



FOOD COLLEGE AALBORG

# Opskrifter fra "Den nordjyske madkasse 2011"



Nordkraft den 4. november 2011

# Hornum Skole

## 6. klasse



### Pandekager med laksefyld

#### Pandekager med purløg

- 3 stk. æg
- 2½ dl. sødmælk
- 65 g. smeltet margarine
- ½ tsk. salt
- 2 spsk. hakket purløg

#### Fremgangsmåde til pandekager

Bland mel og salt og pisk det godt med æggene. Smelt margarinen på den pande, hvor pandekagerne skal steges. Pisk det smeltede margarine i dejen. Pisk mælken i dejen, tilsæt purløg, og den er klar til brug. Hæld en lille smule dej på panden (ikke for meget, da de skal være tynde), og steg dem til de er gyldne på begge sider. Det er ikke nødvendigt med fedtstof hver gang, da der er margarine i dejen.

#### Fyld

- 400 g. laks, krydres med salt og peber
- ½ agurk
- ¼ iceberg salat i strimler

#### Fremgangsmåde til fyld

Laksefileten krydres med salt og peber og steges på begge sider i få minutter. Salaten skylles og skæres i strimler. Agurken skylles og skæres i lange tynde bjælker.

#### Dressing

- 1 dl. creme fraiche
- ½ fed hakket hvidløg
- 2 spsk. hakket dild
- ½ tsk. salt
- ¼ tsk. peber

#### Fremgangsmåde til dressing

Creme fraiche, finthakket hvidløg og dild røres sammen og den smages til med salt og peber.

#### Anretning

Laksen, agurkestavene og icebergsalaten kommer ind i den kolde pandekage sammen med en lille smule dressing. Pandekagen rulles sammen, og der bindes en stilk purløg rundt om hver ende. Den skæres over på skrå og er klar til servering.



### Pastasalat m. dressing

- 2 dl. pasta penne
- 2 stk. kyllingefilet krydres med salt, peber og karry.
- 2 stk. gulerødder
- ½ stk. agurk
- 4 stk. blomme tomater
- ¼ salathoved
- 2 spsk. olivenolie
- 4 skiver groft brød

#### Fremgangsmåde

Pastaen koges i saltet vand i ca. 10 min, og afkøles i koldt vand. Kyllingefileterne skæres i strimler, krydres med salt, peber og karry og steges på en pande, til de er gennemstegte. Gulerødder, agurk og tomat skæres i tern, og salaten skæres i strimler. Det hele blandes i en skål, og der hældes lidt olivenolie over.

### Chips af persillerødder

- 2 stk persillerødder
- 1 dl. rapsolie til stegning
- salt

#### Fremgangsmåde:

Skær persillerødderne i MEGET tynde skiver og steg dem sprøde i olien. Lad dem dryppe af på papir og drys med salt.

#### Dressing

- 1 dl. creme fraiche
- ½ fed hakket hvidløg
- 2 spsk. hakket dild
- ½ tsk. salt
- ¼ tsk. peber

#### Fremgangsmåde til dressing

Creme fraiche, finthakket hvidløg og dild røres sammen, og den smages til med salt og peber.

#### Anretning

Pastasalaten serveres med groft brød, der er smurt med dressing.



# Hornum Skole

## 5. klasse



### Bulgursalat med stegt torsk og ristet dyrekølle

- 2 dl. bulgur ( koges i 5 dl. vand tilsat ½ tsk. salt og 1 tsk.karry)
- 200 g torsk
- ½ fed finthakket hvidløg
- 2 stk. æbler
- 2 stk. pærer
- 4 stk. blommetomater
- 2 stk. gulerødder
- ½ stk. agurk
- 2 spsk. olivenolie
- 1 spsk. citronsaft
- 8 skiver røget dyrekølle ( eller 16 små skiver)

#### Fremgangsmåde:

Bulguren koges i 15 min. Det skal derefter stå og trække i vandet til det er helt færdig. Derefter skal vandet hældes fra og bulguren afkøles. Torsken krydres med salt og peber og steges på panden sammen med det finthakkede hvidløg.

Æbler, pærer, blommetomater, gulerødder og agurk skæres i tern. Det blandes i den afkølede bulgur, og der tilsættes lidt olivenolie og citronsaft.

Dyrekøllen ristes på panden, til det bliver sprødt.

#### Anretning:

Den blandede salat kommes i madkassen, torsken fordeles ovenpå, og de ristede stykker røget dyrekølle stikkes i salaten som små segl.



### Grovbolle med salat, stegt torsk og dressing

- 200 g. torskefilet krydres med salt og peber
- 4 blade. lollo bionda salat
- 4 stk. rugfler eller grovboller

#### Fremgangsmåde:

Torskefileten krydres med salt og peber og steges på en pande (husk at stege den 3-4 minutter, inden den vendes og derefter 3-4 minutter på den anden side. Vendes den flere gange kan den nemt gå i stykker). Salaten skylles, og bollerne skæres over.

#### Dressing

- 1 dl. creme fraiche
- ½ tsk. sennep
- ¼ tsk. akacie honning
- salt og peber

#### Fremgangsmåde:

Creme fraichen røres med sennep, honning og smages til med salt og peber.

#### Anretning:

Grovbollen skæres over, og salaten lægges deri. ovenpå anrettes torsken, og til sidst en lille smule dressing (det må ikke løbe ud over det hele)



# Svenstrup skole

## 6.A



### Røsti kartofler

- 400 g kartofler
- 100 g revet mozzarella ost
- 1 stk. løg
- 2 stk. æggeblommer
- 1 tsk. salt
- smør til stegning

#### Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og riv dem på den grove side af rivejernet. Pres kartoflerne fri for vand. Hak løgene fint og bland dem sammen med kartoflerne. Mozzarellaosten, æggeblommer og salt tilsættes, og det hele røres rundt. Massen formes til 8 små runde "kager" ca. 1 cm tykke og steges på panden i smør ca. 5 min på hver side.



### Stegt torskefilet på rugbrød

- 300 g torskefilet
- 1 stk. æg
- 2 spsk. rugmel
- 1/2 tsk. salt
- 1/4 tsk. peber
- 2 skiver rugbrød

#### Fremgangsmåde:

Bland mel med salt og peber på en tallerken. Pisk ægget sammen i en dyb tallerken. Skær torsken i 4 stykker og vend dem først i æg og derefter i melblandingen. Steg torsken på panden i smør ved middel varme i 3-4 min. På hver side.

#### Anretning:

Skær rugbrødsskiverne over på skrå og anret torsken på rugbrødet med et salatblad under.

### Små frikadeller

- 500 g hakket svinekød
- 2 æg
- 1 lille finthakket løg
- 1 fed hvidløg
- 2 tsk. salt
- 1/2 tsk. peber
- 2 dl. havregryn
- 1 dl. mælk
- rapsolie/smør tilstegning.
- 1/2 agurk (skal bruges til anretningen)
- 4 stk. træspyd

#### Fremgangsmåde:

Det hakkede svinekød røres sejt med salt. Æg tilsættes samt løg, hvidløg, peber og havregryn. Mælken røres i lidt efter lidt, til farsen har en passende konsistens. Frikadellerne steges på panden i en blanding af rapsolie og smør ved middel varme i ca. 5-6 min på hver side.

#### Anretning:

4 frikadellerne stikkes på et spyd skiftevis med skiver af agurk imellem (1 cm tykke).

### Oste muffins

- (4 stk):
- 250 g blød friskost (domyati)
- 2 spsk. creme fraiche 38%
- 1 æg
- 1/2 finthakket løg
- 1/2 fed. finthakket hvidløg
- 2 spsk. hakket purløg
- 4 stk. muffinsforme
- 4 stk. blommetomater

#### Fremgangsmåde:

Fetaen røres blød sammen med cremefraiche. Ægget deles og blommen tilsættes til osteblandingen (hviden skal bruges senere). Det hakkede løg, purløg og hvidløg kommes i blandingen. Æggehvinden piskes stiv og vendes forsigtig i ostemassen. Blandingen kommes i de smurte muffinsforme og bages i ovnen ved 180 grader i 20 min.

#### Anretning:

Ostemuffinene tages ud af formen og afkøles. En blommetomat stikkes på en tandstikke og sættes i muffinene til pynt.

# Svenstrup skole

## 6.B



### Kinesiske ris

2 dl. jasminris  
1/2 tsk. salt  
vand til det kan dækker risene i gryden (1 cm over)  
lille buket purløg

#### Fremgangsmåde:

Ris kommes i gryden sammen med salt og de dækkes med vand (ca. 1 cm over). Blandingen koges ved middel varme 20 min. under låg, og der må IKKE røres undervejs. Purløg blanches (1 minut i kogende vand, dernæst 1 minut i iskoldt vand), og bagefter hakkes de og vendes i risene.

#### Anretning:

Risene afkøles og formes ved hjælp af to deciliter ermål som presses sammen med ris imellem. Derefter pakkes de ind i film.



### Stegt rødspættefilet

4 stk. dobbelt fisk  
8 stk. 1/2 rødspættefileter  
1 stk. æg  
4 spsk. rasp  
2 tsk. dild  
1 tsk. karry  
2 tsk. salt  
smør til stegning

#### Fremgangsmåde:

Pisk ægget i en dyb tallerken. Bland rasp, salt, dild og karry i en anden dyb tallerken. Tag to 1/2 rødspættefileter vend dem i æg, læg dem sammen og vend dem derefter i paneringen. Steg fiskene på panden i smør ved middel varme i 3-4 min. På hver side (alt efter tykkelse)

### Pærevidte omviklet med Skagen skinke

1 stk. pære  
4 skiver skagensskinke

#### Fremgangsmåde/anretning:

Pæren deles i 4 kvarte, og kernehuset fjernes. Den kvarte pærer skæres i 3-4 skiver og samles i bunden med en tandstikke. Skiverne skubbes så de står forskudt fra hinanden, og skinken vikles løst omkring, så den danner en blomst hvor pæren er midten.

### Rugbrødspizza

4 skiver rugbrød  
2 skive skagen skinke  
100 g revet ost  
2 tomater i tern  
2 tsk oregano

#### Fremgangsmåde:

Kom lidt af osten på hver brødske, skær skinken i mindre stykker og fordel den på de 4 skiver brød. Skær tomaterne i tern og kom dem på rugbrødspizzaerne og slut af med resten af osten. Drys med oregano og bag dem i ovnen i 8 min. ved 200 grader til osten er gylden.

#### Anretning:

Skær rugbrødspizzaerne over på skrå, så det bliver til trekanter og server i madkassen.

### Revet frugt i svøb

2 stk pærer  
1 stk æble  
1 gulerod  
4 skiver skagen skinke  
citronsaft

#### Fremgangsmåde:

Lav 4 bunde af det tykkeste af pærene og lav en fordybning i dem. Riv den overskydende pærer, æblet og guleroden og tilsæt en lille smule citronsaft.

#### Anretning:

Fordel det revne frugt på pærebunden og vikl en skive skinke omkring så der bliver dannet en lille "skål" til det revne frugt.

# Løvwangskolen 6.A Hold 1



## Fiskefrikadeller

250 g. lyssej  
1½ tsk. salt  
2 spsk. hvedemel  
1 spsk. creme fraîche 38%  
1 tomat ( skåret i tern)  
1 æg  
2 spsk. frisk hakket dild  
4 spsk. finthakket løg  
rapsolie til stegning

### Fremgangsmåde:

Fisken køres i en foodprocessor sammen med det hakkede løg og salt (kun til fisken netop er hakket). De øvrige ingredienser køres med, til farsen hænger sammen. Formes til 8 deller og steges i olie ved middel varme i 10-12 minutter alt efter størrelse.

### Anretning:

Anrettes med lidt frisk dild og en ½ skive citron.

## Agurk med fyld

### Agurk med fyld

½ agurk  
2 stk. salat blade  
1 stk. gulerod  
1 stk. tomat  
lidt karse til pynt

### Fremgangsmåde:

Del agurken på langs og udhul den. Skær den derefter over, så der bliver 4 stykker i alt. Hak tomaten, skær salaten i tynde strimler og riv guleroden groft.

### Anretning:

Kom grønsagsfyldet i agurken og pynt med karse.



## Kartoffel/grønsags røsti

2 store bagekartofler  
1 gulerod  
1 persillerod  
½ løg  
1 æg  
50 g. risk ost (domyati)  
2 spsk. mel  
1 tsk. salt  
¼ tsk. peber

### Fremgangsmåde:

Riv alle grønsagerne på den fine side af rivejernet og vrid derefter massen i et viskestykke. Bland æg, mel salt og peber i massen og form dem til 8 bjælker og steg dem på en pande i olie til de er lysebrune.

## Lamas firkanter

### Dej:

450 g mel  
¼ dl. olie  
1 tsk. salt  
4 tsk. smør  
1 dl. mælk  
1 dl. vand  
1 stk. æg

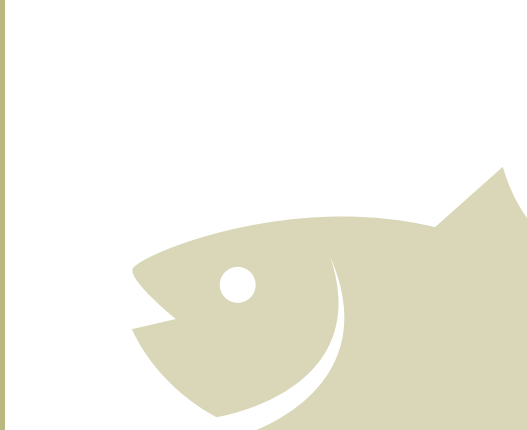
### Fyld:

200 g hakket oksekød  
1 stk. hakket løg  
½ tsk. peber  
1 tsk. salt  
1 stk. tomat  
¼ chili  
1 fed hvidløg  
olie til at stege i  
50 g. revet ost ( til at drysse ovenpå)

### Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne til dejen blandes og æltes godt sammen. Dejen rulles ud. Der stikkes derefter runde cirkler ud af dejen med et glas i passende størrelse. Varm olie op i en gryde og brun oksekødet godt af. Tilsæt de øvrige ingredienser og steg, til kødet er gennemstegt. Læg fyldet på dejen og luk dem ved at samle dem i siderne, så de er åbne i toppen. Drysses med ost og bages i ovnen ved 200 g. i 8-10 min. til de er gyldne ovenpå.

# Løvangskolen 6.A Hold 1



# Løvangskolen 6.A Hold 2



## Bulgursalat

½ persillerod  
2 stk gulerødder  
½ løg  
2 spsk. hakket purløg  
2 spsk. olie  
125 g. bulgur  
4 dl. vand  
2 tsk. salt

### Fremgangsmåde:

Persillerod, gulerødder og løg skæres i meget små tern og brunes af i en gryde i olien. Tilsæt salt og purløg. Kom vand og bulgur i og lad det simre under låg i ca. 10 min. Til bulguren er kogt.

## Frugtsalat

2 stk. æbler  
2 stk. pærer  
lidt citronsaft  
1 tsk. honning

### Fremgangsmåde:

Skær frugterne i tern og smag til med honning og citronsaft.

### Anretning:

Anrettes i en lille form/bøtte, så det ikke bliver blandet med de andre ting i madkassen.

## Gulerodsstave

2 stk. gulerødder  
4 strå. purløg

### Fremgangsmåde:

Skær gulerødderne i lange tynde bjælker og saml dem i små bundter. Bind et strå purløg omkring hver bundt.



## Pandekager med grønsags/fiskefyld

### Pandekagedej:

3 dl. mælk  
2 dl. mel  
3 stk. æg  
½ tsk. salt  
2 spsk. olie

### Fremgangsmåde:

Pisk mælk og mel til en jævning. Tilsæt æg, salt og olie. Pisk dejen godt. Varm panden op med en spsk. olie. Hæld ca. ½ dl. Dej på en lille pande og steg ved middel varme, til pandekagen er gyldenbrun på begge sider.

### Fyld til pandekagen

200 g hvilling (skåret i mindre stykker)  
1 stk. gulerod  
¾ stk. persillerod  
½ løg  
1 fed hvidløg  
1 tomat  
smages til med salt og peber  
lidt chili i meget små tern  
olie til stegning

### Fremgangsmåde:

Skær alle grønsagerne i små tern. Brun dem af på en pande i olien i 4-5 minutter og tilsæt til sidst fisken. Steg yderligere i 5 minutter, til fisken er stegt og smag til med salt og peber. Afkøl fyldet.

### Anretning:

Fyldet kommes i pandekagerne som bukket ind i hver side og rulles sammen, så den er lukket i enderne. Der bindes et stykke purløg omkring pandekagen i hver ende. Derefter skæres den over på skrå og anrettes i madkassen.

## Fisketårn med persillerod

1 stk. persillerod  
400 g hvilling  
4 stk. blommetomater  
dild  
papsolie  
salt

### Fremgangsmåde:

Der skæres 4 skiver af den tykke ende af persilleroden på ca. ½ cm. De koges, til de er næsten møre. Derefter afkøles de. Pensel de kogte persillerødder med olie. Del hvilling fileten i 4 stykker og krydr med salt og dild. Buk den sammen på midten og læg den ovenpå persillerodbunden. Holdes på plads med et træspyd, hvor der afsluttes med en blommetomat.

Bages i ovn ved 180 grader i ca. 10 min. Pyntes med dild ved anretning.

# Løvangskolen 6.A Hold 2



## Fyldte pærer

- 6 stk. pærer
- 2 stk. æbler
- 2 tsk. citrønsaft
- 1 tsk. honning

### Fremgangsmåde:

Toppen skæres af de 4 pærer, og de udhules. De sidste to pærer og æblerne skæres i små tern og vendes med citron og honning og fyldes i pærene igen.

### Anretning:

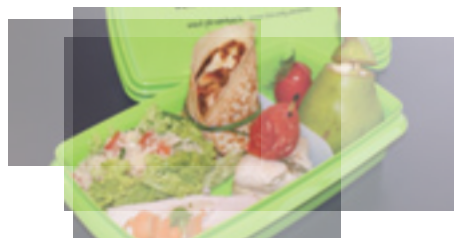
Toppen af pæren sættes på en tandstikke og stikkes i pæren, så man kan se fyldet.

## Fyldt tomat

- 4 stk. blommetomater
  - ½ dl. friskost (domyati)
  - ½ dl. creme fraiche 38%
  - 1 spsk. hakket purløg
- Smages til med salt og peber

### Fremgangsmåde:

Toppen skæres af tomaten, og indmaden tages ud. Osten røres med creme fraiche, blandes med purløg, smages til med salt og peber og fyldes i tomaten.



## Cous cous salat

- 4 dl. kogt cous cous
  - 2 spsk. rapsolie
  - 1 fed hvidløg i meget små tern
  - 2 stk. tomater i tern
  - ½ agurk i tern
  - 4 blade salat i strimler
  - 4 spsk. hakket purløg
  - 50 g. friskost i tern (domyati)
- smages til med salt

### Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne blandes sammen og smages til med salt.



## Farseret kalkunbryst

- ### Farseret kalkunbryst
- 300 g. kalkunbryst

### Kalkunfars til fyld:

- 200 g. hakket kalkun
- 2 spsk. mel
- 50 g. friskost i tern (domyati)
- 2 spsk. purløg
- ¼ dl. mælk
- 1 stk. æg
- 1 tsk. salt
- 1 knsp. peber

### Fremgangsmåde:

Rør det hakkede kalkunkød med salt. Derefter æg og mel. Tilsæt de øvrige ingredienser. Skær

en lomme i det hele stykke kalkunbryst, og kom farsen i en sprøjtepose. Sprøjt fyldet ind i kalkunbrystet. Krydr kalkunbrystet med salt og peber, og steg det i ovnen i ca. 30 min. ved 170 grader, til det har en kerntemperatur på 75 grader.

### Anretning:

Afkøles og skæres i skiver ca. 1 cm. Tykke. To skiver i hver madkasse.

