelse, hæld det over kyllingen, drys med peber, og server.

*) Der står egentlig ”kog og rens” – men man skolder kyllinger før man plukker dem fremfor at koge en kylling med indmad og få tarmindehold mv ud i gryden.

Isicia Omentata - Vinkrydrede kødboller i Pebersauce

En fantastisk kødbolle fra "Latinsk Kogebog" som passer perfekt til tapas, på samme tid både syrlig, sødlig og skarp så den er absolut værd prøve. Regn dog med, at man spiser lidt flere end forventet.

Jeg har fundet originalen og tilrettet udgaven her.

Arbejdstid	Total tid	Stk.	Tilbehør
¾ time	1 timer	30	Salat, Brød



Isicia:

- 500 g. hakket kalv og flæsk, ca. 10 % fedt
- 90 g. rasp
- ½ dl. vin, gerne tør med god syre.

- 2 spsk. fiskesauce
- ca. 50 g. pinjekerner
- 2-3 spsk. sorte peberkorn

Pebersauce (Glacé):

- 2-3 tsk. peberkorn
- 1-3 tsk. risemel eller til nød hvedemel
- 4 spsk. fiskesauce
- 1 spsk. sherry eller tawny portvin
- 4 spsk. rødvin blendet med 2 figner
- 1 spsk. honning
- Nan-brød

Sauce:

Kom fiskesauce, kværnet peber, rødvin, hakkede finer, portvin og honning i en gryde og kog op.

Rør risemelet ud i lidt vand og tilsæt – det risemelet og smagen / konsistensen justeres, evt. med lidt vand.

Isicia:

Læg peberkorn i blød i min. ½ time.

Bland hvidvin, rasp og fiskesauce så det bliver havregrødsagtigt. Ælt det sammen med kød og fiskesauce til farsen er jævn og raspen godt fordelt.

Form 30 kødboller, hver lidt større end en valnød. Hul dem ud og kom et par peberkorn og kerner i hver. Rul dem tilbage i form.

Lad kødbollerne hvile i 10-¼ time. I mens varm 2-3 spsk. olie på en pande til stegning (evt. kan kødbollerne brunes ved dybstegning, men de skal stadig på panden bagefter).

Når de er jævnt brune på alle sider, skrues ned for varmen og lad dem simre i 10 minutter under låg, før halvdelen af saucen hældes over, ryst kødbollerne rundt og lad simre et par minutter før de serveres.

Servering:

Anret kødbollerne på et fad, dryp saucen over og server straks. Evt. kan bollerne pyntes med et par persilleduske til at give lidt farve.

Den originale opskrift:

Isicia Omentata: pulpam concisam teres cum medulla siliginis in vino infusi. piper, liquamen, si velis, et bacam myrtae exenteratam simul conteres. pusilla isicia formabis, intus nucleis et pipere positis involuta omento subassabis cum caroeno.

Isicia Omentata: Hakket kød røres med hvedemel og vin. Tilsæt peber, fiskesovs, om ønsket, og knus samtidig udstenede myrtebær .

Form små kødboller, fyldt med kerner og peber, og indpak dem i bug-hinden. Steg dem med inddampet vin.

Noter:

Der findes to hovedvarianter af myrtebær; Murt som er bitter og Dag/Yadan Cilegi som er sød. Har p.t. ikke afprøvet dem.

Omentata er bughinde. Måske har hinden været brugt til at holde kødbollen samlet eller som en slags pølse?

Porcellum Coriandratum – Svinekød med koriander

Det er svært at sige hvordan de romerske retter reelt har været serveret – og den her får mig til at tænke stegeskorpe og grillede søde løg, så det har bestemt anretningen. Sauce er vidunderlig og passer også til kylling.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Salat, Brød



- 400 g. koteletter skåret i store tern
- 8 små løg
- 1 spsk. peberkorn

Sauce:

- 1 stk. stjerneanis
- 1 spsk. oregano
- 4 stængler frisk koriander

- 2 spsk. honning
- ½ dl. fiskesauce
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. eddike
- 1½ spsk. tawny portvin
- 1 spsk. rosiner
- 1½ dl. Rødvin
- 1 dl. vand
- 1 tsk. risemel

Pynt:

- 2 spsk. rosiner
- 1 spsk. pinjekerner
- 1 spsk. hakket koriander.
- 4 toppe fra forårsløg

Skær løgene i halve og sæt dem på 4 grillspyd sammen med kødet. Varm grillen (eller ovn) op mens spyddene hviler så kødet får stuetemperatur.

Knus peberkorn, anis, oregano, koriander sammen med 1 spsk. rosiner i en morter. Rist dem i en gryde og tilsæt så olie og når det syder, honning, fiskesauce, eddike, rødvin og portvin. Kog op og blend evt. saucen for at lave den lind. Saucen kan jævnes med vand og risemel

Lad saucen simre ved lav varme mens kødet steges.

Hak pinjekerner og rosiner groft og rist dem. Hak forårsløgene og koriander fint.

Læg grillspyddene på et fad, hæld sauce over og pynt med ristede pinjekerner, rosiner, forårsløg og koriander.

Den originale opskrift:

Porcellum coriandratum: assas porcellum diligenter, facies moretarium sic, in quod teres piper, anethum, origanum, coriandrum viride, admisce mel, vinum, liquamen, oleum, acetum, defritum. haec omnia calefacta perfundes et asparges uvam passam, nucleos pineos et cepam concisam et sic inferes.

Svin i koriander. Steg svinet nænsomt og kværn i en morter peber, anis, oregano og grøn (ung/frisk) koriander. Bland honning, vin, fiske-sauce, olie, eddike og defrutum i. Varm det op og hæld over grisen. Drys med rosiner, pinjekerner og hakket løg derefter server.

Cervinam Assam - Stegt rådyr i glohed sauce

Romerne spiste ikke kød hver dag og vildt var regnet som noget bedre end fx lam og ged – men meget mindre fint end okse. Kødet var til gengæld ret simpelt tilberedt, kompleksiteten kom fra saucerne.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4	Salat, Brød



- 400 g. kronhjortsteak eller rådyrklump
- 1 spsk. olivenolie

Sauce:

- 3 tsk. langpeber eller sort peber og ½ tsk. cayenne
- 3 tsk. løvstikke
- 2 tsk. hakket persille

- ½ tsk. spidskommen
- 80 g. ristede pinjekerner
- 1½ spsk. honning
- 1½ spsk. vineddike
- 4-5 spsk. rødvin
- 1 spsk. fiskesauce
- ½ spsk. dessertvin eller portvin, til nød en skefuld honning.
- 1 spsk. olie

Forvarm ovnen til 170° og brun så hjortekødet i olie ved god varme (ca. 70 % af max) til det branker let. Kom kødet i ovnen i ¼ time til det har en kernetemperatur på 56°, tag det ud, dæk det ind og lad hvile i ca. 10 minutter.

I mens, lav saucen: Rist pinjekerner og knus den, evt. i en morter. Kværn krydderier og kom i en gryde med de flydende ingredienser, og op og lad simre. Rør nu pinjekernerne i, lad det jævne lidt og tag af varmen.

Skær kødet i ½ cm. tykke skiver, hæld saucen over og server med nanbrød til.

Pelones e Melones - Melon med Melon

Opskriften her er justeret en del – originalt skulle melonerne steges i saucen og der skulle fiskesauce i men moderne meloner er meget forædlede siden jernalderen så frugtkødet er ikke vare små klumper omgivet af den bitre hvide kant – og det påvirker både konsistens og smag.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4-10	~



- ½ vandmelon
- 1 cantaloupe, ½ honningmelon eller ½ frøskinsmelon.
- 1 spsk. friskhakket mynte
- 2 cl. Tawny portvin
- 1 dl. rødvin
- 2-3 spsk. Honning
- ½-1 spsk. Balsamico-eddike
- ½ tsk. friskkværnet peber
- ½ tsk. salt (*) eller 2 tsk. fiskesovs

Smelt honning i gryden med rødvin og portvin, peber, salt, mynte og eddike. Kog saucen op, smag til med honning og eddike og lad køle ned.

Skær melonerne i tern og vend dem i saucen.

Drys med mynte og server.

Den originale opskrift:

Pepones & Melones. Piper, puleium, mel vel passum, liquamen, acetum: interdum et silfi accedit

Meloner og Meloner; Peber, Mynte, Honning eller dessertvin, fiske-sovs, edikke: Eventuelt dyvelsdræk tilsættes.

Syd & Øst for Middelhavet

Jeg er ret vild med det arabiske og nordafrikanske køkken – det blander orientens krydderier med ørkenens tørhed og ~ nej, ok, det smager bare godt, specielt hvis man kan lide krydderiblandinger med spidskommen 😊

Den arabiske udgave af Tapas – Mezze – består af et utal af små retter, regn med 1 per person og brød og salater regnes med – som i forskellige varianter findes i hele middelhavsområdet. Det er nok noget nær min yndlingsmad.

Tilbehøret til de fleste arabiske retter er brød, specielt det arabiske fladbrød eller pita (Khubiz). Det er der så opskrifter til i afsnittet om Brød.

Måske skal det lige nævnes, at når man krydrer maden, så er det for mig næsen og ikke tungen der er i spil. Vi kan smage 5 ting – salt, surt, sødt, bittert og umami – men kan lugte bogstaveligt millioner af forskellige molekyler. Af samme grund har jeg nok lidt svært ved at salte maden.

Og når jeg bruger olie er det normalt smagsneutral olie – rapsolie eller solsikkeolie jeg benytter. Det skal også nævnes, at man ikke skal bruge koldpresset olie til stegning da den har et lavere rygepunkt. Det vigtige er nemlig at olien har et højt rygepunkt – og her er solsikkeolie ofte noget af det bedste. Olivenolie har også sin plads – dryppet over maden umiddelbart før serveringen, men altså ikke i maden.

Arabisk 7-krydderi

Det såkaldte 7-krydderi er en blanding der indgår i mange retter. Antallet af krydderier og præcis hvilke krydderier der indgår, varierer fra egn til egn hvis ikke fra husmor til husmor ~ Dette er dog en ret typisk kombination;

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 1 spsk. sort peber
- 2 tsk. spidskommen (frø)
- 1 tsk. kardemomme (frø)
- ½ tsk. koriander (frø)
- 1 tsk. hele nelliker
- 2 laurbærblade
- 2 cm. hel kanel (mild)
- 2 tsk. stødt ingefær
- 1 tsk. stødt allehånde

Skal blandingen bruges kort tid efter fremstillingen, så rist spidskommen, kardemomme, peber, koriander og nelliker på en tør pande til det dufter, giv det så en tur i en morter eller, bedre, en kaffekværn, sammen med laurbær og kanel til det er et fint pulver der blandes op med ingefær og allehånde.

Bruger man stødte krydderier eller skal man ikke bruge blandingen her og nu, så undlad ristningen. I stedet ristes en teske-fuld eller to når den skal bruges.

Bemærk i øvrigt, at en del arabisk kanel er væsentligt mildere end den almindelige kanel vi kan få i supermarkedet.

Berbere Krydderiblanding

Berbere er en krydderiblanding der bruges meget i det etiopiske køkken. Kan man ikke skaffe det (fx fra en restaurant), kan det erstattes af denne blanding;

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 2 tsk. koriander (frø)
- 1 tsk. spidskommen (frø)
- ½ tsk. bukkehorn (frø)
- 1 tsk. sort peber
- 2 tsk. allehånde
- 4 kardemomme (frø)
- 4 tsk. hvidløgslager
- 5 tørrede røde chili
- 3 spsk. sød paprika
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. ingefær
- ½ tsk. kanel
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 knivspids muskat

Rist frøene og chili på en pande uden at brænde dem. Lad dem køle af. Stød derefter alle krydderierne til pulver i en morter.

Eksotisk svinekød

Nogen gange skal det bare være nemt og hurtigt med pita, couscous eller lignende, men stadig gerne lidt smagfuldt~

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4	Pita, Couscous

- 300-500 g. Skinkeschnitzel
- 1 dl. mel
- 2-4 spsk. soja
- 2-3 tsk. tørret chili
- 2-3 tsk. ingefær
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. kanel
- (overvej koriander og/eller hvidløg)
- Smør eller olie.

Skær kødet i tynde strimler. Sovs det grundigt ind i soja og krydderier. Lad hvile i ½ time. Rul strimlerne grundigt i melet og steg så i fedtstof-fet ved jævn varme.

Server til pita, couscous eller i sød/sur sovs.

Persisk krydderi til ris

Dette krydderi blanding bruges til aromatiske persiske ris – Adivah Polo – og er absolut værd at prøve.

Arbejdstid

¼ time

Total tid

¼ time

Personer

~

Tilbehør

~



- 1½ tsk. stødt kanel
- 1 tsk. stødt spidskommen
- ½ tsk. stødt muskat
- ½ tsk. kardemomme

- 1½ spsk. tørrede rosenknopper

Stød rosenknopperne til pulver sammen med de øvrige krydderier.

Gem i lufttæt beholder, evt. i køleskab.

Ras El Hanout

En marokkansk krydderiblanding der passer godt til stegt kød til kebab og couscous mv. Den giver en ret kompleks smag, ikke underligt, da nogle variationer efter sigende har op mod 50 ingredienser, min udgave er altså lidt simplere...

Arbejdstid	Total tid	Mængde	Tilbehør
¼ time	¼ time	1 dl.	~

- 2 tsk. muskat
- 2 tsk. koriander
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. ingefær
- 2 tsk. gurkemeje
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. fennikel
- 2 tsk. kanel
- 1 tsk. galangarod
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. dildfrø
- 1 ½ tsk. sukker
- 1 ½ tsk. sød paprika
- 1 ½ tsk. sort peber
- 1 tsk. cayenne
- 1 tsk. kardemomme
- 1 tsk. allehånde
- ½ tsk. hvidløgpulver
- 1 tsk. løvstikke eller 2 laurbærblade

Stød ingredienserne sammen i en morter til en ensartet blanding eller i en krydderikværn.

Opbevar krydderblandingen i et lufttæt glas – den har samme holdbarhed som de oprindelige krydderier.

Sfeeha

En traditionel libanesisk snack og, ligesom Manakish, fungerer fint i en turmadpakke, til mezze eller hvis man blot er småsulten en aften.

Arbejdstid	Total tid	Antal	Tilbehør
¾ time	1¼ time	16-20 stk	Salat, Mezze



- 400 g. hakket oksekød (evt. blandet lam og oksekød)
- 3 tsk. tomatpure
- 1 spsk. granatæblesirup
- 2 tomater, finthakkede
- 1 alm. løg, finthakkede
- 3 tsk. Arabisk 7-krydderi
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. spidskommen
- 2 Salt & peber
- 2 pk. Tærtedej

Bland fars og lad hvile i trådsi. Pres væden fra (ellers springer Sfeeha'erne op). Form dejen i cirkler med en "kina-skål" – ca. 10 cm diameter.

Kom 2-3 spsk. fyld på hver cirkel, fold dejen op i firkantet boks, åben i toppen, og klem hjørnerne sammen.

Bag dem i forvarmet ovn i 12-¼ time v 200 g. til de er gyldne og drys med hakket persille eller finthakkede forårsløg-toppe før servering.

Manakish – libanesisk "pizza"

Min søn og jeg kom forbi restaurant "Mamas Manakish" og måtte så lige lære hvad Manakish var; Det er et libanesisk morgen- eller frokostbrød med forskelligt fyld, som også går godt som snack til en bil- eller togtur. Det minder meget om den klassiske pizza fra før Napolitanerne genopfandt den med ost og tomat i 1870'erne.

Arbejdstid	Total tid	Antal	Tilbehør
¾ time	1¼ time	10-12 stk.	Salat, Mezze



Dej:

- 2½ dl vand
- 4 til 5 g. tørgær
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk. salt

- 10 ml olie
- 450 g mel

Ostefyld (til 4 stk):

- 150 g. smuldret feta
- 50 g. reven mozzarella
- 1 æg
- 1 spsk. nigellafrø
- 1 spsk. sesamfrø
- ¼ tsk. salt
- ½ tsk. peber

Tomatfyld (til 4 stk):

- 1 frisk grøn chili, finthakket
- 1 frisk tomat, finthakket
- 1 lille løg, finthakket
- 1 spsk. tomatpure eller ajvar
- 1 tsk. koriander eller 2-3 stænger hakket frisk)
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. peber

Zataar-fyld (til 4-5 stk)

- ½ spsk. ristede sesam (evt. sorte)
- 2 tsk. timian
- 2 tsk. oregano
- 2 tsk. merian (kan undlades)
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. sumak
- ½ tsk. salt

- 1 tsk. koriander
- 2 tsk. chiliflager

Okse- /Lamme-kødfyld (til 4 stk):

- 100 g. hakket oksekød
- 100 g. hakket lam
- 1 spsk. tomatpure
- ½ spsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander eller 2-3 stænger hakket frisk)
- 2 tsk. chiliflager
- 2 tsk. arabisk 7-krydderi
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. peber

Pynt:

- Friske korianderblade, forårsløgtoppe, basilikumblade

Varm vandet op til ca. 30 g. og rør tørgær, olie og sukker op i det. Derefter piskes først 4-5 spsk. af melet ud i vandet før saltet tilsættes og så resten af melet lidt ad gangen.

Ælt dejen i ca. 10 minutter med maskine for at gå den rigtige sejhed.

Lad dejen hvile i ca. ½ time og del den så i kugler af 60 g. Lad dejen hvile i yderligere ½ time før kuglerne med fingrene trækkes ud til skiver på 12 cm diameter.

Lav nu fyldet: Tomat og Zaatarfyld blandes i to skåle. Ostefyld blandes i en tredje skål (bruges æg piskes fetaen i ægget). Kødfyldet blandes sørme i en fjerde skål. Lad det hvile.

Forvarm ovnen til 250 g. Har man pizza-sten kommes den i ovnen, ellers varmes en pande godt op:

Bruges Pande: Dub brødet med fingrene for at mindske hævnningen og bag den ene side af hvert brød på panden så det får lidt farve.

Kom fyld på og sæt brødene på en bagplade. Når pladen er fuld og ovnen varm bages pladen i ca. 5 minutter til brødene er gyldne i kanten.

Bruges Pizzasten: Dub brødet med fingrene for at minske hævnningen. Kom fyld på og bag hver manakish et ad gangen til det bliver gyldent (ca. 5 minutter).

Kom pynt på og server varm/opvarmet.

Hushwee med ris

Libansisk traditional ret – ikke afprøvet endnu 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	4	~

Hushwee:

- 1 spsk. smør eller Ghee
- 1 alm. løg
- 500 g. oksekød eller lam i strimler
- 1 dl ristede pinjekerner
- frisk hakket persille
- 1 spsk. Kardemomme
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. Muskatnød
- ½ tsk. sort peber
- ½ tsk. allehånde

Ris:

- 2 spsk. smør eller ghee
- ½ dl. Glasnudler
- 3 dl. ris
- 5 dl. vand
- 1 terning kyllingebouillon
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. peber

Rist pinjekerner og læg til side. Sauter løg i smør, tilsæt så kød og krydderier til kødet bliver brunet. Sæt til side.

Sauter glasnudler i smør til de bruner, tilsæt ris og brun dem let, tilsæt så kødet og rør rundt. Tilsæt vand, bouillon, salt og peber.

Lad simre i 15-20 minutter til risen er mør. Løsn risen og drys pinjekerner og persille over før servering.

Baba Ganoush – Aubergine dip

Navnet kan oversættes til ”Forkælede farmand” og det er en forkælelse at få denne arabisk aubergine dip, specielt sammen med Harissa, Muhammara og Humus. Den er perfekt tilbehør til mad i durum ruller / fladbrød og pita – og uundværligt på et arabisk morgenbord.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	4	Pita, Naan, Salat, Mezze



- 2 små auberginer, flækkede.
- 1 sjat salt
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. citronsaft
- 2 spsk. tahina
- 1 spsk. olivenolie
- Evt. 1 spsk. finthakket frisk mynte
- Evt. 1 spsk. grantæblekerner

Flæk auberginen, drys med salt og lad den hvile i 20-½ time. Skrab saltet af og bag så auberginen i 30-40 minutter ved 160 grader. Skrab frugtkødet ud af auberginen og blend det sammen de øvrige ingredienser og lad cremen køle.

Pynt med mynten og granatæblekerner før den serves som tilbehør til (morgen-)brød, salat og/eller kød.

Aka Toum – Libanesisk Aioli

Denne libanesiske Aioli er klassisk tilbehør til Shish Taouk og i øvrigt samme opskrift som den spanske Allioli der bruges til tapas– lækker og med god chance for folk holder sig på afstand dagen efter, specielt hvis der er brugt friske hvidløg.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	...	Pita, Brød, Salat, Mezze

- 20 fed hvidløg
- 1 tsk. salt
- 1 dl. citronsaft
- 2 dl. rapsolie, gerne koldpresset

Rens hvidløgene, flæk dem og fjern spiren – dermed bliver aiolien ikke bitter i smagen.

Kom hvidløgene i en blender med saltet, kør til de er findelt, næsten grødagtige. Tilsæt så langsomt 1 spsk. citronsaft og 4 spsk. olie mens blenderen stadig kører. Olie, citron og hvidløg emulgerer nu som en mayonnaise og endnu 1 spsk. citronsaft og 4 spsk. olie tilsættes mens maskinen kører. Fortsæt til al olie og citronsaft er brugt.

Smag din Aka Toum til med lidt salt og peber.

Tip: Alternativt kan man lave Aka Toum i morter.

Shata – Chili-dip

En Shata er en anden form for chilisovs der minder ret meget om harissa – men Shata, der findes i to simple varianter (kanel eller hvidløg), er ret hurtig at lave og knap så stærk som Harissa;

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
5 min.	5 min.	...	Pita, Brød, Salat, Mezze



- 1 lille dåse tomatkoncentrat
- 2 spsk. tørret knust chili
- ¼ tsk. kanel (eller hvidløg)
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. citron
- 4 spsk. olie

Rør ingredienserne undtagen olien sammen og lad den trække lidt. Tilsæt olien en times tid eller mere før serveringen.

Humus – Kikærtedip

Intet arabisk bord uden humus – det er simpelthen uundværligt og ekstremt nemt at lave. Skal der snydes, så brug blot dåsekikærter og man kan have en frisk humus klar på minutter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Brød, Salat, Mezze



- 2½ dl. kikærter
- 7½ dl. vand
- ¾ dl. citronsaft
- ¾ dl. olivenolie
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. vand ekstra

- ½ tsk. salt
- sød paprika

Læg kikærter i blød i 4 timer. skift vand og kog dem op, lad simre i 1 time. Hæld vandet fra og kom ærter, citron, olie, hvidløg etc i en food processor. Blend til det er glat uden klumper. Drys med paprika eller Sumak drysset over.

Muhammara – Peberfrugt & Valnøddedip

Jeg faldt over denne dip under planlægningen af et madarrangement i singleplus.dk regis. Den bruges på samme måde som Humus, Zaalouk og Baba Gannoush. Blød, let røget og ekstremt lækker!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	~	Brød, Salat, Mezze



- 2 alm. rød peber
- 4 spsk. solsikke olie
- 100 g. valnødder uden skal
- 1-2 fed hvidløg uden spire
- 1 ds. tomatpuré (140 g.)
- ½ dl. bulgur rørt op i 1 dl. varmt vand, 2 dl. raps eller 1 dl. kogt quinoa (*)
- 2 spsk. granatæblesirup
- 1-3 tsb. milde chiliflager
- 1 frisk dadel uden sten *eller* 1 spsk. rosiner

- ½ tsk. sukker
- 1 tsk. sumak
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. cayenne
- Granatæblekerner og persille til pynt

Smør ca. halvdelen af olien over peberfrugten og bag dem i forvarmet ovn i ved 220 grader i ca. ½ time til skindet er sort – vend dem et par gange undervejs.

Tag peberfrugterne ud af ovnen, læg dem i en skål og dæk den med husholdingsfilm i 5-10 minutter - herefter kan skindet trækkes af og kerner og stik fjernes.

Kom frugtkødet i en blender med de øvrige ingredienser og kød til dip'en er jævn.

Lad køle ned og server pyntet med lidt persille og grantæblekerner og dryppet med olivenolie.

*) Quinoa er glutenfri; Skyl 1 d. quinoa i vand, kog frøene med ½ tsk. salt til de får hale og dræn dem. Tilsæt quinoaen i stedet for bulgur eller rasp.

Zaalouk – Aubergine Kaviar

På Lygten Bazar mødte jeg en Marokansk kok mens jeg ledte efter krydderier, vi fik en hyggelig snak om nordafrikansk mad, hvor han anbefalede mig Zaalouk, i Frankrig kaldet "Aubergine Kaviar".

Udseende er ikke at prale med, men den er lækker og mere populær end Baba Ganoush når jeg serverer den.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	~	Brød, Salat, Mezze

- 2 mellemstore auberginer
- ¾ ds. hakkede tomater
- 1 spsk. tørrede tomater
- 3 fed Hvidløg
- ½ dl. frisk koriander
- ½ dl. frisk persille
- 1 spsk paprika
- 1 spsk spidskommen
- 1½ tsk salt
- ¼ dl. olivenolie
- 2 tsk. chili
- 1 spsk. citron

Skær auberginen i tern - hold stykker med skin adskilt fra resten. Hak tørrede tomater, persille og løg fint.

Drys salt på auberginen og lad ligge ¼ time. Skyl saltet af og lad tørre.

Sauter aubergine stykker med skin, og læg dem til side. Sauter så stykker uden skind, tørrede tomater, løg og hvidløg i olie. Tilsæt de hakkede tomater, persille, spidskommen, koriander og chili og lad simre i ½ time - rør rundt 2-3 gange.

Knus / Hak eller blend saucen, smag til med salt, peber og citron. Kom derefter resten af aubergine-stykkerne i.

Lad simre yderligere 10 minutter uden låg så væden reduceres - konsistensen skal være ca. som humus.

Anret i fad ved at trække en ske rundt i en spiral. Drys lidt olie og korianderblade over og server med fx ristet brød.

Tamara - Torskerognsdip

Den her mezze fandt jeg en gang i 1980'erne hvor jeg "uheldigvis" fik inviteret en pige på aftensmad og hurtigt måtte lave noget ud af hvad jeg nu havde i huset.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ timer	4	Brød, Salat, Mezze

- 1 ds. torskerogn (ikke Officers-torskerogn)
- 1 glas sorte oliven
- 1-2 fed hvidløg
- 1-2 spsk. creme-fraiche eller græsk yoghurt
- 1 tsk. salt
- ½ citron
- 1 dusk persille

- Ristet hvidt brød

Giv torskerogn, oliven og hvidløg en tur i blenderen sammen med creme fraiche og saften fra citronen. Det skal være en ensartet pasta. Hak persillen. Kom moussen op på en tallerken og anbring persillen som en krans udenom.

Server med varmt ristet brød som forret.

Gul Kylling

Endnu en dejlig arabisk ret. Liflig og så citrusagtig at den direkte smager gult.. fantastisk tilbehør til f.eks. couscous

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	~3 timer	4	



- 4 kyllingeb brystfiletter eller 8-12 inderfiletter
- 2 spsk. olivenolie

Marinade

- 3 spsk. limesaft
- skallen af ½ reven (økologisk) citron
- 1 tsk. stødt koriander

- 1 tsk. stødt spidskommen
- ½ tsk. gurkemeje
- 1 spsk. hakket frisk mynte

Skær kødet i 1-1½ cm strimler. Bland marinaden uden olie og hæld den over kødet. Lad det stå i 3-4 timer eller natten over.

Afdryp kødet men gem marinaden. Steg kødet i olien ved jævn til kraftig varme til det er mørt. Rør marinaden i og lad den koge op.

NB: bruges citron frem for lime, så pas på med syrlighed.

Mussakhan – Palæstinensisk kylling

Min kærestes yngste skulle have venner til Pita og bad mig om at lave fyldet. Inspireret af den palæstinensiske nationalret Mussakhan lavede jeg denne opskrift.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Pita, Naan, Salat, Shata



- 600 g. kyllingebryst
- 2 alm. løg
- ½ dl. olivenolie
- 2 tsk. sumak
- ½ tsk. allehånde
- 2 tsk. spidskommen
- ½ tsk. kanel
- 3 spsk. citronsaft
- 4 fed hvidløg

- 2 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- ½ tsk. koriander
- 4 nelliker
- 3 tsk. paprika
- 1 tsk. chili
- 1 tsk. løgpulver

Skær kyllingen ud i mundrette bidder og kom den i en skål.

Skær løgene ud i tynde både og bland med kyllingen.

Bland citronsaft med 1 spsk. sumak, allehånde, spidskommen, kanel, knust hvidløg, chili, salt, stødt peber, stødte nelliker og koriander.

Ælt marinaden godt ind i kyllingen og lad den hvile i ½-1 time.

Varm olien op i en pande og kom kyllingestykkerne i lidt ad gangen.

Server til pita eller på naanbrød med lidt salat og forskellige dips

Kubba Hallab – Fyldte riskugler

Risboller med fyld, endnu en af de retter, vi lavede på den arabiske kogeskole ved Bisquit-fabrikken. Skal man have gæster, laver man blot en arabisk ret per person (inkl. et par salater) og lader folk fange an. Jeg ved ikke – jeg ender altid med at lave for meget ...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	2 timer	4	Brød, Salat, Mezze



Risdej:

- 3 dl. Basmati, grundigt vasket og opblødt i ½ time.

- 1 stor kartoffel, hakket.
- 5 dl. Kogende vand
- 1 terning hønsebouillon
- 1 tsk. gurkemeje

Til dybstegning:

- 1 pisket æg, 5 dl. olie
- Fyld:
- 500 g. hakket kød
- 2 mellemstore hakkede løg
- 1½ tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 2-3 tsk. 7-krydderi
- 3 spsk. bredbladet persille
- 2-3 spsk. olie til stegning af fyld

Kom dejens ingredienser i en gryde, overhæld med kogende vand, rør rundt og lad simre under låg i ½ time. Tag af varmen, lad køle ned og blend til ensartet masse. Stil i køleskab i min. ½ time. NB: Pas på vandmængden, dejen bliver nemt for våd og umulig at arbejde med!

Steg fyldet i en gryde til det er gennemstegt og hak persillen i til sidst.

Fugt hænderne og del dejen i 16 ensartede kugler. Form kuglerne til en skål og kom 2 spsk. fyld i, luk kuglen og form den til en oval. Når alle kugler er formet, varmes olien op i nær kogepunkt.

Smør kuglerne med pisket æg og dybsteg i 3-4 minutter til de har en fin gylden farve.

Server liggende i en cirkel på et fad med agurkeskiver og hakket tomat i midten, samt et fint drys af hakket persille over.

Samak Laf - Fisk med krydret fyld

Denne ret lærte jeg at kende på arabisk kogeskole ved Bisquit-fabrikken. Nem at lave og ekstremt velsmagende med en pikant krydret smag.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

3½ time

4

Brød, Salat, Mezze



- 800 gram hvid fisk i fileter
- saft af 2 citroner eller 7-8 spsk. æbleeddike
- 2 tsk. karry
- 1 tsk. knust hvidløg,

- 2 tsk. salt
- 2-4 fed hvidløg
- ½ bundt bredbladet persille
- ½ bundt koriander blade
- 2 store tomater
- 1 mellem chili
- 2 tørrede limefrugter.
- 2-3 spsk. olie

Skyl fisken og mariner den i citron, hvidløg, karry og salt i 3 timer eller mere. Jo længere den står, jo bedre.

Hak hvidløg, persille, salt, koriander, tomater og chili fint – ca. 3x3 mm tern. Flæk de tørrede lime, fjern skaller og frø. Det er kun den mørke indmad der skal bruges.

Bland hvidløg, persille, salt, koriander, tomater chili, lime-indmaden og salt og fordel dem som fyld på fileterne. Rul dem sammen. Anbring dem i et smurt ildfast fad, dyp med olie og hæld resten af fyldet over. Steg i forvarmet ovn ved 180 grader i ca. ½ time eller til kødet er hvidt.

Drys med persille og server med citronbåde og brød.

Kurat lahm aldajaj - kyllingefrikadeller

Denne opskrift fik jeg på et kogekursus, den er ret lækker stadig en af de få ting, der kan få mig til at købe hakket kylling...

Arbejdstid

1½ time

Total tid

1½ time

Personer

4

Tilbehør

Brød, Salat, Mezze



- 400 g. hakket kylling eller kalkun
- 2 dl. hvid rasp eller 1 dl. bulgur
- ¾ dl. afskallede hakkede pistacienødder
- 1 æg, pisket
- ½ tsk. gurkemeje
- ½ tsk. stødt koriander
- Evt. ½ tsk bagepulver.

- Evt. 1-2 dl. hvedemel
- Salt
- 2 spsk. olivenolie
- Citron skåret i både som garniture

Hak nødder, rasp, bagepulver, salt, koriander, gurkemeje fint. Rør op med lidt vand, kød og ægget til en dej.

Form ensartede kugler - 3-4 cm store - af dejen.

Hvis ønsket, rul dem i melet før de dybsteges i 3-4 cm olie ved jævn til kraftig varme (ved ca. 180 grader suger de ikke meget olie).

Sørg for at de er gennemstegte - vend dem tit.

Servers med citronbåde og evt. sprød salat som forret eller til Mezze.

Marokkanske kyllingefrikadeller med Pistacienødder

En marokkansk udgave af forrige opskrift, mere krydret og syrlig – og justeret for at få lidt blødere kugler.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1½ time	1½ time	4	Brød, Salat, Mezze



- 400 g. hakket kylling eller kalkun
- 2 dl. rasp (gerne grov).
- ½ dl. hvidvin eller limesaft
- 1 dl. afskallede hakkede pistacienødder
- 1 æg
- ½ tsk. bagepulver

- 2 tsk. Ras El Hanout
- 1 tsk. salt
- 1-2 dl. hvedemel
- 2 spsk. olivenolie
- Evt. Lime, skåret i både

Rør hvidvin og 1 dl. Raps sammen. Pisk ægget med salt og krydderier samt de finthakkede nødder. Bland mel, kød, våd rasp og æg i en skål og lad hvile. Form kugler - 3-4 cm store - af dejen, rul dem i raps og dybsteg dem i 2-3 cm olie ved jævn varme – ikke for høj, da de skal være lyse, gyldne og ikke sorte.

Servers evt. med lime eller en krydret tomatsauce sammen med brød.

Taboulé

Helt basal salat til brug ved det arabiske bord. Bulgur kan erstattes af hvid quinoa for en lidt mere Low Carb venlig udgave ...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Brød, Salat, Mezze



- 2½ dl. bulgur
- 2 dl. hakket bredbladet persille
- 4 fint hakkede forårsløg
- 2 finthakkede tomater
- 2 spsk. citronsaft
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. stødt peber
- 1 sjat salt
- evt. ¼ agurk, finthakket

Bulgur opblødes i vand i mindst 10 min. Afdryppes. Bland med de øvrige ingredienser i en skål eller fad. Tilsæt salt, citron, peber og olie så salaten bliver lidt syrlig.

Serveres med sprøde salatblade eller friske vinblade til at tage salaten med eller som tilbehør til hovedret.

Agurk hører strengt taget ikke til i denne salat, men personligt tiltaler det mig.

Okra i tomat og løg

Godt tilbehør til libanesisk / arabisk køkken. Den kan også anvendes som hovedret til vegetarianer

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	4	Brød, Ris, Salat, Mezze



- 1 ds. kikærter
- 1 ds. flåede tomater
- 500 g. okra eller Squash
- 1 tsk. koriander
- 2 fed hvidløg
- 4-8 små løg

- 1 spsk. citron
- 2 spsk. rødvin
- 1 spsk. oregano

Okra;

For at undgå at Okraen bliver slimet skal de marineres i ca. ½ time i 1 ¼ dl. eddike. Gnid dem så det tynde lag skind fjernes fra stilken øverst.

Squash (courgetter): Skyl dem og skær dem i 3-4 cm store tern.

Skær løgene i kvarte og hak hvidløgene fint. Switch i olie til de er gyldne. Tilsæt tomater, citronsaft, vin og kog op. Efter 10-¼ time tilsættes okraen / squashen sammen med oregano og peber. Lad koge videre i ca. 10 min. Tilsæt kikærter og lad simre 10 min. mere.

Servers som hovedret til eventuelle vegetarer eller som tilbehør for alle andre.

Tomat/agurke-relish

En syrlig libanesisk / arabisk salat med bid i velegnet som tilbehør til de fleste retter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Brød, Salat, Mezze

- 1 libanesisk agurk
- 1 grøn peberfrugt
- 2 store tomater
- 1 dusk (bredbladet) persille
- 1 mellemstort løg
- 2 tsk. chili sauce
- 1 tsk. peber
- ½ citron (saft)
- 2 tsk. olie

Flå tomaterne som følger; Skær et kryds i blomster-enden af tomaterne og kom dem i en skål med kogende vand. Efter nogle minutter kan de tages op og skindet hives af.

Hak / Snit agurken i pæne tern sammen med peberfrugten og løget. Skyl persillen og bland den med. Hak tomaten og bland i salaten. Drys med peber og chili-sauce og tilsæt (forsigtigt) citronsaften og olien mens der smages til.

Snitbønner i tomatsovs

Specielt velegnet som tilbehør til libanesiske / arabiske retter eller alternativt fyld i pitabrød og durum-ruller.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4	Brød, Salat, Mezze

- 1 bundt brede flade bønner (snitbønner)
- 1 ds. hakkede eller flåede tomater
- 1-2 tsk. stødt koriander (eller friske hakkede korianderblade)
- 1 mellemstort alm. løg
- 1 -2 fed hvidløg
- Salt, peber, olie
- 1 glas hvidvin

Snit løget i en gryde og switch det i olie sammen med et knust eller snittet hvidløg til det bliver klart. Kom hvidvin over, lad koge op og tilsæt så hakkede eller flåede tomater. Lad koge 5-10 minutter – giv så tomatsovsen en tur med blenderen (specielt hvis der er børn der ikke kan lide løg).

Skær blomst og stilk af bønnerne, skyld dem og snit dem på skrå i 3-5 cm lange stykker. Smid dem i tomatsovsen og krydr med salt, peber og koriander. Lad snurre 10-¼ time til bønnerne er ok.

Kan serveres både kold og varm. Obs, en spids chili kan godt switches med, men tomatsovsen her bør ikke være stærk – specielt ikke hvis den serveres kold.

Arabisk inspireret oksekød

Oksefyldet brugt i Kubba Hallab inspirerede mig til dette pita-fyld.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Brød, Salat, Mezze

- 500 g. hakket oksekød
- 1 spsk. 7-krydderi
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. knust tørret chili
- 1 fed hvidløg
- 2 alm. løg

Knus hvidløget og hak de almindelige løg fint. Sauter dem på en pande. Når løgene bliver klare tilsættes oksekød og krydderier og oksekødet gennemsteges.

Kan bruges i i pitabrød med salater, humus, falafel, relish, Shata og/eller Harissa.

Falaffel – dybstegte kikærte-boller

Falaffel er en god måde at få spist nogle kikærter på – det smager fantastisk og som bonus er det nok også sundt og nærende. En af hemmelighederne for at de bliver gode er, at man ikke må bruge forkogte kikærter (dvs. dåse) – de har nemlig så meget væde i sig, at de splatter ud under stegningen.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1½ time	~1 døgn	4	Brød, Salat, Mezze



- 3-4 dl. tørre kikærter
- 1 æg
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 løg

- 1-2 fed hvidløg
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander eller 1 spsk. friske hakkede korianderblade
- 1 tsk. chili
- Evt. 1 dusk persille.
- 3-4 dl. rapsolie

Udblød kikærterne i 12-24 timer – skift gerne vand undervejs. Kikærterne må ikke forkoges eller være fra dåse – så splatter de ud hvis man ikke tilsætter store mængder mel!

Nå, kom ærter, løg, krydderier og bagepulver i en food-processor og blend dem til man opnår en ensartet masse.

Bruges persille kan de hakkes med, eller hakkes særskilt.

Rør kikærten op med æg og evt. lidt hvede- eller kikærtemel. Dejen skal være klistret men ikke våd.

Form bollerne med lille ske til 3-4 cm runde eller ovale kugler. Hvis ønsket, åbn kuglerne, kom en 1 teske persille ind i midt og luk kuglen igen.

Læg kuglerne på en tallerken med alm. mel så de ikke klistrer sammen.

Man kan rulle kuglerne i alm. mel eller eventuelt mel blandet med gurkemeje før stegning.

Varm olien op i en lille gryde og friture-steg kuglerne nogle få ad gangen til de har en ensartet brun overflade.

Server med citronbåde.

Köfte

Inspireret af det tyrkiske køkken laver jeg disse kødboller der er perfekte som tilbehør til couscous.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ timer	4	Brød, Salat, Mezze



- 400 g. hakket oksekød
- 400 g. hakket lam
- 1-2 dl. bulgur, opblødt
- 1 alm. løg
- ½ spsk. chili-flager
- Evt. 1 æg
- 2 dl. persille

Krydderiblanding 1:

- 1 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. allehånde
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. salt
- 1 æg

Krydderiblanding 2:

- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. koriander
- 2 tsk. paprika
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. chilipeber
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Hak løget sammen med persillet fint, evt. i en foodprocessor. Rør det med kød og øvrige ingredienser op til en fars.

Form til frikadeller, omkring 4-5 cm i diameter eller til pølser som på billedet.

Steg dem på en pande i ½ cm olie og vend dem behørigt. Lad evt. stå ved (lav) varme så de er ordentligt gennemstegte.

Tyrkisk Spinatgryde

En kvindesagsforkæmper udtalte på et tidspunkt, at opfindelsen af den sammenkogte ret havde gjort mere for kvinders frigørelse, end hele kvindekampen. Måske – men i hvert fald har det gjort livet nemmere når man kommer sent hjem.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	4	Chilisauce



- 500 g. hakket kød
- 2 løg
- 3-5 champignon (Hvis man har)
- ½ peberfrugt
- 1 ds. hakkede tomater
- 3 dl. kogt ris

- 4-6 kugler spinat
- 1 glas vin
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 2-3 tsk. paprika
- 2 tsk. oregano

Hak løg, peberfrugt og champignon fint, switch i olie. Når løget er klart, switches oksekødet med. Kog af i vinen, tilsæt så krydderier og hakke-
de tomater. Lad simre i 10 min, kom så spinat ved og lad simre i yderli-
gere 20 min. Rør lidt rundt undervejs. Tilsæt de kogte ris, rør rundt og
server når risen er varm.

Sigara Börek

Min datter og jeg var i Dalhs Bolighus hvor hun blev brødflov. Cafeen var drevet af en tyrker, som anbefalede hans Börek. Det var en fantastisk lækker snack / frokost-hapser, som vi begge var enige om, vi skulle have igen - og igen~

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ timer	~	~



- 2 pk. filo-dej (1 pk. a 7 ark giver ca. 28 Sigara Börek).

Fyld til Feta / Spinat Börek (20+ styk):

- 400 g. frisk spinat, skyllet
- 3 dl. Smuldret fed feta
- 2 rødløg, finthakket
- 1 rød chili, finthakket

- 2 fed hvidløg, finthakket
- 2 tsk. spidskommen
- 1 spsk. olie

Fyld til Kød / Feta Börek (20+ styk):

- 400 g. hakket oksekød
- 2 dl. Smuldret fed feta
- 2 fed hvidløg, grofthakkede
- 1 alm. løg, finthakkede
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. chiliflager
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. allehånde
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. kardemomme

Sauce (40+ styk):

- 4 æg
- 4 spsk. Yoghurt
- ½ dl. mælk
- 3 tsk. salt
- 4 tsk. peber
- 100 g. Smør

OBS: Lav først fyldet klart og kom bagepapir på en bageplade. Filo-dejen skal ikke pakkes ud før til sidst, da den tørrer ud på få minutter!

Spinat/Feta Fyld:

Blancher spinaten ved høj varme, uden den brænder på. Sauter løg, chili og hvidløg et par minutter. Bland med spinaten og hak det let. Smuldrer fetaen i og rør til en let klumpet creme.

Oksekøds-feta fyld:

Sauter løg og hvidløg. Tilsæt så oksekød og brun det, tilsæt krydderier og lad køle af. Smuldrer fetaen i og rør rundt.

TIP: De to slags fyld kan med fordel blandes.

Sauce:

Smelt smørret og pisk sauce af ingredienserne.

Pak nu filo-dejen ud, del pladerne i fire lige store stykker (A5 størrelse).

Læg i én bunke og dæk med papiret igen. Kom bagepapir på 2 bageplader.

Tænd ovnen på 175 grader. Tag et ark filo-dej og dæk bunken til igen.

Smør sauce på arket i tyndt jævnt lag, kom en skefuld fyld i den ene ende, rul en stram omgang så fyldet bliver til en pølse. Fold siderne op så dejen bliver let trekantet og rul så til en cigar, dog ikke for stramt.

Læg börek'en på bagepladen og fortsæt.

Når ovnen er varm bages börek'erne i ca. 20 minutter til de er gyldne.

Sucuklu Yumurta – Sucuk med æg

Sucuk er en krydret tyrkisk pølse typisk lavet af hakket lam og oksekød som egner sig godt til grill og pande. Jeg fik den anbefalet af en kurdisk kollega da vi snakkede om Shakshuka en morgen. Og anbefalinger skal da prøves – og i det her tilfælde gives videre.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ timer	~	Brød



Per person:

- 1 Sucuk (eller 50 g. Chorizo), skåret i skiver
- 2 æg
- 3 små tomater i halve
- ½ chili i strimler
- ½ tsk. spidskommen

- 1 spsk. olivenolie

Sauter pølsen i olie sammen med chilien. Når pølsen er stegt, sauter de halve tomater og ½ tsk. spidskommen. Skub pølse og tomat ud i siden, skru ned for varmen og slå æggene ud, uden at blommen flyder ud.

Drys peber og salt over, pynt med persille eller finthakkede forårsløg og server med brød til.

Mercimek Koftesi – Tyrkiske linser

Denne specialitet fik jeg anbefalet af en god bekendt, Volkan, da han opdagede at jeg kunne lide tyrkisk mad. Den er ikke svær at lave og meget smagfuld. Går specielt godt som bund for marinerede rejer men også til mezze.

Arbejdstid	Total tid	Antal	Tilbehør
1 time	1 time	~ 30 stk	~



- 2 dl. tørrede røde linser
- 3½ dl. vand
- 1 dl. fin bulgur
- 1-3 spsk. olivenolie

- ¼ ds. tomatpure (ca. 50 gr)
- 25 g. rød peber pasta (enten Ajvar eller Aci Biber Salcasi)
- 1 tsk. chiliflager
- 1½ tsk. spidskommen
- ½ rødløg
- 1 alm. Løg
- 3 forårsløg
- ½ lille dusk bredbladet persille.
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. kværnet peber
- Citron eller Lime i både
- 3-4 hele hoveder af hjertesalat.

Hak løgene meget fint (gerne i en food processor).

Kom linser og vand i en gryde, kog op og lad simre i ½ time til linserne er kogt ud. Bland med bulgur og lad trække mens det køler ned. Når det er tørt skal det gerne være lidt tørt i det.

Skil salathovederne fra hinanden, vask bladene og lad dem tørre.

I mens linserne simrer sauteses løget i olie. Mens de sauteses skal der røres rundt, så de ikke sætter sig fast. Når de er blanke men ikke brune tilsættes tomat puré, peber sauce og krydderier og spidskommen. Tilsæt hakket persille, friter purén lidt og lad den så køle ned.

Rør purén og linserne grundigt sammen til en dej.

Tag en spiseskefuld og form en aflang kugle der klemmes så man får fingermærker. Læg den på et salatblad og fortsæt.

Server med citron eller limebåde – eller evt. anret persiske safran-marinerede rejer ovenpå.

Tip: Hold hånden våd, ellers klister linserne

Beyti Sarma Kebab - Kebabrulle

I sommeren 2024 var jeg med børnene i det sydvestlige Tyrkiet hvor vi fik anbefalet denne ret af en lokal. Retten er oprindeligt lavet af kokken Beyti som blev inspireret til den i Ungarn og bestod af stegte stykker lammekød på spyd - men streetfood-udgaven laves som her med hakket kød.

Arbejdstid	Total tid	Antal	Tilbehør
1 time	1 time	6 personer	Salat



- 750 g hakket okse/lam
- 1 stort løg
- 1-2 æg
- 1 dl. bulgur eller rasp
- ½ dl. persille

- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. spidskommen
- ½ tsk. sumak
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. chiliflager
- ½ tsk. friskkværnet sort peber
- 1 tsk. salt

Sauce

- 3 fed hvidløg
- 1 alm. løg
- 1 ds. hakkede tomater
- 2 spsk. Ajvar eller Aci Biber Salcasi
- ½ gl. vin
- 1 dl. vand
- 2 spsk. olie
- ½ tsk. chiliflager
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. sort peber
- 1 tsk. sumak
- 1 kyllingebouillon (terning)
- 1 tsk salt
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. oregano

Tilbehør

- 1 bk grønne paprika (eller padone peber)
- 2 dl. yoghurt

- 3 fed hvidløg
 - ½ tsk. salt
 - ½ tsk. peber
 - ½ spsk. olivenolie
-
- 2 store salatløg
 - 2 tsk. sumak
 - 1 spsk. citronsaft
 - 1 spsk. olie
 - 1 spsk. hakket persille
 - 2 tsk. salt
-
- 6 store madpandekager (tortilla, durum, fladbrød)

Væd bulgur eller rasp med lidt vand og lad hvile mens persillen hakkes fint, løget rives, ægget piskes og hvidløg knuses. Bland alle ingredienser til kebaben og lad farsen hvile i ½ time.

Mens farsen hviler, Skær salatløg i tynde ringe, overhæld dem med citronsaft. Hak persille fint og bland med løg, sumak og salt før olie dryppes over.

Tilbage til farsen, form den derefter som 15 cm pølser omkring brede, flade kebabspyd (kaldet shish), pensel dem med olie og lad dem hvile.

Knus 2 fed hvidløg og rør op i yoghurten med lidt salt og peber i en lille serveringsskål. Knus det sidste fed hvidløg, rør op i ½ spsk. olie og pensl de grønne paprika. Læg dem på et lille ildfast fad.

Sæt kebab-spydene i forvarmet ovn i 20 minutter ved 200 grader, efter ca. ¼ time, sæt også fadet med peberfrugter ind i oven.

Imens kebaben er i ovnen skal saucen laves; knus hvidløget og finthak løget. Sauter i olie, kog af med vinen og lad reducere. Tilsæt så bouillon, krydderierne, pebersaucen, tomaterne og vand. Kog op og smag til

med salt, peber og evt. sukker. Blend evt. saucen for en ensartet konsistens og lad den simre.

Tag spydene ud og skru ovnen op på 250 grader.

Rul en madpandekage om kødet på hvert spyd og træk det forsigt af, så det gemmes inde i rullen. Læg hver rulle på et ildfast fad så der efterlades plads til en skål i midten, pensl rullerne med olie og skær dem så i 5 cm brede stykker. Sæt fadet tilbage i ovnen i 5-10 minutter så rullerne bliver let crispy, sluk ovnen og tag fadet ud.

Hæld nogle skefulde af tomatsaucen henover rullerne og anret med de stegte grønne paprika og løg samt yoghurt-skålen i midten. Kom resten af sovsen i en serveringsskål.

Drys rullerne med lidt finthakket persille og server med sovsen ved siden af.

Dönner Kebab

Vi er ret vilde med kebab, shawarma og lignede – ristet kød, skåret af en lodret roterende rulle. Jeg fandt den originale opskrift på nettet og korrigerede den lidt. Laves det, så overvej 4x denne størrelse – det er noget nemmere at have med at gøre!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Pita, Salat

Marinade:

- 3 fed hvidløg
- 2 chili
- 2 løg
- 1 spsk. mel
- 1 spsk. oregano
- 1 spsk. rosenpaprika
- 1 spsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. fennikel eller anis
- 1 tsk. peber
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. citron

Fars:

- 250 g. hakket okse eller lam
- 1 æg
- ¼ dl. mælk
- 1 tsk. allehånde
- ½ portion marinade

Skiveskåret kød / filet:

- 250 fint skært kød (evt. medaljoner)
- ½ portion marinade

Blend marinade ingredienserne og del i to lige store portioner.

Farsen laves ved at blende kødet med de øvrige ingredienser og lade det hvile.

Frys filet-kødet lidt ned så der dannes krystaller, så er det nemt at skære ultra-tyndt. Ælt skiverne godt ind i marinaden og lad hvile i køleskab i nogle timer.

Selve Dönner Kebab-tromlen:

Bor et hul i en træklods der passer til enden af et trægrilspyd. Pak klodsen ind i sølvpapir og sæt spyddet i. Byg nu en tromle op ved skiftevis at lægge skiveskåret kød og fars. Pres godt sammen så tromlen bliver massiv.

Steg tromlen på grillen eller i ovn ved lav varme (fx 140 grader) i lang tid – dvs. kernetemperatur på 80 grader.

Tynde skiver kan skæres af rullen under stegning og bruges i arabiske fladbrød eller alm. madpandekager (Tortilla Wraps) sammen med salat, rødløg, agurk, tomat, hvidløgsdressing samt Harrissa eller Shata.

Adivah Polo – krydrede ris

Denne opskrift på persiske aromatiske ris fandt jeg på nettet en aften vi skulle have persisk mad. I den originale opskrift skal risen kun dampes – i ca. $\frac{3}{4}$ time, men da jeg ikke har en rigtig risdamper, så forkoger jeg risen. Persisk ris er i øvrigt ofte Basmati ris, da denne ris klister mindre end øvrige rissorter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
$\frac{1}{4}$ time	1 time	4	Kødretter



- 3 dl. basmati ris (ikke Jasmin eller anden ris)
- $1\frac{1}{2}$ -2 tsk. Persisk krydderi
- $\frac{1}{2}$ tsk. stødt safran
- $\frac{1}{2}$ dl. salt

Skyl risen i 2 hold vand, og kog den derefter i ca. 7 minutter i 1 L vand med saltet. Test risen, den skal være hård i midten, men ikke sprød.-

Hæld risen ud i en trådsi og bland krydderiet i. Hæld så vand i gryden, sæt trådsien med risen over gryden og læg låg på.

Damp risen i 20-½ time til den er mør og løs, hæld den i en skål og pynt med safran på toppen.

Server som tilbehør til f.eks. Kabob Koobideh

Kabob Koobideh - kebabspyd

Kabob er persisk for kebab – kødspyd – her krydret der gør sig rigtig godt med Adivah Polo – aromatisk krydrede ris – Maste Mosir og stegte grøntsager.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2-3 timer	4	Brød, Ris, Salat, Mezze



- 8 brede flade metal-spyd (2 per person).
- 500 g. hakket oksekød (ca. 10 % fedt)
- 500 g. hakket lam (ca. 10 % fedt)
- 1-2 store alm. løg
- 3 fed hvidløg

- 1 æg
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. sumak
- ½ tsk. cayenne
- ½ tsk. sort peber
- ½ tsk. gurkemeje
- 1-2 spsk. smeltet smør

Evt. kvarte peberfrugter, Halve løg, Halve tomater, Squash eller aubergine i tykke aflange skiver samt træpinde til stegte grøntsager

1 firkantet stålfad som spyddene kan ligge henover.

1 stykke brød (nan-brød, pita- eller fladbrød).

evt. 2 firkantede stålror der passer på en grill.

Purer løg og hvidløg i en blender og kom dem i en trådsi. Pres væden fra og kom løg og øvrige ingredienser (undtaget smør) i en skål. Tag lidt vand på fingrene og ælt grundigt til det bliver en fast dej.

Del dejen i 10 lige store klumper og form dejen omkring spyddene.

Sørg for at enderne er fri og dejen sidder jævnt fordelt og fast omkring spyddet. Placer spyddene på fadet så kødet ikke rører bunden.

Kabob Koobideh bør grilles ved høj varme. Placer spyddene hængende mellem de to stålror så kødet ikke rører risten - det vil brænde fast og falde af. Bruges ovn forvarmes den til 250 grader og stålfadet sættes ind ¼ fra toppen. Sæt evt. en skål vand i bunden af ovnen for at sikre, de ikke bliver tørre.

Grøntsagerne sættes på spyd, saltes og gnides fx med olie og hvidløg og grilles med i ca. ¼ time.

Smelt smørret mens spyddene er i ovnen, og når de er gennemstegt bruges bruger man brødet som en "grillhandske" til at trække kabob'en af spydet. De pensles med smeltet smør og lægges i en lukket, aluforet beholder så de holder varmen til servering.

Koofteh Ghelgheli – Kødboller i tomatsauce

Jeg fandt disse kødboller en aften hvor vi havde aftalt vi skulle have persiske mazzah, de er delikat og mildt krydrede, så absolut værd at prøve hvis mellemøstlig mad ellers er for krydret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 timer	4	Dampet ris



Kødboller

- 250 g. hakket oksekød
- 250 g. hakket lam
- 2 løg
- 2-3 spsk. kikærtemel
- 1 æg
- 1 tsk. salt

- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. chili
- 3-5 dl. olie
- 1 spsk. Granatæblesirup
- 3 spsk. valnødder

Sauce

- 1 ds. hakkede tomater
- 1 løg
- 1 stilk bladselleri
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. chili
- 1 spsk. olie
- 1 dl. vin
- 1 tsk. bagepulver

Kødboller:

Riv eller hak løgene i en food processor. Hak valnødderne groft. Rør sammen med kød, æg, mel og krydderier til man får en rimelig fast dej. Form til kugler omkring 5 cm. diameter.

Varm olien godt op i en pande eller i en lille gryde. Dybsteg kødbollerne nogle stykker ad gangen og læg dem til siden.

Sauce:

Hak løg og bladselleri fint. Sauter i olie og når løgene er gennemsigtige, kog af med olie. Tilsæt tomater, krydderier og 3-4 dl. vand. Kog op og kom bagepulver i.

Lad simre med kødbollerne i 10-14 time.

Smag saucen til med salt, sukker og peber.

Server med dampet ris.

Loobiâ Chiti - bønnedip

En lækker persisk Mazzeh (tapas) som servers og spises med brød, lime og chili. Originalt er den med pintobønner, men jeg laver den nu med hvide bønner

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2-3 timer	4	Brød, Salat, Mezze

- 200 g. tørrede hvide bønner
- 1 alm. hakket løg
- 2 hakkede fed hvidløg
- 1 ds. blendede hakkede tomater
- 1 lille ds. tomatpure
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. kanel
- 1 knivspids chili
- olie, salt og peber

Blød bønnerne op natten over. Sauter løg i olie og tilsæt så tomater og pure, blend det det op. Dræn bønnerne og kom dem i med krydderierne og ½ L koldt vand. Lad simre i 2-3 timer til bønnerne er møre og sovsen er tyknet.

Masta Moosir

En persisk dip der er perfekt til köfte og den persiske udgave kotlet. Jeg lavede den første gang til et persisk madarrangement i Singleplus.dk regis.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2-3 timer	4	Brød, Salat, Mezze

- ½ L yoghurt
- 6 store stykker musir eller moosir (soltørret skarlotteløg)
- salt, peber

Opblød skarlotteløgene i 2-3 timer. Når de kan skæres, hakkes de i små stykker og røres op med yoghurten og smages til med salt og peber.

Kan med fordel laves aftenen før den skal bruges. Evt. kan tilsættes mynte for lidt variation.

Joojeh Kabâb Torsh – Valnøds-kyllingespyd

Persiske Mazzeh som disse kyllingespyd fra det nordlige Iran er generelt syrlige og indeholder ofte valnød og granatæble – så meget, at det næsten blev en joke på et kursus i Persisk mad.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

2-3 timer

4

Brød, Salat, Mezze



- 1 granatæble
- 8 kyllingeinderfilleter, skåret i tre bidder hver
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk. Granatæblesirup

- 12 halve valnødder.
- 1 håndfuld hakket persille.
- 8 grillspyd
- salt, peber

Rul granatæblet hårdt mod et bord, så du kan høre det knaser. Pas på ikke at trykke hul i skallen. Når æblet er blødt over det hele skæres et V i siden og saften hældes i foodprocessoren. Gem nogle kerner som pynt.

Hak hvidløg, løg og valnød fint og bland med saften samt sirup, 3 tsk. salt og 1 tsk. peber. Ælt kyllingen i og lad den marinere i nogle timer.

Sæt kyllingen på grillspyd og steg i olie ved høj varme. Når færdige, anret på fad, dryp med sirup, pynt med kerner og persille.

Joojeh Kabâb – Safran-kyllingespyd

En snak med en iransk kollega, Narmin, fortalte mig om denne variant af de klassiske persiske kyllingespyd, så måtte jeg jo prøve dem; Fantastisk farve og utrolig delikat smag!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	~3 timer	4	Brød, Salat, Ris

- 400 g. kylling i 3-4 cm tern
- 4-8 grill-spyd
- 1 dl. yoghurt
- ½ dl. olivenolie
- 1 tsk. safran
- 3 spsk. citron
- 1 tsk. salt
- 1 alm. løg
- 1 fed hvidløg
- evt. ½ tsk. cayenne

Stød safran i en lille morter og overhæld den med ½ dl. kogende vand og dæk skålen til. Imens det trækker knuses hvidløget og løget skæres i tynde både og blandes grundigt i en anden skål med yoghurt, salt og citronsaft.

Kom den afkølede safran med vand i marinaden sammen med kyllingen og rør grundigt rundt. Lad hvile i køleskab i 2-3 timer eller længere.

Rør nu olivenolie i og lad kylling med marinade hvile i ca. ½ time ved stuetemperatur. Sæt kyllingestykkerne på spyddene og gril dem til de er gyldne. De kan også steges på pande ved middelhård varme - typisk 2-3 minutter på hver side.

Drys spyddene med friskhakket persille før servering.

Mirza Ghasemi

Min iranske kollega, Narmin, anbefalede også denne vegetariske ret, der både bruges som frokost og som element i de persiske småretter - MazzeH. Den minder lidt om Shakshuka men er nu stadig helt anderledes og absolut værd at lave.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris, Brød



- 2-3 store auberginer
- 7 fed hvidløg
- 2 æg
- 1 spsk. smør eller 1 spsk. olivenolie
- 1 ds. hakkede tomater

- 1 tsk. gurkemeje
 - 1 tsk. sort peber
 - 2 tsk. salt
 - evt. ½ tsk. røget paprika
 - evt. 1 tsk. cayenne eller chiliflager
-
- Persille eller toppe fra forårsløg til pynt

Bag eller grill auberginerne til skindet bliver sort og sprækker lidt. Imens fjernes spiren fra hvidløgene og hak dem fint.

Flå auberginerne og hak frugtkødet fint mens du varmer en pande op med smør på. Sauter nu først hvidløgene og tilsæt så tomater og gurkemeje.

Når tomaterne koger tilsættes de hakkede auberginer, salt, peber og evt. røget paprika samt chili. Lad det simre i ½ time.

Lav et hul i saucen og slå æggene ud i det, lad dem stivne lidt og rør så æggemassen ud i saucen. Lad det simre i yderligere 5-10 minutter til æggene er kogt og hæld mizra'en over på et fad, pynt den og server med persiske ris eller nan-brød.

Tip: Mirza Ghasemi kan også serveres med spejlæg på toppen, lidt som Shakshuka.

Zeytoon Parvardeh - grantatæbledip

Denne oliven-valnød tapenade lærte jeg at kende på et madkursus hos Mehran Zandian i efteråret 2019, hvor jeg også købte Mehrans bog "Mine Persiske livretter".

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Brød, Salat, Mezze



- 1 granatæble
- 150 g. valnødder
- 2 spsk. Granatæblesirup
- 2 fed hvidløg

- 3 spsk. olivenolie
- 3 stilke koriander
- 2 stilke mynte
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. Peber
- 150 g. grønne oliven uden sten

Rul granatæblet hårdt mod et bord, så du kan høre det knaser. Pas på ikke at trykke hul i skallen. Når æblet er blødt over det hele skæres et V i siden og saften hældes i foodprocessoren. Gem nogle kerner som pynt.

Pluk bladene fra koriander og mynte, kom i en foodprocessor med øvrige ingredienser undtagen oliven og kør til det er en ensartet masse.

Kom i en skål og rør de hele oliven i. Pynt med lidt granatæblekerner.

Tip: originalt er det hele oliven der bruges – jeg foretrækker, at de er skåret i kvarte. Vær i øvrigt opmærksom på, at granatæbler er bedst i fra slutningen af oktober, starten af november måned. Farven bliver mere grålig i forår og sommer.

Kabâbe Meigoo - safran-rejer

Grillede rejer med safran er en af de persiske Mazzeh fra førnævnte kursus. En vigtig ting vi fik at vide var, at persisk mad skulle være delikat krydret og syrlig. Faktisk er pickles det normale tilbehør til Mazzeh.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Brød, Salat, Mezze



- ½ g. safran
- 4 fed hvidløg
- 20 stk. tigerrejer
- 2 lime
- 2 stilke bredbladet persille.

- olivenolie, salt og peber

Kom safranen i en skål og overhæld med kogende vand. Dæk med en tallerken og lad stå 30-60 minutter.

Pres limesaft i et fad, riv hvidløg i samt salt og peber og rør rundt. Lad rejerne marinere i blandingen i ca. 2 timer. Overhæld så med safran, bland godt og lad hvile i ca. 5 minutter mens persillen hakkes.

Kom rejer på spyd og steg i olie ved høj varme – ca. 3 minutter på hver side. Anret spyddene på et fad og drys med persille.

Mâste Borani – valnøddedip

Den persiske udgave af tzatziki minder mere om de indiske raita, men Iran ligger jo også mellem de to områder, og havde livlig kontakt med begge. Lækkert er det i hvert fald.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¼ time

4

Brød, Salat, Mezze



- 250 g. spinatblade
- 1 L tyk yoghurt (10 % fedt)
- 2 fed knust hvidløg
- 80 g. knuste valnødder
- 2 spsk. olivenolie

- 1 tsk. stødt kanel
- 1 tsk. salt

Skyl spinaten og kom dem våde i en gryde, skru op på højeste blus og damp spinaten i 2 minutter under omrøring så den ikke brænder fast.

Pres resten af vandet ud gennem en si og lad dem køle ned. Tilsæt så de øvrige ingredienser og rør rundt. Smag til med mere salt.

Anret på ristet brød, pynt med lidt mere knust valnød og et drys kanel.

Sâlâd Shirâzi - persillesalat

Den persiske udgave af en Tabouleh indeholder ikke bulgur, men er både frisk og lækker. Opskriften her stammer også fra "Mine Persiske livretter".

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4	Brød, Salat, Mezze



- 6 finthakkede babygurker
- 7 finthakkede cocktailtomater
- 1 finthakket rødløg
- 10 stilke bredbladet persille.
- Olivenolie
- 2 lime
- Salt

Pluk bladene af persillen, skyld dem og hak dem fint. Bland persillen med løg og pres limesaften udover. Lad mørne lidt, og bland så agurk og tomat i med salt og til sidst olie.

Smag til med lidt peber før servering.

Bâghâli Ghâtogh – bønner i dildsauce

Disse hestebønner i dildsauce minder lidt om den marokkanske shakshuka men er langt mindre krydrede.

Arbejdstid

¼ time

Total tid

¾ time

Personer

4

Tilbehør

Brød, Salat, Mezze



- 300 g. skrællede hestebønner
- 1 helt hvidløg, finthakket
- 12 stilke dild
- 1 ts. gurkemeje
- 1 spsk. smør
- 3 æg

- 4 dl. vand
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. peber
- 5 spsk. olivenolie

Varm olien op og sauter hvidløget i det. Når gyldent, sauter så hestebønnerne i nogle minutter og tilsæt så krydderier, dild og vand. Lad simre under låg i ca. 20 minutter – tilsæt vand hvis det bliver for tørt.

Rør derefter smør i og slå æggene ud og lad dem pochere under låg.

Hak æggene i stykker og bland så forsigtigt sammen. Lad simre 5 minutter mere uden låg.

Anret på ristet brød og pynt med dildblade – evt. også med små saltede ansjoser som pynt.

Shish Taouk – libanesiske kyllingespyd

Kyllingegrillspyd – en Libanesisisk traditionel ret som er ret nem at lave, og utroligt velsmagende. Jeg fandt den på nettet efter at have været på Persisk madkursus 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	4 timer	~	Brød, Salat, Mezze

- 3 spsk. citronsaft
- 3 spsk. olie
- 2 dl. Yoghurt
- 3 fed finthakket hvidløg
- 2 spsk. æblecidereddike
- 2 tsk. Tomatpuré
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. Timian eller Oregano
- 1 tsk. Knust sort peber
- 1 tsk. Af Ingefærpulver og 1 tsk. Paprika eller 1 tsk. Allehånde og 1 tsk. Kardemomme
- 2 alm. løg, skåret i kvarte.
- 600 g. kyllingeinderfiletter skåret i halve
- 2 dl. friskhakket persille
- 4-8 grillpinde (metal)

Rør citron, yoghurt, tomat og krydderier til en marinade. Vend kyllingen i og lad hvile køleskab mindst i 4 timer. Kom derefter kylling og løg på grillpinde og hæld olien over.

Grill eller steg dem til gyldne ved middelvarme, ca. 5-10 minutter på hver side. Drys med olie før servering.

Server med i pitabrød / madpandekager smurt med Aka Toum og gerne Shata, Sâlâd Shirâz eller Tabuleh.

Harissa

En nordafrikansk specialitet der er lige så normal til retter der, som salt er hos os. Harissa bruges på hvidt brød om morgenen, som dip til kylling og andet kød samt til marinader der smøres på kødet før stegningen. Irma har det færdigt, men det kan laves ret nemt:

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 døgn	~	Arabisk mad



- 300 g. tørrede chili uden stilke og kerner.
- 3 fed hvidløg
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- 3 tsk. kardemomme
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. peber

- 1 dl. olie

Lad chilien trække i vand i døgn's tid og kog dem så op. Kom chili, hvidløg, olie og krydderier i en blender og kød til det bliver en jævn pasta. Smag til med lidt ekstra salt.

Levivot

Til et arrangement havde jeg valgt temaet "Middelhavet rundt" og Eldar, en god israelsk kollega, anbefalede mig at lave denne fantastiske ret – israelske kartoffelklatkager.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1½ time	1½ time	4	Køddretter



- 2 store bagekartofler, revet
- 1 sød kartoffel, revet
- 1 stort løg, snittet i fine både
- 2 æg
- 1 dl. hakket persille
- 2 spsk. mel
- 2 fed knust hvidløg
- ½ spsk. gurkemeje

- 2 tsk. peber
- 2 tsk. salt
- 1 spsk. sød paprika
- 2 dl. rapsolie

Bland salt og mel. Pisk æg og krydderier sammen. Bland kartoffel, løg og hvidløg i en skål. Tilsæt æg til kartoffel-massen og bland grundigt. Varm olien i en pande og vend så melet i kartoffel-massen. Lav kugler på 5-7 cm diameter og steg dem i den varme olie, 3-5 minutter på hver side til de er sprøde men stadig saftige i midten.

Lad dryppe af på køkkenrulle eller fedtsugende papir før servering.

Sega Wat - Etiopisk Oksekødsstuvning

I en bog drømte hovedpersonen om Doro Wat med kød, kogte æg etc - jeg googlede og stødte dermed på det etiopiske køkken. Det har mange spændende smage, fantastiske farver og desværre ofte en havregrødsagtig konsistens. De forskellige saucer spises ofte på Injera – en glutenfri surdejspandekage.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	4	Ris, Brød



- 500 g. oksekød i tern
- 6 spsk. klaret smør
- 3 store løg, pureret
- 1½ spsk. hvidløg

- 1½ spsk. finthakket ingefær
- 1 dl. Berbere (se erstatning i starten af bogen)
- 1½ tsk. salt
- 2-3 dl. vand
- 1 tern oksebouillon
- 1 tsk. sukker
- ½ tsk. koriander
- 4 hårdkogte æg

Smelt halvdelen af smørret i en gryde, tilsæt løg og sauter til de er blanke. Tilsæt så hvidløg, ingefær og 1 spsk. smør og sauter 3-5 minutter igen. Tilsæt så berbere og resten af smørret og sauter 3-5 minutter igen. Kom nu vand, koriander, bouillon, kød og salt i, bring i kog og lad så simre ved lav varme i ¾ time. Smag til med salt, sukker og mere berbere, tilsæt æg og lad simre i 10 minutter mere.

Skær æg i halve og anret dem på tallerkenen sammen med stuvningen og server med ris, brød eller Injera.

Marokkansk kyllingetagine

Denne ret fandt jeg på nettet – ikke min yndlingsret, men en ok variation. Egentligt skulle den laves i tagine – men... lertagine og induktion fungerer ikke godt sammen, så den er tilrettet.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~



- 300 g. kylling i mundrette bidder
- 2 spsk. rapsolie
- 2 tsk. salt og tørret chili
- 2-3 gulerødder i skiver
- 1 alm. løg, i både
- 1 spsk. finthakket ingefær
- 5 fed hvidløg groft hakket

- 1 tsk. salt, sukker, spidskommen, koriander, gurkemeje, kardemomme og kanel
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 dl. hakkede tørrede abrikoser
- 4 dl. vand
- 2 dl. flækkede mandler
- 3 dl. couscous
- 1 ds. kikærter
- Frisk mynte

Rist mandler med salt og læg til side. Gnid kyllingen med chili og salt, brun den ved hård varme i olie, læg den til side. Sauter løg og gulerødder i et par minutter. Skru ned for varmen og tilsæt hvidløg og ingefær, vent lidt, tilsæt så krydderier og sauter et par minutter til. Tilsæt salt, sukker, tomater, abrikos og vand. Lad simre mens der røres. Efter et par minutter tilsæt couscous og kom så kyllingen i sammen med kikærter. Pynt med mandlerne og bag i ovnen i 15-20 minutter, drys med frisk mynte og server, evt. med Raita eller Shata til.

Falsk Couscous

Quinoa er et sydamerikansk frø der kan bruges i stedet for bulgur og couscous som her. Quinoa indeholder meget mindre kulhydrat end bulgur.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Shata, Kød



- 2-3 dl. Hvid Quinoa
- 1 rød eller grøn peberfrugt
- 2-3 forårsløg
- ½ squash
- 1 stor tomat
- lidt rosiner, dadler eller abrikoser.

- ½ tsk. spidskommen
- Salt, olie

Dressing:

- Græsk yoghurt
- Mayonnaise
- Mælk
- Persille
- Hvidløg
- Salt/Peber
- ½ appelsin

Dressing:

Klem saften af appelsinen i en skål, knus hvidløget ned i og hak persillen fint. Rør det sammen i skålen med de øvrige ingredienser.

Couscous:

Hæld quinoa op i en skål med rigeligt vand og giv den 30 sekunder med en håndmikser til det skummer. Hæld quinoaen gennem en sigte fra og skyl – så er bitterstoffer fjernet fra frøskallen.

Varm en skefuld olie og rist quinoaen med en knivspids salt til den er tør. Dette gør quinoaen lidt mere nøddeagtig. Tilsæt vand, bring det i kog og lad det simre i ¼ time til quinoaens spire kan ses som en lille "hale". Sluk for varmen og lad det hvile i ca. 5 minutter.

Skær peberfrugt og løg i strimler og tomat og squash i tern. Steg med rosiner i rigeligt olie på en pande, drys med spidskommen og vend quinoaen i.

Server varmt f.eks. med spidskommen-krydrede kødboller eller gurke-meje-ingefær-mynte-krydret kylling blandet i.

Shakshuka

Mærkeligt – jeg har lavet Shakshuka i flere år, men åbenbart aldrig skrevet ned hvordan jeg gør, selvom min opskrift har ændret sig pænt fra den originale.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ timer	4	Brød



- 1 stort hakket løg
- 1-2 hakket tyrkisk paprika eller spids rød peber
- 1 stang bladselleri, hakket.
- 2 fed finthakket hvidløg
- 100 g. chorizo i tern
- 1 glas hvidvin

- ½ tsk. kardemomme
- 2 tsk. spidskommen
- 1-2 tsk. muskat
- 1 tsk. chiliflager eller Cayenne
- 2 tsk. timian
- 2 tsk. paprika
- 1 ds. Hakkede tomater
- salt, peber
- 4 æg
- Olie
- Friskhakket persille.

Sauter først chorizo lidt i en dyb pande, tilsæt så løg, peberfrugt og bladselleri og hvidløg og sauter lidt videre. Kog af med hvidvin og timian – når vinen er reduceret, tilsæt tomat og krydderier samt salt og peber. Lad simre til det tykner. Lav så 4 fordybninger i saucen og slå æggene ud i dem. Lad simre – evt. under låg – til æggene er stivnet. Pynt med persille og server med brød – gerne naan-brød.

Shlata Chizo - Marokkansk rå gulerodssalat

Denne salat lærte jeg at kende under planlægningen af en nytårsmenu, den er tilrettet i forhold til originalen - mange bruger kogte gulerodstern - men meget delikat.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ timer	6	Kødretter



- 6 friske gulerødder
- 1 bundt bredbladet persille
- 100 g. fed feta
- 1 dl. raps- eller solsikkeolie
- 3 fed hvidløg
- ½ skalotteløg

- 1 appelsin (saften af)
- 1-2 citron (saften af)
- 1 lime (saften af)
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt chili eller cayenne
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Skræl gulerødder og skær dem i strimler med skrællekniven. Skyl og hak persillen, kom den så i skålen med gulerodsstrimlerne. Smulr fetaten ud over og vend rundt.

Knus hvidløg og skalotteløg i en hvidløgspresser i en dyb skål. Tilsæt appelsin, citron & lime samt krydderier og pisk op. Mens der piskes tilsættes olien lidt efter lidt så den emulgerer.

Kom marinaden over gulerødderne, vend rundt og lad hvile køligt min. 1 time før servering.

Shlata Chizo - Marokkansk kogt gulerodssalat

Til et S+ arrangement havde jeg lidt mange gulerødder, så udover den forrige rå udgave, lavede jeg også denne. Meget anderledes smagsmønster, men værd at gå efter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ timer	6	Køddretter



- 4 store gulerødder skåret tyndt
- 1 cl. olivenolie
- 1½ spsk. citronsaft
- ½ cl. eddike
- ½ spsk. hakket koriander
- 2 fed hvidløg, knyst
- 2-3 hakkede forårsløg
- 1 tsk. spidskommen

- ½ tsk. koriander
- ½ tsk. rosenpaprika
- 1½ tsk. salt
- ½ tsk. peber
- 1 tsk. harrissa

Kog vandet op med salt, eddike og kom gulerodsskiver i og lad dem koge i 5-6 min så der stadig er bid i dem.

Imens rør øvrige ingredienser undtagen koriander sammen til en dressing.

Dræn gulerødderne, vend dem i dressingen - lad det køle ned, kom koriander i og smag til med eddike og citron.

Lad salaten hvile ca. 1 time og server, pyntet med lidt ekstra koriander.

Salata al-Khiyar bil-Naa'na – agurkesalat med mynte

Denne marokkanske salat er simpel, næsten for simpel, men meget grøn og frisk.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris, Brød



- 2-3 agurker
- En håndfuld friske mynteblade
- Saft fra 1 citron
- 1-2 spsk olivenolie
- Salt og peber efter smag

Skær agurkerne i små tern og hak myntebladene. Bland dem i en skål.

Tilsæt citronsaft og olivenolie og smag til med salt og peber.

Rør godt sammen og server køligt.

En uprøvet variant:

- 2-3 agurker (skrællet og skåret i små tern)
- ½ grøn peber
- Blade fra 3 stilke mynte
- 1½ dl. grønne oliven uden sten
- ½ tsk. paprika
- 1 dl. olivenolie
- ½ dl. æbleeddike
- Salt og peber efter smag.

Skær først agurker og peberfrugter i små tern. Hak derefter mynteblade.

Pisk olie og eddike med krydderier, og vend agurker, mynte og peberfrugt i.

Server afkølet.

Harissa – tunesisk chili-dip

Hvis man er i Tunesien eller de omkringliggende lande, skal man spørge efter dip, den bruges i al mad fra på morgenbrød og kylling, selv i salater – og man bliver nemmere accepteret af de lokale, når man spørger efter den den.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	~	~

- 10-12 tørrede røde chilier
- 4 fed hvidløg
- 1 tsk. spidskommenfrø
- 1 tsk. korianderfrø
- 1 tsk. kommen
- 2-3 spsk. olivenolie
- Saft fra 1 citron
- Salt efter smag

Læg de tørrede chilier i varmt vand i ½ time, og fjern derefter stilke og frø. Kom chili, hvidløg, citron, en smule salt og krydderier op i en blender og kør til dip'en er jævn og glat.

Tilsæt olie og blend til dip'en er glat igen, smag til med salt og evt. mere olie.

Kefta Mkaouara - Marokkanske kødboller

Marokkanske kødboller i tagine var min introduktion til det marokkanske køkken, en ret jeg først fik serveret på den nu lukkede restaurant "Fisketagenen" på Nørrebro.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris, Brød



Kødboller:

- 500 g. hakket oksekød og lam
- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk. frisk persille
- 1 tsk. frisk koriander
- 1 tsk. paprika
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt

- ½ tsk. peber
- ½ tsk. gurkemeje

Sauce:

- 1 gl. hvidvin
- 1 løg
- 1 grøn paprika (tyrkisk grøn peber)
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk. paprika
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- 2 tsk. chili
- ½ tsk. kanel
- 1 tsk. sort peber
- 1 laurbærblad
- 2-3 spsk. persille
- 2 ds. hakkede tomater
- 4-8 æg (1 eller 2 per person)
- Evt. grønne oliven
- salt

Hak løg med persille og koriander samt krydderier i en foodprocessor. Rør det sammen med kødet og form olivenstore kødboller af farsen. Lad dem hvile.

Hak løg, hvidløg og krydderier til saucen i foodprocessoren. Hak paprikaen fint. Kom olie i en pande og saucer grøntsagerne. Kog af med vin og tilsæt tomater. Lad simre i ¼ time og tilsæt lidt vand hvis den bliver for tyk.

Smag saucen til med ekstra krydderier og kom forsigtigt kødbollerne i. Lad det igen simre i ca. ¼ time, vend rundt på kødbollerne, vent et par minutter og kom så oliven i samt slå så æggene ud over saucen.

Lad simre under låg til æggene er gennemkogte - pynt med persille og server med brød til.

Tagine As-Samak – fisk i tagine

En simpel fiskeret i tagine.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Cous Cous, Brød

- 500 g hvid fisk skåret i store stykker
- 2 løg (finthakket)
- 4 fed hvidløg (finthakket)
- 4 tomater
- 2-3 spsk olivenolie
- 2 tsk. paprika
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. kanel
- Salt og peber efter smag
- 2 citroner
- 1 håndfuld frisk persille (hakket)
- 1-2 spsk oliven eller kapers (valgfrit)
- 1-2 gulerødder (skåret i skiver)
- 1 rød peberfrugt (skåret i strimler)

Skær fisken i store stykke, hak løg fint og 2 af tomaterne, skær 1 tomat og 1 citron i skiver. Hold alt adskilt. Skær gulerødderne i skiver og peberfrugt i strimler.

Varm olie i en tagine (gryde) og sauter de hakkede løg til de er bløde.

Kom hvidløg, paprika, spidskommen, kanel, salt og peber i og sauter et par minutter mere.

Tilsæt de hakkede tomater, gulerødder, rød peberfrugt og citron. Rør ingredienserne sammen.

Læg fisken ovenpå grøntsagerne, kom tomatkiver og citronsaft over.

Luk taginen og lad det simre i ½ time til fisken er gennemkogt og grøntsagerne møre.

Pynt med friske citronskiver, drys hakket persille og oliven / kapers over før servering.

Tagine Djaj bil-Asal wal-Louz – kylling i honning og mandler

En utrolig lækker kyllingeret med en sød, krydret smag der passer godt som frokost ret eller snack.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Cous Cous, Brød

- 600 g. kyllingebryst
- 2 løg
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk. olivenolie
- 2 spsk. smør
- 1 tsk. ingefær
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. chili
- 1 tsk. gurkemeje
- Salt og peber efter smag
- 3-4 spsk. honning
- 150 g. mandler
- ½ dsk. frisk koriander

Læg mandlerne i kogende vand. Skær kyllingebrysterne i mundrette bidder. Drys kanel, spidskommen, chili, ingefær og peber og stykkerne.

Hak løg og hvidløg fint. H

Smut mandlerne, flæk dem og rist dem med salt på en tør pande. Læg dem til side.

Sauter løg og hvidløg i smør, kom kyllingen i og brun dem godt ved høj varme.

Kom gurkemeje i, rør rundt tilsæt vand nok til at dække kyllingen halvejs, og lad det simre i 25 minutter.

Fisk kyllingestykkerne op, læg dem under låg. Tilsæt honning til saucen og lad den koge ind til den tykner.

Anret kyllingen på et fad eller i taginen. Hæld saucen over, drys mandler over og pynt med koriander.

Pulled Curry Chicken

Da jeg blev 25 i 1991 lavede jeg pita til gæsterne, men var lidt for ambitiøs med forskellige slags fyld, så i travlheden glemte jeg kyllingefyl-det på panden. Det blev det ret godt 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 timer	~	Pita, Dressing

- 2 Fileter af kyllingebryst
- 1 ds. bønnespirer
- 1 stort løg
- 1 spsk. karry
- 2 hvidløg
- gurkemeje
- Ingefær
- Salt

Skær løg i både, knus hvidløget og switch det i karry med en smule olie. Skær kyllingen i skiver på langs og switch dem med. Skru ned for varmen og lad stå i 10-¼ time Dræn bønnespirerne og tilsæt dem sammen med ingefær og 1 tsk. salt. Rør rundt og lad det stå i 30-60 minutter, tilsæt lidt vand og gurkemeje og rør rundt så bønnespirer og kyllingetrevler blandes. Smag til med salt.

Bruges som fyld i pita brød.

Marokkansk Oksekød i Tagine

Dette er en simplere udgave af Kefta Mkaouara mere eller mindre den originale. Bemærk at en tagine faktisk er en gryde, selvom vi her i Danmark normalt sætter den i ovnen som en stegesko.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1-2 timer	4	Brød, Ris



- 500 g. hakket oksekød (eller halvt lam/okse)
- 1 dusk persille.
- 1 æg per person.
- 2 løg i fine skiver eller fint hakket.
- 2-3 tomater hakket fint
- 2-3 hakkede champignon

- 1 fintsnittet chili
- 2-3 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Læg løg, champignon og tomat i bunden af taginen. Bland op med det rå kød og kom krydderier ved. Sæt låget på og kom retten i oven i ca. 1 time ved 200 grader.

Check retten – når kødet ser mørkt ud slås det rå æg ud over kødet, låget sættes på og det gives 10-15 min mere.

Tag ud og server varm, pyntet med persille.

Langt mod Øst

Der er vild forskel på det indiske, kinesiske, thailandske, vietnamesiske og koreanske køkken – men hvad jeg finder stopper jeg ind her i en stor pærevælling.

Jeg har en ide om, at man ud fra køkkenet kan se et lands kulturelle rigdom og historie – det passer i hvert fald godt i Asien; Lang historie med højt kulturelt niveau og stor rigdom – og et mangfoldigt, spændende køkken hvor mad ikke længere blot er overlevelse, men kunst.

Sri Lanka Karry

Jeg var på Sri Lanka tilbage i 2013, en fantastisk ferie men kulinarisk lidt af en skuffelse; vi fik samme retter overalt hvor vi kom frem! Bortset fra det smalle udvalg, smagte det nu meget godt, så her er karry blanding til disse retter;

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 4 spsk. koriander frø
- 3 spsk. spidskommenfrø
- 2 spsk. sorte peberkorn
- 2 spsk. basmati ris
- 1 spsk. sorte sennepsfrø
- 3 tsk. hele nelliker
- 2 tsk. grønne kardemommefrø
- 1 tsk. fennikelfrø

Kom risen i en pande, rist over mellemvarme til risen bliver lysebrun.

Tilføj resten af frøene og rist under omrøring et par minutter til krydderierne begynder at dufte. Pas på de ikke brænder på.

Lad krydderierne køle af og knus dem så til et ensartet pulver i en morter. Opbevar lufttæt.

Tip: Skal karryen ikke bruges med det samme, så undlad at riste andet end risen. Opvarmningen frigør aromastoffer og ved at riste umiddelbart før brug undgår man at disse forsvinder over tid.

Garam Masala #1

Masala betyder krydderiblanding, der er forskellige udgaver af den. Den her har jeg oprindeligt fundet på en indisk / engelsk hjemmeside og oversat.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~



- 2 tsk. korianderfrø (dhanía) eller 1 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. spidskommenfrø (jeera) eller 1 tsk. stødt spidskommen

- 2 stk. stjerneanis (vilayati saunf)
- ¼ tsk. bukkehornsfrø (methi)
- 1-2 tsk. stødt kanel.
- 1-2 tsk. cayennepeber

Swits ingredienserne på en tør medium varm pande i 2-3 minutter under stadig omrøring. Pas på ikke at have for megen varme eller for lang tid, bukkehornsfrø bliver nemlig bitre!

Lad det køle ned og knus dem i en morter til et ensartet pulver – er portionen stor er en genvej er at bruge en blender eller kaffekværn som så ikke bør bruges til kaffe bagefter – med mindre man virkelig elsker krydret kaffe 😊

Opbevares lufttæt. Kan fryses for at holde smagen bedre.

Garam Masala #2

En variation over Garam Masala – aner ikke hvor jeg har fundet den, men synes den er marginalt lettere at lave end #1.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 2 spsk. spidskommen, hele frø
- 1 spsk. hele sorte peberkorn
- 1 spsk. kanel, stødt
- 1 spsk. koriander, hele frø
- 8 stk. kardemomme, kapsler
- 5-10 nelliker
- 2-3 laurbærblade

Svits ingredienserne på en tør medium-varm pande i 2-3 minutter under stadig omrøring. Pas på ikke at have for megen varme eller for lang tid, det skal jo ikke være svedent ...

Lad det køle ned og knus dem i en morter til et ensartet pulver – og, præcis som sagt før, en blender eller en kaffekværn kan også bruges.

Opbevares lufttæt. Kan fryses for at holde smagen bedre.

Bemærk, hvis en stor portion laves, så overvej at droppe turen på pande. Det frigiver godt nok smagsstoffer, men hvis blandingen alligevel skal gemmes ...

Kinesisk 5 krydderi

I mange retter indgår der det kinesiske 5 krydderi – ofte med mere end 5 ingredienser. Her er dog en god udgave.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 6 Stjerneanis
- 8 cm Kanel
- 2 spsk. fennikelfrø
- 2 tsk. Sichuan peber
- 1½ tsk. Hvidløgsflager

Kom i kaffemølle og blend til en ensartet masse. Gem den i tæt lukket glas.

Grøn Karry Pasta

Den klassiske grønne karry, rimelig nem at lave i en styrke der passer bedre til det originale Thai køkken end de købte færdige krydderblandinger.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Ris, Kød

- 1 tsk. korianderfrø
- 1 tsk. spidskommen
- 10 peberkorn
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. citrongræs
- 2 spsk. galangarod
- 1 spsk. korianderstilke
- 1 spsk. hvidløg
- 5-10 små grønne chili

Switch frø og korn på pande, stød så til pulver i en morter. Hak de øvrige ingredienser og stød dem i morteren i rækkefølge til en fugtig pasta. En blender kan også bruges – det giver en mere ensartet pasta men naturligvis uden samme tekstur.

Sichuan Stir-fry Sauce

Denne sauce fandt jeg reference til på internettet, mørk, krydret og ganske fantastisk til Stir-fry.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 1 dl. Soja sauce
- 4 spsk. Brunt sukker
- 2 spsk. Majsmel
- 2 spsk. chili sauce (ikke Samba Oelek)
- 2 spsk. Hvidvinseddike
- 1 tsk. Kinesisk 5 krydderi
- 1 tsk. chiliflager
- 3-4 fed hvidløg
- 1 tsk. Ingefærpulver

Kom ingredienserne i en skål og pisk sammen. Undlades majsmel kan saucen bruges som dip - ellers hæld over de lynstegte grøntsager og kød de sidste 5 min. i wokken.

Stir-fry

Stir-fry er egentligt alle retter lavet i en pande eller wok under omrøring. Jeg bruger denne ret til at tømme køleskabet for grøntsager - det meste kan kommes i om end visse ting passer bedre sammen end andre.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris

- 1 alm. løg
- 1-2 fed hvidløg
- 1-2 gulerødder
- 5-10 stangbønner eller grønne bønner
- 2-5 store champignon
- 1 – 2 piri piri eller anden chili
- ½ - 1 rød peber
- ¼ - ½ squash
- 1 ds. vandkastanjer eller
- 2 skivede jordkokker.
- 1-2 kyllingefileter eller 1 brystfilet.
- 2 spsk. Hosin (kinesisk sauce).
- Soja, Stødt Ingefær, Gurkemeje og Koriander.

Skær kyllingen i tynde skiver og læg dem i en marinade bestående af 1 tsk. ingefær og soja.

Klargør grøntsagerne og skærm dem i stænger eller tynde skiver langs fibrene. Hvidløg og chili hakkes. Switch grøntsager i olie.

Tag kyllingen op af marinaden og switch dem i olie. Bland grøntsager og kød. Tilsæt krydderier – 1 teske af hver - og Hoisin. Smag til med yderligere soja, ingefær og koriander. Tilsæt lidt vand og lad simre mens ris-nudler koges.

Anrettes i et fad og serveres med soja, citron og sød chili-dressing.

Szechuan Suppe

Min søster introducerede mig for "Stærk-Sur" køkkenet fra den kinesiske provins Szechuan (eller Sichuan). Denne suppe er en af mine yndlinge supper.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød



- 1 dl. tørrede svampe (black fungus)
- 2-3 alm. champignoner eller lignende, skåret i strimler.
- 100 g. hakket kød (til nød skinke) i strimler.
- 50 g. rejer, hakket.
- 1-2 plade knuste nudler

- 50 g. tofu, revet i strimler på groft rivejern
- 1-2 tern kyllingebouillon eller 1 dl. kyllingefond
- Ca. 10 dl. vand
- 2 spsk. chilipasta (fx Gochujan)
- 4 spsk. soja
- 1 spsk. brunt sukker
- 3 spsk. æbleeddike
- 1 spsk. sesamolie
- 1-2 rørte æg
- 4 spsk. majsmelet
- 2 forårsløg skåret i skiver.
- ½ spsk. fiskeolie
- 1-2 tsk. kinesisk 5-krydderiblanding
- ½ spsk. knust Sichuan peber per person

Skyl de sorte svampe og blød dem så op i varmt vand i ½ time. Skær dem i strimler.

Varm olie og sauter kødet og alle svampe. Bland sukker, chili og soja i, og lad simre.

Tilsæt herefter tofu og rejer og sauter videre i et par minutter. Hæld kyllingefond og vand over, kom de nudler i og lad koge op.

Herefter kommes eddike, fiskesovs, 5-krydderiblanding og lidt ekstra soja i og under omrøring hældes ægget i, så det danner strimler.

Tilsæt forårsløg og rør majsmelet op med koldt vand og tilsæt så suppen tykner. Smag til med mere chili og soja, ikke salt.

Umiddelbart før servering kommes Sichuan peberet i, det må ikke koge, men skal suge væde og varmes let op. Koges det mister det virkningen af "frydefuld lammelse" hvor det prikker på tunge og læber.

Sichuan Stir-Fry

Denne Stir-Fry er en blanding af Hunan og Sichuan Stir-Fry. Sorte bønner hører egentlig ikke til, men det passer fint i smagen.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¾ time

1 time

~

Ris, Chilisauce



- 500 g. oksekød i tynde strimler
- 4 stilke bladselleri i tynde stave
- 1 alm. løg i både
- 1 rød peber i stave
- 1 gul peber i stave
- 1 ds. sorte bønner
- 8 champignon i skiver

- 2 forårsløg i skiver (hold toppe separat)
- 4 røde alm. chili i skiver
- 2 fed hvidløg i skiver
- 2 spsk. Hvidvinseddike
- 3 spsk. Soja
- 1 spsk. chiliflager
- 2 tsk. Ingefærpulver
- 1 spsk. Majsmel
- ½ tsk. Bagepulver
- 1 portion Sichuan Stir-fry Sauce.

Klargør kød. Rør chiliflager, majsmel og bagepulver, ingefær og soja til en marinade og vend kødet i den. Lad hvile.

Skyl dernæst bønnerne, kom dem i en skål med eddike og 2 tsk. salt. Klargør nu grøntsager og Sichuan sauce.

Varm olie op i wok - rist kødet lidt ad gangen ved høj varme og læg til side.

Dræn bønner, rist dem møre i olie og læg dem til side.

Tilsæt mere olie, rist løg, champignon, hvidløg, bunden af forårsløg, chili, bladselleri og peberfrugt ved lidt lavere varme.

Vend kødet og bønner i, bland og hæld saucen over. Varm igennem så saucen tykner og server med ris.

Rjer i chili med sorte bønner

En dejlig nem og ret lækker Hunan stir-fry jeg lavede første gang til et et Singleplus.dk arrangement

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Ris, Chutney



- 500 g. store ukogte rejer
- 3-4 spsk. Majsmel
- 2-3 spsk. raps eller sesamolie
- ½ dåse sorte bønner (forkogte), grofthakkede
- 2-3 fed hvidløg
- 2-3 spsk. risvin eller tør sherry
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- 1 dl. Kyllingefond

- 4 røde chili i tynde strimler
- 1 dl. friske grofthakkede korianderblade uden stilk
- 1 dl. frisk-revet ingefær
- 1 dl. rapsolie til stegning

Fjern skallen fra de ukogte rejer. Flæk dem på langs, og vend dem i majsmelet. Køl dem ned til de skal bruges.

Bland bønner med risvin og hvidløg i en skål og bland kyllingefond med salt og sukker og sesamolien.

Varm stegeolien godt op i en wok og dybsteg rejerne lidt ad gangen. Kom dem i en trådsi når de skifter farve.

Hæld olien fra wokken undtagen 2-3 spsk. varm den op igen og sauter chili og ingefær i ca. 1 minut. Tilsæt bønner og steg til det får aroma.

Tilsæt rejer og kyllingefond og vend i 1-2 minutter til væden er reduceret. Kom koriander i og vend forsigtigt til bladene er bløde.

Server med kogt ris og sød chilisaucé.

Char Siu med svinekød og broccoli

Denne ret fandt jeg en dag jeg havde lidt hakket svinekød og brokoli til overs. Egentlig er den med broccolini – tynde lange broccoli– men den fungerer også med alm. broccoli.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

½ time

4

Ris, Chutney



- ½ dl. Hoisin sauce
- ½ dl. Honning
- 1-2 tsk. maizena rørt op i vand (kan undlades).
- 1 dl. Shaoshing risvin (eller til nød sherry)

- 2 tsk. kinesisk 5-krydderiblanding
- 3 fed knust hvidløg
- 3 tsk. ingefærpulver (eller reven ingefær)
- 2 spsk. brun farin
- 1 tsk. cayenne
- 1 rødløg i tynde både
- 1 grøn chili, skåret i tynde strimler
- 1 dl. hakkede peanuts (gerne tørristede)
- 1-2 mild rød chili, skåret i tynde strimler
- 500 g. hakket svinekød
- 1-2 broccoli-hoveder
- 2-3 spsk. olie

Klargør ingredienserne og sæt ris over. Skil brokolien i små buketter og blancher dem i kogende vand i 2-3 minutter.

Bland en sauce af hoisin, honning, soja, risvin, krydderier og sauter så løg, grønt chili, hvidløg og ingefær i 2-3 minutter (gem den røde chili).

Tilsæt kødet og sauter ved høj varme i 2-3 minutter til det er brunet. Kom brocolien og saucen ved, vend rundt og drys med peanuts og rød chili.

Lad simre i 2-3 minutter, check at kødet er helt gennemstegt og server så med ris.

Hunan Stir-Fry med hakket kød

Det kinesiske Hunan køkken er stærkt – rigtig stærkt! Grøntsagerne er ofte kun chili og bønner, men her har jeg altså tilsat lidt ekstra grønt.

Arbejdstid

¾ time

Total tid

1 time

Personer

4

Tilbehør

Ris, Nudler



- 500 g hakket kød (svinekød eller oksekød)
- 6 spsk. Pasta af fermenterede sorte bønner
- 4-5 Rød Thai Chili (30.000 Scoville) i skiver
- 3-4 Padone-peber i skiver
- ½ Rød Peber i strimler
- ½ porre skåret i tynde skrå skiver

- 4 tsk. knust hvidløg
- 4 tsk. knust ingefær
- 1-2 spsk. soja sauce
- 4 dl. vand
- 2-3 spsk. solsikke eller raps-olie
- 1-2 tsk. sukker
- 2 forårsløg til pynt

Varm olien i en wok. Sauter hvidløg, ingefær, chili indtil det dufter kraftigt. Tilsæt de fermenterede sorte bønner og sauter under omrøring. Skru lidt op for varmen, bland kødet i og sauter det under omrøring.

Tilsæt nu vand og soja, smag til med sukker. Pynt med forårsløg og server med kogt ris.

Chop Suey

Chop Suey er kendt som en amerikansk/kinesisk ret fra 1800-tallet men den er noget ældre; Første reference til retten er i Wu Cheng's bog "Journey to the West" om abekongen fra 1600 tallet. Dengang bestod retten primært af indmad – Manchu kejserene var vilde med indmad – mens den version vi kender i Vesten er taiwanesisk og har både "rigtigt" kød og grøntsager i.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Ris



Kødet:

- 12 kyllingeinderfiletter eller 2 koteletter
- 3 spsk. soja
- 1 tsk. fiskesauce

- ½ dl. østerssauce
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. knust ingefær
- 2 tsk. chiliflager

Sauce:

- 4 dl. vand
- 1 tsk. ingefær
- 1 tsk. kinesisk 5-krydderi
- 1 tern kyllingebouillon
- 1-2 spsk. majs mel (maizena)
- 1 bk. Bønnespirer
- 2 fed hvidløg
- 1-2 løg
- 1 grøn peberfrugt
- 1 rød peberfrugt
- 1 frisk chili
- 1 ds. Bambusskud
- 2-3 jordskokker eller 4-5 vandkastanjer
- 1 spsk. olie
- brun farin / honning

Pynt

- En håndfuld usaltede nødder.

Skær kyllingen ud i ½ cm tykke skiver på tværs af fileterne. Skær løg i både og peberfrugt i korte stænger. Jordskokkerne skæres i tynde skiver eller korte stænger. Chilen snittes i skrå tynde skiver og hvidløg i tynde skiver.

Bland knust hvidløg, chiliflager, ingefær, soja, østerssauce og fiske-sauce til en marinade og ælt kyllingen godt ind i den. Lad kødet hvile – jo længere tid, jo bedre.

Sauter løg i olie, kom vand og bouillon ved og kog op med majsmelet sammen med ingefær og kinesisk 5-krydderi. Lad saucen simre mens kyllingen lynsteges lidt af gangen og lægges over i saucen.

Herefter lynsteges grøntsagerne, undtagen bønnespirer, lidt ad gangen og lægges over i saucen. Smag til med brun farin.

Slut med at komme bønnespirer i saucen, lad simre 1-2 minutter. I mens rist nødderne og hak dem.

Server Chop Suey'en med ris med de hakkede nødder som pynt.

Lemon Chicken

Denne ret stammer fra det amerikansk-kinesiske køkken – jeg mødte den i San Francisco i 1994 og blev ganske vild med den syrlige citrus-smag som retten har.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Ris



- 600 g. kyllingeinderfiletter
- 2 spsk. citronsaft
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. hvidløgspulver
- 1 tsk. peber
- 1 spsk. frisk reven citronskal

- 1-2 dl. alm. majsmeel
- 1-2 dl. fint majsmeel (Maizena)
- 3 dl. solsikkeolie

Sauce:

- 1 alm. løg
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk. solsikkeolie
- 1 tsk. chiliflager
- 1 dl. citronsaft
- ½ dl. soja (lys)
- 1 dl. ananas-saft
- 1 spsk. yuzu (kan erstattes af kødet fra citronen)
- 3 spsk. æblecidereddike
- ¾ dl. sukker
- 4 spsk. honning
- 2 dl. vand
- 3 tsk. fint majsmeel (maizena)
- 3 spsk. friskreven citronskal
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. ingefær
- ½ tsk. kinesisk 5-krydderi

Grøntsager (udelades for original udgave):

- 1 ds. Palmeskud
- 1 alm. løg
- ½ gul peberfrugt
- ½-1 ds. ananas

Pynt

- 1-2 forårsløg eller 1-2 spsk. ristede sesamfrø.

Kyllingen:

Skær kyllingen ud i mundrette bidder, ca. 4x3 cm. Rør citronskal, saft, salt & peber sammen og vend kyllingestykkerne i marinaden. Lad hvile i 10-15 min.

Bland melet og ælt kyllingestykkerne godt ind i melet så de er dækket af et jævnt lag mel.

Varm olien op i en lille dyb gryde eller pande og steg kyllingen gylden nogle få stykker ad gangen. Læg dem til side.

Saucen:

Hak det ene løg og 2 fed hvidløg og sauter det i olien. Tilsæt honning og de øvrige ingredienser undtagen majsmelet og grøntsagerne og kog op.

Blend saucen og smag til med mere citron og sukker til saucen har en liflig, syrlig og citrusagtig smag. Rør majsmelet op i 1-2 dl. vand og tilsæt. Lad saucen tykne lidt.

Skær løget i tynde både, ananas i tern og peberfrugt i korte stænger. Sauter grøntsagerne i 1-2 tsk. olie og kom dem i saucen før den hældes over kyllingen.

Er der brugt kyllingebryst skæres den nu ud i ca. 1 cm tykke skiver før saucen hældes over og kyllingen drysses med finthakket forårsløg eller ristede sesamfrø.

Orange Chicken

Dette er søster-retten til Lemon Chicken – grundlæggende samme opskrift, blot lavet med appelsin frem for citron, og i denne udgave med hele kyllingebryster frem for bidder. Begge opskrifter kan naturligvis laves med begge tilberedninger.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Ris



- 4 kyllingebryster
- ½ dl. appelsinsaft
- 1 spsk. reven appelsinskal
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. hvidløgpulver
- 1 tsk. peber

- 1-2 dl. groft majsmeel
- 1-2 dl. fint majsmeel (Maizena)
- 3 dl. solsikkeolie

Sauce

- 1 alm. løg
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk. solsikkeolie
- 1 dl. appelsinsaft
- ½ dl. soja (lys)
- ½ dl. ananassaft
- 1 dl. appelsinsaft
- 1 spsk. lime eller citronsaft
- 3 spsk. æblecidereddike
- ½ dl. sukker
- 3 spsk. honning
- 2 dl. vand
- 3 tsk. fint majsmeel (maizena)
- 2 spsk. friskreven appelsinskal
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. ingefær
- ½ tsk. kinesisk 5-krydderi

Grøntsager (udelades for original udgave):

- ½ rød chili eller rød peber skåret i små tern.
- ½ løg skåret i tynde både
- ½ ds. bambusskud

Pynt

- 1-2 forårsløg eller 1-2 spsk. ristede sesamfrø.

Kyllingen:

Rør citronskal, saft, salt & peber sammen og vend kyllingebrysterne i marinaden. Lad hvile i 10-¼ time. Bland melet og ælt kyllingen godt ind i melet så de er dækket af et jævnt lag mel.

Varm olien op i en lille dyb gryde og steg kyllingestykkerne gyldne. Læg dem til side.

Saucen:

Hak løg og hvidløg, sauter i olien. Tilsæt honning og de øvrige ingredienser undtagen majsmelet og kog op.

Blend saucen og smag til med mere appelsin, lime og sukker til saucen har en liflig, syrlig og citrusagtig smag. Rør majsmelet op i ½ dl. vand og tilsæt. Lad saucen tykne.

Sauter grøntsagerne - først løg, bambusskud og sidst chili - og kom dem i saucen.

Skær kyllingebrysterne i skiver, hæld saucen over og pynt med forårsløg.

Bourbon Chicken

Hovedpersonen i serien Monster Hunter Memoirs får denne ret serveret i New Orleans og bliver ret begejstret - så den måtte prøves: Det var lidt en skuffelse – typisk for mange amerikansk-kinesiske retter var der ingen grøntsager i, så jeg lavede min egen udgave. Retten hører som de foregående hjemme i det amerikansk-kinesiske køkken.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

¾ time

4

Ris



- 3 kyllingebryster

- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. soja
- 1 tsk. ingefær
- 1 tsk. chiliflager
- 2 dl. kyllingefond
- 1 dl. soja
- 1 dl. æblejuice
- ½ dl. æblecider-eddike
- ½ dl. bourbon
- 3 modne tomater
- 2 fed hvidløg
- ¾ dl. brun farin
- 1 tsk. ingefær
- 1 tsk. kinesisk 5-krydderiblanding
- 1 spsk. maizena
- 3-4 spsk. rapsolie
- ½-1 dl. vand
- 1 ds. Bambusskud
- 1 alm. løg
- 1 rød peber
- 1 lille porre
- 1-2 røde eller grønne chili
- 1 forårsløg

Skær kyllingen ud i 3x3 cm tern. Knus hvidløg og bland med soja, ingefær og chili og ælt det godt ind i kyllingen. Lad den hvile mens de øvrige ingredienser gøres klar.

Bemærk - Grøntsagerne skal holdes adskilte; Skær løg i tynde både, peber i tynde, korte stænger, porre og chili i skrå tynde skiver. Hak toppene af forårsløg og skær resten af forårsløgene som porren.

Kom kyllingefond, soja, æblejuice, eddike, bourbon, tomater, hvidløg, farin, ingefær og 5-krydderi i en skål og blend det til en sauce.

Varm en pande op med lidt olie, hæld marinaden fra kyllingen over i saucen og steg kyllingestykkerne gyldne. Læg dem til side.

Sauter nu først løg, læg dem over kyllingen, så bambusskud og læg dem over kyllingen, fortsæt med porre, bunden af forårsløg, chilien og peberfrugt. Kom kylling og grøntsager tilbage på panden og hæld saucen over. Kog op og smag til med lidt mere bourbon, soja og farin efter smag.

Rør maizena med ½-1 dl. vand og hæld over sauce. Rør rundt og lad tykne. Pynt med forårsløgstoppe og server med ris.

Peking And – Nem og Hurtig udgave

Mine unger gav mig et par andebryster i adventsgave, så jeg måtte jo finde noget at bruge dem til, der ikke var for traditionel Decembermad. Utålmodig som jeg er, valgte jeg en fremgangsmåde der ikke tager de traditionelle 3 dage og erstattede madpandekagerne med nudler.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	2-5 time	4	Nudler



- 4 andebryster med skind a ca. 200 g.

Marinade:

- 4 spsk. honning

- 3 spsk. æblecidereddike
- 1 spsk. risvin
- 1 tsk. kinesisk 5-krydderi
- 1 tsk. cayenne
- 1 tsk. ingefær
- 1 spsk. honning (bruges senere)
- 1 spsk. brunt sukker (bruges senere)
- evt. 1-2 tsk. sesamolie (bruges senere)

Varmed sauce:

- 1 dl. hosinsauce
- ½ dl. soja
- ½ dl. risvin eller madsherry
- ½ dl. vand
- 2 spsk. brunt sukker
- 1 spsk. sesamolie
- 2 tsk. kinesisk 5 krydderi
- 1-2 tsk. cayenne
- 2 tsk. stødt ingefær

Salat:

- ½ iceberg
- 2 gulerødder
- ½ porre
- ½ agurk
- 1 alm. løg
- 1 appelsin
- 2-3 radiser (kan undlades)

Vask andebrysterne på skindsiden og dub dem tørre. Masser skindet med fingrene så det løsnes lidt. Drys nu skindet med salt og lad brysterne ligge et par timer, så fugten trækkes lidt ud af skindet.

Efter et par timer skrubes saltet af kødet, men undgå at skylle det, idéen med saltet var, at tørre skindet lidt ud så marinaden kan suges op.

Kom nu kødet i marinaden, ælt det lidt og lad det ligge mindst 1 time med skindsiden nedad – gerne længere!

Skær iceberg, gulerødder, agurk, porre og løg a la Juliane – dvs. i tynde, lange stænger – og radiserne i tynde skiver, men hold de forskellige adskilte. Læg dem – stadig adskilte – i skåle med isvand og lad dem ligge. Appelsinen skæres i tynde både, men den slipper for isvandet.

Hæld marinaden fra kødet over i en skål og tilsæt honning og sukker, Kødet lægges på en rist i fad i den kolde ovn.

Varm ovnen til 200 grader og når den har nået den temperatur, hældes en skefuld marinade over andebrysterne. Det gentages hvert 10 minut til de har stået i ovnen i ca. ½ time. Herefter tændes for ovnes grill ved god varme og andebrysterne sættes højt i ovnen – igen med en frisk gang marinade over. Den kolde ovn udtørre skindet så det bliver ”crispy & sticky” – lidt som flæskesvær.

Mens ovnen varmer anden blandes delene til saucen. Den skal blot have et hurtigt opkog – evt. koge et par minutter eller have hjælp af lidt maizena så den tykner lidt. Vand til nudler kan også sættes til at simre.

Når grillen tændes, rettes salaten an på et fad; en bund af iceberg med lag af gulerødder, agurk, løg og porre ovenpå.

Tag anden fra ovnen, smør evt. sesamolie henover skindet, kom nudler i det kogende vand, og skær anden i ca. ½ cm tykke skiver.

Anret anden henover salaten og server den med de friske nudler til, samt sauce i skåle.

Thukpa - Tibetansk kyllingesuppe

Jeg fandt denne ret ved et tilfælde. Min datter spurgte hvad vi skulle have til aften og jeg slyngede blot ud "Tibetansk kylling" – aner ikke hvorfor – men jeg hang på den! Et hurtigt besøg på Google hjalp mig til forskellige tibetanske kyllingeretter – og Thukpa havde jeg alle ingredienser til 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½-1 time	4	Brød



- 2-3 mellemstore gulerødder
- ½ rød peber
- 3-4 stilke bladselleri
- 100 g. frisk spinat

- 200 g. kyllingebryst
- 1-1½ L liter vand
- 3 tern kyllingekraft (eller kyllingefond)
- 250 g. nudler
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. chiliflager
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 alm. løg
- ½ tsk. spidskommen
- 1 tsk. szechuan peber
- 1 tsk. frisk knust peber
- ½ tsk. dyvelsdræk (også kaldet Asafoetida eller Hing)
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 spsk. lime
- 1 dusk frisk koriander.

Kog kyllingebrystet i vand og fond i ca. 20 minutter. Mens det koges, hakkes løg groft, gulerødder skæres i tynde strimler (à la julienne), spinat vaskes og bladselleri samt peberfrugt skæres i tynde ca. 5 cm lange strimler. Alle grøntsagerne holdes adskilte.

Tag kyllingen op og læg den til side, gerne køligt. Kog nudlerne i fonden i ca. 3-4 minutter og tag dem op. Vend dem med lidt olie så de ikke klistrer men hold dem varme.

Når kyllingen er kold skæres den i tynde skiver.

Kom lidt olie i suppegryden og sauter løget i 5 minutter før koriander, chili, spidskommen, szechuan peber, sort peber, dyvelsdræk, gurkemeje, lime og tomat tilsættes. Blend det i gryden til det er jævnt og lad det koge op.

Tilsæt nu suppefond og gulerødder samt bladselleri og når det koger igen, peberfrugt og kylling. Lad det simre i 5 minutter og tilsæt så spinat mens der smages til med salt og lime.

Anret nudlerne i dybe tallerkener og hæld suppe over, pynt med korianderblade.

Bemærk, suppen spises ofte med gaffel og ske så fyldet kan fiskes op.

Alm. Kimchi

Kimchi er forskellige fermenterede grøntsager som man får til de fleste koreanske retter. Indehaveren af den Kinesiske Købmand i Søborg gav mig denne opskrift, hvor Kimchi er spise-klart allerede samme dag.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¾ time

~

Risretter



- 150 g. Sukker
- 3 dl. Eddike
- 1 spsk. knuste hvidløg
- 1 spsk. knust ingefær
- 1 spsk. Fiskesauce
- ½ dl. Tomatpure
- 2 tsk. salt

- 50 g. Go Chu Jang chilipasta
- ½ pk. Høsebouillon
- 2 dl. vand
- 1 hvidkålshoved eller tilsvarende, fx. kinakål

Bræk kålens blade fra hinanden eller snit den i grove stykker. Kog eddiken op med de øvrige ingredienser, kom kålen i og lad simre i 10-¼ time. Tag så kålen op og kom den i et glas. Reducer lagen til den er tyk og cremet, hæld den over kålen, luk glasset tæt for opbevaring.

Oi Muchim - Agurke-kimchi

Denne koreanske agurkesalat er ret lækker, selvom den strengt taget ikke er en kimchi, da der ikke er fiskesauce i. Der findes også i en kimchi-udgave med hele, udhulede agurker.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¼ time

~

Risretter



- 2-3 libanesiske / tyrkiske små agurker
- 1-2 tsk. Fint salt
- 1 spsk. chiliflager (gerne koreanske "Go Chu Garu")
- 1 spsk. finthakket skalotteløg
- 1 tsk. finthakket hvidløg
- 1 tsk. Æbleeddike
- ½ tsk. sukker

Skær agurkerne i 3-4 mm tykke skiver. Drys dem med saltet og lad dem hvile i ca. ¼ time.

I mens hak løg og hvidløg meget fint, blad med eddike, chili og sukker. Dræn væden fra agurkerne og bland alle ingredienserne.

Bulgogi – stegt oksekød

Min yndlingskoreanske ret. Jeg lærte den at kende, da jeg i 1990'erne ville prøve ny mad, og tilfældigvis faldt over koreansk. Korrekt spises denne ret ved at man kommer et par skefulde af hver ting i et salat-blad, danner en kugle og spiser den. Lækkert - men husk servietter 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	4 timer	4	Salat



Marinade:

- 6 spsk. soja sauce
- 3 spsk. brunt sukker
- 2 spsk. risvin
- 1 spsk. honning
- 1 pære (til nød et æble)
- ½ løg

- 2 fed Hvidløg
- 1 spsk. Ingefær
- 1 tsk. chiliflager
- ½ tsk. peber
- 500 g. flankesteak, skåret i tynde strimler
- 1 alm. løg, skåret i tynde både
- 6 champignoner eller tilsvarende mængde bøgehatte
- 1 alm. gulerod, julianeskåret
- 150 g. Bønnespirer
- 1 spsk. Gu Chu Jang chilipasta
- 2-3 spsk. olie

Pynt:

- 2 forårsløg, skåret i skrå skiver
- 1 spsk. ristet sesamfrø

Tilbehør

- Ris, Sommer Salatblade, Go Chu Jang Chilipasta og forskellige slags kimchi.

Skær kødet i tynde skiver på tværs af fibrene. Blend marinaden og ælt den godt ind i kødet - lad det stå i 3-4 timer i køleskab.

Tag kødet fra køleskabet så det tempereres. Varm olien op i en pande med hård varme. Kom kødet i og sauter kort så det får lidt farve. Tilsæt øvrige ingredienser og lad simre i 10-15 min mens salatblade gøres klar.

Pynt så, og server.

Afritadang Baboy – svinekød med grøntsager

Jeg bruger meget at spørge om typiske lokale retter når jeg skal skabe en relation til kollegaer i udlandet. Det er en nem vej at gå, for alle kan lide god mad og folk er ofte, med rette, stolte af deres køkken – og det giver mig en bonus i og med jeg får de lokales anbefalinger så jeg har noget at søge på nettet efter.

Denne ret er en velsmagende og nem gryderet jeg fik anbefalet af en filippinsk kollega.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1½ timer	4	Ris



- 1 dl. olie
- 1 gl. hvidvin
- 1 mellemstor sød kartoffel
- 1 stor gulerod
- 1 grøn peber
- 1 rød mild chili
- 1 rød peber
- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 500 gr. nakkefilet
- 50 gr. chorizo
- 1 spsk. fiskesauce
- 1 ds. hakkede eller purrede tomater
- 3-4 dl. vand
- 1 ds. ananas
- salt og peber

Skræl sød kartoffel og gulerod, skær i 2 cm. tern. Skær peberfrugt og chili i 2 cm tern og hak chorizo og løg fint. Skær nakkefilet i 3-4 cm. tern.

Varm olien op og sauter gulerod og løg til det tager farve. Læg til side. Sauter peberfrugt i 30 sek. og læg til side. Brun kødet i olie og læg til side.

Fjern $\frac{3}{4}$ af olien og sauter chorizo, løg og hvidløg. Tilsæt fiskeolie og et par minutter efter et par minutter tomat og vin. Bring i kog og kom kødet i. Lad simre i $\frac{1}{2}$ time. og læg så kartoffel og gulerod i.

Lad simre i ca. $\frac{1}{4}$ time til grøntsagerne er møre, men ikke bløde, og tilsæt så ananas og peberfrugt. Smag til med salt og peber, kog op i et par minutter og server med kogt ris.

Sinigang na nihon – Filippinsk rejsesuppe

Denne suppe fik jeg anbefalet af en god kollega, den er absolut værd at prøve – og ret nem at lave, hvad der også er en fordel.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ timer	4	Ris



- ½ kg rejer med hoved og skal (*)
- 1-2 stor hvid kinaradise (Labanos) i skiver
- 1 bdt. vand-spinat (sumpkål / Pad bong / Kangkong) eller bladbeder.
- ¼ kg Harico Verts eller Sitaw, skåret i 5 cm længder
- 3 grønne paprika, skåret i skiver

- 2 tern fiske-bouillon
- 1 spsk. tamarin(-saft)
- 4-6 tomater, i både
- 1 mellemstort løg, i skiver
- 1 spsk. Fiskesauce
- 1 tsk. peber
- 1-1½ l vand

Sauter løg, paprika, bønner i en spsk olie. Kom så bouillon, vand, radise, fiskesauce og tamarin i. Kog op og lad simre til radiser og bønner er møre – dvs. ca. 5 minutter.

Tilsæt nu tomat, og kog op. Tilsæt så rejerne og kog i 2-3 minutter mere før vand-spinaten tilsættes.

Lad suppen simre et par minutter mere og server den med kogte hvide ris.

*) tip: bruges pillede rejer er det nemmere at spise – men det koster i smag. Overvej at lave en bisque som base.

Picadillo na Baboy - Picadillo med svinekød

Jeg havde fået taget noget svinekød op af fryseren men gad ikke lave kødboller, frikadeller etc, så fat i google, søg "picadillo baboy", læste et par opskrifter og endte med denne der har elementer fra flere variationer.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ timer	4	Ris



- 500 g. hakket svinekød
- 1 tern svineboullion
- 1½ dl. rosiner
- 2-3 kartofler
- 3 gulerødder
- 1 snackpeber
- 1 stængel bladselleri (kan undlades)
- 2 dl. ærter
- 5 fed hvidløg

- 1 rødøg
- 1 ds. hakkede tomater
- 2 tsk. oregano
- 1 spsk. paprika
- 1 tsk. cayenne eller chili
- 1 tsk. spidskommen
- 2 tsk. sukker
- 2 laurbærblade
- 3 dl. vand
- 3 spsk. olie
- 4 æg
- 1 tsk. fiskesovs
- salt, peber

Start med at koge æggene i 10 minutter. I mens skær peberfrugt, kartofler, gulerødder i tern (ca. 1x1 cm) og hak løg, hvidøg og bladselleri fint. Når æggene er kogt skal de pilles og skæres i halve

Varm olien op og sauter løg, bladselleri i nogle minutter til løgene er bløde. Tilsæt så cayenne, gulerødder, laurbær, peberfrugt og kød og sauter videre til kødet bliver brunt. Kog af med vin, reducer og tilsæt tomat lidt ad gangen sammen med oregano, paprika, spidskommen og sukker.

Rør 1-1½ dl. vand, boullion, rosiner, fiskesovs og kartofler i, kog op og lad simre i 10-¼ time til kartolferne ikke er helt rå men stadig har bid.

Smag til med salt og peber og tilsæt så ærter, rør rundt og placer de halve æg i retten. Lad simre i 5-6 minutter til ærterne er møre.

Server med ris.

Sukiyaki

Denne ret spises normalt som en slags fondue og tilberedes ved bordet i en firkantet stålpande. Jeg synes nu, det er nemmere at lave den klar og servere - det griser i hvert fald mindre..

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ timer	4	Chilisauce



Fyld

- 200 g. risnudler
- 1 pakke hård tofu
- 1 gulerod
- ½ kinakål eller spidskål
- 2 bok choi (evt.)
- blade fra 3-4 bladselleri-stængler

- 2-3 store forårsløg
- 1 pakke enoki-svampe
- 6-8 markchampignon
- 300 g. flanksteak
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. brun farin
- 2 dl. oksefond

Sukiyaki Sauce

- 1 dl. Sake
- 1 dl. mirin eller risvin
- ¼ dl. sukker
- 1 dl. sojasauce

Kog ingredienserne til saucen op i en gryde og sluk for det.

Skær oksekødet i 2-3 mm. tynde skiver. Skær løg i tynde både og forårsløget i skrå skiver.

Skær kålen i 5 cm brede strimler og rodklumpen af enoki-svampene som deles i 4 mindre bundter.

Rens champignonerne, skær stokken af og skær et bredt kryds i toppen som pynt.

Skær tofuen i 12 tern af 3-4 cm og guleroden i skiver. Skær blomster af gulerodsskiverne og pynt tofuen.

Kog nudlerne op i 2-3 minutter og køl dem ned.

Kom nu oksekødet på panden med olie og farin, sauter et par minutter og tilsæt så sukiyaki sauce og fond.

Pres kødet sammen i midten, kom kål, forårsløg, alm. løg, bladselleri-blade, champignon og enoki svampe rundt om kødet og sæt sidst tofuen forsigtigt ved. Efterlad plads til nudler men kom dem ikke i.

Kog op i ca. 5 minutter, kom så nudlerne i og kog ca. 2 minutter mere (eller til nudlerne er nok).

Sæt panden direkte på bordet og nyd maden.

Oksekøds- Teriyaki med Bok Choi & Nudler

Efter jeg prøvede at lave Ramen første gang, havde jeg lidt Bok Choi tilovers. Inspireret af en opskrift på nettet fandt jeg på denne ret med hjemmelavet teriyaki, så den er kun japansk inspireret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 timer	4	chilisauce



- 250 g. (lange) æg-nudler
- 300 g. flankesteak eller tilsvarende magert kød
- 2 spsk. soja sauce
- 1 spsk. oyster sauce
- 2 spsk. risvin eller mad-sherry
- 2 tsk. ris- eller æble-eddike

- 3 fed hvidløg, skåret i små stænger.
- 30 g. frisk ingefær skåret i stænger (ca. 10 cm fingertyk stykke)
- 3 Bok Choi eller Mini Pak Choi, delt i enkelte blade.
- 1-2 Portobello svampe (ca 50 gr), skåret i ½ cm. Skiver
- 1 bdt. forårsløg, skåret i diagonale skiver
- 1-2 Rød frisk chili, skåret i diagonale skiver
- 3-4 Padone-peber uden frøstængel, skåret i strimler
- 1 bk. Bønnespirer
- solsikkeolie
- sesamolie

Teriyaki

- 1 spsk. maizena
- 3 dl. kogende vand
- 1 dl. soja
- ½ dl. risvin
- 2 tsk. stødt ingefær
- 2 tsk. hvidløgpulver
- 5 tsk. brunt sukker
- 1 spsk. honning
- 4 flade skåle til servering

Skær kødet i ½ cm tykke skiver (det er nemmest hvis der er frost i kødet). Bland halvdelen af soja, oyster sauce, risvin og al eddiken i en skål og ælt kødet i. Lad det marinere ca. 2 timer.

Bland Teriakki saucen ved at opløse sukker og honning i det varme vand. Tilsæt så krydderier, risvin, soja og maizena og pisk op.

Kog nudlerne i letsaltet vand med en lille sjat olie i ca. 4 minutter - lad dem dryppe af i en trådsi. Hæld det varme vand i serveringsskålene.

Varm et par skefulde olie op i en pande til lige før rygepunktet, steg kødet lidt ad gangen - omkring 30 sekunder på hver side. Læg kødet

tilside, sænk varmen, sauter så hvidløg og svampe i lidt sesam olie sammen med ingefær & chili. Efter 1 minut, tilsæt så padonepeber, bok choi, forårsløg og bønnespirer. Herefter steges der 1 minut mere.

Kom en spiseske sesamolie mere på panden, tilsæt så kødet og nudlerne sammen med teriakisaucen, vend rundt til det varmt. Tøm skålene for vand og server retten i de forvarmede skåle.

Ramen

En klassisk japansk ret, som virker lidt kompleks, men hver del laves for sig og portions-anrettes, hvilket gør den faktisk både hurtig og nem – og også velsmagende 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	4-8 timer	4	~



Ramen æg:

- 4 blødkogte & pillede æg

Marinade:

- 1 spsk. risvin (eller sherry)
- 3 spsk. soja

- 1 tsk. ingefær

Ramen kød:

- 2 kyllingebryster
- Marinade:
- 2 spsk. risvin
- 2 spsk. soja
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. cayenne

Glace til kylling:

- 2 spsk. brunt sukker
- 1 spsk. soja

Ramen Sauce:

- 1 pk. ramen nudler
- 4 forårsløg, flækkede
- ½ grofthakket alm. løg
- 1 L vand
- 2 tern kyllingebouillon
- 1 tern oksebouillon
- ½ tsk. cayenne
- 3-4 fed hakket hvidløg
- 2 spsk. stødt ingefær (eller 5 cm frisk i tynde skiver)
- ½ spsk. chiliflager
- 1 dl. Risvin
- 2 dl. Soja
- 6-8 Svampe, skåret i skiver

Dampede grøntsager:

- 1 rød chili, skåret i skiver
- 1 Pak Choy Mini (Bok Choy) skåret i kvarte eller 4 sølvbeder
- ½ ps. Spinat
- 1 spsk. sesamolie
- 1 fed knust hvidløg

Toppings:

- 2 stilke forårsløg i fine skiver
- 4 radiser, skåret i skiver
- 4 ramen æg, skåret i halve.
- 1 spsk. chili-olie
- ½ bk. skyllede bønnespirer
- ½ bk. Ærteskud

Tilberedning:

Først, mariner kyllingen i 2 til 8 timer og æggene i 2-4 timer (husk at vende dem et par gange, så de bliver ensfarvede). Herefter er æggene færdige.

Sauter løg, chili, ingefær, hvidløg, cayenne, grofthakkede svampe i lidt olie. Når løgene er blanke, tilsæt soja, risvin og vand samt bouillon. Lad simre i mindst ½ time.

Vask og flæk Pak Choy og kom den sammen med spinat, chili, olie og hvidløg i en trådsi henover en gryde med ½-1 L vand.

Forvarm ovnen til 220 grader. Bag kyllingebrysterne med ydersiden (skindsiden) nedad i den øverste del af oven i 12 minutter. Vend kyllingen og smør glacen over.

Tænd nu for saucen og kog den op – den skal simre i ca. 25 minutter.

Tilbage til ovnen, efter 12 minutter tages kyllingen ud, den skal have lov at køle ned før den skæres i ½ cm tykke skiver. Kyllingen er nu færdig.

Kom 1-2 L vand i en gryde til nudlerne og tænd for det.

Tænd for høj varme under grøntsagerne og lad dem dampe i 5-10 minutter til de er bløde. Tag så låget af og lad dem ligge, de er nu færdige.

Når vandet koger, kom nudlerne i og kog dem 1 minut mindre end anvist på pakken (dvs. ca. 3 minutter).

Over til saucen, filtrer forårsløg, hvidløg og ingefær-stykker fra saucen gennem en si og smid dem ud. Tilsæt så svampe til saucen og lad simre i ca. 5 minutter mere. Saucen er nu færdig.

Fordel nudlerne i 4 portionsskåle, kom bønnespirerne ovenpå og overhæld så med den kogende sauce.

Anret de dampede grøntsager sammen med kylling i skålene og pynt med de forskellige toppings før serveringen.

Ris i Karry med Rejer

En klassisk og meget nem indisk ret, den skal være gul og lidt skarp/chili-stærk i smagen.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Chilisauce, Chutney

- 150 g. frosne rejer uden skal
- 1 ds. kokosmælk
- 2 spsk. rejer
- 1 løg
- ¼ squash
- 2 spsk. karry
- 1 tsk. ingefær
- 1-2 tsk. gurkemeje.
- 2 tsk. chili
- 1 spsk. citron

Hak løg og squash meget fint og switch i olie sammen med karryen i en kasserolle. Tilsæt lidt vand, citron samt krydderier og kokosmælk.

Blend karrysovsen i gryden, juster tykkelsen med lidt meljævning eller fløde – sovsen skal være cremet men ikke for tyk. Lad den simre ved lav varme.

Kog risen i en anden gryde som anvist på pakken. Når risen er kogt kommes rejerne i sovsen og det simrer i 5-10 minutter.

Server varmt, evt. med reven kokos eller sød chilisovs.

Kokossuppe med kylling

Dette er en suppe jeg typisk laver af rester – god til at få tømt køleskabet og lidt grøntsager indenbords

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød



- ½ kylling eller kyllingefilet + hønsekødsbouillon.
- 1 dusk frisk rosmarin
- 1 dusk frisk timian
- 1-2 frisk rød chili
- 1 løg
- 1 Peberfrugt
- 2 plader æg-nudler, gerne med chili
- 1-2 limefrugter
- 10 g. bacon

- 1 spsk. olie
- 1-2 dåser kokosmælk
- salt, peber

Kog kyllingen i ca. 1-2 liter vand sammen med frisk rosmarin og timian samt en smule salt og peber. Lad simre 1 time. Tag kyllingen op og pil kødet fra knoglerne.

Del kødet i strimler og skum fedtet af suppen. Bruger man kyllingefilet begrænses kogetiden og lad den smule fedt der er der blive tilbage.

Skær et ½ til 1 løg i stave eller tynde både og skær ½ til 1 hel peberfrugt i stave. Skær en eller to friske røde chili i strimler.

Switch grønsagerne sammen med en smule bacon i olie - indtil til løget er gennemsigtigt.

Tilsæt ca. 1 liter af suppen og lad simre i 10-¼ time. Hvis suppen er af kyllingefilet, tilsæt en hønsekøds-bouillonterning. Kom kyllingestykkerne i sammen med 1 dåse kokos-mælk.

Lad simre i 10-20 minutter, smag til med salt og peber, kog imens nudlerne med et par dråber olie og lidt salt.

Serveres med frisk flüte, lime udskåret i både og nudler.

Asiatisk salat

Denne salat er en nem lille blanding der passer godt til de fleste asiatiske retter – og ingredienserne kan varieres efter hvad man nu lige har liggende.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Risretter

- 1-2 gulerødder
- evt. ½ pastinak
- ½ rød snackpeber
- ½ agurk
- 2 dl. ærter eller 1 dl. edamame bønner
- ½ løg
- evt. lidt kinaradise, ¼ icebergsalat, 5-6 sukkerærter eller 1 mild rød chili
- 1 spsk. citronsaft

Blancher ærter eller bønner kort så de er bløde men stadig faste.

Skær peber og chili i tynde skrå skiver. Skær løg, gulerødder, kinaradise og pastinak samt agurk i tynde tændstik-strimler – gerne omkring 10 cm. lange - men hold det adskilt.

Mariner løg, pastinak og chili i citronsaften.

Skær salat i tynde strimler. Er der ærter, skæres de i ½ cm tynde skrå skiver.

Snur strimlerne sammen så det ser flot ud, drys med chili og ærter og server.

Ingefær chutney

Mødte denne chutney på et kursus om sydindisk mad, fantastisk tilbehør.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	~	Risretter



- 250 g. frisk ingefær
- Saft af 1 citron (2-3 spsk.)
- 50 g. sukker
- 125 g. rosiner
- 2 fed hvidløg

Skræl ingefær, hak i stykker og kom i foodprocessor sammen med øvrige ingredienser. Blend til pure – pas på, ingefær bliver bitter hvis blendes for meget.

Sæt i køleskab til brug (holdbarhed 2-3 døgn).

Rejekarry fra Sri Lanka

Denne ret har jeg faktisk ikke fået på Sri Lanka, men den minder lidt om de den ene ret med rejer man kunne få på alle restauranter jeg besøgte.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris

Rejer

- 500 g. store rejer (ca. 20 styk), gerne med skjold og hoved.
- ¼ tsk. salt
- ¼ tsk. Sri Lanka Karry

Saucen

- 3 spsk. kokosolie
- 4 fed hvidløg, finthakket.
- 2½ cm. ingefær, finthakket.
- 1 alm. løg, finthakket.
- 1 spsk. Sri Lanka Karry
- ½ tsk. stødt fennikel.
- 1 tsk. cayenne.
- 1 tsk. paprika
- ½ tsk. friskkværnet sort peber
- 12 karry- eller lime blade
- 3 pandan blade (se tip)
- 1 dl. kokosmælk
- 1½ dl. vand
- 2 røde chili, skåret i fine ringe.
- 2 spsk. lime saft
- 1 spsk. friskhakket koriander

Fjern hoved og skaller fra rejerne og gem begge dele. Efterlad halen på rejerne. Drys salt og karry over rejerne og lad dem marinere.

Varm en pande eller gryde op ved mellem varme og tilsæt kokos-olien. Sauter rejehoveder og skaller i ca. 5 minutter, tilsæt derefter løg, ingefær, hvidløg, 1-2 tsk. salt og skru ned for varmen. Lad det simre til rejehovederne bliver bløde, det tager et par minutter.

Tilsæt karry, fennikel, paprika, cayenne, sort peber, pandan og karry blade. Rør rundt mens det simrer og tykner til en "karry pasta" sammen med løg og ingefær.

Hæld kokosmælk, lime saft og vand i samt chili i og rør rundt. Kog op og lad simre i 10-15 min til saucen tykner.

Kom rejerne i saucen og rør forsigtigt rundt, tilsæt evt. mere vand hvis saucen skal være tyndere eller du vil have mere sauce.

Lad simre i ca. 10 minutter under omrøring til rejerne er gennemkogte. Tilsæt salt efter smag.

Sluk for varmen og lad saucen sætte sig i et par minutter, pynt med friskhakket koriander og server med kogte ris.

Tip: Pandan blade kan erstattes med 3 tsk. revet kokos, ½ tsk. vanilie og evt. et par dråber grøn frugtfarve.

PhalliBjahji

En sydindisk bønne og linseblanding der er lækkert tilbehør til indiske retter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	6	Risretter



- 300 g. grønne bønner
- ½ squash
- 1 mellemstort hakket løg
- 4 spsk. olie
- 2-3 finthakkede grønne chili
- 2 cm hakket frisk ingefær
- 2 fed hakket hvidløg
- 1 spsk. Urad-bønner (hvide linser)
- 1 tsk. Sennepsfrø

- 1 spsk. chiliflager
- 4 spsk. revet kokos
- 8 karryblade
- Salt

Vask urad-bønnerne og sæt i blød 5-10 minutter. Lad vandet dryppe fra.

Skær de grønne bønner i mundrette stykker og squash i tern.

Rist sennepsfrø i olie til de popper, tilsæt urad-bønner med karryblade og rød chili og lidt ekstra olie. Steg til urad-bønnerne er lysebrune (få sekunder!), tilsæt så løg, hvidløg og ingefær. Sauter til løgene er blanke og tilsæt squash, grønne bønner og chili. Smag til med salt og bland grundigt. Steg i 5 min under omrøring til grøntsagerne er møre.

Bland kokos i, smag til med mere salt og server.

Karry marinerede fisk

Endnu en ret fra det sydindiske madkursus. Faktisk har jeg ikke lavet denne ret siden, men jeg husker den som lækker, så den er på ”to do” listen.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Ris, Chutney

- 800 g. fisk uden skind (evt torskekotelletter)
- 2 tsk. eddike
- 225 g. revet kokos
- 3½ cm frisk ingefær
- 6 store fed hvidløg
- 1 ds. hakkede tomater
- 6 tsk. stødt birkes
- 1½ tsk. tamerin
- ¾ dl. olie
- ¼ tsk. sennepsfrø
- 2 hakkede løg
- 20-30 karryblade
- 1 tsk. stødt koriander
- ½ tsk. stødt gurkemeje
- 2 tsk. stødt chili
- 2 spsk. limesaft
- Salt
- ¼ - ½ L vand
- ½ tsk. bukkehornsfrø
- ½ tsk. spidskommen

Bland limesaft, eddike og salt – mariner fisken i mindst ½ time – gerne længere. Skær den i mundrette stykker.

Udblød tamerinen i 2 dl. vand i ½ time, si vandet fra, stil det til side.
Smid kerner mv væk.

Blend kokos med ingefær, hvidløg, tomater og birkes i max 30 sekunder.

Varm 1-2 spsk. af olien i en pande, rist sennepsfrø. Når de popper, tilsæt løg og steg gyldne. Tilsæt karryblade, når løgene bruner, tilsæt koriander, gurkemeje og chili – rør rundt i 1 min. tilsæt kokosblandingen og steg under omrøring i 3-4 minutter. Tilsæt tamerin-vandet, salt og ¼ - ½ L vand. Bring i kog og lad simre i 2-3 min. Dæmp varmen og kom fisken i et lag i panden og drys med bukkehornsfrø og spidskommen. Lad simere til fisken er mør.

Okra-masala

Jeg er ret vild med okra – og dette er en spændende, krydret blanding af grøntsager som ikke er specielt stærk.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

1 time

4

Risretter



- 110 g. okra
- ¼ tsk. fennikel-frø
- ½ kokosnød
- 5 røde chili
- en klump tamerin (ca 2 x 2 cm)
- 1 spsk. korianderfrø
- 1 tsk. sennepsfrø
- 1 tsk. olie

Udblød tamerin i vand i ½ time. Sigt det og skrab tamerinsaften ned i en skål. Varm olie i en pande og rist sennupsfrøene. Når de sprutter, kom okra i og steg ved stærk varme til de er møre. Steg koriander og fennikelfrø separat i olie, lad det køle af og blend til pulver med kokos, chili og tamerin til en masala. Bland det med okraen og steg i 5 minutter. Server varm.

Indisk Raita

Det her er vel nærmest den indiske udgave af den græske tzatziki.

- 1 agurk
- 1 dl. yoghurt
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. Mynte
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. peber

Skræl og riv agurken. Pres væde ud og bland op med yoghurt. Tilsæt koriander. Lad hvile i 10-15 min og server så.

Rødbede Raita

Den klassiske raita er lækker og kølende på krydret mad, men udseendet på denne sydindiske udgave slår alt.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

1-2 timer

~

Risretter



- 1 Rødbede
- 1 Gulerod
- 2 Grønne chili
- Frisk koriander, finthakket
- 2½ dl. yoghurt

Vask og kog rødbeden. Når skindet kan gnides af, er den færdig. Fjern frø og frøstængel fra chilierne og hak dem fint.

Rødbede og gulerod rives groft og blandes med chilien og yoghurt, smag til med salt.

Murgh Jalfrezi - Krydret stegt kylling

Navnet på denne ret siger alt – direkte oversat betyder det ”kylling spicy / krydret og stegt” hvad retten også er. Det er lidt udsædvanligt, for karri retter er normalt en kogt sauce – men her er det altså en indisk-britisk stir-fry der oprindeligt blev lavet af kødrester man blot stegte med krydderierne.

En smagfuld og anderledes karriret.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

1 time

~

Ris, Raita, Naan



- 500 g. kyllingbryst
- 2 løg
- 1 rød peber
- 1 grøn peber
- 1 gul peber

- 2 grønne chili
- 2-3 røde tørrede chili (kan undlades)
- 1 ds. hakkede tomater (pasata)
- 1 spsk. reven ingefær
- Solsikkeolie

Marinade:

- ½ tsk. kværnet sort peber
- ½ tsk. chilipulver
- ½ tsk. ingefærpulver
- 1 spsk. citron eller lime saft
- ½ tsk. salt

Sauce:

- 1 tsk. chilipulver
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. fennikel
- ½ tsk. gurkemeje
- 1 spsk. bukkehornsfrøpulver
- 1 tsk. kardemomme
- ½ tsk. kanel
- 2 tsk. sød paprika
- 1 laurbærblad
- 1 spsk. reven ingefær
- 1 spsk. brun farin

Pynt

- Friske korianderblade

- Sesamfrø til risen

Skær kyllingen ud i 3x5 cm stykker.

Bland marinaden til kyllingen og ælt den godt ind i kødet. Stil kyllingen til side mens de resterne krydderier måles op og knuses og grøntsagerne gøres klar. Hold alt adskilt.

Det ene løg skæres i små tern, det andet i tynde både. Peberfrugt skæres i firkanter og chili i tynde strimler.

Varm olie op i en tykbundet og bred gryde.

Sauter det hakkede løg på mellemvarme til det begynder at brune let, tilsæt så ingefær i 2-3 minutter.

Kom kyllingestykkerne i og vend rundt. Når de ikke har rå overflade længere kommes chili, koriander, spidskommen, fennikel, gurkemeje, ½ spsk. bukkehornsfrøpulver, kardemomme, kanel, paprika og laurbærbladet i. Tillykke, du har nu blandet din egen karry eller masala.

Vend godt rundt og når det dufter, kom tomaterne i og steg videre til olien begynder at skille sig ud.

Mens det steger koges 2-3 dl. vand. Tilsæt kogt vand til saucen lidt ad gangen med mindre kyllingen udskiller masser af saft.

Skru ned for varmen og lad simre under låg i ¼ time.

Varm olie op i en dyb pande og sauter chili og reven ingefær. Når det dufter, skru varmen op (80%) og sauter løg i både og peber ved høj varme til de branker lidt men stadig har bid.

Saucen skal i mellemtiden være blevet tyk og cremet. Kom resten af bukkehornsfrøpulveret i, rør rundt og smag til med salt.

Er der for meget væde så lad saucen simre lidt før grøntsagerne vendes i. Lad saucen simre uden låg ved lav varme mens risen koges.

Hæld saucen op i et fad og pynt med frisk koriander før den serveres med kogt ris og naan-brød.

Murgh Tikki Masala – Krydrede kyllingebidder

Oversat fra Hindi er navnet direkte "Kylling Bidder Krydrede" men retten er opstået i det indisk-britiske køkken og af en eller anden grund kalder vi den ved en blanding af en engelsk oversættelse og det indiske navn: "Chicken Tikki Masala".

Retten findes i mange variationer men som de fleste karry retter er det en tyk stærk og krydret sauce med kylling. Den pakistanske version "Murgh Makhani" (kendt som Butterchicken) er mere cremet og rund i smagen.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1½ time	4	Ris, Raita, Naan

- 2-300 g. kylling, f.eks. inderlår
- 1-2 store alm. hvide løg
- 2 fed Hvidløg
- 1 stor tomat
- 1 stykke ingefær (fingerstørrelse)
- 1 dl. mandler eller cashew nødder
- 1 ds. tomat puré
- 1 tsk. gurkemeje
- 2 dl. piskefløde

Marinade:

- 1-2 dl. græsk yoghurt
- 2-3 tsk. Garam Masala #1 eller Garam Masala #2
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. chili

- 2 tsk. gurkemeje
- (saften af) ½ citron

Gør klar til marinaden: Evt. hele krydderier knuses i en morter sammen med hvidløg og citronsaft. Skær kyllingen ud i mundrette bidder og ælt den sammen med marinaden i en skål. Lad det stå i min. 1 time på køkkenbordet.

Efter marineringen fordeles kylling og marinade i et ildfast fad og steges i ovn i 15-25 minutter ved min. 243,8 grader (kyllingen skal lige nå at blive "brun-stegt" på oversiden, men ikke brændt).

Mens kyllingen steges ordnes saucen: Smut mandlerne (dvs. overhæld med kogende vand, lad hvile nogle minutter og træk så skindet af dem).

Snit løget fint og steg det blankt sammen med knust hvidløg og fint reven ingefær samt de hakkede mandler / cashew nødder.

Check lige ovnen at kyllingen ikke er brændt?

Snit tomaten fint og tilsæt den sammen med krydderierne og lad koge op, fortynd med lidt vand og tilsæt tomatpuréen.

Check ovnen igen, evt. sluk den og lad kyllingen hvile derinde

Lad sovsen simre til den begynder at koge lidt ud – dvs. omkring ½ time – og giv den så evt. en hjælpende hånd med en blender. Rør piskefløden og lad koge op mens kyllingen med dens marinade tilsættes.

Kog risen nu og lad saucen simre imens. Server varm med ris, raita og naan-brød.

Tip: Risen kan koges med et drys gurkemeje og et par nelliker i. Det giver en fin gul, lidt parfumeret, ris.

Murgh Makhani - Butterchicken

Denne ret stammer blev opfundet i 1948 af Kundan Lal Gujral i Pakistan. Den er inspireret af den britiske-indiske Murgh Tikki Masala – Krydrede kyllingebidder, men mere mild og rund i smagen – hvilket navnet også siger.

Murgh Makhani betyder direkte ”Kylling i smør” men vi benytter altså den engelske oversættelse.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1½ time	4	Ris, Raita, Naan



Kyllinge-marinade:

- 800 g. kylling, skåret i mundrette bidder
- 1 dl. alm. yoghurt
- 2 fed knuste hvidløg

- 3 tsk. hakket/knust ingefær
- 1 tsk. brun farin
- 2 tsk. Garam Masala #1 eller Garam Masala #2
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- ½ tsk. bukkehornsfrøpulver
- 1 tsk. chili pulver
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. citronsaft

Sauce:

- 2 spsk. olie
- 2 spsk. ghee (eller 1 spsk. smør & 1 spsk. olie)
- 1 stort løg i tynde både
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. knust ingefær
- 1½ tsk. spidskommen
- 1½ tsk. brun farin
- 1-2 tsk. Garam Masala #1 eller Garam Masala #2
- 1 tsk. koriander
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 tsk. chili pulver
- 1½ tsk. salt
- 2½ dl. fløde eller sødmælk
- ½ tsk. bukkehornsfrøpulver
- 1 stjerneanis
- 2-3 knuste nelliker
- 1 sort kardemommekapsel (hel)
- 2 grøn kardemommekapsel (frøene)

Skær kyllingen ud i 3x3 cm stykker, ælt dem marinadens krydderier og citronsaft og vend så yoghurten i. Lad kyllingestykkerne marinere fra ½ time til 24 timer.

Varm rigeligt olie til lige før rygepunktet i en tykbundet gryde og steg kyllingestykkerne nogle få stykker ad gangen så panden ikke køles ned. Kyllingestykkerne må gerne være godt brune.

Efterhånden som de er færdige lægges de i en lukket skål så de ikke køler ned.

Smelt smørret i samme gryde med kardemommen og den hele stjerneanis og sauter hvidløg og løg i til de bliver blanke (ca. 5 minutter).

Tilføj chili, hvidløg og ingefær, nelliker, koriander, bukkehornsfrøpulver, spidskommen, koriander, og garam masala og sauter 1-2 minutter mere under omrøring.

Tilsæt nu tomat og salt, lad simre i ¼ time til saucen bliver tyk og får en dyb rød farve. Rør lidt rundt engang i mellem. Fisk den sorte kardemommekapsel og stjerneanis op og blend saucen til den er lind, kom evt. lidt vand i for at gøre det nemmere at blende.

Kom fløde i mens der røres rundt og smag til med sukker. Kom så kylling med saft i gryden. Lad simre 10-¼ time mens risen koges og naan-brødet varmes.

Hæld saucen med kylling over i et lavt fad, pynt med frisk koriander og evt. med en stribe fløde og server så.

Biryani

Retten stammer fra området mellem Persien og Indien - og er i dag en klassiker i mange afarter. Jeg har kendt den siden 1980'erne hvor FDB (Coop) solgte den som frossen færdigret. Den inspirerede mig til denne udgave som smagsmæssigt er tæt på den persisk/indiske originale ret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Chutney. Sød Chili



- 2 tsk. stødte kardemommefrø
- 1 tsk. stødt kanel
- 1 tsk. koriander
- 1 tsk. tørret mynte
- 1 tsk. chili
- 2 tsk. gurkemeje

- 2 knuste nelliker
- 1 forårsløg
- 1 fed hvidløg
- 1 stort alm. løg
- ½ alm. løg
- ½ rød peberfrugt
- 1 mellemstærk chili (gerne med citrus smag)
- 1 dl. yoghurt.
- 5 kyllinge-inderfilter (eller 1-2 kyllingebryst)
- Smør, Olie
- 3 dl. ris

Knus krydderierne i en morter til en karry. Kog kyllingen og skær den i tern. Kog risen $\frac{3}{4}$ af normal tid. Skær grøntsager i tern. Sauter løg og chili i olie med karryen, tilsæt kylling og peberfrugt, til sidst tomat. Lad simre et par minutter, tilsæt evt. lidt vand eller mælk. Tilsæt kogte ris. Rør op med yoghurt og kog up i ca. 5 minutter, server så.

Chatpati Biryani

En anden variant af Biryani med en original krydderiblanding (masala), væsentligt mere kompleks men ret god. Opskriften er skabt ud fra en video på Urdu – det var lidt en udfordring, men det lykkedes alligevel.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1¼ time	4	Chutney. Sød Chili



Biryani Masala Marinade:

- ½ tsk. fennikelfrø
- 1 tsk. spidskommenfrø
- 3 nelikker
- 2 grønne kardemommekapsler (eller 1 tsk. stødt kardemomme)
- 1 sort kardemommekapsel
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. stødt muskat
- 1 stjerneanis
- 2 tsk. chilipulver

- 2 tsk. salt
- 1 tsk. friskkværnet peber
- ½ tsk. gurkemeje
- ½ tsk. frugtfarve
- 3 dl. yoghurt
- 2 spsk. ingefær-hvidløgpasta (eller 3 fed hvidløg og 2 cm ingefær)
- 4 friske grønne milde chili'er
- 2-3 stænger friskhakket koriander,
- 2-3 stænger friskhakket mynte

Biryani ris:

- 2 laurbærblade
- kanelstang
- kardemommekapsler
- nellikker
- 1 spsk olie
- 2 tsk. salt
- 2 L vand
- 1-2 tsk. citronsaft
- 3 dl ris

Kylling:

- 500 g. kylling (gerne lår)
- 2 løg i skiver
- 1 rød snack peber i ringe
- ½ grøn peber i stave
- 1 dl. olie

Pynt:

- Frisk koriander

- Frisk mynte
- Tomat-skiver

Skær kyllingen ud i mundrette bidder undtagen underlår der gerne må være hele.

Blend chili og hvidløg, snit ingefær i tynde skiver og knus de tørre krydderier til masalaen i en morter.

Kom alle ingredienserne til marinaden over kyllingen og ælt godt. Lad den hvile mindst ½ time (jo længere jo bedre).

Når kødet er marineret; Kom de 2 liter vand og krydderier til risen i en gryde og varm vandet op.

Mens vandet varmer kommes olie i en gryde (3,5 liter) og varmes op. Kom de skivede løg i, og steg dem gylde.

Gem 2-3 spiseskefulde løg, og 2-3 spsk olie i et par kopper.

Hæld kyllingen med marinade i løggryden og steg videre. Skru ned og lad simre under låg i 10-15 min.

Vandet til risen koger garanteret nu, så kom risen i og lad simre i 8-9 minutter så risen næsten er næsten mør.

Gem 1-2 dl. af vandet og hæld resten fra.

Gem et par skiver peberfrugt til pynt, rør resten i kødet og lad simre et minut eller to.

Tag halvdelen af kødet fra og fordel resten jævnt i gryden. Kom nu halvdelen af risen over i et jævnt lag. Kom det fratagne kød over igen i jævnt lag og derefter resten af risen. Lagdelingen er 'vigtig' i en Biryani...

Hæld det gemte risvand over og pynt nu først med lidt rød frugtfarve i fx et kors med tomat rundt om (a la et soltegn), hæld den gemte olie i og drys de gemte brunede løg samt friske koriander og mynteblade over.

Læg låg på og lad simre / dampe i 10 min.

Server direkte i gryden med fx raita og pappadums.

Keralan Stegt and

Jeg er faktisk ikke vild med and, men ... denne sydindiske opskrift fra Kerala er fantastisk velsmagende. Retten er i øvrigt lidt kompleks at lave med mange trin, men den er altså det værd!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1½ time	2 timer	4-6	Brød, Ris



And:

- 3 skrællede kartofler.
- 1 dl. løg i skiver
- 2 dl. kokosmælk
- 700 g. andebryst i 1 cm tykke skiver

Udblød løg i saltvand i 10 minutter. Kog kartofler i 10 minutter og skær i kvarte. Sæt til side.

Stegning:

- 1 ½ spsk. Ghee eller klaret smør
- ½ dl. olie

Krydderblanding (Masala)

- 2 spsk. korianderfrø
- 1-2 tsk. chili flager
- ½ tsk. gurkemeje
- 1 tsk. sorte peberkorn
- 1 tsk. fennikelfrø
- 6 cm kanelstang
- 9 stk. nelliker
- 2 kardemomme-kapsler
- 2 fed hvidløg
- 3 cm frisk ingefær

Stød til en pasta og tilsæt eddike og salt. Gnid krydderierne over anden, læg i en gryde og lad hvile i ¼ time

Dæk andekødet med kogende vand (ca. 4 dl.) og kog under svag varme i 20-25 minutter. Tag kødet op og læg til side. Gem vandet.

Steg kartoffelstykkerne sprøde i Ghee og olie. Læg kartoflerne til side. Steg løgene i samme olie og læg også dem til side.

Steg anden i olien – tilsæt evt. lidt ekstra – læg dem til side.

Kom kogevand fra anden inkl. krydderierne på panden med løg. Når det koger, kom anden i og kog vandet væk. Tilsæt kokosmælk og varm igennem.

Anret anden på et fad med kartoffel-stykkerne rundt om.

Sesam-ris

Åbenbart er dette klassisk sydindisk tilberedning af ris, lækker er det i hvert fald og den passer godt sammen med de øvrige indiske småretter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Kød, sauce



- 4 dl. basmatiris
- ½ bundt purløg hakket
- 2 spsk. sesamfrø
- 1 lille løg i tynde halve skiver
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 3 spsk. olie

Skyld risen i flere hold vand, lad den trække ½ time. Lad den dryppe af. Sauter løg i olie, når let brunede kom hvidløg og ris i. Skru ned for varme hvis risen hænger fast under omrøring. Tilsæt vand til ris er dækket med 2 cm vand, kog op. Læg log på og skru ned for varme i 10 minutter. Lad risen hvile yderligere 10 minutter. Rist sesamfrø på pande og hæld risen i skål. Pynt med sesamfrø og purløg.

Hvidløgsris

En variation af Sesam-ris – dog lidt kraftigere i smagen, men absolut en kærdkommen afveksling til alm. kogte ris!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Kød, Sauce



- 4 spsk. smør
- 3 fed knust hvidløg
- 4 dl. hvid ris
- 6 dl. vand
- 2 spsk. sesam
- 1 tern kyllingebouillon

- 2 spsk. tørret persille (eller meget finthakket frisk)
- 1 spsk. frisk finthakket persille
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. sort peber

Smelt 2 spsk. smør og sauter hvidløg i ca. 1 minut. Tilsæt så ris og rør grundigt rundt. Tilsæt 1 spsk. tørret persille, vand, salt og peber.

Smuldr bouillonterningen i og rør grundigt rundt.

Kom låg på og lad simre ved lav varme i ca. ¼ time til vandet er absorberet. Løsn risen og rør resten af smørret i med lidt ekstra salt og 1 spsk. tørret persille. Rist sesamfrøene let og pynt med dem og 1 spsk. friskhakked persille.

Indiske Chili rejer

Endnu af de små lækre indiske retter jeg lærte at kende på et sydindisk madkursus, måske ikke visuelt den flotteste, men pynt evt. med lidt koriander blade eller persille.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Ris, Salat



- 200 g. pillede rejer (optøede)
- 4 spsk. olie
- 2 finthakkede løg
- 2 finthakkede grønne chili uden kerner
- 2½ cm finthakket ingefær
- ½ tsk. chili

- ½ tsk. gurkemeje

Varm olien op på en pande og sauter løg til de er blanke. Tilsæt chili, ingefær, gurkemeje med salt og sauter videre i 2 min.

Kom rejerne i under omrøring og lad stege i 3 min. uden låg til væden er fordampet. Smag til med salt.

Satay – Kyllingespyd

Første gang jeg fik Satay var i Holland i 1994. En smagsekspllosion jeg virkelig faldt for, nu laver jeg dem til børnenes store fornøjelse 😊

Arbejdstid

½ time

Total tid

½ time

Personer

4

Tilbehør

Nam Jim Arjaa



- 12 inderfilet af kylling
- 12 stk. stegepinde
- ½-1 spsk. chili
- 1-2 tsb. koriander
- Soja
- 2 spsk. Crunchy Peanut-butter (Jordnøddesmør)
- ½ spsk. tørret chili

- 1 lille finthakket løg
- 1-2 fed knust hvidløg
- 1-2 spsk. fiskesovs
- ½ lime

Mariner kylling i soja, koriander og chili i et par timer.

I mens, sauter løg i olie og tilsæt så peanutbutter og vand. Kog op og tilsæt fiskesauce og limesaft. Lad den simre til den bliver lidt tyk og køl den så af.

Stik kyllingen på pinde og læg dem på en bageplade. Dæk med sovs (gem et par skefulde), og bag pindene i ca. 20 minutter ved 200 g.

Den resterende sovs røres op med vand og hældes over de bagte kyllingepinde før servering.

Nam Jim Arjaa - Agurkesalat

Denne simple agurkesalt serveres normalt til satay og små forårsruller hvor den fungerer både som dip og salat, men kan bruges som sidetal-lerken til andre retter - fiskefrikadeller, fisk, kylling etc.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4-6	Satay, Forårsruller

- 1 alm. agurk
- 2 stk. almindelige chili (gerne en grøn og en rød)
- 1-2 skalotteløg
- 1 dl. risvinseddike
- ½ tern kyllingebouillon
- 1 dl. vand
- 4-5 spsk. sukker
- ½ tsk. salt

Pynt;

- ½ lime i skiver eller 2-3 korianderblade

Kog salt, sukker, eddike, bouillon og vand op under omrøring. Når sukkeret er opløst skal det køle ned, f.eks. i køleskab.

Skær så løg i tynde skiver eller tynde både.

Skræl agurken, flæk den og fjern kernerne før den også skæres i tynde skiver eller små tern.

Skær chilifrugterne i tynde ringe, gerne på skrå.

Når lagen er afkølet blandes ingredienserne og kom i en skål evt. med pynt. Lad gerne marinere i 10-¼ time før servering

Tom Yum Suppe

Aner ikke hvornår jeg har fået den første gang, men klart en af mine yndlinge – brændende fyldig smag og den kan laves både med kylling (Tom Yum Gai) eller rejer (Tom Yum Goong).

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Brød



- 100-200 gram store rejer eller kogt kylling i tynde skiver.
- 1 L kyllingefond (eller 2 kyllingebouillon i 1 L vand)
- 3 stilke citrongræs, nederste ¼ finthakket, evt. stødt.
- 4 hvidløgsfed hakket fint eller stødt.
- 4 skalotteløg (eller 1 almindeligt løg) hakket eller i tynde skiver.
- 5-6 limeblade

- ¼ squash, skåret i tynde stænger.
- 3 spsk. limesaft (til nød citronsaft)
- 4 spsk. fiskesauce
- 3 spsk. soja
- 5 små røde chili, skåret i skrå skiver
- 100 gram svampe skåret i skiver
- 4 tomater, delt i kvarte
- 1 spsk. frisk hakket koriander
- 1 spsk. finthakket eller stødt galanga rod
- 1 spsk. finthakket eller stødt ingefær rod
- ½ ds. kokosmælk
- ½ ds. flåede tomater.

Gør ingredienserne klar som beskrevet. Bank med en knivryg citrongræsset, men skær ikke stilken ud i mindre stykker.

Kog kyllingefonden op med citrongræs, galanga og løg, lad det koge hårdt i 5-10 min. Skru ned til det simrer, tilsæt hvidløg, galanga, citron, limeblade, fiskesovs, soja sovs, squash og ingefær samt flåede tomater, lad simre i 5-10 minutter, tilsæt rejer (eller forkogt kylling), chili, svampe og tomater og lad simre et par minutter mere. Tilsæt så kokosmælk, koriander og limesaft og lad koge op, men smag til med fiskesovs og salt. Pynt med lidt ekstra frisk koriander før servering.

Thailandsk Kokosuppe med hummer

Denne er nok en del tilrettet fra "ægte" thailandske kokosupper, men den er smagfuld, hurtig og nem at lave.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

½ time

4

Ris, Brød



- 300 g. rå hummerhaler
- 2 alm løg
- 3 forårsløg
- 5 fed hvidløg i skiver
- 1 rød snack-peber i tynde skiver
- 1 rød chili i tynde skiver

- 1 grøn chili i tynde skiver
- 12 dl. vand
- 2 pk. fiskeboullion
- 3 ds. kokosmælk
- 6-8 limeblade
- 3-5 spsk. friskpresset lime juice
- 3 tsk. stødt peber
- 3 tsk. fiskesauce
- 3-5 spsk. sukker
- 3 stængler frisk koriander
- 1-2 tsk. tørret ingefær eller 3 cm. ingefær-rod
- 1 pk. enoki-svampe

Pil de rå hummerhaler ved først at klemme de tre første led sammen så de knækker, træk så skjoldstykkerne af. Tjek om tarmen er kommet med ud, ellers skæres halen op og tarmen – den sorte streng - fjernes forsigtigt. Gem skjoldstykkerne - de kan bruges til en bisque.

Skær løg i tynde både, svampe, rød peber og chili i tynde skiver. Skær forårsløgene i tynde skiver men bland dem ikke med det øvrige.

Skær roden af enoki-svampene. Hak koriander fint og skær bank citron-græsset let.

Sauter løg, hvidløg, citrongræs og rød peber i 2-3 minutter.

Tilsæt boullion, vand, ingefær, limeblade, fiskesauce, lime-juice og lidt sukker. Bring i kog og tilsæt så kokosmælk og svampe.

Kog op, smag til med limejuice, sukker og salt, tilsæt så hummerhalerne og forårsløg.

Vent 2-3 minutter, server i skåle med citron og pyntet med frisk koriander og ris eller brød efter behag og behov.

Rød karry med oksekød

Endnu en af mine yndlingsretter – som kan laves i et utal af afskygninger ved at udskifte kødet med fx svinekød, kylling eller store rejer.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris, Salat

- 200-300 g. okseinderlår
- 2 fed hvidløg
- 2 forårsløg
- ½ rød peber
- 1 skalotteløg
- 1 spsk. fiskesauce
- 1 spsk. citron saft
- 5 kafir limeblade
- 1 spsk. stødt ingefær
- ¼ aubergine
- 1 tomat
- 1-2 spsk. rød thai karry pasta
- 1 ds. kokosmælk

Skær aubergine i tynde strimler, overhæld med ½ spsk. citron, dernæst skær oksekød i tynde strimler, overhæld med ½ spsk. citron og ½ spsk. soja. Lad ligge i 15-20 min. Skær forårsløg i tynde ringe. Skær peberfrugt i tynde strimler. Hak hvidløg og tomat fint..

Sauter karry pasta i olie med hvidløg og et drys ingefær (evt. frisk reven ingefær). Tilsæt oksekød og auberginer, sauter i 5-10 min. Tilsæt kokosmælk og tomat, fiskesauce, limeblade og måse lidt ekstra citron. Lad simre i 10 min. Tilsæt løg og rød peber, lad simre 5-10 min længe.

Server med ris og evt. de stegte kokosgulerødder der står under tilbehør.

Grøn Karry med Kylling

Den grønne karry er en klassisk Thai ret, så her er den i en klassisk udgave. Den kan naturligvis også laves med rejer frem for kylling.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris

- 2-3 spsk. grøn karry pasta (mere ved købt pasta)
- 1 håndfuld thailandske basilikumblade
- 300 g. kylling
- 10 kaffir limeblade
- 2 stilke citrongræs
- 1 spsk. galanga rod
- 1 dåse kokosmælk
- 1 stort løg
- 1 håndfuld aubergineærter
- 3 spsk. fiskesovs
- 1 tsk. sukker
- 2-3 spsk. olie

Skær løg i både og stød galangarod og citrongræs til pasta i en morter. Sauter karry pasta i olie med galangarod og citrongræs. Tilsæt evt. lidt kokos-fedt for at undgå karryen brænder på. Når det dufter kraftigt, tilsæt kylling og steg igennem. Tilsæt så løg, sauter og skru ned for varmen. Kom kokosmælk og aubergineærter i og lad simre under omrøring i 5-10 minutter. Smag til med fiskesovs og sukker.

Pynt med basilikumbladene og server med friskkogte ris.

Samba Oelek

Samba Oelek betyder ”krydderiblanding i morter” – og det er sådan man laver den. Den skal ikke blendes da det ødelægger strukturen i den.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 100 g. friske chili (thai/citron)
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. ingefær
- 1 stilk citrongræs
- 1 spsk. palmesukker
- 1 tsk. spidskommen
- Citron
- Æbleeddike

Blancher chilien og hvidløg i 5-10 min. Kom ingredienserne i en morter og stød dem til en pasta (rigtig Samba Oelek skal indeholde fibre), rør op med citron og eddike og smag til.

Ananassalat

Jeg ved ikke om denne salat er oprindeligt asiatisk men faktisk går den sød-syrlige smag i den godt i spænd med ikke bare det meste asiatiske mad men også f.eks. mexicansk mad.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	~	Risretter

- 1 stor ananas
- 2-3 små rødløg
- 1-2 røde thai-chilier
- 1-2 tsk. stødt koriander eller en 1 spsk. hakkede korianderblade

Skræl og udskær ananassen i ca. ½ cm tynde trekanter, flæk rødløgene og skær dem i skiver på tværs af fibrene. Fjern stilken fra chilien og skær den i tynde skiver. Ikke noget med at fjerne kernerne her.

Bland salaten i et fladt fad og pynt evt. med en et par hele korianderblade.

Dybstege Grøntsager

Denne opskrift er inspireret af en fantastisk forret jeg lærte at lave på Restaurant Nam Nam's kokkeskole (før Meyer overtog).

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	~	Risretter

- 200 g. Kikærtemel
- 200 g. Rismel
- 2 alm. løg
- 1 bundt forårsløg
- 2 tsk. spidskommen
- 10-15 chilifrugter
- 2-3 tsk. ingefær
- 2 fed hvidløg
- 1 lille bundt frisk koriander
- 1 lille bundt bredbladet persille
- evt. 1-2 stænger bladselleri
- 1 tsk. sort peber
- 5 dl. olie til stegning

Skær grøntsagerne i tynde 2-3 mm brede strimler. Læg dem til side. Bland mel først med lidt olie og derefter tilsæt vand og krydderier til dejen har konsistens som havregrød. Kom grøntsagerne i og bland godt.

Tag en håndfuld af massen, form en tynd kage og dybsteg den til gyl-den. Serveres varme.

Indbagt kylling - Kyllingenuggets

Ved et rent tilfælde fandt jeg denne måde at lave indbagt kylling på. Den er enkel og hurtig til fx Sød Sur sauce og andre retter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	~	Fritter, Salat, Risret

-
- ½ kg. Kyllingebryst
- 1 spsk. Bagepulver
- 1 spsk. Østerssovs
- 1 tsk. chili
- 1 tsk. Friskkværnet peber
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. Vand
- 1 spsk. Æblecider-eddike
- 3-4 spsk. Majsmel
- 3 spsk. Raps-olie.

Skær kyllingen i tykke strimler eller aflange tern. Bland bagepulveret med østerssauce, chili, salt, eddike og vand til en marinade. Vend kyllingestykkerne i marinaden og lad hvile i ca. 30 minutter.

Drys majsmel over kyllingen og ælt rundt. Hvis melet suges helt op, drys lidt mere over så der er et tydeligt lag mel over kødet.

Varm olien i en wok til god varme, kom nogle få kødstykker i ad gangen og sauter dem. Læg dem til side når de er gyldne og tag næste portion.

Server som snack til pommes frites, til en ris- eller nudelret eller som fyld til en pokebowl

Langt mod Vest

I dette afsnit findes diverse retter fra Nord- og Mellem- og Sydamerika.

Det er værd at lægge mærke til, at man i Sydamerika har et ret moderat forhold til chili, sort set som i Danmark, mens Mellemamerika og specielt Mexico er "completely insane" for nu at citere en argentinsk bekendt.

Og med det sagt, så er det interessant at det kinesiske Hunan køkken nok kan få en mexicaner til at svede. Så stærk mad kan fås over hele verden.

Mexicansk Krydderi #1

Jeg er ikke rigtig til færdigblandende krydderier og normalt laver jeg dem aldrig på forhånd men tilsætter blot direkte til retten. Det er den nemmeste måde herhjemme – og så slipper jeg for at have små rester stående som jeg aldrig kan huske præcis hvad er... Men nok om det, her er en god erstatning for en færdigkøbt mexicansk blanding der kan bruges til fx taco, enchiladas, salsas og forskelligt kød.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 3 tsk. sød paprika
- 1-2 tsk. chili
- 2 tsk. oregano
- 1 tsk. timian
- 1 tsk. friskkværnet peber
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. brun farin
- 2 tsk. spidskommen

Stød krydderi-blandingen sammen i en morter. Gem i tætsluttende glas.

Mexicansk Krydderi #2 (Taco)

Jeg laver krydderiblandinger når jeg skal lave mad ude, f.eks. i sommerhus, det er praktisk ikke at skulle have alt med uden at være afhængig af hvad købmanden i et sommerhusområde har stående. Blandingen her er lidt mere røget i smagen end den forrige opskrift men uden den overdøvende røgsmag som røget paprika giver – en smag der i øvrigt er ganske u-mexicansk. Krydderiblandingen kan bruges til taco-skaller, enchiladas, salsas og forskelligt kød.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~



- ½ tsk. chipotle
- 1 tsk. spidskommen

- 1 tsk. sød paprika
- ½ tsk. cayenne
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. løgpulver
- 1 tsk. hvidløgpulver
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. friskkværnet peber

Stød krydderi-blandingen sammen i en morter. Gem i tætsluttende glas.

Cajun krydderiblanding

Normalt kommer jeg bare krydderierne direkte i maden, men at have det stående klart kan være meget praktisk. Senere, i retten ”Smothered Cajun Pork” er der en anden variation af denne blanding.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 2 spsk. alm. paprika
- 1 spsk. salt
- 1 spsk. løgpulver
- 2 spsk. hvidløgsflager eller pulver.
- 1 tsk. sort peber
- 1 tsk. hvid peber
- 2 spsk. oregano
- 1 tsk. røget paprika
- 1 tsk. cayenne
- 1 tsk. chiliflager

Knus og miks krydderierne. Holdbarhed som alm. tørrede krydderier.

Løgpulver og hvidløgsflager/-pulver bør bruges da det giver en kraftigere smag end friske løg/hvidløg – og ikke påvirker krydderiblandingsens holdbarhed.

Salsa Criolla - Argentinsk Salsa

Denne opskrift på Salsa Criolla, lærte jeg af min daværende argentinske kæreste Moira. Den bruges egentlig som tilbehør til Chorizo og alt grillet rødt kød – men passer også fint til chips.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Kød, Chips

- 1 finthakket almindeligt løg
- 1 rød og 1 grøn finthakket peberfrugt
- 2-3 finthakkede tomater
- 1 dl. rødvinseddike
- 1 tsk. tørret chili
- 1 drys salt og peber
- 1 dl. olie

Bland det hakkede løg med eddike. Lad det marinere i ca. 10 minutter mens peberfrugt og tomat bliver fint snittet fint og lægges i skålen. Tilsæt chilien og de øvrige krydderier og hæld slutteligt olie over og vend rundt.

Chimi Churri - Argentinsk kødmarinade

Endnu en opskrift Moira gav mig, en klassisk argentinsk topping eller marinade beregnet til rødt grillet kød;

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Kød

- 1 bundt bredbladet persille
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. oregano, gerne frisk
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 4 spsk. tørret chili
- 1 spsk. olie
- Rødvinseddike

Hak persille, hvidløg, oregano fint og kom det i et glas. Tilsæt de resterende krydderier og dæk med olie og eddike. Brug ca. 4 dele olie til 1 del eddike.

Quiquirimichi - Argentinsk salsa

En form for argentinsk salsa, der er traditionelt tilbehør til Locra og hvis syrlige friskhed og styrke gør retten noget nær perfekt.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Locro

- 2 røde peberfrugter
- 1 alm. løg
- 1 tsk. Paprika
- 1 tsk. cayenne
- ½ spsk. chiliflager
- ½ glas vin
- 1 spsk. olie
- salt og peber

Fjern frø og indmad fra peberfrugten, hak den fint. Hak løget fint. Sauter først løget, så peberfrugten i olien, 2-3 minutter, hæld vinen og krydderierne ved og vend rundt mens den koges ind

Lad køle med og server.

Empanadas Classico - Piroq med oksekød

Empanadas bruges som snack, frokost og forret i Argentina. Moira introducerede mig til udgave som både er nem at lave og oplagt at fryse ned som tilbehør i madpakken. Mængderne her giver 10-12 empanadas.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	6 (12 stk.)	~



- 2 ruller tærtedej
- 300 g. hakket kød (gerne 12-15 % fedt!)
- 300 g. alm. løg, finthakket.
- 1 glas grønne oliven uden sten (ca. 12 oliven)
- 2 kolde hårdkogte æg

- 2 spsk. paprika
- 2 tsk. kommen (stødt)
- 1 tsk. knust tørret chili eller stærk paprika
- 1 spsk. olie

Switch løg i olie med lidt salt til de er klare. Tilsæt et skvæt olie mere og steg så kødet med. Fedt procenten er vigtig – lavt fedt indhold giver et tørt og kedeligt fyld.

Tilsæt krydderierne og lidt ekstra salt/peber. Blandingen skal have et rødtligt skær, dufte lifligt og være uden for meget væde.

Lad kødet køle lidt af mens æggene pilles og hakkes meget groft (fx i 1/8 dele) og oliven skæres i halve.

Brug en underkop eller glas-asiat til at lave 15 cm skiver (med lidt snilde og en kagerulle kan der laves 6 af en pakke tærtedej) og placer en skefuld kødsauce i midten sammen med lidt æg og oliven.

Fugt kanten med en våd finger og buk så empanadaen sammen til en halvmåne. Klem kanten sammen og vrid den så med en finger så den ligner snoet tovværk eller brug en gaffel til at give et stribemønster i kanten.

Slutteligt bages de ved ca. 200 grader i 10-15 min til de er gyldne.

Empanadas - Piroq med kylling

Der findes et utal af variationer med Empanadas, jeg er for nylig begyndt at lave denne, der er blevet børnenes favorit.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	2 timer	6 (12 stk.)	~



- 2 pakker tærtedej
- 200-300 gram kyllingebryst
- 1-2 alm. løg i både
- 2 grønne alm. chili i ringe
- ½ Squash, Julianeskåret
- 1 dåse flåede tomater
- 1 tsk. koriander

- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. spidskommen
- ½ tsk. kanel
- 1 spsk. kakao
- 1 tsk. chipotle eller ½ tsk. røget paprika og ½ tsk. chiliflager
- 1 glas vin
- salt, peber

Switch løg og chili i olie, tilsæt squash og kylling.

Kog af med vin og ind til det halve. Skru ned for varmen, tilsæt tomat og krydderier.

Lad simre i ca. ½ time til kyllingen kan rives fra hinanden og den er næsten fordampet.

Form derefter Empanadas og bag dem som angivet i Classico opskriften.

Locro - Argentinsk majsgrøde

Det argentinske køkken er meget italiensk/polsk inspireret – men nogle enkelte retter skiller sig ud. Locro fik jeg anbefalet af min daværende kæreste, Moira; det er en indiansk opskrift fra Andesbjergene der benyttes som vintermad.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1 døgn	8	Quiguirimichi



- 200 g. chorizo i 2 cm tern
- 200 g. osso buco i 2 cm tern
- 200 g. svinekoteletter i 2 cm tern
- 200 g. gulasch tern eller flanke steak i 2 cm tern
- 200 g. røget bacon i tern
- 3 dl. hominy (tørrede hvide majs)
- 2 alm. løg, hakkede
- 4 fed hvidløg, i skiver

- 1 røde chili i skiver
- 1 porre
- 1 rød peber i tern
- 3 dl. hvide bønner
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. oregano
- 1 spsk. sød paprika
- ½ Butternut squash eller Hokaido i tern
- 3 Gulerødder i skiver (eller sød kartoffel i tern)
- 1 alm. kartoffel i tern
- rapsolie, salt og peber

Pynt

- Hakkede forårsløg

Rens og sæt bønner og hominy i blød natten over. Varm olie og sauter bacon og pølse, så osso buco, flank steak og til sidst kotelet i en stor gryde og tilsæt så chili, løg, hvidløg & porre. Sauter til løget er gennemsigtigt og tilsæt spidskommen, paprika, salt og peber. Efter 10 min. tilsæt så majs og dæk med cm. 5 cm kogende vand. Kom squash, peberfrugt og kartoffel i og bring i kog. Lad simre under låg i 2-3 timer.

Fjern låget og lad simre videre. Fjern evt. knogler og mos grøntsagerne til gullaschen tykner. Smag til med salt, juster syrligheden med citron eller æblecidereddike. Pynt med forårsløg og server varmt.

Server med ristet majs-brød og Quiquirimichi.

Feijoada - Brasiliansk stuvning

En anderledes og interessant brasiliansk stuvning med en skøn smag af appelsin. Ingredienserne varierer en del fra region til region og oprindelsen er usikker - men her er den baseret på opskrifter fra området omkring Baiha.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	2 timer	4	Ris



- 3 koteletter eller oksekød skåret i 3 x 3 cm tern
- 50 g. bacon i tern
- 50 g. skinke i tern (kan udelades)
- 50 g. Chouriço pølse (kan erstattes med chorizo) skåret i tykke skiver.
- 1 fintsnittet Jalapeños

- 1 rød snack peber i grove tern
- 1 grøn paprika
- 1 alm. løg i grove tern
- 2 stilke bladselleri i fine tern.
- 3 fed hvidløg, hakket fint.
- 1 terning oksebouillon
- 1 ds. sorte bønner
- 1 ds. hakket tomat
- 1-2 dl. vand
- 4 laurbærblade
- ½ tsk. koriander
- 1 madbanan (Plantain) i 2 cm tern (Alternativt kan bruges hokkaido eller sød kartoffel i 1 cm tern).
- Skallen af 1 økologisk appelsin, revet.
- Saften af samme appelsin.
- 2-3 spsk. olie
- salt, peber
- 1 drys hakket persille
- 1 appelsin i både

Klargør ingredienserne som ovenfor angivet og tænd ovnen på 200 g. varmluft.

Kom olie i en pande og sauter nu først løg og bladselleri til løgene er klare og kom dem så over i en ildfast fad med låg. Fortsæt med at sautere peberfrugt og hvidløg før de også kommes i fadet.

Snit chilien i små tern og steg den med bacon og chorizo og kom dem gryden, derefter steges skinketern og hældes over i fadet og sluttelig brunes kødet og det lægges sørme også over i fadet.

Dræn bønnerne og kom dem i fadet sammen med de hakkede toma-

ter, boullonen, laurbærbladene, koriander og lidt peber før appelsin-skræl og -saft tilsættes sammen med vandet og 1 tsk. salt.

Slut med at komme banan i sammen med en knivspids salt, Rør rundt. Kom låg på fadet, sæt det i ovnen og lad dem simre der i 1½ time ved ca. 200 gr.

Smag til med salt, pynt med blade fra persille og appelsinbåde.

Server med kogte ris og evt. en chili sauce til.

Camarão na Moranga – Fylt græskar

En brasiliansk kollega introducerede mig til denne klassiske ret der stammer fra Caiçara regionen i det sydøstlige / sydlige Brasilien. Den er mild og cremet og passer godt som tilbehør til fiskeretter, undgå bare for store græskar.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1½ timer	4	Kød?



- 1 lille hokaido eller lign. græskar (ca. 20 cm diameter)
- 6 fed hvidløg
- 3 små alm. løg (evt. 1½ stort)
- 500 g. rejer uden skal

- ½ tern fiskeboullion
- ½ dl. citronsaft
- 2 tsk. sort peber
- 3 tsk. salt
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. koriander.
- 2 tsk. annetto eller 1 tsk. gurkemeje
- 8 cherry tomater
- ½ bdt. Persille eller koriander
- 1-2 dl. fløde
- 100 g. blød flødeost
- 1 spsk. Hvedmel

Skær et rundt låg ud af græskaret og fjern indmaden. Hvis det ønskes kan kernerne sorteres fra kødet de sidder i og kødet bruges til fyldet. Varm ovnen op til 175 grader. Mariner rejerne i koriander, citron, salt og peber.

Knus 3 fed hvidløg med det ene løg, citronsaft, chili, salt og peber og smør rundt på indersiden af græskaret. Pak græskaret ind i sølvpapir og bag i ovnen i ca. ½ time, det må ikke blive helt gennembagt.

Imens, skær tomaterne i kvarte og hak persillen. Hak så det resterende løg fint sammen med hvidløg og sauter dem i olien. Tilsæt rejerne og sauter dem 1-2 minutter før tomater tilsættes. Sauter 1-2 minutter, tilsæt så boullion, annetto, ost, fløde og hakket persille. Lad simre til tomaterne ser halvkogte ud og smag til med salt og peber. Der skal være ca. 5 til 7 dl. med konsistens som en lind flødeost. Evt. kan lidt mel røres op i vand og røres i.

Skrú ovnen op på 250 g. Tag græskaret ud af ovnen, tøm det for væde og kom 1 spsk. fyld i. Skrab siderne lidt med en ske og bland med fyldet. Kom resten af fyldet i græskaret, en kvist persille eller et par løse rejer i toppen og kom låget på.

Brun græskaret i 5-10 minutter så det tager farve eller giv det lidt brændte pletter med en gasbrænder og server.

Moqueca Capixaba - Brasiliansk fiskestuvning

Kenny, en tidligere kollega der flyttede til Brasilien anbefalede denne moqueca. Det måtte jo så prøves 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1¼ time	4	Ris

- 1½ kg fast hvid fisk, skåret i store tern (f.eks. torsk, kulmule, bras)
- 1 tomat grofthakket
- 3 tomater skåret i kvarte
- 2 tomater skåret i skiver
- 2 løg i både
- 1 løg grofthakket
- ½ bundt friske korianderblade
- ½ bundt friske hakkede korianderblade
- 3 hakkede fed hvidløg
- 1 dl. citronsaft
- 3 spsk. olie
- 1-2 tsk. Annatto olie eller 1 tsk. gurkemeje og 1 tsk. sød paprika
- 1 dl. fiskefond
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- evt. hakket purløg eller forårsløgstoppe.

Blend en marinade af det uhakkede koriander, det grofthakkede løg, 1 fed hvidløg, grofthakkede tomat, salt, peber og citronsaften og mariner fisken i ca. ½ time.

Varm olien op ved lav varme. Sauter først hvidløg og løg i både. Når de er klare lægges ca. halvdelen på en tallerken og kom nu de hakkede tomater i og sauter dem i nogle minutter. Tilsæt Annatto olie (eller

gurkemeje og paprika) og rør rundt før fisken og marinaden forsigtigt hældes i panden.

Spred fisken ud i et lag, drys de hakkede koriander over og læg så løgene fra før og slutteligt de skiveskårede tomater på.

Hæld fiskefonden i og lad simre i ca. ¼ time uden omrøring. Ryst panden en gang i mellem så fisken ikke klæber til bunden.

Smag til med mere salt og peber, pynt med purløg og server varm med ris.

Moqueca de Langustino - Tomatris med rejer i kokos

Denne brasilianske faldt jeg over tilbage i 1990'erne da jeg havde inviteret en pige til middag og måtte bruge hvad der var i køkkenet. Retens navn og oprindelse glemte jeg lykkeligt til en anden kæreste 20 år efter tilfældigvis fandt original-opskriften i en kokebog.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 timer	4	~

Tomatris:

- 3 dl. ris.
- 1 stort alm. hvidt Løg
- 1-2 ds. flåede Tomater
- 1 lille ds. kokosmælk
- 1-2 spsk. olie
- 1 lille dusk persille

Rejer:

- 2-300 g. rejer uden skal
- 2-3 skalotteløg
- 1-2 chilifrugter
- ½ citron
- ½ tsk. stødt spidskommen

Hæld væden fra de flåede tomater op i en skål, tilsæt citron saft. Bland med fintsnittede skalotteløg og spidskommen. Vend rejerne i marinaden og lad dem trække i en times tid.

Skær løget i tern. Varm olien i en tykbundet gryde og switch løg og ris sammen til løget bliver blankt.

Tilsæt salt, flåede tomater og lidt vand til det bliver en tyk "grød".

Lad simre under låg men rør rundt en gang i mellem - ca. ¼ time. Tilsæt halvdelen af kokosmælk og kog op og lad koge lidt ind.

Hæld risen op i et stort fad, hæld rejerne ud over og pynt med hakket persille og server straks.

Moqueca de Gambas - Brasiliansk reje-gryde

Denne opskrift er dannet ud fra en blanding af 2 opskrifter jeg faldt over, da jeg havde fundet navnet på den foregående gryderet – absolut bekendtskabet værd!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Nachos, Chips



- 400 g. mellemstore rejer eller hvid fisk i 2-3 cm tern
- 6 tomater, grofthakkede
- 2 store løg
- 2 alm. røde chili
- 3 fed hvidløg
- 1 grøn peber
- 1 gul peber

- 1 rød peber
- 1 ds. kokosmælk
- ½ kop citronsaft
- 1 spsk. chiliflager
- 1 glas hvidvin
- 1-2 cl. Sherry
- ½ dl. persille (kan undlades)
- Salt, sort peber, olie

Mariner rejer eller fisk med chiliflager, salt, peber og citronsaft, imens, hak chili, peber, løg, hvidløg og persille, men hold dem adskilt.

Sauter chili, løg og hvidløg (originalt i en lergryde!), tilsæt derefter tomatene og peberfrugterne, sauter videre.

Kog af med et glas hvidvin, lidt salt og sort peber og lad det reducere til ca. halvdelen. Kom peberfrugter i og lad simre 10-¼ time.

Tilsæt kokosmælk og persille i og lad simre ca. 10 minutter, under langsom omrøring. Når saucen er cremet, tilsættes rejer eller fisk og retten simrer 3-5 minutter mere (2-3 min. mere for fisk)

Smag til med salt, pynt med persille eller evt. hakkede toppe fra forårsløg og lad hvile et par minutter før servering.

Typisk tilbehør er alm. kogte ris og evt. brød.

Moqueca Bahiana Mixta - Brasiliansk fiskegryde

Endnu en fiske-gryde fra Brasilien jeg lige måtte prøve – og som var forsøget værd. Undlades rejerne er det ”bare” Moqueca Bahiana”.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Ris



Fisk:

- 4 torskekoteletter eller anden fast hvid fisk.
- 200 g. rejer (kan udelades).
- 2 spsk. limesaft
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. peber
- 2 tsk. chiliflager
- 1 spsk. olie

Sauce:

- 2 spsk. olie
- 2 fed finthakket hvidløg
- 1 fintskåret alm. løg
- 1 rød peber i tern
- ½ spsk. sukker
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- 1 spsk. paprika
- 1 ds. Kokosmælk
- 1 ds. hakket tomat
- 1 kyllingebouillon terning

Pynt

- Lime i skiver og frisk koriander.

Mariner fisken i salt, lime og peber i ca. 20 minutter. Steg derefter fisken i olie, til den er let brunet. Læg fisken til side, tilsæt mere olie og sauter løg og hvidløg til løgene er klare, tilsæt derefter peberfrugt og sauter 2-3 minutter mere.

Tilsæt resten af ingredienserne og kog op, sænk varmen og lad simre ¼ time. De sidste to minutter tilsættes den stegte fisk og gennemvarmes.

Portionsanret fisken på tallerkenerne og pynt med limeskiver og frisk koriander. Server med ris.

Pescado a la Veracruzana - Fisk som i Veracruz

Jeg har været i Mexico et par gange, men aldrig i Veracruz hvor denne ret stammer fra. Det er en jeg faldt over, da jeg ledte efter spændende fiskeretter fra Mellemamerika.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Ris, Brød, Salat

b



- 400 g. hvid fisk (Rødfisk)
- ½ tsk. Chipotle
- ½ tsk. Cayenne
- 2 spsk. Limesaft
- 1 spsk. olie
- 1 stort alm. løg

- 2 stilke bladselleri (kan undlades)
- 3 fed hvidløg
- 1 ds. flåede tomater
- 1 dl. skårne grønne oliven
- 1-2 dl. vand
- ½ gl. vin
- 1 dl kapers
- ½ dl marinerede jalapeños
- 3 spsk. bredbladet persille.
- 2 tsk. oregano
- 3 laurbærblade
- 1 tsk. salt

Hak bladselleri, løg, hvidløg og halvdelen af de grønne oliven.

Mariner fisken med salt, chipotle, peber og limesaft.

Sauter løg, bladselleri og hvidløg til løgene begynder at brune. Kog af med hvidvin og tilsæt tomat. Blend evt. saucen i gryden.

Kom så halvdelen af olivene, halvdelen af jalapeños, persillen, laurbærbladene og oregano i. Kog op og lad simre.

Forvarm ovnen til 180 g. mens saucen simrer - tilsæt vand hvis saucen tykner for meget.

Anret fisken på et ildfast fad, hæld saucen over og bag så fisken i 15-20 minutter eller til fiskekødet skiller let.

Pynt med oliven, kapers og jalapeños samt persille.

Yucatan Aji - Salsa Pico De Gallo

På Yucatan får man en lokal udgave af Salsa Pico De Gallo på bordet når man kommer ind på restauranterne. Spørger man hvad det er, svarer de blot "Aji" – dvs. "chili"!

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¼ time

~

Nachos, Chips



- 2-3 chili-frugter (fx Serano eller Jalapeños)
- 1 mellemstort rødløg
- 2-3 fed hvidløg
- 1 mellemstor tomat

- 1 spsk. olie
- 1 spsk. eddike
- ½ citron
- 1 håndfuld persille
- 1 tsk. sukker
- salt, peber

Hak løg fint og tilsæt eddiken samt citronen. Fjern stilken og skær chili-frugterne i tynde skiver, lad kernerne blive i. Flæk hvidløgene og fjern spiren. Kom dem ved løget.

Fjern kerner og indmad fra tomaterne (det kan bruges til fx Guacamole) og hak dem fint med persille. Kom det ved løget, tilsæt salt og hæld slutteligt olien over. Vend rundt.

Rækkefølgen sikrer at løget og chilien marineres mest i eddike og olien slutteligt laver en hinde som forhindrer at tomaterne opløses mens de flygtige olier – duft og smag – holdes inde.

Salsa de Mango (estilo mexicano)

En opskrift jeg fandt på nettet og oversatte fra Spansk. Ret flot udseende, god smag til Tacos og også anvendelig som en lille salat til fx asiatisk mad.

Arbejdstid

¼ time

Total tid

¼ time

Personer

~

Tilbehør

Nachos, Chips



- 1 Moden mango
- ½ Rød peber
- ½ Rødløg
- 1 Grøn chili (Jalapeños)
- 1 håndfuld frisk koriander
- 1 lille dåse sød majs
- 1-2 spsk. limejuice
- salt og friskmalet sort peber.

Hak løget og chili i små tern og kom i en skål med limesaften. Skræl og skær mangoen i 1cm tern og kom dem i. Fjern frø og frøstander fra peberfrugt, skær den i tern og kom den i skålen. Fjern stænglerne fra korianderen og hak bladene fint. Dræn væden fra majs. Kom korian-der og majs i skålen.

Krydr med salt og peber og bland godt. Lad hvile i køleskab til den er klar til servering.

Salsa Roja

Jeg har i mange år troet at Salsa Roja var Bandera og Pico De Gallo en tredje salsa – men sådan bliver man klogere hen ad vejen. Nok snak, fat grøntsagsskuffen og åben en pose chips 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Nachos, Chips

- 2 store tomater
- 1 alm. mellemstort løg.
- 1-2 chili (Serano eller Jalapeños)
- 1-2 fed hvidløg
- salt, olie

Hak tomat, løg og chili samt hvidløg i en food processor med salt til det er jævnt. Tilsæt så olie og rør lidt rundt. Olien forhindrer smagsstofferne i at fordufte.

Salsa de Chile Guajillo-Ancho

Jeg havde fået et købt en større portion tørrede guajillo og ancho chilis, så forskellige opskrifter skulle prøves. Denne salsa er ganske krydret, ikke ret stærk og ret lækker 😊

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

½ time

~

Nachos, chips



- 2 tørrede guijillo chili
- 1 tørret ancho chili
- 3 tørrede serrano chili

- 1 ds. Hakket tomat
- ½-1 alm. løg
- 3 fed hvidløg
- ½ spsk. oregano
- ½ spsk. hvidvinseddike
- 1 tsk. salt
- ½-1 tsk. peber
- ½-1 tsk. sukker

Hak løg og hvidløg groft og kom dem i en blender sammen med eddiken. Rist de tørrede chili på en pande og læg dem derefter i vand i ¼ time. Fjern nu stilken og evt. også frø og frøstængel før chilierne hakkes groft.

Kom så alt sammen i i blenderen og kør til salsaen er jævn. Smag til med salt og sukker.

Salsa Pico De Gallo - Salsa Bandera

Dette er nok sammen med Salsa Roja den mest klassiske salsa man kan få – det er ret vigtigt, at den er hakket og ikke blendet til en pasta. Farverne er det Mexicanske flag (Bandera) og skal være synlige 😊

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

¼ time

~

Nachos, chips



- 1 stor tomat, finthakket.
- 1 alm. løg, finthakket.
- 1-2 hakkede chili (Serano eller Jalapenos)
- 1 håndfuld korianderblade
- salt, lidt limejuice

Bland løg og chili, hæld lime og salt over. Vent et par minutter og tilsæt så den hakkede tomat bland rundt.

Hvide bønner i tomat

Disse bønner passer fint til tunge retter som Asado de Puerco.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4-6	Mexi-mad



- 2 ds. Limabønner eller hvide bønner
- 2 ds. Hakkede tomater
- 1 løg
- 1 spsk. olie
- ½ gl. rødvin
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. timian
- 1 spsk. oregano
- 1 tsk. chili
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. salt

- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. brun farin

Hak løg og hvidløg fint og sauter det i olien. Hæld tomaterne ved med rødvin og lad simre lidt. Kom så krydderierne i og blend sauceen i gryden. Tilsæt bønner og lad simre før der smages til med salt, peber og farin.

Frijoles Refrito

Refrito betyder ikke som mange tror "genstegte" bønner men blot "stegte" bønner. Retten her er ret godt tilbehør til mange krydrede gryderetter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	~1 timer	4-6	Mexi-mad



- 1 ds. Kidney beans
- 1 ds. Sorte bønner
- 1-2 rødløg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk. cayenne
- 1 tsk. chipotle
- 2 tsk. spidskommen
- salt, peber
- 1 spsk. olie

- Evt. citrussaft eller limesaft

Hak rødløg og hvidløg fint og sauter løgene. Tilsæt krydderier, dræn bønnerne og hæld det sammen i en pande. Lad simre i ca. 1 time, rør evt. rundt under vejs så bønnerne moses svagt.

Mexicansk Guacamole

Sammen med en Aji får man ofte en guacamole serveret i Mexico. Det kan være et ganske velkomment kontrapunkt, specielt hvis Aji'en er lavet på Habanero chili. Og det med at komme youghurt i ~ det har Arla fundet på ☺

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Nachos, Chips



- 2-3 modne avocado frugter
- 1-2 store fuldmodne tomater
- 1-2 fed hvidløg
- 1 lille citron eller til nød 1 lime
- 1 tsk. spidskommen
- salt, peber

Flæk avokadoerne og skrab kødet ud i en skål med en te-ske. Modne avokado frugter er bløde og duftende - ikke gummiagtige i konsistens. Eventuelle brune pletter i kødet fjernes. Skrab skallen grundigt og få det lag kød med der sidder lige under den - det er det mest smagfulde / modne.

Skær tomaterne over på tværs og kom indmaden i skålen. Jo mere moden tomaten er, jo bedre. Fjern spiren fra hvidløgene og kom alle ingredienserne undtagen citronen i en blender. Blend til en find lind pasta og tilsæt citronsaften efter smag.

Holdbarhed: Kan laves 1-2 dage før brug og gemmes i køleskab. Bør dog have lov at nå stuetemperatur før servering så smagen kan udvikle sig.

Serveres med Nachos som tilbehør til hovedret eller forret.

Adobo-sauce

Adobo sauce bruges typisk til at marinere chipotle – en chili med kraftig røgsmag - samt til kød og salater. I min udgave har jeg tilsat lidt røget paprika for at give chipotle-smagen samt halveret chilimængden! den originale er lovlig kraftig.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~



- ½ dl. Chiliflager
- 2 tsk. cayennepeber
- ½-1 spsk. æblecider-eddike
- ½-1 tsk. salt
- 1 tsk. spidskommen

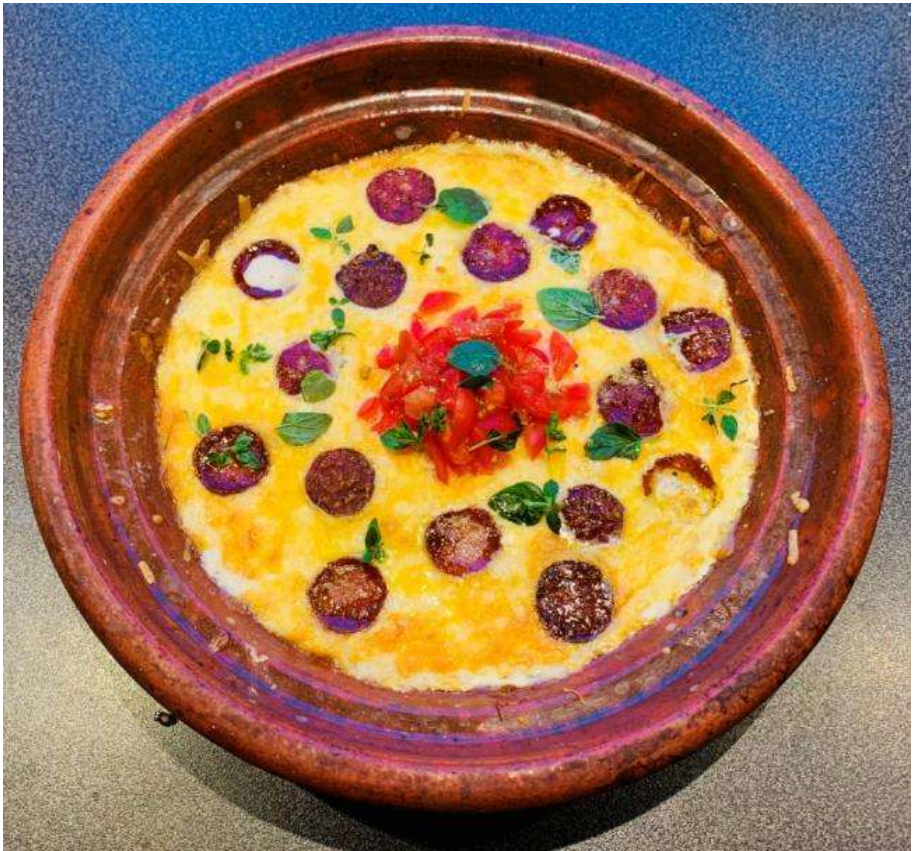
- 1 tsk. kommen
- 1-1 tsk. røget paprika
- ½ tsk. allehånde
- 1-1½ spsk. brunt sukker (farin)
- 2 fed hvidløg med spiren fjernet
- 1 stor, moden tomat
- ½ tsk. oregano
- 1 knivspids peber
- 2 spsk. olie
- ½ dl. Kogende vand

Kom chili og cayenne i en blænder med det kogende vand. Mens det trækker, tilsæt de øvrige ingredienser og blend så til blandingen er jævn. Smag til med salt og evt. røgpaprika - saucen er nu færdig.

Salsa-tallerken

Denne tallerken skal serveres rygende varm som forret - ikke det nemmeste hvis man er mange, men normalt det værd - dog er det lidt af en kaloriebombe.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	2	Tortillas



- 100-200 gram cheddar ost
- 100 gram chorizo
- 1-2 spsk. "Yucatan Aji - Salsa Pico De Gallo"
- 1-2 Tortilla pandekager

Skær / hak osten ud i en solid tallerken så bunden er dækket. Skær pølsen i skiver og læg ovenpå osten. Sæt tallerkenen i ovnen til osten er smeltet mens madpandekagerne varmes. Læg salsa'en i midten af tallerkenen, pynt måske ekstra med lidt frisk persille og server straks.

Quesadillas, Flautas & Taquitos

Flautas er lavet med hvide tortillas mens Taquitos laves med majs tortillas – og Quesadillas, som jeg i øvrigt smagte første gang på Yucatan, er uden kød. Nogen gange er det nemt at lave forskellige retter – eller som her, en snack / forret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	6	~



- 6 Tortilla Wraps (hvide eller majs-madpandekager)
- 6 træ-tandstikker.
- 1 pose reven cheddar
- 1 pose reven mozzarella
- 6 stk. forkogte kyllingeinderfilet (kan undlades)

- 6-12 spsk. "Adobo-sauce"
- 1 portion "Salsa Pico De Gallo - Salsa Bandera"
- 6 spsk. Solsikke- eller rapsolie

Varm ovnen til ca. 250 grader. Riv kødet fra hinanden og miks med osten, bland evt. lidt ekstra hvidløg og spidskommen i.

Kom en 1/6 af fyldet i den ene side af en pandekage sammen med 1 spsk. Adobo sauce og rul stramt. Stik en tandstik gennem for at låse den og gnid den med olie før den lægges på en bagerist. Lav de næste 6 på samme vis.

Bages i ca. ¼ time til de er gyldne – alternativt kan de steges i ½ til 1 cm olie ved middel varme.

Serveres pyntet med 1 spsk. Adobo-sauce, Salsa Roja og Mexicansk Guacamole

Tinga de Pollo

Tinga er en populær og almindelige kyllingeret fra Mexico – temmelig stærk men lækker.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris



- Adobo Sauce (denne sauce er lidt forskellig fra den tidligere opskrift)
- 1 dl. chiliflager
- 2 tsk. cayenne
- 2 dl. kogende vand (gerne kogevand fra kyllingen)
- 1 spsk. æblecidereddike
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. kommen

- 2 tsk. chipotle eller 1 tsk. røget paprika
- 1 tsk. allehånde
- 1 spsk. brun farin
- 2-3 fed hvidløg
- 2 ds. Hakkede tomater
- 2 tsk. oregano
- 2 tsk. timian
- 1 tsk. peber

Fyld til saucen:

- 2-3 grofthakkede alm. løg
- 600 g. kyllingebryst
- 1-2 spsk. olie

Start med at koge kyllingen i ca 20 minutter til den er mør, lad den køle og riv den i så trævler med en gaffel.

Imens kyllingen koger kommes ingredienserne til saucen i en foodprocessor og der køres til den er jævn.

Sauter løg i olie i 2-3 minutter og hæld saucen over. Lad simre i 5-10 minutter til den tykner og vend kyllingen i.

Lad saucen varme igennem og server så med ris til.

Asado de Puerco

Asado de Puerco betyder faktisk "flæskesteg" men er en traditionel gryderet der bruges som festmad over hele Mexico. Retten kaldes også Chile Colorado, Asado de Ranchero (farmer-steg) eller bryllupssteg.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	~2 timer	4	Ris



- 1 kg. Svine-nakkefillet
- 1 alm. løg
- 1 spsk. smør eller olie
- 1 tsk. sort peber
- 7 nelliker
- 1-2 tsk. chiliflager
- 1 tsk. spidskommen
- 4 tørrede Guajillo chilier (*)
- 3 tørrede Ancho chilipeber (*)

- 2 spsk. sesam
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk. græskarkerner
- 1½ spsk. salt
- 2 dl. Appelsinjuice
- 1½ dl. vand
- 4 laurbærblade
- 1-2 tsk. oregano
- evt. brunt farin

* Guajillo og Ancho chili er tørrede chili, mild styrke (omkring 2-5000 Scoville) med krydret, frugtagtig, let røget smag. Kan de ikke skaffes er en acceptabel erstatning 1 spsk. tørrede rosiner eller 2 dadler, ½-1 spsk. tørrede chiliflager, 1-2 spsk. alm. sød paprika, 1 rød peberfrugt og 1 tsk. chipotle eller 1 tsk. røget paprika.

Skær kødet i tern på ca. 3x3 cm. Knus sort peber, chiliflager, spidskommen, nelliker og salt i en morter og ælt det godt ind i kødet. Lad kødet marinere i ¾ time.

Hak løget og kom det i en gryde med smør og et knust hvidløg. Når løget syder brunes kødet i gryden lidt af gangen. Når kødet er brunet tilsættes 1 dl. vand og det skal nu simre under låg ved lav varme i ca. ½ time.

Rist chilifrugterne ved lav varme til de begynder at dufte. Kom dem derefter i et vandbad i ¼ time. Når de bliver bløde, hiv stiklen af og fjern frøene. Rist sesam- og græskarkerner og kom dem i en blender sammen med chilien. Bruges erstatningen for chili, ristes den og kommes i blenderen.

Kom hvidløg, ½ spsk. salt, juice og 1 dl. vand i blenderen og kød til saucen er jævn i konsistens. Hæld også vandet fra kødet i saucen og brun kødet i ½ time mere – tilsæt evt. lidt ekstra smør eller olie.

Kom saucen i gryden med oregano og laurbærblade og lad retten simre under låg i mindst ¾ time mere, stadig ved lav varme.

Smag til med brun farin, salt og peber og server med ris eller i tortillas med forskellige salsaer og bønner til.

Birria & Quesabirria

Et opslag i en Facebook gruppe introducerede mig til denne ret. Den stammer fra det centrale Mexico og laves traditionelt med gedekød. Traditionelt anrettes den som vist herunder, men efter Instagram er kommet er Quesabirria – Birria med Ost – blevet populær.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2½ time	4	Tortilla, Taco, Mango Salsa, Ananassalat



- 2 tørrede ancho eller pasilla chili
- 4 tørrede guajillo chiles
- 2 alm. løg
- 6 fed hvidløg
- 2 tsk. oregano
- 1 tsk. timian

- ½ tsk. chipotlepeber eller røget paprika.
- ½ tsk. kanel
- 1 spsk. æblecider
- 1 tsk. spidskommen
- 4 laurbærblade
- 1 kg. flank steak, oksebov eller kølle af ged
- 10 sorte peberkorn
- Salt

Pynt:

- 6 små chilier, fx piri piri eller árbol
- Korianderblade, lime, tomater

Fjern stilk og kerner fra ancho og guajillo chili'erne og rist dem kort på en tør pande. Tilsæt 5 dl. vand, kog op og lad chilierne hvile i vandet i 5-10 minutter. Kom chilierne i en blender med ca. 3 dl. af vandet, 1 løg, laurbærblade, hvidløg, timian, oregano, laurbærblade, eddike, kanel, chipotle og spidskommen. Kør til du har en jævn sauce, tilsæt evt. lidt mere vand fra panden hvis saucen virker tyk.

Skær kødet ud i 1 stykke per person, kom en spiseske olie i en stege-gryde og brun kødet med knuste peberkorn og lidt salt. Når kødet er brunet kommes vand ved til kødet akkurat er dækket og chilisaucen røres i.

Bring gryden i kog, rør rundt igen og kom låg på. Lad simre ved lav varme i mindst 2 timer, hvor der røres rundt hver ½ time og sikres at kødet er dækket af sauce. Hvis ikke, så tilsæt lidt ekstra kogende (ikke koldt) vand.

Rist de 6 små chili og hak dem i stykker. Hak det tilbageværende løg fint og skær lime i tynde skiver samt tomater i både.

Servering som Birria (Traditionel servering):

Portionsanret kødet i dybe skåle sammen med saucen. Kødet kan rives

fra hinanden eller lades ligge som et samlet stykke. Drys korianderblade, finthakket løg, tomat, limeskiver og de hakkede chili henover og server med varme tortillas.

Servering som Quesabirria (også kaldet "Red Taco"):

Dyb tacoskaller i saucen, kom kød i, drys med ost og varm i ovn til osten smelter. Drys med finthakket løg, koriander, salt, tomat, lime og hakkede chili samt evt. en skefuld sauce og server.

Burritos

Mine børn var ikke meget til chili retter før jeg reintroducerede dem under navnet "Mexicanske Pizza-ruller" – en burrito med Chili Con Carne som fyld.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~

- 8 stk. madpandekager (Tortilla Wrappers)
- 1 portion "Chili Con Carne" eller "Pulled Turkey"
- 1 ps. reven ost (gerne cheddar)
- 1-2 tomat
- 5-10 cm agurk
- 1 avokado
- 1 rød peberfrugt.

Fjern skallen og kernen fra avokadoen, skær den i skiver. Skær peberfrugten i strimler og steg lidt hårdt. Hak tomat og agurk i små stykker.

Varm pandekagerne (ovn, brødrister), drys dem med ost og kom fyld, tomat, agurk og avokado i en strimmel ned over dem.

Rul pandekagen om rundt om fyldet, men buk lige enden op på tværs af fyld-striben. Når man så ruller lukkes enden, og fyldet drypper ikke ud.

Spises med fingrene – med en tallerken under til at tage dryppet.

Enchiladas

Enchiladas er egentligt blot fyldte bagte tortilla wrappers dækket med en chili sauce (deraf navnet) og normalt lidt ost.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~



- 1 spsk. Mexikansk krydderi
- 1-2 tsk. tørret chili
- 2 løg i både
- 2 fed hakket hvidløg
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 terning kyllinge-bouillon
- 300 g. kylling

- Evt. 1 dl. sødmælk (eller fløde).
- 6 madpandekager (Tortilla Wraps)
- 1 ps. Reven ost (gerne cheddar)

Sauter løg i olie med kyllingen og tilsæt så tomat og bouillon og krydderier. Lad simre lidt og jævn så med mælken. Smag til med lidt salt, peber eller mere chili.

Kom en klat sauce og ost på hver pandekage og rul dem. Læg rullerne i et ildfast fad, side ved side, med åbningen nedad. Dæk med resten af sauce og drys med ost. Bag i 15-20 min. ved 180 grader til osten er smeltet og server.

Pynt evt. med friskhakket persille.

Sopa de Lima – Lime suppe fra Yucatan

Tilbage i 2000 fik jeg en fantastisk suppe på Cuzumel, en ø ud for Yucatan – desværre fik jeg ikke navnet på den. Men da jeg beskrev suppen i Facebook gruppen "Gudemad" blev denne foreslået af et venligt medlem, og hvis det ikke er præcis den samme – så er den i hvert fald både tæt på og god!

Den sidste del af opskriften er en hurtigere, simplere udgave af denne suppe.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~



Suppe:

- 2-3 kyllingebrystfileter
- 2 kyllingebouillonterninger
- 3 liter vand
- ½ løg i både

- 2 fed hvidløg
- ¼ bundt frisk koriander
- 1 spiseskefuld salt
- 1 spsk. smør

Fyld

- 2 spsk. smør
- 3-4 friske tomater flåede, tømt for kerner og skåret i tern
- 1 alm. løg i tern
- 2 søde chili eller Xcat-ic, skåret i mellemstore terninger
- ¼ tsk. stødt spidskommen
- 1 fed stødt hvidløg
- 1 tsk. stødt oregano
- ½ tsk. salt
- 2 limefrugter i skiver
- 4 majsbandekager (tortilla)
- Evt. ekstra limesaft

Kom suppens ingredienser i en gryde og kog til kyllingen er mør – ca. 30-40 minutter.

Imens suppen koger, skæres pandekagerne i 2 cm brede strimler og steges i ½ cm forvarmet olie i 1-2 minutter. De skal være sprøde, men ikke brune. Læg dem på bagepapir for at dræne olien af.

Tag kyllingen op af suppen og riv kødet fra hinanden med et par gafler. Læg det til side.

Kom olie i en gryde, sauter først løg, chili, hvidløg, så halvdelen af den revne kylling og når løgene er klare, spidskommen, oregano, salt og tomat i. Sauter 2-3 minutter videre og kom fyldet i suppen (uden lime) og kog op i 5-10 minutter. 2-3 minutter før servering kommes limeskiverne i.

Suppen anrettes i portioner ved at placere en lille håndfuld tortilla strimler og en skefuld kød midt i skålen. Hæld derefter en skefuld suppe over, så fyld og en limeskive ligger i midten og pynt med lidt ekstra korianderblade.

En simplere og hurtigere udgave:

Skær kyllingen i tynde skiver og løg samt hvidløg i tynde både. Sauter med smør i gryden. Tilsæt koriander, salt og peber, bouillon og vand og lad simre. Smag til med lidt limesaft.

Hak først løg og hvidløg i små tern. Hæld limesaft over. Tilsæt nu krydderier og hak derefter chili og læg oven på. Hak tomaterne og kom dem over også uden at vende rundt.

Skær tortillaerne i 1 cm strimler og varm en pande op. Sauter brødstrimlerne og læg dem til side.

Skær lime-frugten i tynde skiver. Løgene i salsaen er nu marineret af limesaften og den kan vendes rundt.

Arranger tortilla-strimlerne i tallerkener, læg 1-2 lime skiver på og hæld derefter suppe over. Kom 1-2 skefulde salsa på toppen, pynt med frisk koriander og server.

Sopa de Tortilla - Kylling & Tortillasuppe

I jagten på "Soupa del Lima" var nedenstående suppe en af dem jeg prøvede – smager godt, men var blot ikke den jeg søgte.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~



- 1 alm. løg
- 2-3 Hakkede jalapeños
- ½ bundt hakkede korianderblade uden stilk
- 4 dl. vand
- 2 kyllingebouillonterninger
- 1 spsk. tomatpuré
- 2 kyllingebrystfileter
- 4 majsmandekager (tortilla)

- 2 fed knust hvidløg
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. sort peber
- 1 tsk. cayennepeber
- 1 tsk. Mexicansk Krydderi
- ½ ps. Reven cheddar
- raps- eller solsikkeolie
-

Kog kyllingen i vandet i ca. ½ time, Tag kyllingen op og riv kødet fra hinanden med et par gafler (gem suppen!)

Skær pandekagerne i 2 cm brede strimler og steg dem i ½ cm forvarmet olie i 1-2 minutter i en gryde. De skal være sprøde, men ikke brune. Læg dem på bagepapir for at dræne olien af

Sikr at der kun er et tyndt lag olie på panden og sauter løg, jalapeños, hvidløg og krydderier til løgene er glasagtige. Tilsæt så tomatpuré og derefter suppevand og kyllingebouillonterninger mens der røres.

Lad simre for ca. ¼ time og anret derefter i skåle ved at placere en lille håndfuld tortilla strimler og en skefuld kød midt i. Hæld derefter en skefuld suppe over, så fyld ligger i midten og pynt med lidt ekstra korianderblade.

Huevo Rancherous

Der er forskellige udgaver af denne mexicanske ret – i nogle udgaver serveres den blot som en tomat sauce (salsa) over spejlæg, men i denne minder den mest om den marokkanske Shakshuka.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Tortillas

- 8 æg
- 1 Ancho chili
- 1 Pasilla chili
- 1 lille rødløg
- 2 fed hvidløg
- 1 lille alm løg
- ½ gl. rødvin
- 1 gul peberfrugt
- 1 spsk. mexicansk krydderi
- 1-2 stilke bladselleri
- 1 ds. bønner i tomat
- 1 ds. hakket tomat
- 100 g. Chorizo
- salt, peber, olie
- 1 pk. Tortillas
- 1 håndfuld hakket persille

Fjern kerner og stilk fra chilierne. Riv dem i små stykker. Hak bladselleri, løg, og peberfrugt i ½ cm tern, men hold alt adskilt. Skær Chorizo i samme størrelse tern.

Varm chilien op på tør pande, kom dem i en skål og overhæld dem med kogende vand. Lad dem trække sammen med hvidløget.

Kom olie på panden og sauter først chorizo, tilsæt så løg og bladselleri, efter et par minutter også peberfrugt.

Hæld vandet fra chilien og kom tomater og krydderierne i. Blend og hæld over på panden. Skyld skålen med vin og kom det i panden. Kog op. Efter 5 minutter kom bønnerne, lad koge op og smag til med salt, peber og evt. lidt mere paprika. Slå æggene ud i saucen og lad simre til de stivner. I mens varmes tortillaerne på en brødrister.

Server med finthakket persille, de varme tortillas og evt. Salsa (Min favorit er Salsa Criolla).

Mole Poblano

Ordet Mole kommer fra et Aztec ord der simpelthen betyder "sauce" og typen af saucer er fra før den spanske invasion. Der findes mange udgaver, fælles for dem er at de er tykke, indeholder nødder, chili og frugt. Poblano er fra delstaten Puebla som navnet antyder og en legende går at den blev skabt ved et tilfælde i 1680 i et kloster. Måske, måske ikke – men det er en ret jeg har elsket i mange år.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	2 timer	4	Ris, Salat, Tortilla, Tamales



- 1 kg. kylling eller kalkun bryst
- 100 g. sesamfrø
- 100 g. mandler
- 100 g. rosiner
- 50 g. usaltede peanuts

- 1 dl. rasp
- 5 Mulato chili
- 4 Ancho chili
- 6 hele nelliker
- 1 tsk. kanel (eller 1 mild kanel-stang)
- ½ tsk. anis
- 1 chipotlé chili eller ½-1 tsk. røget paprika
- 100 g. mørk chokolade med højt kakaoindhold, hakket fint
- 1-2 finthakkede løg
- 5-6 fed finthakket hvidløg
- 2-4 spsk. olivenolie
- 1 olie-ristet tortilla majsmandekage
- 6 tomater i kvarte.

Tip: har man ikke Ancho og Mulato chili kan de erstattes af 4 tsk. chiliflager, 1-2 svesker og 1 spsk. rosiner, ½ spsk. paprika og ½ tsk. røget paprika eller chipotle

Kog kyllingen i ca. ½ L vand med lidt salt til den er mør, ca. 20 minutter og læg den til side.

Rist chilierne i olie og lad den derefter trække lidt i kogevand fra kyllien (nb: bruges røget paprika skal det i sammen med kanel og anis). Mens chilien trækker ristes sesamfrø i en anden pande og lægges til side. Herefter ristes mandler, rosiner, peanuts i olie og når de tager farve tilsættes nelliker, kanel, anis og peber.

Sauter nu tomater og derefter løg og hvidløg i olie. Blend dem til sauce med rasp, tortilla, chili og nødder samt kyllingefonden.

Lad saucen simre under omrøring ved mellem varme i 30-40 minutter, til den bliver mørkere. Tilsæt chokoladen og lad simre yderligere 20 minutter, stadig under omrøring. Kom kyllingen i og lad simre nogle minutter så kyllingen varmes op.

Pynt Mole Poblano'en med lidt sesam (det glemte jeg på billedet) og server med ris og lidt friske tomater & peberfrugter eller Salsa Pico De Gallo.

Mole Negro

Denne mole – kaldet "Sort Sauce" – kommer fra Oaxaca provinsen og er efter Mole Poplano den mest kendte mole. Den bør være mørk, næsten sort, men med Ancho, Costeño og Guajillo chili bliver den rødlig med mindre man kommer kakaopulver i. Smagen er nu stadig god, fyldig og rund og min knægt foretrækker den faktisk frem for Mole Poblano

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	2 timer	4	Ris, Salat, Tortilla, Tamales



- 4 kyllingebrystfilletter
- 1 alm. løg
- 2 sorte chihuacle chili
- 2 mulata chilipeber
- 2 pasilla chili
- 3 store fed hvidløg

- 2 tomater (eller ¼ ds. Hakket tomat)
- 1 grøn tomat
- ¼ madbanan (plantain) eller ½ squash, 2 spsk. brun farin og 2
- spsk. honning.
- ½ dl raps
- 1 spsk. sesam
- 1 spsk. usaltede jordnødder
- 1 spsk. mandler
- 1 spsk. græskarkerner
- 1 spsk. rosiner
- evt. 1 dadel
- 1 tsk. allehånde
- ½ tsk. kanel
- 1 nellike
- 1 tsk. spidskommen
- 1 avocado-blad eller ½ stjerneanis
- 5 dl. vand
- 1 tern kyllingebouillon
- 25 gram mørk chokolade (70 %)
- ½ dl. olie

Først hak grøntsagerne, dvs. løg, hvidløg, tomater, banan, groft og læg dem til side.

Kom 5 dl vand og en bouillonterning i en gryde og kog kyllingen i ca. 20 minutter. Imens kyllingen koger fjernes stilk og kerner fra de tørrede chili. Riv chilierne i stykker og rist dem på en pande ved mellemhøj varme (ikke højere varme, så bliver de bitre).

Tag kyllingen op og lad den køle af. Hæld halvdelen af vandet i en blender sammen med den ristede chili.

Rist de grofthakkede grøntsager i panden, evt. med lidt olie, og når de karamelliserer kommes de i blenderen med kanel, spidskommen og peber.

I panden brunes nu først jordnødder og mandler med rosiner og avocadoblade, så græskarkerner og sidst ½ spsk. sesamfrø sammen med allehånde, nelliker. Pas på de ikke brænder på. Kom det i blenderen og kør til en jævn sauce.

Rist den sidste del sesamfrø og gem den.

Hæld saucen op i gryden med resten af kogevandet og kog op og lad simre i 10 minutter. Kom så rasp, chokoladen og brun farin i og rør det ud.

Smag saucen til med salt og peber (brug evt. en bid kylling sammen med for at vurdere - saucen ændrer karakter når den fås med kødet).

Hæld derefter saucen over kyllingen, pynt med den ristede sesam og server i tortillas, med røde ris ("Arroz Roja") eller tamales.

Kyllingen kan evt. skæres i tern før servering.

Tip: Hvis retten bliver for rød kan farven justeres med lidt madkulør eller kakaopulver før retten smages til med salt og peber.

Mole Rojo

En Mole er en klassisk mexicansk sauce som stammer fra før spanierne kom til Amerika. Der findes et utal af varianter og næsten hver familie har sin egne udgaver. Mole Rojo bruges klassisk til kylling og kalkun men kan også bruges til andre kødtyper.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 timer	4	Ris, Nachos, Salat



Mole Sauce:

- 1-2 spsk. olie
- 1 stort løg
- 4-5 store fed hvidløg
- 4 (store) guallijo chili (tørrede)
- 2 (store) ancho chili (tørrede)
- 2 store friske tomater

- 1 dl. peanutbutter
- evt. 2 spsk. græskarkerner
- 1 spsk. brun farin
- 1 spsk. oregano
- 1 tsk. stødt kanel
- 1 stk. stjerneanis
- 4 peberkorn
- 2 tsk. kakao
- 1 dl. rosiner
- 2 nelliker
- 1 tsk. timian
- 1 ds. hakkede tomater
- 10 dl. vand
- 2 tern kyllingebouillon

Tilbehør og pynt

- 2 kyllingebryster
- 1 spsk. ristede sesam frø
- 5 dl. ris

Fjern stilk og kerner fra chilien, bræk dem gerne i stykker og rist dem på pande til duften (og hosten) breder sig. Kom dem i en skål, dækket med vand og lad dem hydrere i 20 minutter. Bruges der græskarkerner ristes de nu og lægges til side. Hak løget groft og kom olie i panden, varm den op og sauter løget i panden. Læg løget til side (evt. over i blenderen) og hak nu de friske tomater groft før de sautes på panden.

Blend de sauterede tomater, løg, rå hvidløg, peanutbutter, oregano, kanel, anis, peber, kakao, rosiner, nelliker og timian samt græskarkerner. Fisk chilien op af vandet og kom dem i blenderen og kørs til du har en jævn og lind masse.

Varm vand og bouillon op i en gryde og tøm nu blenderen over i gryden sammen med de hakkede tomater. Lad saucen simre i en times tid over lav varme til den tykner og smag til med salt og evt. lidt ekstra peanut-butter.

Mens saucen simrer håndteres kød og tilbehør;

Rist sesamfrøene og læg dem til side.

Vask og kog risen efter anvisningen på posen.

Skær kyllingebrysterne ud i 5x5 cm. tern, drys dem med salt og peber. Varm olie op i panden og steg kyllingestykkerne gyldne ved jævn varme. Det tager ca. 10 min. at gennemstege stykkerne. Kom kyllingestykkerne på et fad, hæld en god portion sauce over kyllingen, vend rundt og drys med sesamfrø.

Server sammen med ris, mango-salsa samt vandmelon-salat til.

Taco del Conrado

Okay, navnet er lidt en joke, men min 15 årige søn ville gerne have et nemt taco fyld han selv kunne lave. Det blev det her.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~

Fyld

- 300-400 g. hakket kød
- 2-3 alm. løg
- 2 fed hvidløg
- 1 glas hvidvin
- 1 ds. tomatpure
- 1 spsk. oregano
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. brun farin
- 1 tsk. peber
- 2 tsk. tørret chili
- 2 spsk. olie
- 12 taco-skaller
-

Pynt

- 2 peberfrugter,
- 1 stor tomat,
- ½ agurk
- 1 pose reven ost.

Riv eller hak løget i en food-processor. Varm olien i en gryde og sauter hakket kød og løg til løgene er klare (ca. 5 min). Rør vinen op med to-

matpuré og tilsæt sammen med oregano, spidskommen, salt, farin, peber og chili. Rør rundt og lad simre ved svag varme under låg i ca. ½ time. Rør rundt et par gange undervejs.

Skær peberfrugt, tomat og agurk i strimler. Varm taco skaller i oven som angivet på pakken.

Fyld de varme taco skaller med oksekødsfyld, drys lidt reven ost over og pynt med lidt peberfrugt, tomat og agurk.

Chili Con Carne

Den klassiske Tex-Mex findes i et utal af afskygninger. Ved konkurrencer er det dybt forbudt at benytte andet end de originale ingredienser – Chili og kød – men jeg mener nu det giver lidt ekstra til smagen. Overvej at variere kødet med f.eks. lam for at opnå en fyldigere smag.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 time	4	Brød



- 750 g. hakket oksekød eller skært kød
- 2-3 mellemstærke chili

- 1 spsk. kakao
- 1 spsk. "Mexicansk Krydderi"
- 2 fed hvidløg
- 1 ds. hakkede tomater
- 2 store løg
- 1 ds. kidney beans eller baked beans.
- evt. 1 ds. majs
- 1 stor gulerod
- 1 sjat fløde eller mælk
- 1 gl hvidvin
- salt, peber, brun farin

Hak chili, løg, hvidløg og gulerod rigtig fint. Skal retten ikke være så stærk fjernes kerner og frøvægge fra chilien. Switch grøntsagerne i rapsolie i et par minutter og tilsæt så oksekødet. Når det har taget farve tilsættes vinen. Lad simre lidt, tilsæt så hakkede tomater, kakao og Mexicansk krydderi. Lad simre i 30-60 minutter – jo billigere kød, jo længere tid, sikr at der er væde nok men ikke for meget. Smag til med sukker. Bruges der skært kød, skal det simre så længe, at kødet trevler.

Tilsæt bønner og evt. majs de sidste 10 minutter og server med ris eller brug som fyld i Burritos eller Enchilados.

Er sovsen lidt for skarp kan lidt fløde gøre underværker.

Pollo Adobado Con Champiñones

Kylling med champignoner i syrlig tomat & chili-sauce; En ret hovedpersonen fik i en bog jeg læste, og så måtte jeg jo prøve den. Sauce er ret syrlig, så eksperimenter lidt med sukker og fløde for at opnå den smag man ønsker.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris



Sauce:

- 2 spsk. olie
- ½ alm. løg
- 1-2 fed hvidløg
- 4 tomater, skåret i kvarte

- 3 nelliker
- 1-2 spsk. oregano
- ½ spsk. spidskommen
- 6 tørrede chili uden stilk.
- 1 ds. hakkede tomater
- 2 spsk. hvid eddike (evt. vin)
- 1-2 dl. Kyllingebouillon

Kødet

- 2 spsk. olie
- 1 alm. løg i tynde både
- 500 g. kyllingebryst (*)
- 6-8 champignoner i kvarte
- Salt og Peber efter smag

(*) Evt. kyllingeinderfilet men gerne kyllingebryst og lår med skind.

Tilbehør;

Rødløg i tynde både, evt. persille til pynt. Salat og majs-pandekager (tortilla) som tilbehør.

Varm olien og steg løg, hvidløg og tomat til det begynder at brune, tilsæt så nelliker, oregano, spidskommen og chili og steg videre i et par minutter før de hakkede tomater tilsættes. Tag af varmen og blend med eddike og bouillon.

Sauter løg og brun kylling i en anden gryde i resten af olien. Krydr med salt og peber mens det brunes. Tilsæt svampe og hæld saucen over. Lad simre under låg i ca. 20 minutter - smag til med oregano, salt etc. Er retten for syrlig, kan lidt mælk eller sukker tilsættes.

Kom en skefuld sauce, et par stykker kylling og champignoner på hver tallerken, pynt med rødløg mv.

Server med forvarmede foldede tortilla og salat (Fx Ensalada Nopal - en salat lavet af Nopales kaktus ~ men græsk salat passer fint til).

Chupe de Camarones – Peruviansk chowder

Egentlig ledte jeg efter en Picadillo opskrift med grønne madbananer da jeg faldt over denne klassiske peruvianske ret. Det er egentlig en hovedret, men jeg syntes den er for fed til det, så her er den i en lettere forretsudgave.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Tortillas



- 16 tigerrejer, forkogte med skal
- 2-3 dl. sødmælk
- 1 dl. fløde (kan undlades)
- 1 dl. hvidvin
- 1 dl. rasp eller 1.5 dl. hvidt brød

- 1 spsk. citronsaft
- 1 lille finthakket løg
- 2 grofthakket hvidløg
- ½ finthakket sød rød peberfrugt
- 100 g. smørreost (fx ricotta)
- 2 spsk. grana padano (parmesan)
- 1 spsk. chilipulver (helst Merkén (*))
- ½ tsk. chipotle (eller ¼ tsk røget paprika)
- 1 tsk. koriander
- salt, peber, koriander
- Frisk persille til pynt (kan undlades).

Forvarm ovnen til 180 grader.

Klargør ingredienserne som angivet. Opblød raspen og den revne ost i mælk. Bruges brød bør det røres ud til en "creme" i mælken.

Pil skallerne af rejerne og gem begge dele.

Varm olien godt op og sauter først skallerne i ca. 3 minutter. Fisk skallerne op med en hulske og smid dem ud. Sauter nu rejerne i 2 minutter, tag dem op med hulskeen og læg dem til side. Giv dem et lille drys salt.

Sauter løg, hvidløg, peberfrugt og chili i olien til løgene er blanke. Kom så koriander, chipotle, citron og vin i, kog op og lad reducere lidt. Kom ost, fløde og lidt ekstra mælk i under omrøring. Når osten er smeltet røres rasp i, lidt ad gangen og der blandes godt.

Saucen skal være godt tyk, men ikke for fast da der fordamper mere væde i ovnen.

Smør 4 ildfaste lerskåle med olie, kom 4 rejer og sauce i hver, drys med lidt mere reven ost og evt. 1 spsk. mælk før de bages i ¼ time, eller til osten er smeltet ud. De sidste 3-4 minutter kan pandekagerne varmes i ovnen med chupe'n.

Når osten er smeltet og bobler tages fadene ud. Pynt dem med frisk persille eller evt. blot et drys koriander og server dem varme med pan-dekagerne som tilbehør.

Chupe de Camarones – Peruviansk gullash suppe

En anden variation af Chupe, en tyk peruviansk gullash-suppe – denne er nok lidt nemmere at lave end den forrige og kan anbedes som både hovedret og forret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Tortillas



- 500 g. rejer
- ½ dl. olie
- 1 løg
- ½ spsk. knust hvidløg
- ½ ds. tomatpuré
- 1 spsk. gul chiliflager
- 1 spsk. oregano
- 1 tsk. koriander

- 15 dl. vand
 - 3 dl. ris
 - 2 dl ærter
 - 6 gule kartofler (eller græskar-kød)
 - 1 ds. Babymajs
 - ½ ds. hvide bønner
 - 2 tern fiskeboullion
 - 2 dl. mozzarella
 - 3 æg
 - 2 dl. fløde
 - Salt og peber
-
- Frisk koriander eller persille til pynt

Hak løget fint, skær babymajs i $\frac{3}{4}$ cm skiver, pisk æggene, knus hvidløget og skær kartoflerne i $\frac{1}{2}$ cm. tern, dræn bønner, læg 4-8 rejer for til side til pynt og fjern evt. skold fra de øvrige men gem skallerne. Sikr at rejerne ikke har rygstreng. Er rejerne rå, flækkes de på langs.

Varm olien op med rejeskallerne i. Når de begynder at se stegte ud, fiskes de op og smides ud. Steg rejerne til pynt og læg dem til side.

Er det rå rejer kom dem i og steg dem så de vrider sig i proptrækkerfacon. Læg rejerne tilside og sauter løg og hvidløg. Når løget er klart kommes kartofler og bønner i med tomatpure, chili og oregano. Når kartoflerne tager farve tilsættes koriander, ris og sauteret så olien suges lidt op før vand og boullion tilsættes

Lad simre i $\frac{1}{4}$ time og tilsæt så majs og ærter. Lad simre 10 minutter mere og rør så ost og fløde i sammen med de piskede æg. Kog op og tilsæt så rejer.

Når det tykner servers retten. Pynt med de gemte rejer og koriander blade og server varmt.

Picadillo a la Habanera

Jeg faldt over Picadillo da jeg manglede variation til hakket kød. Den findes i mange varianter i Mellemamerika, men er her i en Cubansk udgave (fra Havana som navnet siger) der til min kærestes lettelse ikke indeholder rosiner... Har nu prøvet at lave den med madbananer (Plantain) men det er kun marginalt mere spændende end squash og kartofler.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

1 time

4

Ris



- 300-500 g. hakket oksekød.
- 1 bagekartoffel
- ½ squash, flækket og skåret i skiver (kan undlades)
- 1 stilk bladselleri (kan undlades)
- 1 frisk rød chili (kan undlades)
- 1 rød peber i tern

- 1 grøn peber i tern
- 1 alm. løg skåret i tern
- 3 fed hvidløg i små tern
- 3 spsk. olie
- 1 glas rødvin
- 1 ds. purrede tomater (Passata)
- 1 tsk. spidskommen
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. chiliflager
- ½ tsk. peber
- 10 grønne oliven.
- ½ dusk persille
- 2-3 tsk. salt
- 1-2 tsk. brun farin

Skræl og skær kartoffel i 2-3 cm tern som lægges i vand for at trække stivelsen ud – evt. kan de koges for i ca. 10 minutter mens peberfrugt skæres i korte strimler, chili i ringe, bladselleri og løg hakkes i små tern og oliven skæres i skiver men holdes adskilt fra resten.

Tag nu kartoffelstykkerne op og lad dem dryppe af mens olien varmes op til ca. 70 % af rygepunkt. Når olien er varm brankes kartoffelstykkerne på alle sider og lægges til side. Kom nu løg, bladselleri og peberfrugt i og sauter til løget bliver klart. Tilsæt hakket kød og chili og brun kødet i 5 minutter før der koges af med vinen.

Når vinen er reduceret, tilsættes salt og tomater. Kom krydderier i og Lad det koge lidt ind, retten skal ikke være for fugtig.

Derefter i med oliven og kartofler og lad simre i 10 minutter mens risen koges. Smag til med salt, peber og sukker. Skyl og hak persillen.

Når risen færdig drysses persille over Picadillo'en og retten serveres.

Tip: Rester bruges traditionelt i Empanadas eller tacos.

Pulled Turkey

Inspirationen til denne opskrift er Chicos Cantina's "Comida Festiva Combination" fra 1990'erne kombineret med en kyllingeret jeg fandt på i 1980'erne.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~

- 500-899 g. kalkun eller kyllingebryst
- 1 terning kyllingebouillon
- 2 tsk. chili-flager.
- 2 løg
- 2-3 store tomater eller 1 ds. hakkede tomater.
- 2 spsk. paprika
- 2 tsk. brun farin
- 1 spsk. spidskommen
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 1 spsk. oregano

Flæk kalkunkødet langs med kødfibrene og skær løgene i tynde både. Switch kød og løg i en gryde med chili og tilsæt så de hakkede tomaterne sammen med krydderierne og lidt ekstra vand. Skru ned for varmen og lad simre under låg i ca. 1 time. Riv kødet fra hinanden med en gaffel og kog videre i ca. ½ time.

NB: Kylling går fra hinanden lettere end kalkun.

Kreolsk Gumbo

Gumbo er en ret fra New Orleans som findes i flere udgaver. Basalt er det en slags gullasch-suppe der passer fint i dansk klima. Det er absolut en af mine yndlingsretter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris, Cornbread



- ½ dl. olie
- 2-3 spsk. mel
- 2 grofthakkede store løg
- 2 grofthakkede grønne paprika (eller snackpeber)
- 2 Milde chili i skiver
- 1 grofthakket rød peber

- 2 bladselleristilke, skåret i skiver
- 3-4 fed hakkede hvidløg
- 1 tsk. chili ´
- 1 tsk. cayenne
- 1 glas hvidvin
- 1 spsk. timian
- 2-3 laurbærblade
- 1 ds. hakkede tomater
- ½ spsk. østerssovs
- 3 dl. vand
- 1 terning kyllingebouillon
- 150 g. chorizo i ½ cm tykke skiver
- 300 g. kylling i store tern
- 2-300 g. okra skåret i 2 cm stykker
- 250 g. rejer
- Frisk persille

Varm olie i gryde til lige før rygepunkt. Sauter chorizo hurtigt og læg dem til side.

Tilsæt mel og rør i ca. 5 minutter til det er bruner lidt. Tilsæt løg, paprika, bladselleri og steg under omrøring til løgene er bløde og brunlige.

Kom hvidløg og Cayenne i, så vin, timian og laurbærblade, kog op og tilsæt tomat, østerssovs, vand, bouillon, pølse og kylling - kog i ca. 10-¼ time, før okraen tilsættes. Lad simre i 10 minutter mere.

Tilsæt rejer til den suppe, smag til med salt og peber, pynt med persille og server med kogte ris og evt. cornbread.

TIP: Laves den med mindre vand, så passer den fint som en gullasch der kan bruges til ris.

Gumbo med oksekød

Denne variant af Gumbo har også en herlig smag omend anderledes end den forrige. Krydderierne der anvendes i retten kaldes samlet for "Kreolsk krydderblanding" og laves altid med tørrede krydderier og løgpulver.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris, Cornbread

- 300 g. oksekød (klump) i 3x3 cm tern.
- 100 g. chorizo i tykke skiver
- 50 g. chorizo i små tern.
- 2 rødløg i små tern
- 2 stilke bladselleri i skiver eller tern
- 3 Jalapeños i ½ cm tern
- 2 rød snack peber i store tern.
- 1 glas hvidvin
- 150 g. okra i tykke skiver.
- 2 fed hvidløg, grofthakket.
- 2 ds. Hakkede tomater
- 3 spsk. olivenolie
- 3-4 spsk. solsikkeolie
- 15 dl. vand med bouillon eller oksekødsfond
- 3 spsk. hvedemel
- 2 spsk. østerssovs
- 2 laurbærblade
- 2 tsk. cayenne
- 1 spsk. timian
- 1 spsk. oregano
- 1 spsk. basilikum

- 1 spsk. paprika
- 1½ tsk. chipotle eller røget paprika
- 3 tsk. løgpulver
- 2 tsk. hvidløgsflager eller granulat
- 2 tsk. peber
- 4 tsk. salt

Varm halvdelen af olien op i en gryde og sauter først oksekødet sammen med den hakkede chorizo. Når oksekødet er brunt lægges det til side (ignorer chorizo'en).

Kom mel i gryden og rør til en melbolle – når melet bruner kommes først løg i og det røres ud med resten af olien. Tilsæt nu jalapeños, hvidløg, rød peber og sauter videre.

Kom lidt vand i og rør melbollen ud før vinen tilsættes med østerssovs under omrøring. Når det igen koger kommes krydderierne i, der røres og vand – fond - til sættes lidt efter lidt.

Sikr at bunden af gryden er "ren" for fastbrændt melbolle.

Kom nu resten af chorizo'en i sammen med kødet, lad simre i ¼ time og kom så okra i.

Kog op og lad det retten simre i ¼ time mere før den smages til med salt og peber.

Herefter kan den servers pyntet med persille.

Jalapeños Poppers

En New Orleansk snack der egner sig godt som forret eller ekstra tilbehør til Cajun og Kreolsk mad.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

½ time

¾ time

~

~



- 2 store jalapeños pr person (eller små paprika)
- 1 skive bacon per jalapeños
- 1 skefuld god gedeost per jalapeños

Skær toppen af hver frugt, fjern frø-stander mv. og fyld med gedeost.

Bruges peberfrugt frem for Jalapeños, røres osten blot med tørrede chilifluger.

Vikl stramt med bacon og pas på, at toppen lukkes (ikke som på billedet).

Bag i ovn ved 200 g. til baconen er gylden.

Deep Fried Okra

Denne snack har jeg det lidt ambivalent med. På den ene side er den ganske velsmagende og passer godt til crabcakes og lignende – på den anden side er det en typisk fed friture-ret. Måske ville den gøre sig godt i en airfryer?

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	~	Remolade, Crabcakes

- 250 g. store okra
 - 1 tsk. Sød paprika
 - ¼ tsk. Røget paprika
 - 1 tsk. Hvidlødspulver
 - 1 tsk. Løgpulver
 - ½ tsk. Sort peber
 - 1 tsk. Oregano
 - 1 tsk. Timian
 - ¼ tsk. Cayenne
 - 3-4 dl. kærnemælk
 - 2 dl. hvedemel
 - 1 dl. majsmeel
 - 3 tsk salt
-
- 3 dl. olie i en lille gryde (2-3cm olie)

Skyl og tør okraen.

Bland mel og krydderier i en flad skål eller fad.

Fjern stilken fra okraen og skær dem i 2 cm stykker (top og bund kan fx bruges i en gumbo hvis man laver det ved samme lejlighed).

Kom okraen i kærnemælken og vend rundt. Lad ligge og 'trække'.

Tag okraen lidt ad gangen og vend stykkerne i mel, placer dem med afstand på en bageplade. Pas på ikke at dryppe kærnemælk i melet så det klumper - forsøg at få et jævnt dækkende lag mel over hvert stykke okra.

Varm 2-3 cm olie godt op, og steg 5-10 stykker ad gangen til de er pænt gyldne.

Anret slutteligt til servering fx med en cajun remoulade sauce til.

Cajun Crabcakes - krabbefrikadeller

Crabcakes er egentlig en billig form for fiskefrikadelle lavet af krabber samlet direkte på stranden. Det er ret omstændigt og tidskrævende at få kød ud af krabber, men Føtex har krabbekød på dåse og samme har nemlig.com – det kan sagtens bruges selvom smagen er mindre intens end med friske krabber.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4 (forret)	Salat, Brød



Crabcakes:

- 250 g krabbekød fra dåse.
- 2 æg

- 1 spsk. persille
- 1 lille rødløg eller 3-4 forårsløg
- 2 spsk. mayonnaise
- 2 tsk. dijon sennep
- 1 tsk. soja sauce
- 1 tsk. siracca chili sauce eller 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. spidskommen
- 1 spsk. frisk citronsaft
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 1 til 1½ dl. rasp
- 1 dl. solsikkeolie

Louisiana Remoulade:

- 3 dl. alm. remoulade
- 2 forårsløg
- 1 tsk. røget paprika eller chipotle
- 2 tsk. hvidløgslager eller 1 tsk hvidløgspulver
- 3 tsk. dijon sennep
- evt. eddike, brun farin, salt, peber

Pynt:

- Citronskiver, friskhakket persille, hakke

Tag krabbekødet ud af dåsen over i en trådsi. Skyl det forsigtigt i koldt vand og spred det i sien så det kan dryppe af.

Hak forårsløg til remouladen og rør op med øvrige ingredienser. Smag til med salt og peber og evt. lidt sukker og eddike.

Hak løget og persillen fint og pisk sammen med ægget. Tilsæt peber, salt, citron, mayonnaise, sennep, soja, spidskommen, paprika og raps under omrøring.

Kom derefter krabbekødet i og rør rundt. Lad hvile lidt så dejen tykner som alm. fiskefars, tilsæt evt. lidt ekstra rasp hvis dejen er for lind.

Med en spiseske formes 12 let flade frikadeller på størelse med skeen og 3 cm tykke. Lad dem hvile mens olien varmes godt op i en dyb pande.

Når olien er varm kommer man forsigtigt frikadellerne ned i olien. Steg dem i 3-4 minutter på hver side.

Sæt de færdige frikadeller på en rist med køkkenrulle under til at suge overskydende olie.

Anret i portioner og server med fx et par skiver citron, et drys persille og en klat remoulade.

Cornbread - Majsbrød

Det originale Deep South majsbrød er nærmere en ris- og majsbudding end et brød – men det er en klassisk tilbehør til cajun og kreolsk mad som f.eks. Gumbo.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	10	Cajun mad



- 4 dl. kogt ris
- 2½ dl. groft majsmeal
- 2 store løg
- 1 dl. Jalapeños.
- 1-2 tsk. salt
- 2 tsk. bagepulver

- 2 store æg
- 2½ dl. sødmælk
- 1 dl. rapsolie
- 1 stor dåse søde majs
- 1 dl. fløde
- 5 dl. reven cheddar

Hak løg og jalapeños fint i en foodprocessor og bland det med kogt ris, salt og majs mel i en stor skål. Tilsæt bagepulver og rør rundt.

Hak søde majs med fløden i en foodprocessor og kom også dem i ris-blandingen.

Rør æg, mælk og olie sammen i en anden skål.

Hæld over risen mens der røres, tilsæt osten og rør videre. Kom i en springform (24cm) og lad hæve i 20-½ time.

Bag ved ca. 200 grader i 40 minutter.

Brødet er blødt når friskbagt, ligesom rugbrød. Det skal have tid at "sætte sig" så det hænger sammen og ikke falder fra hinanden før det tages ud af formen.

Kreolsk Jambalaya

Jambalaya og Gumbo er to af mine yndlingsretter, noget jeg bare måtte have når jeg var på PASS i Seattle hvor der for enden af hovedgaven var en fantastisk lille New Orleans restaurant jeg frekventerede...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~



- 1 løg
- 1-2 stilke bladselleri i skiver
- 2 fed hvidløg hakkede
- 1-2 chili i skiver
- ½ squash i korte stænger

- 1-2 peberfrugter i stænger
- 2-3 kyllinge-inderfiletter i tern
- 100 g. frosne rejer
- 1 stump chorizo i tern
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 glas vin
- 1-2 dl. ris

Skyl og kog risen i $\frac{1}{2}$ time.

Brun kylling og pølse i olie sammen med chilien og knust hvidløg. Kom resten af grøntsagerne ved, switch dem op og tilsæt så tomater og vin. Lad det simre lidt og smag til med salt og evt. med brun farin eller sirup.

Bland risen i og lad det simre i ca. $\frac{1}{4}$ time. Vend rejerne i og vent ca. 5 minutter. Server så varmt sammen med resten af vinen..

Koriander-Lime-rejer med Squash nudler

En opskrift jeg har haft liggende og mangler at afprøve.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~

- 450 g. rejer uden skal eller kylling i tern.
- 3 spsk. olivenolie
- 4 fed hvidløg, finthakkede
- 1 tsk. chiliflager
- 1 dl. vand
- 1 terning kyllingebouillon
- 1 tsk. honning
- 2 limefrugter
- 3 julianeskåret squash
- Salt og peber
- 1 tsk. reven limeskal
- 2 spsk. friske korianderstilke, grofthakkede.

Pres saften af limefrugterne, lav en marinade af hvidløget, chilien, 1 spsk. koriander, honning og limesaft samt lime-skal. Kom rejerne i og vend rundt. Lad marinere i 15-20 minutter. Tag rejerne op af marinaden og steg dem ved jævn varme i 2-3 minutter på hver side.

Tilsæt så marinaden, vand og bouillon og lad simre i 2-3 minutter. Tilsæt squash og lad simre til mør (2-3 minutter). Tilsæt rejer, vend rundt og server øjeblikkeligt pyntet med resten af korianderstilkene.

Cajun Pork Tenderloin Stew with Dirty Rice

Denne ret faldt jeg over en aften, hvor jeg havde fået taget en svine-mørbrad op uden rigtig at vide hvad den skulle bruges til.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1½ time	4	~

Stuvning:

- 1 kg svinemørbrad
- 50 g. chorizo
- 1 stor gulerod
- 2 alm. løg
- 2 stilke bladselleri
- 2 røde snackpeber
- 2 grønne paprika (tyrkisk paprika)
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 ds. sorte bønner
- 1 ds. majs
- 2 tsk. chiliflager
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. koriander
- 1 spsk. sød paprika
- ½ spsk. oregano
- 1 terning kyllingebouillon
- 2 tsk. løgpulver
- 1 tsk. hvidløgpulver

Ris:

- 1 spsk. olie

- 1 alm. løg
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. gurkemeje
- ½ tsk. koriander
- 10 dl. vand
- ½ tern kyllingebouillon
- 5 dl. brune ris

Pynt:

- Korianderblade,
- Forårsløg

Hæld risen i en skål med vand.

Puds sener og membraner af svinemørbraden, skær den i store tern og lad hvile ved stue temperatur mens de øvrige ting gøres klar.

Skræl og riv guleroden. Skær bladselleri, løg, chili, paprika i tern på ca. ½ cm. Skær hvidløg i tynde skiver. Hold grøntsagerne adskilt.

Hiv skindet af chorizo'en, skær den i tern på ca 1 cm.

Varm rigeligt olie op i en gryde, sauter chorizo'en og når den begynder at brune, sauter kødet lidt ad gangen. Efterhånden som kødet brunes, læg det til side.

Tilsæt nu bladselleri, løg, gulerod, chili og paprika og brun videre. Når løgene er blanke, kom krydderierne i og vend rundt. Når det dufter kom kødet i med tomat og 1 bouillonterning.

Lad simre mens risen laves:

Hak løget i tern på ½ cm. Sauter det i en gryde og når blanke, kom chili og gurkemeje i. Vend rundt.

Dræn vandet fra risen og sauter risen i gryden med løg. Når olien er suget op kommes vand og bouillon i. Rør rundt og tilsæt lidt ekstra salt mens den simrer.

Obs: risen skal omkring 45 min. og der bør røres rundt en gang i mellem. Sørg også for, at der rigeligt vand i den brune ris.

Når risen mangler omkring 10 minutter sorte bønner og majs i. Lad simre 5 minutter og smag til med salt og ekstra peber og evt. lidt sukker.

Lad saucen simre ved lav varme til risen er mør.

Pynt med korianderblade og/eller forårsløg i ringe ved servering.

Smothered Cajun Pork

At braisere kødet i saucen kalder man i Louisiana for "smothered" – dvs. at kødet bliver "kvalt" når saucen tykner og klæber til kødet – og det bliver mørt og saftigt og ret godt, specielt i denne klassiske cajun sauce.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris



Sauce:

- 4 koteletter eller 500 g. svinefilet/svinemørbrad.
- 1 gulerod
- 1 løg
- Evt. ½ squash
- 2 stænger bladselleri

- 1 lille rød peber
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk. timian
- 1 tsk. salt
- ½-1 dl. rødvin
- 6 dl. vand
- 1 tern kyllingebouillon
- 1 spsk. hvedemel
- evt. ½ spsk. rosenpaprika
- 2-3 spsk. olie

Cajun Krydderblanding:

- 1 tsk. røget paprika
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. hvidløgsflager
- 1 tsk. kværnet sort peber
- 1 tsk. løgpulver
- ½ tsk. cayenne
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. timian
- 1 tsk. røde chiliflager
- ¼ tsk. ingefær (*)
- ¼ tsk. kardemomme (*)
- ¼ tsk. sennepsfrø (*)

*) kan erstattes af lidt Worcestershire sauce

Lav cajun krydderiblandingen i en morter.

Skær kødet ud i små medaljoner, krydr med 1-2 tsk. af krydderiblandingen. Lad dem hvile mens resten gøres klar.

Skær peberfrugt, gulerod og squash i halvstore tern og de øvrige grøntsager i små tern, men hold dem adskilt.

Varm olien op i en pande og sauter kødet til det får stegeskorpe. Læg det til side.

Skrul lidt ned for varmen, kom gulerødder og løg i og sauter dem. Når løgene er bløde kommes bladselleri i og 5 min senere, hvidløg og rød peber.

Sauter videre i 2-3 minutter mens melet røres op i vandet. Kom jævningen og bouillonterningen i sammen med squash, 2-3 tsk. af krydderiblandingen, timian, vin, salt og 1 spsk. sukker. Lad det koge op under omrøring.

Når saucen tykner, smag til med sukker, salt og krydderiblanding.

Kom kødet i og lad simre i ¼ time. Det er nu et godt tidspunkt at lave risen på.

Hæld saucen op i et lavt fad eller server direkte i panden. Pynt med hakkede forårsløg eller frisk persille.

Scrimp Étouffée

Dette er endnu en "smothered" sauce – klassisk omkring rejer selvom den kan bruges til alle skaldyr. Det vigtige er, at der kun kommer en slags skaldyr i – ellers bliver det nemlig en Gumbo. Konsistensen i saucen skal stadig være sovsetyk og lidt klistret.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Salat



Cajun krydderi:

- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. timian
- 1 tsk. oregano
- ½ tsk. cayenne
- ½ tsk. hvidløgsflager
- ½ tsk. løgpulver

- ½ tsk. sort peber

Étouffée:

- 1 kg. rejer uden skal
- 1 spsk. olie
- 3-5 dl. kyllinge-eller fiskeboullion
- 50 g. smør
- 1 mellemstor jalapeños
- 1 alm. løg
- 1 grøn peber
- 2 stilke bladselleri
- 2 knuste fed hvidløg
- 2 spsk. mel
- 1 ds. hakkede tomater
- ½-1 tsk. tabasco eller louisiana chilisauc
- evt. brun farin
- salt

Pynt:

- 3-4 fintskårne forårsløg
- 1 drys chili-flager som pynt
- 5 dl. kogt ris

Kom ingredienserne til cajun krydderiet i en morter og stød det sammen.

Dræn væden fra rejerne i en trådsi, lad dem tørre. Drys dem med salt og vend dem i 1-2 tsk. af krydderiet.

Hak løg, bladselleri, jalapeños, grøn peber fint.

Hvis der bruges rå (grå) rejer, skal de kort sautes: Varm olie til rygepunktet, kom rejerne i og sauter i ca. 1 minut, vend rejerne og steg 1 minut mere. Hæld derefter rejerne i si placeret over en stor skål. Tag væden fra skålen og rør sammen med boullionen.

Smelt smør i panden og sauter jalapeños, løg, peberfrugt, bladselleri til de tager farve før resten af krydderiblandingen og hvidløg tilsættes.

Sæt ris over at koge med lidt salt.

Drys mel i panden under omrøring og steg til roux'rn tager lidt farve. Kom tomat i og sauter videre i 3-4 minutter. Tilsæt nu boullionen lidt ad gangen under omrøring så saucen bliver lind. Sauter videre så saucen tykner og efter 3-5 minutter, tilsæt så tabasco.

Smag til med brun farin, tabasco og salt før rejerne kommes i.

Fordel risen i flade portions-skåle og hæld så Étoufféen over.

Pynt med forårskøg og chiliflager og server.

Creole Buttermilk Chicken

Paneret kylling er en ting Amerikanerne elsker – opskriften her er egentlig med kyllingelår, men jeg synes at brystkød er bedre; mindre fedt og nemmere at spise uden at blive fedtet helt ind.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	24 timer	4	Salat

Marinade:

- 1½ kg kylling i store tern.
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. Sort peber
- 1 tsk. Hvidløgpulver
- 1 tsk. knuste sennepsfrø
- ½ tsk. paprika
- ½ tsk. salvie
- 5 dl. kærnemælk

Panering:

- 5 dl. Alm. Mel
- 1 spsk. Bagepulver
- 1½ tsk. salt
- 1½ tsk. hvidløgpulver
- 1½ tsk. paprika
- 1½ tsk. Tørret basilikum
- 1½ tsk. Tørret timian
- 1½ tsk. løgpulver
- 1 tsk. cayenne

- 5 dl. Solsikkeolie

Bland krydderierne til marinaden og

Skær kyllingen ud i mundrette bidder i en dyb skål og bland krydderierne til marinaden. Gnid disse ind i kyllingestykkerne og hæld kærnemælken over så det dækker jævnt.

Jo længere kyllingen er i marinaden, jo mere mør bliver den så lad den hvile mindst en time og gerne natten over.

Rør paneringen sammen i flad tallerken eller skål mens olien varmes op til 170 grader.

Tag kyllinge-stykker fra marinaden med en pincet, dryp den af og vend den i paneringen så det dækker stykket før det kommes i olien. Steg stykket gyldent i ca. 10 minutter (afhængigt af størrelsen) så det er gennemstegt.

Gentag med de øvrige stykker men undlad at have for mange i gryden ad gangen.

Læg de stegte kyllinge-stykker på en rist så de kan dryppe overskydende olie af og forbliver sprøde.

Chicken Creole

Jeg ledte **egentlig** efter en opskrift på en appelsin-sauce fra Louisiana da jeg faldt over denne. Absolut ikke det søgte, men den var nem, hurtig og ret børnevenlig, så den er værd at lave. Bemærk at Cajun og Kreolsk køkken laves alt med tørrede krydderier, ikke friske.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	4	Salat



- 4 dl. basmarti ris
- 4 mellemstore kyllingebryster
- 1 stort løg
- 2 stænger bladselleri
- 1 grøn peber
- 1 ds. flåede tomater

- 1 tern kyllingebouillon
- 1 tsk. basilikum
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. merian
- 1 tsk. timian
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. hvidløgsflager
- 1-2 tsk. salt
- tsk. peber
- 1 spsk. olie

Kog risen jfr. vejledningen på posen og lad den hvile.

I mens risen koger, hak løget fint, skær bladselleri i tynde skiver, skær grøn peber i mellemstore tern og skær kyllingebrysterne i 2x3 cm. tern.

Sauter kyllingen i olie, når den tager farve, læg den til side og sauter løg, hvidløg, bladselleri og grøn peber. Når løget bliver gennemsigtigt tilsættes tomat, bouillon, krydderier mv. og saucen bringes i kog. Kom kyllingen i og lad simre i 10 minutter.

Smag til, pynt evt. med hakkede blade fra bladsellerien og server med den kogte ris.

Tip: Overvej at tilføje lidt syre, f.eks. ved at koge grøntsagerne af i lidt hvidvin før tomat tilsættes.

Louisiana Skaldyr & Brie Suppe

En virkelig lækker suppe bygget over den kreolske Louisiana Crab & Brie Soup – men blå krabber er ikke så nemt tilgængelige, så jeg lavede min egen udgave:

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	6	Brød



- 100-500 g. skaller af hummer, krabbe eller store rejer.
- ½ dl. rapsolie
- 1 alm. løg, hakket
- 1 gulerod, hakket
- 2 stængler bladselleri

- 2 fed hvidløg
- 2 laurbærblade
- ½ dl. brandy eller bourbon
- 1 glas hvidvin
- ½ l vand
- 1 dl. smør
- 1 dl. mel
- 1 L fløde
- 250 g. brie
- 1 tsk. kværnet hvid peber
- 1 tsk. cayennepeber
- 100-200 g. rejer, hummerhaler, krabbekød eller hvid fisk

Varm olien i en gryde. Knus hummerskallerne med en ske i gryden og sauter dem i 5 minutter. Tilsæt løg, gulerod, bladselleri og laurbærblade. Sauter 5 minutter mere. Tilsæt brandy, vin og vand. Lad simre i ¾ time. Hæld fonden gennem en trådsi over i suppegryden.

Smelt smør i en kasserolle og rør melet i til det er glat. Tilsæt til suppegryden under omrøring, derefter fløden. Mens det simrer, fjern "skorpen" fra brien og skær den i tern. Kom dem i, og rør rundt til de er opløst. Tilsæt salt, cayennepeber og peber.

Tilsæt torsk, lad simre 5 minutter og så rejer. Lad simre i ca. 10 minutter, smag til med salt, hvid eddike og peber.

Server med majsbrød.

New England Chowder

En Chowder er en klassisk tyk, cremet fiskesuppe som fiskerne i New England lavede af de nemt tilgængelige råvarer – fisk, muslinger, løg, fløde etc. En Chowder skal være tyk som en vestjysk brun sovs og hænge godt i brødet når man spiser den.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	4	Flütes, Salat



- 1 spsk. olie
- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 1 stængel bladselleri
- evt. ½ porre

- evt. ½ rød peber
- evt. ½ grøn peber
- 100 g. bacon
- 2-3 spsk. hvedemel uden top
- 6 dl. vand
- 1 terning fiskeboullion
- 2 mellemstore kartofler
- 1-2 tsk. majsmeel
- 1-2 tsk. cayenne
- 3 dl. mælk
- 1 dl. fløde
- 200 g. hvid fisk
- 200 g. muslinger uden skal.
- ½ dusk persille
- salt, peber

Fjern stilken fra hvidløgene og hak dem groft, skær løg og porre i skiver og kartoffel og peberfrugt i tern.

Varm olie i gryde, kom hvidløg, løg og bacon i. Sauter til løget er blødt. Tilsæt hvedemel og rør rundt til melbollen tager lidt farve.

Kom vandet i lidt ad gangen og rør rundt. Jo mindre man kommer i ad gangen, jo tykkere bliver suppen.

Kom så boullion, porre og kartoffel i og lad simre i 10 min. under låg før cayenne, peberfrugt, salt og peber kommes i.

Rør maizena op i mælken og kom den i lidt ad gangen.

Når det koger igen, kom fløden og fisken i. Lad det koge op i 1-2 minutter og kom så skaldyr og persille i.

Lad igen simre i 2 min og smag til med salt, peber og cayenne.

Pynt med lidt friskhakket persille og server med ristet brød.

Pulled Pork i Ovn

Tilbage i 1980'erne fandt jeg på at langtidsstege kylling **ved** svag varme så det faldt fra hinanden i trevler og krydre op med karry, senere lærte jeg Pulled Pork at kende... Så epokegørende exceptionelt er den type retter altså heller ikke 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	8 timer	4	Boller, Salat

- 2 kg. Nakkesteg
- 4 spsk. barbecue krydderi
- 1-2 tsk. salt

Fjern evt. sener og hinder fra overfladen af stegen. Gnid den derefter med krydderi, godt hele vejen rundt. Tilsæt evt. en smule ekstra sukker og salt på toppen.

Læg stegen i et ildfast fad og sæt det i ovnen ved ca. 110 grader i 7-8 timer. Undervejs kan der tilsættes lidt vand hvis man synes ser lidt tør ud. Stegen skal have en kerne-temperatur på ca. 80 grader. Evt. kan man tage et par timer med 120 grader og slutte af med en time på 130 grader.

Stegen skal være til at trække ud i trevler for at den er klar.

Serveres i madpandekager, pitabrød eller burgerboller med grøntsager som tomat, gulerødder, agurk og løg. Evt. rester kan fryses og bruges som pizza topping.

Langt mod Nord

Nu er vi kommet pænt langt nordpå – til de gamle danske køkken, ah, måske ikke så gammelt, opskrifterne er blevet opdateret, så her er mine lidt mere moderne udgaver af danske retter.

Kandiseret Chili

Det er flere år siden jeg fik ideen om at kandisere chili og endte med denne fremgangsmåde. Eneste er nu at jeg stadig ikke har fundet på noget at bruge dem til.. søde men chili-skarpe.. måske knust i sorbet?

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	~	~

- 5-10 mellemstærke røde, grønne og gule chili
- 500 g. sukker
- 2 dl. vand (ca.)

Kom sukker og vand i gryde og varm det op til kogepunktet, når sukkeret bobler op som skum skrues ned for varmen. Skær chilifrugterne i 2-3 mm ringe og kog dem i ca. 10 minutter i lagen. Når chilien (specielt de røde og gule) er klare tages de op med en gaffel og vendes i en spsk. sukker.

Lad dem køle af på bagepapir.

Konsistensen bliver lidt som vingummi – men det er stadig chili 😊

Ide til anden fremgangsmåde:

Skær chili i ringe, dæk dem med vand og 1 spsk. sukker og kog op i ca. 10 min. Hæld vandet fra og gentag processen en gang til (det fjerner styrken fra chilien). Kog en sukkerlage – 150 g. sukker per 1 dl. vand – og kog så chilien i 20-½ time under låg (pas på det ikke koger tørt). Når siruppen er kog ind, så tag chilifrugten op og lad tørre på lidt bagepapir

...

Æbleeddike

Hvis man nu har æbler i overskud om efteråret, behøver de ikke at gå til spilde. Æbler indeholder enzymer der gør eddiken fantastisk til salat-dressinger og salsa.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- Æbler (evt. skræller og kernehuse)
- Eddike.
- Sukker

Skær alle brune pletter og råd fra. Hak æblerne og kom dem i en gryde. Hæld alm. lagereddike over til det lige dækker. Tilsæt et par skefulde sukker og varm det op ved svag varme i ½ time. Når det er koldt, si det og held på flasker.

Kokosmælk

Egentlig er dette ikke en erstatning, nærmere den ægte vare.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 1 kokosnød (med væske i).
- 5 dl. vand (kogende).

Flæk nøden, fjern skallen og riv kødet. Hæld det kogende vand over og lad det køle af. Ælt grundigt igennem og si det.

Kan opbevares i køleskab i nogen dage.

Mælken bruges ligesom som kokosmælk på dåse.

Melet kan kommes i en tør gryde sammen med palmesmør og ”koges” der. Bruges som fyld til pandekager.

Allehånde

Allehånde er det basale krydderi i f.eks. Musaka. Det er den knuste umodne frugt af en myrte plante fra Jamaica, men kan til nød erstattes af følgende krydderiblanding:

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 2 tsk. Muskat
- 3-4 nelliker
- 1 tsk. kanel
- ½ tsk. peber
- ½ tsk. Laurbær

Stød krydderierne sammen i en morte og opbevar i tætsluttende glas.

Chiliblomster

Når man nu laver en eller anden chili-baseret salat (som de næste par stykker) og vil vise der er chili i, så er dette den oplagte pynt.

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

¼ time

1 døgn

~

~



- 1 bundt lange chilifrugter.
- 1 liter koldt vand
- 1-2 bakker isterninger.

Is-afkøl en kande vand. Skær chili-frugter i strimler fra spidsen og til ca. 1 cm fra stilken og kom dem i vandet med ekstra isterninger. Lad dem stå i køleskab til de krøller op og åbner sig som blomster.

Afhængigt af sort kan det tage alt fra et par timer til 1 døgn, men chili-blomsten kan sagtens laves dagen før den skal bruges.

Pynt salaten med blomsterne – men advar lige folk at det er rå chili.

Barbecue krydderi

Den kender alle jo som færdigkøbt, men den er faktisk ret nem at eftergøre – og tilrette til ens egen smag.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 4 spsk. Paprika
- ½-1 spsk. cayenne eller stødt chili
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. stødt muskat
- 1 spsk. rosmarin eller 1 spsk. Timian
- 3 fed hvidløg eller 3 tsk. tørret stødt hvidløg
- 1 tsk. peber
- 3 tsk. salt
- 1 tsk. sukker

Bland krydderierne, evt. i en morter. Lugt til blandingen når den bruges og juster mængden efter det kød den hældes over.

H. P. Sauce

Bogstaverne i navnet står egentlig for "House of Parliament" - men mange anser den nu for uundværlig til Biksemad og frikadeller. Opskriften her er endnu ikke afprøvet.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	~	~

- 1 dl. æbleeddike
- ½ spsk. citronsaft
- 2 spsk. vand
- 2 spsk. soja
- 1 spsk. brun farin
- 2 tsk. allehånde
- 1-2 hakkede tomater
- 1 tsk. cayenne
- 3 tsk. sennepskorn (eller 1 tsk. stødt sennep)
- 1 tsk. Løgpulver (eller 1 spsk. knust frisk løg
- ½ tsk. hvidløgpulver (eller 1 fed knust hvidløg)
- 1 tsk. stødt sort peber
- ¼ tsk. kardemomme pulver
- 1 tsk. salt

Stød de 'tørre' ingredienser i en morter, kom dem på varm pande og rist dem. Tilsæt herefter væden og kog saucen kortvarigt op. Blend grundigt og gem i køleskab.

Farfars Chilisovs

Min far lavede denne chiliopskrift tilbage i 1970'erne. Lidt udsædvanligt for tiden elskede han at lave mad, omend den lokale købmand havde lidt problemer med at skaffe nogle af de ting han bestilte hjem...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 2 spsk. chilipulver
- ½ dl. rapsolie
- 1 spsk. vineddike.
- 1 spsk. kinesisk soja

Rør chili og rygende varm olie og eddike sammen til en blød masse. Lad køle lidt af og tilsæt så lidt kinesisk soja og rør rundt.

Bruges som tilbehør til nudler og risretter.

Hvidløgs-olie

En kraftig hvidløgsolie er nem at lave, og god at give et sjat af på pizza'er.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	~

- 5-10 knuste hvidløgsfed
- 2-3 dl. rapsolie

Kom olie og hvidløg i en gryde og varm det op til ca. 100 grader – dvs. ca. halvdelen af oliens rygepunkt), hvidløget må dog ikke branke. Lad det køle af og hæld hvidløg og olie i et glas eller flaske.

Et par chili kan i øvrigt også knuses og varmes med – eller erstatte hvidløget hvis man vil have chiliolie.

Laksetærte

En lækker og ikke mindst nem tærte jeg har lavet nogle gange og som normalt bliver vel modtaget.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Vin

- 200 g. laksekoteletter
- 1 rød finthakket peberfrugt
- 2 fed hvidløg
- 3 æg
- 4 kugler frossen spinat
- 1 dl. fløde
- 2 tsk. Paprika
- 1-2 tsk. røget paprika
- 2 tsk. chiliflager
- 1 rulle tærtedej
- 1 sjat mælk
- 3 tsk. Reven muskatnød

Sauter kylling i smør med hvidløg, røget paprika og chili. Smelt spinaten med muskatnød og mælk i en gryde. Pisk æggene op med lidt mælk og 2 tsk. salt samt chili og paprika.. Kom tærte-dejen i et fad, hæld æggemassen og laksen i og sidst spinaten.

Bag tærten i ca. 20 minutter til æggemassen er stivnet og server så.

Kommentærte med spinat

Denne opskrift er inspireret af argentinske tærter, men opskriften er nu helt min egen.

Arbejdstid

½ time

Total tid

1 time

Personer

4

Tilbehør

Vin



- 500 g. hakket oksekød
- 2 hakkede løg
- 2 fed finthakkede hvidløg
- ½ hakket rød peberfrugt
- 1 spsk. kommen
- 1 spsk. paprika

- 1 tsk. røget paprika
- 2 tsk. tørret chiliflager
- 1 glas hvidvin
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 rulle tærtedej
- 3 kugler spinat
- 1 dl. fløde
- reven ost

Switch løg, hvidløg og peberfrugt med rapsolie til løget er gennemsigtige tilsæt kødet og switch brunt. Tilsæt hvidvin og kog ind, kom så hakkede tomater og krydderier i og lad simre i 20 min.

I mens smelt spinaten i en lille gryde i lidt olie. Kog op med fløden og blend det så.

Læg dejen i et fad og fordel kødet jævnt over og smør spinatcremen ud over, dæk med ost. Bag tærten ved 200 grader i 20-25 minutter til dejen er gylden.

Kartoffel-porre tærte

Denne opskrift er inspireret af den klassiske kartoffel-porre tærte, men opskriften er min egen.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	~

- 1 tærtebund
- 1 porre
- 5-8 små kartofler
- 1 løg
- 150 g. bacontern
- 5 pardone peber
- 2 fed hvidløg
- 3 æg
- 1 dl mælk
- 50 g. feta
- 100 g. mozzarella
- salt, peber, muskat

Skræl kartoflerne og skær dem i 1 cm tern. Skær løg i ½ cm tern. Knus hvidløg. Flæk porren og skær den i ½ cm skiver. Hak pebrene fint. Rør æg, mælk og ost til en sauce.

Kog kartoflerne i 3-5 minutter i letsaltet vand. Steg bacontern sprøde og læg til side.

Sauter nu løg, så porre og hvidløg og padrone peber.

Læg tærtebunden i et fad, kom alt fyldet på og bag i ca. ½ time ved 180 g.

Blomkålsris

En gang i mellem lever jeg "Low Carb" - det hjælper med at få vægten i passende leje og så giver det ekstra variation og udfordringer i køkkenet.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	~	Sauce, kød

- 1 blomkål, delt i buketter
- 1 spsk. gurkemeje
- 2 tsk. salt
- ½ L vand

Tag buketterne lidt ad gangen, og hak i foodprocessor til det har "bulgur" størrelse. Kog vand, salt og gurkemeje op og når det spilkoger, sluk for varmen og hæld blomkålen i og rør rundt.

Lad hvile i 2-3 minutter, dræn og server.

Rå-marineret butternut

Til nytår 2022 havde min daværende kæreste Sissel og jeg brug for lidt tilbehør til en mellemret. Inspireret af nogle opskrifter på nettet lavede vi så denne salat til hvidløgs-marineret torsk med hummerbisque. Det er simpel og velsmagende anderledes form for tilbehør.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	~	~

- 600 g. butternut
- 3 dl. balsamico eddike
- 2 dl. vineddike
- 3 dl. rørsukker
- 2 dl. brun farin
- 2 tsk. vaniljepulver

Skræl butternutten, flæk den og fjern indmaden. Skær den i ½ cm tykke skiver og skær så skiverne i ½ cm stor tern.

Kog vanilje, eddike og sukker op under omrøring og lad køle lidt ned. Hæld over butternutten og lad hvile i en time før servering.

Djævlaæg med rejer

Forskellige varianter af æg med fyld blev populære i Danmark i 1970'erne – egentlig stammer de vistnok fra Spanien, men de laves nu i et utal af afskygninger, den her variation er lavet efter amerikansk inspiration.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4-8	~



- 6 æg
- ¾ dl. majonæse
- 1 spsk. dijon-sennep
- 1 tsk. tabasco
- ½ drueagurk
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. peber

- ½ spsk. smør
- ½ spsk. olie

- 12 tiger-rejer
 - 1 hakket hvidløg
 - 1 spsk. karry
 - ½ finthakket løg
-
- Lidt paprika
 - Hakket persille

Kog æggene i ca. 10 minutter til de er hårdkogte. I mens æggene koger, hakkes hvidløg og løg fint og, adskilt fra dem, hakkes drueagurken også.

Når æggene er kogte hældes de over med koldt vand og pilles. Skær dem så i halve og pil blommen ud.

Kom blommerne i en skål og rør dem op med majonæse, sennep, tabasco, drueagurk, salt og peber til du får en creme.

Fjern evt. skaller fra de optøede rejer.

Varm olie og smør i en pande med paprika, løg og hvidløg. Når løgene er ved at være blanke kommes rejerne på panden og steges.

Fyld blomme-hullet i hvert halve æg med cremen fra før og sæt en reje ovenpå med en tandstik. Sæt ægget på et serveringsfad.

Når alle halve æg er fyldt, drysses forsigtigt med lidt paprika og persille. Lad stå køl til servering.

Tip: Hold æg, blomme og rejer adskilt og djævlæggene kan klargøres dagen før servering.

Bornholmer-salat

Jeg kan slet ikke stå for røget makrel, så her er en nem frokost-anretning der er god til en sommerdag i haven.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Brød



- 1 kg små kartofler
- 2 forårsløg
- ½ agurk
- 4-8 cherrytomater
- 10 friske radiser
- ½ røget peber- eller chili-makrel

- 1 håndfuld frisk dild
- 1 spsk. citron, olie og eddike
- salt, peber, evt. sukker

Kog kartoflerne med lidt salt og skær dem i skiver. Skær agurk, forårsløg, cherrytomater ud. Hak dild og træk skindet af makrellen og bræk den i stykker. Bland det i en skål. Lav en dressing af citron, olie og eddike samt sukker og peber. Hæld dressingen over, vend rundt og smag salaten til med salt, peber, citron og sukker.

Spidskål-salat

Jeg fik en salat med stegt spidskål til min mors 90 års fødselsdag, den var ret lækker, men jeg kunne ikke få en reel opskrift – kokken lavede den bare på slump.. Det startede mig dog med spidskål-salater.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	6-8	Risretter

- 1 spidskål
- 3 spsk. pinjekerner
- 5-10 tørrede tomater
- ½ dsk. Frisk dild
- 1 dl edamamebønner
- 2 spsk. Citronsaft
- 1 tsk Salt og peber
- 2-3 spsk. smør
- 1 spsk. solsikkeolie

Skær spidskålet i tynde skiver, men lad stokken sidde i. Hak dilden. Skær de tørrede tomater i tynde strimler.

Rist pinjekernerne med lidt salt og overhæld bønnerne med kogende vand og salt.

Smelt smør og olie og steg kålen sammen med tomaterne til kålen er let karamelliseret.

Anret på serveringsfad, drys med salt, peber og citron. Vend rundt med dild og bønner og drys sidst med pinjekerner.

Server mens kålen stadig har lidt temperatur.

Stegte gulerødder med mandler og kokos

Der er vist ikke så meget at sige om den her sidetallerken. Men den smager godt 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Risretter

- 5-10 gulerødder
- ½ dl. kokosmel
- 1 dl. mandler
- 1-2 spsk. æbleeddike
- 1-2 spsk. soja
- ½ bundt frisk koriander

Gulerødder skrællet og skåret i tynde aflange strimler. Smut og hak mandler. Hak koriander.

Steg gulerødder i olie, til de begynder at få sorte striber. Sluk for varmen. Tilsæt mandler, bland. Overhæld med en spsk. æbleeddike og soja. Drys med kokosmel.

Server som tilbehør til fx Rød Karry og andre risretter.

Honningristede æbler med rødløg

Dette er et rent fantastisk tilbehør til steg, også klassisk oksesteg – og at det kan laves på få minutter gør det jo bare bedre.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	Dansk mad

- 1-2 æbler
- 1-2 rødløg
- 2-3 tsk. honning

Flæk æble og rødløg i tynde både, rist dem derefter i honning på en pande. Brug som tilbehør til vildt eller andet mørkt kød. Skal serveres varmt.

Honningristede kartofler

En nem variant på brunede kartofler som passer rigtig f.eks. til kogt røget skinke. Den kan naturligvis også laves med "rigtige" kartofler, men ~ til en almindelig hverdag hvor ungerne kommer fra skole er det her næsten perfekt 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Kød, Sauce

- 1 glas "små" kartofler
- 2 spsk. honning
- 1 drys chili

Dræn vandet fra kartoflerne. Smelt honning på en pande. Kom kartoflerne på panden og drys dem med chilien. Brun dem.

Serveres varme som tilbehør til hovedret (f.eks. kogt røget hamburgerryg med spinat).

Råstegte kartofler

Simple råstegte kartofler der gør sig godt til kødretter eller fisk.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	2-3 timer	4	Diverse

- 1 kg små runde kartofler
- 1 tsk. groft salt
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. cayenne
- 2 tsk. timian
- ½ dl. olie

Mix peber, cayenne og timian. Halver kartoflerne og læg dem i blød 2-3 timer med et par skift af vand undervejs. Det fjerner stivelsen fra kartoflerne og tillader de bliver mere sprøde.

Lad dem tørre, og vend dem så i olie før de drysses med peber, cayenne og timian.

Tænd oven på 200 g.

Bag kartoflerne i ca. ¼ time, vend dem og bag dem i 15 mere.

Pynt evt. med frisk timian før servering.

Varm kartoffelsalat

Klassisk dansk sommermad – vidunderlig til pølser mv. og i min bog væsentligt mere velsmagende end den dersens fede hvide kartoffelsalat man ellers altid får ...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	½ time	4	Pølser

- 3 spsk. eddike
- 1 kg kartofler
- 1 stort løg
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. peber
- 1 spsk. sukker.
- 1 spsk. smør

Halver kartoflerne og skær dem i 2-3 cm tykke skiver. Kog dem i ¼ time med lidt salt. Gem kogevandet.

Skær løget i tynde både og switch dem i smørret med salt til de er klare – men uden at branke dem. Tilsæt kartofler, eddike, 1-2 dl. kogevand og sukker.

Kog op i 5-10 minutter så salaten bliver tykkere, hæld op i en skål og pynt med persille.

Servers varm med kogte eller stegte pølser og sennep.

Glutenfri Persillesovs

Min exkærestes søn er diagnosticeret med glutenallergi – så når man nu vil servere stegt flæsk med persillesovs og ikke kan lide de opskrifter man finder, så må man selv finde på noget.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	4	Kartofler, Kød

- 2-3 kartofler (gerne Jelly eller Safir for meget stivelse)
- 1-2 dl. vand
- ½ L mælk
- ½ dsk. alm. persille
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 1 spsk. solsikke eller rapsolie
- evt. maizena majsstivelse

Skræl kartoflen og riv den eller skær den i tynde skiver. Skyl og hak persillen. Varm olien op til den lige får en kartoffel-stykke til at syde, kom kartoflen i og sauter et minut.

Hæld ½ dl. vand ved og lad det koge op, tilsæt mere vand til mens kartoflerne koger ud / går i stykker. Kom lidt mælk i og blend sauce til den er lind. Kog op og lad tykne. Tilsæt så mælk og gentag til al mælken er brugt. Tykner det ikke nok kan det hjælpes på vej med en gavmild skefuld maizena majsstivelse rørt op i mælk.

Smag til med salt og peber, og når smagen er rigtig tilsæt det hakkede persille og kog op.

Server med stegt flæsk, stegt fisk, krebinetter eller hvad du lyster og friskkogte kartofler.

Brun Sovs

Jeg gør det ikke meget i sovse, men nogen gange hører de bare til. En god sovs tager et par timer, men den her kan laves med venstre hånd mens resten af menuen laves.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¾ time	4-8	Kartofler, Kød

- 1 alm. løg
- ½ squash
- 2 glas rødvin
- 2 spsk. olie
- ½ kraft-terning
- 1-2 tsk. timian
- 2 tsk. brunt sukker
- Salt, peber, kulør
- 1 sjat balsamico
- 1½ dl. fløde
- ½ spsk. maizena

Hak løg og squash, sauter i olien. Tilsæt 2 dl. vand og bouillon og lad koge i 10 min. Har man lidt pandeafkog kan det også tilsættes. Tilsæt øvrige ingredienser undtagen maizena og kulør. Lad simre i 10-20 min. Blend sovsen med en stavblender. Ryst maizena op med vand og rør i. Juster farven med kulør og smag til med salt, sukker og evt. ekstra vin. Lad simre for lav varme til den skal serveres.

Vildtsauce

Til nytårsaften 2020 fandt jeg på denne vildt sauce - den er inspireret af en nu bortkommen opskrift fra 1990'erne som jeg har udviklet min egen version af.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	3 timer	4-8	Vildt, Kartofler



- 2-3 gulerødder med skræl
- 1 sød kartoffel med skræl
- 1 alm. løg
- 1 skalotteløg
- 5-6 champignoner
- ½ pk. Bacon

- 3 fed hvidløg
- 3 dl. vand
- ½ fl. Rødvin
- 1 dl. Portvin
- 5 dl. Fløde
- 1 ds. Tomatpure
- 1 spsk. rapsolie
- 25 g. gorgonzola
- 10 knuste enebær
- 2-3 laurbærblade
- 1 spsk. timian
- ½ spsk. peberkorn, knuste
- 1 spsk. ribsgelé
- ca. 2 spsk. maizena
- Salt

Vask og skær grøntsagerne i grove trekantede stykker. Grill dem ved ca. 220 g. sammen med bacon i ovnen til de får mørke hjørner.

Sauter dem i en gryde i olien, kom tomatpure, gorgonzola, enebær, timian, peberkorn og vand, lad reducere til ca. halvdelen og grøntsagerne er kogt ud.

Si grøntsagerne fra fonden og tilsæt rødvin & fløde mens det simrer, juster smagen med salt og portvin.

Lad simre til lige før det skal bruges (må gerne reducere yderligere). Pisk maizenaen op i vand og tilsæt så saucen tykner før servering.

Hummerbisque

Bisque lærte jeg først at lave på et Meyer madkursus, men efter at have snuset lidt til det Kreolske køkken har jeg lavet min egen udgave. Her til nytår 2022 har jeg så endelig fået den nedskrevet.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	2 time	4-8	Fisk, Skaldyr

- 300 g. skaller af hummer, krabbe eller store rejer.
- ½ dl. rapsolie
- 1 alm. løg, hakket
- 1 gulerod, hakket
- 2 stængler bladselleri
- 2 fed hvidløg
- 2 laurbærblade
- ½ dl. bourboin (Jim Beam, Jack Daniels)
- 2 dl. hvidvin
- 3 dl. vand
- 1 dl. smør
- 1 spsk. mel eller maizena
- 2½ dl. fløde
- 1 tsk. hvid peber
- 1 tsk. cayennepeber
- 2 tsk. salt

Varm olien op (sådan at hakket gulerod syder når det kommer i) og sauter skallerne i maks. 5 minutter. Knus dem gerne med grydeskeen. Tilsæt grøntsager og sauter 5 minutter videre. Kog af med vin og bourbon og tilsæt så vand, peber, salt og cayenne. Lad simre i ca. ¾ time før fløden tilsættes. Rør melet op med lidt vand og tilsæt det så bisquen tykner. Smag til med salt og peber og server til hvid fisk eller skaldyr.

Svensk Pølsegryde

Det svenske i Pølsegryden kommer af, at danske campister lavede den i Sverige. Kan ikke overraske; et folk der spiser kogevandet fra pølser som "pølsestøbe" virker ikke som et naturligt kulinarisk ophav til ret meget ...

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Øl, Vin



- 1-2 ds. flåede tomater
- ½ pk. Bacon
- ½ kg kartofler
- ½ kg gulerødder
- 2-3 store løg skåret i tynde både.
- ½ squash eller ¼ kg pastinakker
- ½ bk. Champignon
- 1 chilifrugt

- 1 pk. pølser i skiver eller cocktail pølser
- 1 glas hvidvin
- salt, peber, basilikum, spidskommen.

Switch læg sammen med bacon i olie. Skær gulerødder, kartofler og pastinakker / squash i tern og switch med. Tilsæt de skivede champignon og chilien og switch et par minutter til. Hæl et glas hvidvin ved og kog op. Tilsæt så vand, krydderier og flåede tomater. Lad koge i ca. 20 minutter til det tykner. Tilsæt evt. et skvæt mælk eller lidt meljævning. De sidste 5 minutter koges pølserne med.

Server med flûtes.

Kylling med kartofler i ostesauce

Jeg skulle lave mad til en fest for nogle venner – de foreslog denne ret fra Loui og Bearnasisen, der absolut er værd at prøve. Her, naturligvis, i en tilrettet udgave

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	4	Øl, Vin



- 300 g. kyllingestykker i store tern.
- 1 finthakket løg
- 3 fed hvidløg
- 1 finthakket rød peberfrugt
- 300 g. frossen spinat
- 2 grofthakkede tomater
- 1 rød finthakket chili

- 1 spsk. Merian eller oregano
- 2 tsk. Rosmarin
- 1 dl. madlavningsfløde
- 1 dl. mælk
- 1 spsk. Paprika
- 2 tsk. chiliflager
- 300 g. uskrællede kartofler i tern
- 1 bouillon terning
- 2 dl. vand
- 2 dl. parmesan / grana padano
- Olie, Smør, Peber, Salt

Sauter kyllingen i smør til den bruner og læg den så til side.

Sauter løg, hvidløg, peberfrugt, chili og krydderier i et par minutter.
Tilsæt kartofler og brun dem.

Tilsæt herefter tomat og sauter dem i et par minutter før vand, bouillon og spinat hældes i og koges op i 10 min.

Tilsæt mælk, fløde og ost, kog op, tilsæt kylling og lad simre. Smag til med salt og peber og server.

Fars frikadeller

En dansk gesandt mødte de tyrkiske kofte til en reception i 1700 tallet og blev ganske betaget, så han tog ideen med hjem og den vandt folkets hjerte her i Danmark, dog i lidt anden form. Min udgave er naturligvis lidt tilrettet vores smag.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Kartofler, Sauce

- 500 g. hakket svinekød
- 2 store løg
- 1 fed hvidløg
- 1 dl. mælk eller fløde
- 1 spsk. mel
- 1 dl. raps
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. kværnet peber
- 2 æg
- 1 tsk. chipotle chilisovs eller Worshester Sauce

Saucen kan også erstattes med denne krydderiblanding:

- 2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. cayenne
- 2-3 tsk. paprika
- 1-2 tsk. sukker
- 1 tsk. eddike
- 1 fed hvidløg

Blend løg og krydderier med mælken. Rør op med kød, rasp, mel og æg. Lad dejen hvile. Form dellerne og steg dem i olie til overfladen er brun og dellen er gennemstegt.

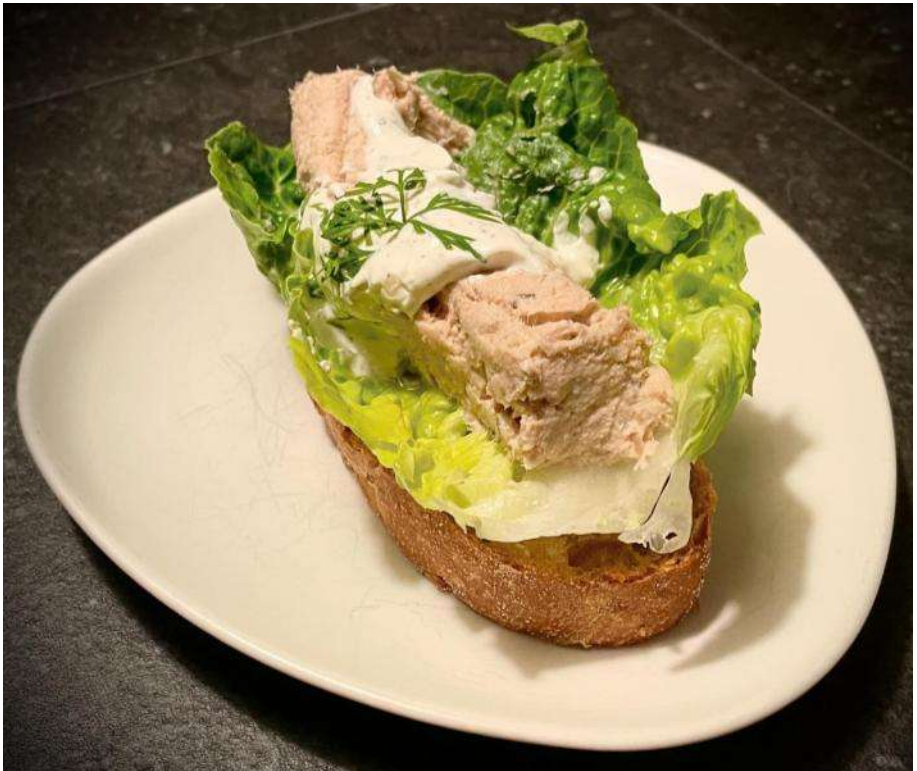
Server med fx. brun sovs, agurkesalat og kartofler.

Tun-mousse

En klassisk og nem forret – svært at sige noget om, men ret smagfuld. Sammenlign evt. med Bocconcini eller Polpetini de Tonno.

Polpetini de Tonno

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	10	-



Mousse:

- 2 ds tun
- 150 g smør
- ½ dl creme fraiche / yoghurt
- 1½ tsk citronsaft
- 1 spsk. Hakket kapers

- 1 tsk salt
- 1 tsk peber

Dressing

- ½ dl crème fraiche / yoghurt,
 - ½ Mayonnaise,
 - 2 tsk. citron,
 - 1 spsk. knust løg,
 - 1 tsk., Dild
-
- Frisk karse/dild
 - 10 små salatblade, f.eks. hjertesalat
 - 10 skiver brød

Lad smørret blive blødt. Dræn tunen og kom den i en skål. Del tunen med en gaffel, rør op med smør, Creme fraiche, Citron, Kapers, Salt, peber.

Smag til og kom den i en form Lad stå i mindst 6 timer på køl.

Server på ristet brød, med salatblad, dressing og dild.

Torsk i citrus-karry-sauce

Inspireret af en Royal Greenland opskrift og efter min datters ønske, lavede jeg denne opskrift

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	-



- 3 dl. brun ris
- 50 g. smør
- 3-5 spsk. karry
- 1 mellemstort alm. løg
- 1 lille sødt æble
- ½ squash
- ¼ grøn peber
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. ingefær

- 1 tsk. chili
- 2 dl. fløde
- 3-4 torske- fileter eller "loins"
- Salt, citronsaft

Skyld og kog risen i ca. ½ time med et drys salt.

Imens hak grøntsagerne og brug en gryde til at sautere først løg i smør med karry, derefter tilsæt squash, grøn peber og æble. Efter 5-10 minutter tilsæt lidt vand, krydderier og salt, lad simre. Tilsæt fløde og blend saucen, smag til med citron og salt.

Smelt lidt smør på pande med et lille drys karry (for farvens skyld) i. Steg torsken et par minutter på hver side.

Anret med lidt persille og hakkede tomater.

Glaseret Hamburgerryg med stuvet spinat

En klassisk '70-er ret som er en af ungernes favoritter – og nu kan de sørme lide spinat!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Kartofler



- 2 kg røget Hamburgerryg
- 2 spsk. Brun sukker
- 2 spsk. Dijon Sennep
- 1 spsk. rasp.
- 5 "kugler" frossen spinat
- 1 dl. fløde (evt. kaffefløde)
- 1 klat smør eller olie
- 1 spsk. mel.
- 1 tsk. allehånde eller muskat
- salt, peber

Dæk Hamburgerryggen med let saltet vand og kog i ca. 25 minutter.
Rør sennep og sukker til en glace.

Lad hamburgerryggen hvile i vandet i ca. ½ time og varm i mens ovnen til 230 g. Smør ryggen med glacen og drys rasp over, sæt den i ovnen i ca. ¼ time.

Smelt smør i en anden gryde rør op med melet og tilsæt vand så du har en tynd jævning. Kom spinaten i og lad den tør. Tilsæt krydderier og fløde og kog op.

Skær hamburgerryggen i ½ cm tykke skiver, hæld spinaten i en skål og server med brune kartofler eller honningristede kartofler.

Ris og Boller i karry

En moderne udgave af en gammel familieopskrift – og blot man har lavet kødboller på forhånd en rigtig nem ret at hive frem..

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	-

Kødboller:

- 500 g. hakket svinekød
- 1 alm. løg
- 1 fed hvidløg
- 100 g. rasp
- 2 æg
- 2 tsk. gurkemeje
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. peber

Sovs:

- 2 løg
- 1 æbler
- 1-2 spsk. karry
- ½ squash
- 1 gulerod eller pastinak
- 1 fed hvidløg
- 1 dl. rosiner
- 1 dl. tørret abrikos eller ananas

- 2-3 dl. Ris
- 2 tsk. Gurkemeje
- 2 tsk. salt

Kødboller;

Blend eller riv løg og hvidløg og rør en fars. Lad farsen hvile i 10-¼ time og form så kødboller 3-4 cm i diameter. Kog kødbollerne i 5 minutter til de er gennemkogte. Lad dem dryppe af og frys evt. en portion ned.

Sovs:

Skær løg og æble i tynde både og guleroden samt squashen i tynde strimler, hak hvidløget. Switch karryen i olie, tilsæt grøntsagerne. Når det har stegt lidt tilsættes vand og evt. mælk/fløde eller kokosmælk samt rosiner og abrikoser. Efter nogle minutter kan der smages til med salt og peber samt evt. ekstra karry. Farven justeres med gurkemeje. Lad koge til det tykner lidt– 10 – ¼ time - og tilsæt så kødboller.

Kog risen med gurkemeje og salt og når den er kogt, serveres retten rygende varm, evt. Sammen med små skåle med hakket banan, rosiner og reven kokos.

Astrids kyllingeburger med Coleslaw

Min datter lavede en lækker kyllingeburger som er værd at prøve.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	-

- 3 stk. kyllingefileter
- 1 tsk. Chilipulver
- 1 tsk. Røget paprika
- 1 spsk. olie
- 1 dl. sukker
- 1 dl. eddike
- ½ dl. vand
- ½ savojkål eller Icebergsalat
- 3 stk. gulerødder
- ½ stk. rødløg
- 1 dl. god mayonnaise
- 1 fed. Hvidløg
- Mexicansk Salsa, Olie (til stegning), 3 burgerboller, Salt & Peber

Halvér kyllingefilerne på langs.

Bland chilipulver med paprika, olie, salt og peber og marinér kyllingefilerne, til de skal bruges. Giv sukker, eddike og vand et opkog, til sukkeret er smeltet. Afkøl.

Snit kål, skær gulerødder i Julienne og skær rødløget i halve ringe. Vend sammen med syltelagen en halv til en hel time før, burgeren skal serveres.

Pres hvidløget og blandt med mayonnaise, hæld væden fra grøntsagerne og bland halvdelen af hvidløgsmayonnaisen i. Krydr med salt og peber.

Steg kyllingefileterne på en varm pande, til de er gennemstegte.

Smør slutteligt fire burgerboller med den resterende hvidløgsmayonaise, fyld med kyllingefileter, chili salsa og coleslaw og server.

Wienerschnitzel med champignon sauce

Det er en ret simpel opskrift, og nok min søns yndlingspise – og godt smager det jo 😊

Arbejdstid

Total tid

Personer

Tilbehør

1 time

1½ time

4

Sauce, Kartoffler



- 2-3 Pommes Fondant e Chips per person
- 100 g. frosne ærter
- 1 glas ansjoser
- 1 økologisk citron
- 3-4 karotter per person
- 4 stk. store Wienerschnitzel

- 1 bk. champignon
- 1 alm. løg
- 1 stump bacon
- 2 fed hvidløg
- 1 glas vin
- 2 dl. Fløde

Panering (kan undlades):

- 1 dl. raps
- 1 dl. Hvedemel
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. Peber
- 2 æg

Start med at lave Pommies Fondant – imens de er i ovnen, så hak løg, hvidløg og svampe og sauter dem smør sammen med bacon (eller chorizo). Tilsæt lidt paprika og salt, kog op med vand og lad simre i 10-14 time under låg. Tilsæt fløde og blend i gryden, smag til med salt og evt. et drys chili – lad simre under låg til servering ved svag varme.

Bank schnitzlerne flade. Pisk æg i en skål og bland melet med salt og peber. Vend schnitzlerne i mel, ælt det godt ind og lad dem hvile et par minutter. Dyb dem så i æg og drys raps over og ælt dem ind i det..

10 min. før kartoflerne er færdige koges ærter og gulerødder og schnitzlerne steges i lidt smør.

Anret tallerkenerne med kartofler, karotter, ærter og schnitzel samt sovs. Pynt med reven peberrod, ansjoser og citronskiver.

Svinemørbrad i flødesovs med brune ris

Endnu en klassisk dansk ret – god og generøs med fløden, men jeg til-sætter altså lige lidt chili for at tage lidt af den (for) fede smag 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	4	Ris, Kartoffelmos



- 500 g. mørbrad, skåret i tern
- 2½ dl. piskefløde
- 250 g. cocktailpølser
- 200 g. bacon i tern

- 4-5 champignoner hakkede
- 1 lille squash i tern
- 1 dåser hakkede/flåede tomater
- 2 små løg skåret i tern
- 1 lille mild frisk chili hakket fint
- Hvidløg, knuste eller hakkede
- Paprika (gerne edelsüss).
- Gorkemeje
- Oregano
- Salt og peber
- Brune ris

Kog ris med gorkemeje ved lav varme i ca. 45 min - tilsæt vand undervejs efter behov.

Imens klargøres grøntsagerne (og kødet). Derefter steg kød på panden og krydr med salt og paprika. Pas på ikke at brænde paprikaen.

Switch løg og bacon i olie, tilsæt champignoner og så resten af de friske grøntsager. Efter nogle minutter tilsæt kødet og hakkede tomater. Tilsæt peber og ekstra paprika samt fløde, lad snurre ½ time eller deromkring. Smid pølserne i de sidste 5 min. Skulle passe fint med, at risen nu er færdig.

Smag til med salt, paprika og peber og giv et generøst drys oregano lige før servering.

Marins Leverpostej

En god veninde, Marin, har givet mig hendes familieopskrift på leverpostej. Den er nu mine børns foretrukne leverpostej og faktisk ikke så besværlig at lave.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
	1½ time	~	Brød
½ time			



- 1 kg lever (*)
- ¾ kg spæk (*)
- 3 store løg
- 100 g. smør
- 1 liter mælk
- 3 æg
- 10 spsk. mel

- salt og peber

Blend lever, løg og spæk. Smelt smør i gryde og rør melet i, tilsæt mælk under omrøring. Tilsæt salt og krydderier, bland kødmassen i og rør grundigt op.

Fordel postej-massen i små alu-bakker eller lignende og bag dem ved 200 grader i ca. 1 time. Leverpostej kan pyntes med bacon eller hakket stegt bacon kan blandes i før bagningen.

*) kan fås frossen i supermarkeder.

Pesto-marineret vildsvinekam

Via en bekendt der er jæger fik jeg fingrene i vildsvinekam. Er man ikke så heldig, så kan man bruge en almindelig nakkekam eller svinekam. Det skal blot være fint magert svinekød uden alt for meget fedt.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	3 timer	6	Kartofler, Sauce

- 1 stk. vildsvinekam
- 1 skål pesto (se opskrift ovenfor)

Smør kødet ind i pesto og lad det trække i et par timer. Absolut minimum er 1 time.

Brun kødet i lidt olie på en hed pande mens ovnen forvarmes til 180-200°. Med stegetermometer tjekkes kernetemperaturen og kødet tages ud når den når 65°. Da vildsvin er magert kød skal man lige overveje en stegepose eller at sætte et fad med vand under kødet og dække det med folie i ovnen.

Lad kødet hvile i ¼ time under lidt folie og server så.

Tilbehør kan være kogte kartofler der lige eftersteges i olie og vendes i frisk estragon og måske en kraftig sauce i samme smags-genre – eller råstegte kartofler og honningristede løg.

Brød mv.

Brød bruges i stort set alt andet end det asiatiske køkken – og bruges som hoved-ingrediens eller tilbehør til stort set alle måltider. At bage selv er væsentligt billigere end at købe – og ofte både nemmere og hurtigere end at styrte op til bageren / supermarkedet for at dække et behov. Eneste det kræver er lidt omtanke 😊

Arabiske fladbrød

De luftige, flade brød som er uundværlige til mellemøstlig mad – og i øvrigt kaldes ”pita”

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	~	Mezze

- 200 g. hvedemel
- 50 g. klid
- 100 g. durum- eller Tipas 00 mel
- 10 g. gær
- 1 tsk. salt
- 1 dl. vand

Rør ingredienserne sammen til en dej, ca. samme konsistens som en pizza dej. Del i 4 – 5 kugler og lad hæve i ca. 45 min. Rul kuglerne ud i en ½ cm tyk skive.

Varm en pande op til god høj temperatur (7 hvis komfuret går til 10) og bag dejen som en pandekage i 2-3 minutter på hver side.

Serveres varm som tilbehør til arabiske retter / salater eller bruges som durum-ruller.

Khubiz (Pitabrød)

Dette var en af de ting vi lavede på arabisk køkkenskole ved Bisquit-fabrikken - rent fantastisk effekt når de "popper" op og bliver til rigtige pita-brød..

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time		Salat, Fyld

- 500 g. mel
- 2 spsk. hvedeklid
- ½ pk. Gær
- 1½ tsk. salt
- 3½ dl. vand

Bland mel, klid, gær og salt med vand og ælt til en dej. Lad den hæve i ca. ½ time og form så dejen til 12-15 boller. Rul bollerne flade - de skal være ca. som en underkop og ikke alt for tynde. Lad dem hæve igen på en ovnplade i ca. ¾ time og bag dem så i en forvarmet ovn ved 250° i 3-4 minutter på hver side.

Pølsebrød

Altid et hit, både i madpakken og som godbid til både børn og voksne – og af en eller anden grund er pølsebrød mere acceptabelt at lave end hotdogs..

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time		Ketchup

- 400 g. mel
- 50 g. rugmel
- 1 dl. havregryn
- ½ pk. Gær
- 4 dl. vand
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. salt
- 8-10 pølser, 10 cm lange.

Hæld mel, gryn og salt i en skål. Pisk gæret op i vandet sammen med olien. Ælt til en forholdsvis fast dej. Lad den hæve ca. 40 min.

Når dejen er hævet laves lange tynde pølser af den som snos rundt om pølserne. Dejen skal dække pølsen helt og kommer til at ligne et aflangt, tyndt, mini-flütes.

Læg pølsehornene på en bageplade og varm ovnen op til 200 g. Når ovnen er varm bages pølsehornene ca. ¼ time Tag dem ud når de er gyldne og smag en enkelt med ketchup til (Dvs. Beauvais – ikke det der salte snask fra Heinz).

Kan gemmes et døgn tid i køleskab eller når afkølede lægges i fryseren. Et frossent pølsehorn kan lægges ved madpakken om morgenen – og er så tøet fint op ved middagstid.

Rugbrød

Min ex-kone Tina begyndte for flere år siden at bage rugbrød. Og jeg var solgt – heldigvis gav hun mig sin opskrift og en klump surdej at starte på. Sørg altid for et godt forhold til ex'en 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 dag		Pålæg



Surdej - første portion:

- 2 dl. rugmel
- 2 dl. vand

Bland rugmel med vand. Lad hvile overdækket på køkkenbordet 1 til 2 dage, og spæd op med lidt ekstra mel og vand hver dag. Dejen er klar når den bobler lidt. Den skal lugte øllebrøds- og/eller eddikeagtigt.

Selve rugbrødet:

- 1 portion surdej.
- 750 g. rugmel.
- 750 ml. vand.
- 300 g. flækkede rugkerner.
- 100 g. solsikkekerner.
- 100 g. hørfrø.

Bland surdej med rugmel og vand og rør godt. Dejen skal have konsistens som havregrød. Lad hvile i ca. 24 timer. Ønskes et blødere rugbrød, tilsættes halvdelen af rugkerner også nu.

Bland kernerne grundigt med dejen, og tag 2-3 dl. dej fra i et lukket glas og sæt i køleskab (det er surdejen til næste brød). Tilsæt 1 til 2 tsk. salt og rør godt op før dejen hældes i en olieret form.

Brug en spisepind til at lave lufthuller med 2-3 cm mellemrum henover brødet. Lad hvile i 2-4 timer og bag det ved 1½ til 2 timer ved 180 grader. Vend brødet ud af formen og sæt det tilbage i den varme ovn. Lad det hvile, gerne til næste dag – det forhindrer klæghed.

NB: Surdejen kan overleve i køleskab i et par uger og efterhånden som den bruges bliver den bedre, men lugter den direkte råddent, smid den ud og start forfra!

Hvedesurbrød

Havde overnattende gæster og var næsten løbet tør for gær, så dette surdejsbrød var en nødløsning. Det er et godt morgen- og frokostbrød



Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1 dag		Smør & Ost

- 500 g. hvedemel
- 2 dl. knækkede hvedekerner
- 2 dl. solsikkekerner
- 1 dl. hørfrø
- 1 dl. grove havregryn
- 1 spsk. klid
- 2 tsk. salt
- 1-2 dl. durum- eller Tipas00 mel
- 2 spsk. rugbrøds-surdej
- 4 dl. vand
- 2 tsk. honning

Rør honning, gær og surdej op i vandet, pisk ud. Hæl hvedemel, klid, kerner og salt i en skål og bland (gem durummelet). Hæld vand over melet under omrøring til en våd klistret dej (a la tyk havregrød), brug durum til at justere konsistensen. Lad hæve i 24 timer i køleskab.

Form til boller eller brød, drys med mel eller havregryn og bag 60 min ved 160 g. eller til brødet er gyldent.

NB: Drop klid for at få et lysere, lettere brød.

Verners boller (Teboller)

Min onkel, Verner Juhl (1932-2005) var uddannet konditor og brugte denne opskrift på Saksilhus i Kolding tilbage i 1950'erne. I dag er "Verners boller" familiens bolleopskrift til fødselsdage o.l.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	1½ time	~	Smør & Ost

- ½ liter lunkent vand (ca. 25 grader)
- 1 pk. gær (50 g.)
- 2 æg
- 100 g. sukker
- ½ teske salt
- 1 dl. olie (eller 150 gram rørt smør)
- 1 kg mel.

Miks æg, gær, sukker, vand, salt og olie. Rør op i melet og ælt dejen. Lad hvile i ½ time. Slå den ned og lav bollerne. Lad dem hæve videre i ½ time. Dejen skal være let og gerne lidt klistret.

- Sæt dem i en forvarmet ovn ved 225 grader i ca. ¼ time. Bollerne skal ikke pensles.

Bollerne holder sig typisk spiselige om ikke friske i 3-4 dage.

Gammeldags fastelavnsboller

Da jeg var barn fik vi altid fastelavnsboller med vaniljecreme – dem introducerede jeg så også mine børn for, med succes!

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	2 timer	8-16	Kaffe

Boller

- 2.5 dl. sødmælk
- 50 g. smør
- 25 g. gær
- 1 æg
- 3 spsk. sukker
- ½ tsk. salt
- 500 g. mel

Creme

- 2 pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 1 ½ spsk. maizena
- 2 dl. sødmælk
- 1 tsk. vanilje

Lun mælk og smør til ca. 30 g., rør gæren ud. Bland med øvrige ingredienser. Ælt grundigt og lad hæve 45 min et lunt sted.

Pisk æg, sukker, mælk og maizena sammen i en gryde. Pas på det ikke brænder på. Når det koger røres vaniljen i. Cremen skal være ret fast. Lad køle af.

Slå dejen ned og rul ud til to lige store firkantede plader, ca. 1 cm tykke.

Rids den ene plade til 16 lige store felter, kom en skefuld creme i hvert felt (al creme skal bruges). Læg den anden plade oven på så du kan se 16 toppe. Skær igennem og fold kanterne af hver bolle ind.

Lad bollerne hæve yderligere $\frac{1}{2}$ time og bag så ved 200 g. i ca. $\frac{1}{4}$ time.

Herefter skal bollerne køle ned før de pyntes med glasur i forskellige farver.

Langtidshævede grovboller

Hjemmelavet brød er altid dejligt, og har man gæster gør man jo gerne lidt ekstra, men tiden om morgenen er sjældent til det... løsningen er lige for, lav arbejdet aftenen før.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	8	Smør & Ost



- 400 g. hvedemel
- 50 g. durummel
- 100 g. rug, sigte eller grahamsmel
- 150 g. forskellige kerner (f.eks. græskar, hørfrø og sesam)

- 15 g. Gær
- 4 dl. vand
- 3 tsk. salt

Kom melet, salt og kerner i en skål. Rør gæret op i koldt vand. Tilsæt vandet til melet og ælt dejen, den skal være ret lind.

Dæk dejen til og lad hævne 6-8 timer. Fordel dejen som 8 pæne flade boller, strøet med sesam, birkes eller mel og bag dem i 20 minutter..

Langtidshævede morgenboller

Altså, alt brød er stort set samme opskrift, men ~ det gør det jo bare nemmere ☺

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	8	Smør & Ost



- 400 g. hvedemel
- 100 g. durummel
- 50 g. græskar-kerner
- 50 g. hørfrø
- 50 g. sesam
- 50 g. knækkede hvedekerner
- 15 g. Gær
- 4 dl. vand

- 3 tsk. salt

Kom melet saltet og kerner i en skål. Rør gæret op i koldt vand. Tilsæt vandet til melet og ælt dejen – den skal være ret lind og fugtig.

Dæk skålen til og lad hæve 6-8 timer. Forvarm ovnen til 200 grader. Fordel dejen som ca. 8 pæne flade boller på en bageplade og pynt med birkes eller sesam. Bag bollerne i 20 minutter.

Lørdags boller

Navnet skyldes, at jeg første gang lavede de her boller en lørdag. Bollerne er seje og solide, fine til både morgenmad og frokost.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1 time	8	Smør & Ost

- 75 g. havregryn
- 100 g. klid
- 600 g. hvedemel
- 100 g. solsikkekerner
- 5 dl. vand
- 1 dl. mælk
- 2 tsk. salt
- 35 g. gær

Kom mel, gryn og klid med salt i en skål og opløs gæret i vand og mælk, svagt lunet. Tilsæt vand og gær til melet og ælt i ca. 10 min. Lad hæve min. 1 time og form så en lang pølse der skæres i 10 skiver. Læg skiverne på en bradepande, pensel med vand drys med mel eller birkes og bag dem i 25 min ved 200 g. i forvarmet ovn.

Desserter

Generelt er jeg ikke meget for desserter – ikke at jeg ikke kan lide dessert eller søde ting, men ... de fænger mig bare at lave. Men – når man har børn er det nogen gange nødvendigt at rette ind til højre ...

Så – her er lidt til den søde tand... ~

Klassiske vafler

Simpel og ikke for fed vaffelopskrift, den giver 16-18 stk.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	.. spises undervejs ...	4	Syltetøj & Is

- 400 g. hvedemel
- 150 g. sukker
- 1½ tsk. bagepulver
- 1½ tsk. vaniljesukker
- 150 g. smeltet smør – eller ca. mængde rapsolie.
- 8 dl. mælk
- 2 æg

Rør hvedemel, bagepulver, sukker, vaniljesukker, mælk og æg godt sammen – tilsæt det smeltede smør til sidst. Lad vaffeldejen hvile i en time så bagepulveret virker.

Varm vaffeljernet godt igennem og bag vaflerne, til de er gyldne. Lad dem køle lidt ned på en rist, så bevarer de den sprøde overflade

Tip 1: Nybagte vafler kan fryses og blot varmes i oven servering. Dejen selv kan ikke gemmes – det sørger bagepulveret for.

Tip 2: Steg vaflerne lidt hårdt og server to vafler med en skive vaniljeis i midten – en ægte isvaffel 😊

Koldskål

En klassisk forårs- og sommerret som både jeg og ungerne nyder 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	¼ time	4	-

- 5 dl. tykmælk
- 5 dl. kærnemælk
- 2-4 æggeblommer
- 2 spsk. citronsaft
- 2 tsk. salt
- 3 tsk. Vanilje

Pisk ingredienserne sammen i en skål og server med kammerjunker.

Pandekager

Grundopskriften stammer fra Politikken "Vi bager" – men den er tilrettet i mængder og ingredienser da jeg jo er vokset op med Pandekager som hovedret og ikke dessert 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
1 time	1½ time	4	Syltetøj, Sukker

- 300 g. hvedemel
- 50 g. fuldkornshvedemel
- 3 æg
- 5-7 dl. sødmælk
- 150 ml. mørk øl
- 2 tsk. salt
- 1 spsk. sukker
- 1 spsk. citronsaft

De tørre ingredienser mikses til en jævning med de våde ingredienser. Vent ca. ¼ time og start så bagningen på en forvarmet pande. Giver ca. 20 pandekager a Ø20 cm der godt kan mætte 3 børn eller 2 børn og 1 voksen.

Rabarber med vaniljeis

En god lille ret hvis man har rabarber i haven og mangler noget at bruge det til.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
10 minutter	¼ time	4	Kaffe

- 1 bdt. Rabarber
- 1 pk. god vaniljeis.
- 1 spsk. sukker

Rens rabarberne godt, skær blad-top og rod fra. Steg rabarberne på en pande ved forholdsvis høj varme, tilsæt sukkeret og rør rundt når rabarberne begynder at falde fra hinanden. Tilsæt evt. et par skefulde vand.

Anret isen i portioner og kom en skefuld rygende varm rabarber henover. Server øjeblikkelig så kompotten stadig er kogende mens isen er smeltet.

Blommegrød

Dette er en gammel familieopskrift – nok ikke så speciel, men ganske god alligevel.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	4	Dessertvin

- ½ kg blommer
- 2-3 skefulde sukker
- 2 tsk. kartoffelmel eller maizena

Kom blommerne i en gryde og dæk dem med vand. Tilsæt lidt sukker og smag til efter det har kogt lidt – den må ikke være for sød.

Lad simre til det er næsten kogt ud – evt. lidt vaniljesukker. Jævnes med og koges op. Afkøl lidt og server i vandskyllet glasskål.

Drys med sukker - så trækker det ikke skin

Sorbet

Sorbet er en lækker is der er nem at lave – både med og uden is-maskine.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	6 time	~10	Kaffe, Cognac

- 1 Liter vand
- 300 g. sukker (melis)
- 6 spsk. æggehvide
- 50 g. sukker

Lime-sorbet:

- 1 dl. frisk limesaft, 1 dl. frisk citronsaft

Appelsin-sorbet:

- 1 dl. frisk appelsin-saft, 1 dl. frisk citronsaft

Citron-sorbet:

- 2 dl. frisk citronsaft

Kog vand og sukker op og lad køle ned til køleskabstemperatur. Kom citron/appelsin/lime-saft i og rør rundt.

Pisk æggehvide stive og tilsæt sukker mens der piskes så der fås en stiv marengs.

Hæld den kolde sirup op i marengsen under omrøring.

Kom sirup/marengs i ismaskine eller fryser. Hvis fryser, rør rundt ca. hver time til is-massen er stiv.

Chocotorta

Jeg mødte denne kage da jeg besøgte en veninde i Argentina. Den er baseret på den argentinske specialitet "Dulce De Leche" – karamelliseret mælk – som indgår i mange argentinske desserter.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	~10	Kaffe, Cognac



- 400 g. Dulce De Leche
- 400 g. flødeost
- 2-3 pakker mørke kakao-kiks (40-50 styk)
- 2-3 cl. god rom
- 2-3 dl. mælk
- 2 dl. fløde

- 100 g. mørk chokolade

Dulche De Leche kan laves af koncentreret mælk der indkoges i et glas under låg i vandbad i 4 timer, men Tørslef laver det også. Indkog ikke koncentreret mælk i dåsen – der overføres smag og kemikalier fra dåsen når den opvarmes.

Rør Dulce de Leche op med flødeost og rom til en creme. Dyb kiks i mælk (evt. mælk og rom) i 20-30 sekunder og læg et lag i kageformen. Dæk med et lag creme, gentag med kiks og creme til formen er fuld. Sæt kagen i fryseren eller på køl i en times tid. Kog fløde og chokolade op til en creme og smør over kagen. Stil i køleskab til servering.

Dadelkugler

I perioder forsøger jeg at leve efter Low Carb – lavt kulhydrat – tanken, så er denne dessert en rar godbid at kende;

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1½ time	~10	Kaffe



- 100 g. dadler
- 80 g. mørk chokolade, 80-85%
- 100 g. mandler
- 1 spsk. kakao

- 1 -2 tsk. olie
- 1-2 spsk. kokos
- 1 tsk. chili eller instant-kaffe
- 1 tsk. salt

Kom salt, mandler, kakao, kokos, chili og chokolade, i en foodprocessor og hak det. Tilsæt dadler lidt ad gangen (ikke for mange, det er hårdt for foodprocessoren) og blend til en dej. Rul dejen i pølser og form ca. 20 kugler. Rul kuglerne i lidt ekstra kokos og køl dem ned før servering.

Kakaokager

Min barndoms yndlingssmåkager som min mor lavede hvert år til jul. Opskriften lærte hun af Anna Marie, en sønderjysk "ung pige" mine forældre havde før min fødsel.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 time	~10	Kaffe

- 500 g. mel
- 260 g. sukker
- 350 g. smør
- 1 dl. kakao
- 1 tsk. hjortetakssalt.

Smelt smørret sammen med sukker og kakao i en gryde ved lav varme. Bland mel med hjortetakssalt og 1 spsk. kakao. Lad smørret køle ned og rør melet i, lidt efter lidt.

Dejen deles i 7 lige store pølser i bagepladens længde. Pølserne trykkes flade til de er ca. 1 cm høje på midten.

Bag ved 200 grader ca. ¼ time (Ikke for mørke, men så de krakelerer).

Overhældes med hvid glasur og skæres i aflange stykker.

Opbevares i kagedåse.

Islagkage

Min mors simple og fantastisk velsmagende islagkage. Aner ikke hvor hun har opskriften fra, men specielt bunden er jeg vild med~

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¾ time	1 dag	4	Kaffe, Cognac

Kagebund:

- 3 æggehvider
- 2 dl. sukker
- 1 pk. saltkiks (TUC)
- 75 g. mandler
- 1 tsk. bagepulver

Is:

- 3 æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 2½ dl. piskefløde
- 2 tsk. vaniljesukker

Pynt:

- 1 kiwi
- lidt chokoladekringler eller krymmel

Kagebund:

Æggehvider piskes stive sammen med sukkeret. Mandler hakkes og saltkiks knuses til små stykker, blandes med bagepulver og røres så op i æggehviderne. Massen hældes i en springform i et jævnt lag og bages i ca. 25 minutter ved 175 °

Is:

Pisk æggeblommer godt sammen med sukker. Piskefløde og vaniljesukker piskes stift og vendes i. Hæld isen over den afkølede kagebund og sæt den i fryseren. Pynten skal vente da frossen chokolade nemt bliver grålig og kedelig at se på.

Servering

Tag islagkagen op af fryseren i god tid og pynt den med kiwi skiver og/eller chokolade.

Baked Alaska (Indbagt is)

Denne opskrift fik vi en enkelt gang mens jeg var barn, min søster lærte den at kende i Folkeskolens Husgerning... Den var dog gået af mode, da jeg fik det fag, men jeg glemte den aldrig! Det var dog først her til nytår 2020, jeg fik lavet den igen.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	¾ time	8-12	Kaffe, Cognac



- 5 æggehvider
- 250 g. sukker (50 g. per æggehvide)
- 1 liter god is
- 1 islagkage-bund (se Islagkage opskriften)

Frys lagkagebunden ned, og tænd ovnen på 250 grader. Start så med at piske æggehviderne med sukker til det er stift. Læg lagkagebunden på et ildfast fad, skær isen i tern og byg en kegle op over lagkagebunden, slut med syltetøj eller frossen frugt. Smør marengsen jævnt ud over isen og undgå som huller (skal dække tæt). Bag isen i den forvarmede ovn i ca. 5 minutter.

Rom/Bourbon-sauce til is mv.

Denne sauce er klassisk New Orleans / Louisanna tilbehør til brødbudding, men kan med fordel bruges til is.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	½ time	4	Is, brødbudding

- 150 g. smør
- 150 g. brun farin
- 2½ dl. piskefløde
- 1 tsk. kanel
- ½ dl. god mørk rom eller bourbon

Smelt smør og farin med kanel i en gryde. Tilsæt piskefløde og reducer. Tilsæt rom og kog op. Serveres varm.

Kan varieres med 1 spsk. Instant kaffepulver eller ½ kop filtreret kaffe frem for kanel.

Ikke afprøvet variation:

1 dl. rosiner trækker natten over i rom i køleskab og 50 g. Mørk chokolade smeltes med i saucen og den afkøles lidt.

Rom-rosinerne vendes i og røres rundt så chokoladen stivner lidt om rosinerne. Serveres hurtigt.

Blazenka Chokoladekage

En bekendt på singleplus.dk gav mig denne opskrift til et arrangement hvor teamet var "Middelhavet rundt" – en ret fra hvert land. Den blev det Kroatiske bidrag.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	1½ time	8-12	Kaffe

- 200 g. mørk smeltet koge-chokolade
- 200 g. smør
- 250 flormelis
- 3 æg
- 100 g. mel
- 400 g. flødeost (Philadelphia)
- 150 g. flormelis
- 1 tsk. vanilje
- 2 æg

Bland flormelis med smeltet smør, tilsæt æg under omrøring, tilsæt mel under omrøring, tilsæt chokolade og rør glat. Kom i kageform (ca. 25x25cm) med bagepapir.

Pisk flødeost og flormelis samt vaniljesukker, bland og tilsæt 2 æg under omrøring. Pisk luftigt og hæld over chokoladebunden.

Bag i forvarmet ovn ved 170 g. i 30-40 min. Chokoladebunden skal være bagt, ostefyldet fast men blegt i midten.

Pynt med flødeskum og hindbær eller kirsebær.

Kiksekage

En klassisk 70'er ting – kiksekagen, men palmin i store mængder er ikke lige sagen, så i stedet er den her med en chokolade-creme

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
½ time	2 dage	~10	Sherry

- 500 g. mørk chokolade (70% *)
- 4 dl. piskefløde
- 150 g. flormelis
- 25-50 g. smør
- ½ reven appelsin-skal
- 1 dl. reven kokos
- 1 pk. Vaniljekiks

*) Pas på med for høj kakao-procent.

Bræk chokoladen i små stykker og kom den sammen med smørret i en høj skål (fx glasset fra en Bodum stempelkaffekande). Sæt skålen i et vandbad i en høj gryde ved lav temperatur - dvs. 60-65 grader; vandet må ikke koge!

Hæld flormelis og fløde i en gryde og bring i kog mens der piskes. Forsigtigt hældes fløden så over chokoladen under stadig omrøring sammen med den revne appelsin skal til chokoladen får et fløjsagtigt skær.

Beklæd en bageform med bagepapir og fordel kokossen jævnt i bunden. Dæk med et tyndt lag chokolade. Læg et lag vaniljekiks og dæk igen med chokolade. Gentag til formen er fuld.

Lad kiksekagen afkøle – gerne i køleskab men uden låg så der ikke dannes kondens. Når kiksekagen er kold dækkes den til med plastfolie.

NB; Hvis chokoladecremen er ved at skille kan den samles med en stavblender - med lidt forsigtighed, altså ☺

Tip: Den resterende chokolade i Bodum-kanden genbruges nemt i en kande varm kakao til ungerne 😊

Lidt til ganen

Jeg er meget til en bitter om morgenen, en likør til kaffen eller bare en gang kaffepunch hvis jeg er tidligt ude.

Så her er lidt forskellige drikke man kan blande og nyde i de rette omgivelser.

Julelikør

Denne mødte jeg første gang hos min søster, heldigvis gav hun mig opskriften 😊

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	5 uger	~10	Kaffe & Kage

- 1 fl. snaps (Brøndum)
- 1 økologisk appelsin
- 40 kaffebønner
- 400 g. rørsukker
- 20 nelliker

Stik huller i appelsinen, gerne en 50 stykker. Kom sukker i et stort glas sammen med kaffebønner, nelliker og appelsinen. Lad stå i ca. 5 uger. Ryst et par gange om ugen, så sukkeret opløses.

Evt. kan en kanelstang også tilsættes den sidste uge.

Snapselikør

Jeg fandt på denne variation over julelikøren som minder meget om en Contreu. En noget anderledes smag der passer hele året.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	5 uger	~10	Kaffe & Kage

- 1 fl. snaps (Brøndum)
- 1 økologisk appelsin
- 40 kaffebønner
- 1-2 stjerneanis
- 400 g. hvidt sukker.

Knus stjerneanis'en. stik huller i appelsinen, gerne en 50 stykker.

Kom sukker i et stort glas sammen med kaffebønner, anis og appelsinen og lad stå i ca. 5 uger.

Ryst et par gange om ugen, så sukkeret opløses.

Filtreres over i en flaske.

Morgenbitter

Jeg er vild med Dr. Nielsen og En Enkelt, så her er min egen udgave.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	5 dage	~10	Morgenmad

- 1 fl. snaps (Brøndum)
- 2 x 20 cm. lakridsrod
- 100 g. sukker
- 3 knuste stjerneanis

Kom det hele i et glas og ryst godt.

Lad stå 3-5 dage og smag så.

Er det ok, så filtrer det over i en flaske.

Galiano

Den italienske Galiano er også ret nem at lave, og passer også fint til julen. Smagen kan varieres ved forskellige typer vanilje, så prøv dig frem.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
¼ time	10 dage	~10	Kaffe & Kage

- 1 fl. snaps (Brøndum)
- 2 flækkede stænger vanilje
- 5 kaffebønner.
- ½ knust Stjerneanis
- 10 hakkede, smuttede mandler.
- 100 g. sukker

Hæld det i et glas og lad stå i 1 til 2 ugers tid. Smag til med lidt ekstra sukker. Hvis ok, filtrer over i et glas.

Kaffepunch

En klassiker der ikke fortjener at blive glemt.

Arbejdstid	Total tid	Personer	Tilbehør
5 minutter	5 minutter	1	Morgenmad

- kop kaffe
- 1 tsk. sukker
- 2 dl. snaps

Først lidt kaffe til at opløse sukkeret, så snapsen, så resten af kaffen.
Perfekt til teltture og kolde morgener.

Mimosa Provençale

En nem og hurtig velkomstdrink der skal serveres afkølet i champagnefløjter.

- 1 fl. Cremant de Provençale eller de Bourgogne
- 3 dl. Appelsinjuice

Hæld appelsin juice op i champagneglassene, top med Cremant og server.

Tinto de Verano

Spaniere drikker ikke Shangria – det er en turisdrik, i stedet drikker de denne simplere udgave som er ret fantastisk som velkomst.

- 1 fl. Spansk rødvin
- 5 dl. Schweppes lemon
- Evt. frosne druer

Hæld sodavanden i en kande, kom vinen i. Kom de frosne bær i glas, hæld op og server.

Variationer kan laves med fx ananas-sodavand og hvidvin eller appelsin.