

LIVRETTER

OG DØDSRETTER!



100% DIN RET

MAD ER SJOVT! MAD SMAGER GODT! OG DU SVINGER KOKKE-KNIVEN!

Jeg hedder Gorm Wisweh, og jeg er kok. Jeg elsker at lave mad. Jeg vil være med til at lave den første generation af unge mennesker, som er bedre til at lave mad end deres forældre.

Så det er bare med at komme i gang!
Brug opskrifterne her i hæftet eller opfind
100% din ret. Det er dig, der bestemmer.

Husk! Hvis retten ikke bliver, som du forventede,
er det ikke jordens undergang. Du bliver faktisk
bare klogere til næste gang, du skal lave retten.

Gorm
100% DIN RET



LIVRETTER!

Din livret er bare det bedste, du ved! Du kunne sikkert leve af den. Lav din livret og server en for dine venner. Overtag køkkenet - sving kokkekniven og lav 100 % din ret på din måde!



5 livretter/dødsretter

Mød fem unge mennesker, som har vilde interesser. De rykker ind i køkkenet og laver mad, der passer til netop deres smag og sport.

Se side 4-7.



DØDSRETTER

Er der en ret eller en madvare, du ikke kan lide? Er det smagen? Eller måske fornemmelsen i munden? Hvad nu, hvis din dødsret blev din livret? Udfordr dig selv og prøv noget nyt!



Køkken-træningslejr

Gå i køkken-træningslejr og lær tricks og teknikker. **Se side 8-9.**

KOM MED I KØKKENET OG LAV 100% DIN RET!

Jeg har mødt en flok seje unge mennesker, som brænder for det, de laver. De inviterer mig med til deres fritidsinteresser. Og de går med i køkkenet, som er min hjemmebane.

I en serie tv-programmer på TV 2 tryller vi dødsretter om til livretter.

Vi smager os frem og prøver noget nyt. Og sammen opfinder vi nye opskrifter.

Scan koden og se alle tv-programmerne på gocook.dk



Kendt fra

TV2





NAVN Caroline

INTERESSE Fodbold

LIVRET Laks, burger, lasagne.

DØDSRET Sild. Også honning og sennep, der er sådan lidt slimet.



NAVN Stefan

INTERESSE Mountainbike

LIVRET Pastaret med blendet, krydret sovs.

DØDSRET Broccoli. Jeg hader smagen. Den smager af prut!



Jeg spiller pigefodbold, men jeg har også trænet med drenge. Piger går lige så hårdt til den som drengene. Vi er ikke bange for hudafskrabninger og hårde sprint. Der er spænding hele tiden i fodbold og et stærkt sammenhold på banen.



Vi har fart på, så maden må ikke være for tung. Samtidig skal der være masser af energi.

PRØV CAROLINES LAKSEBURGER PÅ SIDE 10 OG 11

Jeg startede til mountainbike, fordi jeg så nogle videoer af mountainbikere. De var seje! Der er masser af udfordringer i det, og du presser dig selv. Det kræver kontrol over gearene at fræse op og ned ad bakkerne. Vores hjemmebane er skoven, og her er aldrig kedeligt.



Min ret skal give masser af energi til cykelben. Smagen skal være skarp og stærk. Og jeg elsker fisk, så det skal med.

PRØV STEFANS PASTA PÅ SIDE 12 OG 13



NAVN Mohammed
INTERESSE Amerikansk fodbold
LIVRET Pizza, lasagne, italiensk mad.
DØDSRET Alt med kål og rodfrugter.



Folk tror, at amerikansk fodbold er farligt. Men det er også et taktisk spil. Nogle af øvelserne er svære, men vi hjælper hinanden på holdet. Spillet går superhurtigt, og spillerne skal kunne spurte af sted. Du kan godt få tæsk på banen, men du værner dig til det.

Min ret skal være italiensk, for min mor er fra Italien. Den må godt være stærk, for der er nogle hårde drenge på holdet.



PRØV MOHAMMEDS PIZZA PÅ SIDE 14 OG 15



NAVN Emmelie
INTERESSE Karate
LIVRET Ris stegt på panden med krydderier og æg.
DØDSRET Fars. Peberfrugter. Svampe. Løg.



Jeg har brunt bælte i karate, næste gang bliver det sort. Vores dragt hedder en gi, og den ligner lidt en hvid pyjamas. Karate er kun til selvforsvar. Det handler om styrke og kontrol, hvor der skal være balance. Respekt er vigtigt i karate, derfor bukker vi for hinanden. Også efter en kamp.

Maden skal være japansk som karate. Med ris og krydderier, som er afbalanceret i smagen.



PRØV EMMELIES KØDBOLLER PÅ SIDE 16 OG 17



NAVN Louise

INTERESSE Ridebanespringning

LIVRET Kød og grøn salat.

DØDSRET Kartofler. De store, bløde klumper kan jeg ikke lide.



Jeg rider hver dag, og heste er alt for mig. Folk tror, at ridesport er for tøsere, men det er hårdt. Det kan være farligt, hvis du falder af. Hesten mærker, hvis du er bange. Derfor er du nødt til at være rolig. Det kræver mod at ride.



Min ret skal være inspireret af ridning, kød og salat. Alt det, jeg elsker.

**PRØV LOUISES SUPPE
PÅ SIDE 18 OG 19**

FIND DIN LIVRET PÅ GOCOOK APP'EN

Så har du altid nemme opskrifter, små videoer og et kæmpe leksikon med madvarer med i lommen. Måske opdager du en ny livret?



Scan koden og hent GoCook app'en til din iPod, iPhone eller Android telefon. Du kan også hente app'en på gocook.dk/app.



Scan koden og like os på facebook: facebook.com/GoCookDK. Tilladt over 13 år



KØKKEN = TRÆNINGSLÆJR



FORM BØFFER

Skær en frysepose op i begge sider. Kom lidt olie på fryseposen, og læg en skefuld kødfars på den ene side af posen.

Fold den anden side af fryse-posen over kødet. Form nu kødfarsen, som ligger inde i fryseposen, til bøffer. Sådan kan du forme flade bøffer, uden at få farskød overalt.

LÆG FISK ELLER ANDET KØD PÅ EN VARM PANDE UDEN AT SPRØJTE

Start med at lægge den ene ende af fisken på panden. Den anden ende af fisken, som du holder i, skal være længst væk fra dig selv. Den lægger du på til sidst. Så sprøjter det varme fedt ikke op på din arm.

RENS CHILI

Tag en plastikhandske eller frysepose på hænderne, når du skal rense chili. Flæk chilien på langs, og fjern de små kerner. Det er dem, der er mest stærke. Bruger du ikke plastikhandsker eller en plastikpose, når du renser chili, og derefter gnider dig i øjnene med chili-saft på fingrene, så sviger det og gør ondt i dine øjne.



Scan koden
og se filmen:
**Sådan laver du
flade bøffer**



Scan koden
og se filmen:
**Læg kød på
en pande**



Scan koden
og se filmen:
**Sådan renser
du chili**



SMAG MADEN

Der findes fem grundsmage i maden. Salt, surt, sødt, bittert og umami.

Umami-smagen fremhæver de andre smage. Smag dig frem til den balance, du kan lide.



Scan koden
og se filmen:
**De fem
grundsmage**



SKRÆL GRØNTSAGER

Du kan skrælle kartofler og gulerødder ved at trække skrællekniven mod dig selv eller væk fra dig selv. Find din egen metode.

Kog grøntsagerne hurtigt: Skær kartofler og gulerødder i tern, inden de skal koges. Så bliver de hurtigere møre.



Scan koden og
se filmen:
**Sådan skræller du
kartofler og grøntsager**

SKÆR GRØNTSAGER

Krum fingrene til en bjørneklo, når du holder maden på spækbrættet. Flyt hele bjørnekloen langsomt bagud, mens du skærer. På den måde undgår du at skære dig i finger-spidserne.



STABILT SKÆREBRÆT

Læg en hårdt opvredet karklud fladt under skærebrættet. Den sørger for at skærebrættet ikke vipper eller glider.



REN MAD

Vask skærebrættet, når du har skåret grøntsager og skal i gang med kødet. Eller har skåret kød og skal i gang med grøntsager. Sørg også for at kniven er ren.

Der må ikke komme bakterier fra råt kød sammen med grøntsager - og omvendt.

CAROLINES FODBOLDBURGER

Du skal bruge

Agurkesalat:

- 1 agurk
- 2 spsk. eddike
- 1 spsk. honning eller sukker
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

Laksebøffer:

- ½ bundt persille
- 200 g laks uden skind
- 400 g torskefars
- 2 spsk. olie

2 fryseposer

Dressing:

- 1 citron
- 6 spsk. skyr eller græsk yoghurt
- ½ bundt persille
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber

4 gulerødder

6 grove burgerboller

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Agurkesalat:

3. Skyl agurken.
4. Skær agurken ud i tynde skiver.
5. Kom eddike, honning, salt og peber i en skål, og rør det sammen med en gaffel til en dressing.
6. Kom skiverne af agurk ned i skålen, og vend dem rundt i dressingen. Stil skålen til side.

Laksebøffer:

7. Kom koldt vand i en balje.
8. Skyl persillen i baljen.
9. Lad persillen dryppe af på et rent viskestykke.
10. Hak persillen groft.
11. Skær laksen ud i grove tern, og hak dem fint med en kokkekniv.
12. Kom torskefars, laks og halvdelen af persillen op i en skål, og bland det sammen med en grydeske.
13. Form seks flade bøffer af fiskefarsen: Kom en klat af fiskefarsen på den ene frysepose. Læg den anden frysepose oven på, og pres fiskefarsen flad.

14. Kom olie på en pande, og varm den op.
15. Kom bøfferne på panden, skru ned til middel varme og steg bøfferne i ca. 4 minutter på den ene side, til de er gyldne.
16. Vend bøfferne med paletkniv, og steg dem i ca. 4 minutter på den anden side, til de er gyldne.
17. Tag bøfferne af panden, og læg dem på en tallerken.

Dressing:

18. Skær citronen over i to halve, og pres 1 spsk. citronsaft ud af citronen.
19. Kom skyr, resten af persillen, citronsaft, salt og peber op i en skål, og rør det sammen.
20. Skræl gulerødderne.
21. Læg gulerødderne fladt på et spækbræt, og skræl lange strimler af gulerødderne med en skrællekniv.
22. Saml burgerne: Smør dressing på bollerne, kom en bøf, strimler af gulerod og syltede agurker i burgerne, og server.

JEG ER SPÆNDT PÅ,
OM HOLDET VIL SPISE
MIN BURGER, NÅR
BØFFEN ER GRØN



Caroline: Min ret er en lakseburger. Sprøde gulerødder og agurkesalat passer perfekt til laksen. Honningen er rørt helt ud i dressingen, for så er det ikke min dødsret.



Scan koden
og se filmen:
*Sådan laver du
agurkesalat*



JEG ER VILD MED FISK. KØDET I
MIN PASTARET ER FISKEFILETER,
SOM ER VENDT I RUGMEL.
HVEM KAN IKKE LIDE FISKEFILET?



Stefan: Der er chili i retten, for der er power i mountainbike. Fisk giver energi. Og pasta spiser alle cykelryttere. På den her måde smager broccoli faktisk ret godt.



TIP!

Test om pastaen er kogt færdig ved at smække den op på et vindue. Hvis pastaen bliver hængende, er den færdig.

MOUNTAINBIKE-SYREPASTA

4 PERSONER

Du skal bruge

1 dl vand
½ broccoli
2 spsk. peanutbutter
2 spsk. olie
1 citron
½ tsk. salt

300 g cherrytomater

Paneret torsk:

1 dl rugmel
4 torskefileter
20 g smør
1 tsk. salt
1 knivspids peber

Pasta:

5 l vand
2 spsk. salt
500 g fuldkornsspaghetti

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Hæld 1 dl vand i en lille gryde. Læg låg på.
4. Stil gryden på en kogeplade, tænd for kogepladen, og bring vandet i kog. Tag gryden væk fra varmen.
5. Skyl broccolien.
6. Skær broccolien ud i små buketter.
7. Kom peanutbutter og kogt vand i en skål, og rør det sammen med en ske.
8. Kom olie på en pande med høj kant, og varm det op.
9. Kom broccolibuketterne i panden, skru ned til middel varme.
10. Svits broccolibuketterne i 2 minutter. Rør godt med en grydeske.
11. Kom peanutbutter-blandingen på panden over broccolibuketterne.
12. Kog det hele på panden, indtil alt vandet er væk. Rør godt i ca. 2 minutter.
13. Skær citronen over i to halve, og pres 2 spsk. citronsaft ud af citronen. Kom citronsaft på broccolibuketterne.
14. Smag til med salt.
15. Tag panden af varmen, og sluk for kogepladen.
16. Skyl tomaterne i koldt vand.
17. Skær tomaterne over i halve. Stil dem til side og gem dem til servering.

Paneret torsk:

18. Kom rugmel i en dyb tallerken og tilsæt salt og peber.
19. Vend torskefileterne i rugmelet. De skal være dækket af rugmel på begge sider. Tryk det godt fast.
20. Stil en stor pande på kogepladen. Varm den op.
21. Læg smør på panden, skru ned på middel varme, og lad smørret smelte.
22. Kom torskefileterne på panden, og steg dem i ca. 2 minutter, til de er gyldne.
23. Vend torskefileterne forsigtigt med en paletkniv, og steg dem i ca. 2 minutter på den anden side, til de er gyldne.
24. Tag torskefileterne af panden med en paletkniv, og læg dem på et stykke køkkenrulle.

Pasta:

25. Kom vand og salt i en stor gryde.
26. Stil gryden på en kogeplade, tænd for varmen, og læg låg på gryden.
27. Når vandet koger, hælder du spaghetti i gryden.
28. Kog spaghettien efter den kogetid der står på posen.
29. Hæld vandet fra spaghettien. Få eventuelt hjælp af en voksen.
30. Anret spaghettien med friske tomater, broccoli vendt i peanutbutter og paneret torsk.

2 PIZZAER, AFTENSMAD TIL 4 PERSONER

MUSCOLO-RODFRUGTPIZZA MED OKSEKØDSFYLD

Du skal bruge

1 portion 'Grov pizzadej'



Se gocook.dk
eller scan koden
og få opskriften:
Grov pizzadej

Oksekødsfyld:

1 rød chili
2 spsk. olie
300 g oksekød i strimler
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Tomatsovs:

1 potte frisk basilikum
eller 1 tsk. tørret basilikum
½ løg
1 fed hvidløg
1 dåse hakkede tomater
1 lille dåse tomatkoncentrat
2 spsk. olie
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Rodfrugter:

¼ knoldselleri
2 gulerødder

2 pakker frisk mozzarella

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af. Start med at lave grov pizzadej. Se opskriften på 'Grov pizzadej' på gocook.dk.

Oksekødsfyld:

3. Skyl chilien.
4. Flæk chilien på langs, og skrab kernerne ud med en urtekniv.
5. Smid kernerne ud med det samme, og hak chilien fint.
6. Kom olie på en pande, og varm den op.
7. Kom kødet på panden sammen med chilien, og skru ned på middel varme.
8. Steg kød og chili i ca. 5 minutter, til kødet er brunt. Rør imens.
9. Smag kødet til med salt og peber.
10. Tag panden af varmen, og kom kødet over på en tallerken.

Tomatsovs:

11. Kom koldt vand i en balje.
12. Skyl basilikum i baljen, og lad den dryppe af på et rent viskestykke.
13. Pil løg og hvidløg.
14. Kom basilikum, løg, hvidløg, hakkede tomater, tomatkoncentrat, olie, salt og peber i en blender. Sæt låget ordentlig på.

15. Blend det hele, indtil der ikke er flere klumper.
16. Hæld tomatsovsen over i en skål.

Rodfrugter:

17. Skær skrællen af knoldsellerien, og skræl gulerødderne.
18. Skræl meget tynde strimler af knoldsellerien og gulerødderne med en skrællekniv.

Pizzaerne:

19. Kom bagepapir på to bageplader.
20. Tænd ovnen på 225 grader.
21. Drys lidt mel på bordet.
22. Vend pizzadejen ud på bordet, og del den i to lige store stykker.
23. Rul hvert stykke pizzadej ud med en kagerulle, til det bliver en flad, rund pizza.
24. Læg en pizzabund på hver bageplade.
25. Smør et tyndt lag tomatsovs på bundene.
26. Fordel mozzarellaen på pizzaerne.
27. Fordel rodfrugterne og kødet på pizzaerne.
28. Bag pizzaerne, én ad gangen, i midten af ovnen i ca. 15 minutter.



**Mohammed: Min ret er en sund pizza.
Kødet i fyldet giver styrke til musklerne.
De tynde skiver stegte rodfrugter
er som chips – alle kan lide chips.**



Scan koden
og se filmen:
*Sådan
skærer du
selleri*

MUSCOLO BETYDER
MUSKEL PÅ ITALIENSK



TIP!

Fyld godt med salat på din pizza. Fold den sammen, og spis den som en wrap!

Er der pizza tilbage efter aftensmaden?
Tag pizzaen med som madpakke dagen efter.



MAWASHI GERI ER NAVNET PÅ ET SEJT KARATESPARK



Scan koden
og se filmen:
*Sådan skyller
du krydder-
urter*

Emmelie: Min ret er japanske kødspyd med kyllingekødboller. De smager godt, selvom de er lavet af fars. Og så er der stegte ris med grøntsager til.



TIP!

Hvis ikke du kan lide løg, kan du nøjes med at bruge den grønne top af forårsløgene. De smager ikke så kraftigt af løg.

Du kan koge risene med limeblade, hvidløg eller peberkorn. Det giver smag til risene.

MAWASHI GERI

4 PERSONER

Du skal bruge

Kyllingespyd:

- 3 forårsløg
- ½ rød chili
- 1 spsk. ingefær
- 400 g hakket kyllingekød
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. olie

16 træspyd

Stegte ris:

- 4,5 dl vand
- 1 tsk. salt
- 3 dl ris
- 1 squash
- 300 g cherrytomater
- 1 bundt frisk koriander
- 3 æg
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber



Scan koden og
få opskriften på:
Peberfrugtsovs

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Kyllingespydene:

3. Skyl forårsløgene og skær rod og top af.
4. Skær forårsløgene ud i meget tynde skiver.
5. Flæk chilien på langs, og skrab kernerne ud med en urtekniv.
6. Smid kernerne væk, og skær chilien ud i meget små stykker.
7. Skræl ingefæren, og skær ingefæren ud i meget små stykker.
8. Kom kyllingekød, forårsløg, chili, ingefær og salt i en skål, og rør det sammen med en grydeske.
9. Form 16 kødboller med en spiseske, og læg dem på en tallerken.
10. Kom olien på en pande, og varm den op.
11. Kom kødbollerne på panden, skru ned på middel varme og brun kødbollerne på alle sider i ca. 10 minutter.
12. Tag panden af varmen.
13. Lav otte kyllingespyd med 2 kødboller på hver.

Stegte ris:

14. Hæld vand og salt i en gryde. Bring vandet i kog.

15. Hæld risene i vandet, læg låg på, og kog dem i ca. 12-15 minutter.
16. Sluk for kogepladen, tag låget af og rør risene løse med en gaffel. Læg igen låg på gryden, og lad risene trække i ca. 10 minutter.
17. Skyl squash og cherrytomater.
18. Skær squash ud i 1 x 1 x 1 cm tern.
19. Skær cherrytomaterne over i halve.
20. Kom koldt vand i en balje.
21. Skyl koriander i baljen. Lad koriander dryppe af på et rent viskestykke.
22. Hak koriander groft.
23. Slå æggene ud i en skål.
Vask hænder, når du har rørt ved æg.
24. Pisk æggene sammen med en gaffel.
25. Hæld olien på en pande, og varm den op.
26. Kom squash og cherrytomater på panden, skru ned på middel varm, og svits dem i 2 minutter.
27. Kom ris på panden, steg i 2 minutter. Rør godt.
28. Kom æggemassen på panden, og vend det hele sammen med en grydeske, steg i 2 minutter. Rør godt.
29. Kom koriander på panden, og tag panden af varmen
30. Smag til med salt og peber.



4 PERSONER

SPRINGSUPPE

Du skal bruge

Suppen:

Ca. 500 g store kartofler (ca. 4 stk.)

20 g smør

8 dl vand

1 hønse-bouillonterning

2 dl sødmælk

1 citron

½ tsk. salt

1 knivspids peber

Oksekødsfyld:

1 citron

300 g oksekød i strimler eller tern

1 tsk. tørret basilikum

½ tsk. salt

1 knivspids peber

4 gulerødder

2 spsk. olie

Tilbehør:

6 skiver rugbrød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Suppen:

3. Skræl kartoflerne, og skær dem i tern.
4. Kom smørret i en mellemstor gryde.
5. Tænd på middel varme, og lad smørret smelte.
6. Kom kartoflerne i gryden, og svits dem et par minutter. De må ikke blive brune.
7. Kom vand og hønse-bouillonterning ned i gryden. Læg låg på gryden, og kog det i 20 minutter.

Oksekødsfyld:

8. Skær citronen over i to halve, og pres 2 spsk. citronsaft ud af citronen.
9. Kom oksekødsstrimler, basilikum, citronsaft, salt og peber op i en skål, og bland det sammen med en grydeske.
10. Skræl gulerødderne.
11. Skær gulerødderne ud i tern på 2 x 2 x 2 cm.
12. Kom olien på en pande og varm den op.
13. Kom gulerødderne på panden, skru ned til middel varme og steg dem i ca. 2 minutter. Rør godt.

14. Kom oksekødet på panden, og steg det i ca. 5 minutter. Vend kødet med en paletkniv, mens det steger.
15. Sluk for kogepladen, og tag panden af varmen.
16. Tag kødet og gulerødderne op af panden og læg det på en tallerken.

Blend suppen:

17. Tag gryden med suppen af varmen, og lad den køle lidt af.
18. Stil gryden ned i køkkenvasken, og blend suppen med en stavblender. Blend til der ikke er flere klumper i suppen, ca. 2 minutter.
19. Sæt gryden tilbage på kogepladen. Bring suppen i kog.
20. Skær citronen over i to halve. Pres 2 spsk. citronsaft ud af citronen.
21. Tilsæt sødmælk og citronsaft til suppen.
22. Smag suppen til med salt og peber.
23. Anret suppen: Læg kød og gulerødder i bunden af tallerknerne. Hæld suppen rundt om kødet.
24. Rist rugbrødet, og server det til suppen.

**GULERØDDER ER ET
HIT, FOR DEM KAN
VI DELE MED HESTENE**



**Scan koden
og se filmen:
Sådan
blender
du suppe**

Louise: Kartoffelsuppe med citron og grønne urter er 100 % min ret. Sådan kan jeg godt lide kartofler. Hestene elsker gulerødder og rugbrød, så det skulle med. Og lækker, mørt kød.



BRUG DIN FANTASI,
NÅR DU LAYER MAD!

TIP!

Du kan tilsætte æg eller kartoffelmel til kartoffel- og rodfrugt-røsti. Så er det lettere at samle og holde sammen på røstierne.

Du kan servere kød, som kyllingebryst eller schnitzler til røstierne.

4 PERSONER

KARTOFFEL- OG RODFRUGT-RØSTI M. INGEFÆR-DRESSING

Du skal bruge

Røsti:

Ca. 440 g kartofler (ca. 7 stk.)
260 g pastinak eller persillerod
260 g rødbede
½ til 1 rød, frisk chili
1 tsk. salt
5-6 spsk. olie

Ingefær-dressing:

1 ½ dl creme fraiche 9% eller ymer
3 cm frisk ingefær (ca. 30 g)
1 håndfuld persille
½ lime
Lidt salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
 2. Mål alle ingredienserne af.
- ### Røsti:
3. Skræl kartoflerne, og skyl dem i en balje med koldt vand.
 4. Skræl pastinak eller persillerod. Skær enderne af.
 5. Skræl rødbederne, og skær enderne af.
 6. Skyl alle rodfrugterne i en balje med rent, koldt vand.
 7. Riv kartofler og rodfrugterne på den grove side af et rivejern.
 8. Kom de revne kartofler og rodfrugterne i en skål.
 9. Skyl og rens chilien. Skær chilien over på langs, og fjern kernerne med en lille kniv.
 10. Smid kernerne ud med det samme, og hak chilien fint.
 11. Rør chilien i rodfrugt- og kartoffelmassen
 12. Tilsæt salt, og rør godt.
 13. Kom olie på en slip-let pande.
 14. Varm olien op til middel varme.

15. Form 8-16 røsti med hænderne, og læg dem på panden. Tryk dem lidt flade med en paletkniv.
16. Steg de 8-16 røsti i 7-8 min. på hver side ved middel varme.
17. Læg de færdige røsti på en tallerken.

Ingefær-dressing:

18. Hæld creme fraiche eller ymer i en skål.
19. Skræl ingefæren.
20. Riv ingefæren på den fine side af rivejernet.
21. Rør ingefæren i creme fraichen eller ymeren.
22. Kom koldt vand i en balje.
23. Skyl persillen fri for jord i baljen.
24. Lad persillen dryppe af på et stykke køkkenrulle.
25. Hak persillen fint
26. Rør persillen i dressingen.
27. Skær limen over, og pres saft af den.
28. Rør limesaft i dressingen.
29. Smag dressingen til med salt, og evt. mere fint revet ingefær.
30. Server de færdige røsti med ingefær-dressing

MEXI=WRAP

4 PERSONER

Du skal bruge

Chili-kød:

ca. 540 g kartofler (ca. 9 stk.)
1 til 1 ½ rød, frisk chili
4 fed hvidløg
2 løg
5-6 stilke bladselleri
4 schnitzler, ca. 400 g
1 dl hvedemel
2 tsk. salt
6-7 spsk. olie
½ tsk. peber
2 dl vand

Fyld:

100 g hvidkål
4 tomater

Wrap:

8 store fladbrød, wraps,
tortillas eller madpandekager
8 spsk. ingefærdressing
(se opskriften på
ingefærdressing side 21).

Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienserne af.

Chili-kød:

3. Skræl kartoflerne, og skyl dem i koldt vand.
4. Skær kartoflerne ud i pinde på ca. ½ cm x ½ cm x 5 cm ligesom tynde pomfritter.
5. Skyl chilien, og flæk den på langs.
6. Skrab kernerne ud af chilien, og fjern dem.
7. Hak chilien fint, og skyl kniven.
8. Pil og hak hvidløg og løg fint.
9. Skyl stilke af bladselleri, og skær dem ud i mindre stykker.
10. Læg kødet i en frysepose.
11. Bank hvert stykke kød med en kødhammer eller en kagerulle.
12. Tag kødet ud af fryseposen.
13. Skær kødet ud i strimler på ca. ½ cm x ½ cm x 6 cm.
14. Kom mel på en tallerken og tilsæt salt og peber.
15. Vend kødet i melblandingen.
16. Hæld olie på en pande, og varm den op.
17. Brun kødet på panden ved høj varme.
18. Rør med en grydeske, så kødet bliver brunt på alle sider.

19. Tag kødet op af panden og læg det i en gryde.
20. Kom nu chili, hvidløg, løg og bladselleri på panden. Tilsæt evt. lidt mere olie.
21. Svits dem i 3-4 min. ved middelvarme.
22. Hæld bladselleri, chili, hvidløg og løg over i gryden til kødet.
23. Kom kartoffelpindene i gryden.
24. Hæld 1 dl vand i gryden, læg låg på gryden, og lad retten koge ved middelvarme 10-15 min., til kødet og kartoflerne er møre. Mærk med en lille kniv. Kartofflen skal slippe kniven.

Fyld:

25. Bræk store blade af hvidkålshovedet.
26. Skyl kålbladene under koldt vand.
27. Lad bladene dryppe af på et stykke køkkenrulle.
28. Snit bladene i meget tynde strimler.
29. Skyl tomaterne, og skær dem i både.

Wrap:

30. Varm brødet på en brødrister eller i en 200 grader varm ovn.
31. Kom kålstrimler, tomatbåde og chili-kød med grøntsager på brødene.
32. Kom lidt ingefærdressing over blandingen.
33. Rul wraps'ene sammen.



The image shows three burritos wrapped in white paper, resting on a wooden surface. The burritos are filled with meat, cheese, lettuce, tomatoes, and other vegetables. The text 'GIV KØDET BANK, SÅ BLIVER DET MØRT.' is overlaid on the bottom left of the image.

GIV KØDET BANK,
SÅ BLIVER DET MØRT.

SMAG PÅ MADEN. PRØV DIG
FREM. MÅSKE OPDAGER DU
NOGET NYT, DU KAN LIDE.

4 PERSONER

INDISK KRYDREDE KARTOFLER, SPINAT OG KOKOSMÆLK

Du skal bruge

700 g kartofler
1 dåse hakkede tomater
1 frisk chili
15 g ingefær
1 ½ løg
2 fed hvidløg
1 dåse kokosmælk (4 dl)
1 spsk. olie
1 ½ tsk. karry
1 ½ tsk. salt
350 g frisk spinat eller 200 g
hel frossen spinat, optøet

Tilbehør:

Groft brød. Se efter Nøglehullet
og/eller Fuldkornsmærket

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl kartoflerne.
4. Skær kartoflerne i både.
5. Åbn dåsen med tomater.
6. Skyl chilien.
7. Flæk chilien på langs, og skrab kernerne ud af chilien.
8. Smid kernerne væk med det samme, og hak chilien fint.
9. Skræl ingefæren.
10. Riv ingefæren på den fine side af rivejernet.
11. Pil løg og hvidløg.
12. Hak løg og hvidløg.
13. Åbn dåsen med kokosmælk.
14. Hæld olie i en gryde, og varm den op.
15. Kom hakkede løg i gryden.
16. Skru ned for varmen, og steg løgene i ca. 3 min., indtil de er klare. De må ikke blive brune.
17. Kom hvidløg, chili, ingefær og karry i gryden. Rør godt med en grydeske.
18. Kom kartoflerne i gryden. Rør godt.
19. Kom de hakkede tomater, kokosmælk og salt i gryden. Rør godt.
20. Læg låg på gryden, og kog ved middelvarme i 15 min., til kartoflerne er næsten møre. Mærk med en lille kniv. Der skal være lidt modstand i kartofflen.
21. Kom koldt vand i balje.
22. Kom spinaten i baljen med vand og skyl den godt. Skift vandet, hvis det er nødvendigt. Hvis du bruger frossen, optøet spinat, skal du ikke skylle den.
23. Læg spinaten i et dørslag, og lad den dryppe af.
24. Kom spinaten i gryden og kog ved svag varme i 2-5 min.
25. Smag retten til med salt og evt. mere karry.
26. Spis retten med groft brød til.

KARTOFFEL=SCONES MED OST

12-14 STK.

Du skal bruge

Ca. 250 g melede kartofler
25 g smør
150 g hvedemel
25 g grahamsmel
1½ tsk. bagepulver
½ tsk. salt
½ tsk. stødt paprika
50 g revet ost
2 æg
125 g creme fraiche 9% eller ymer

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Skræl kartoflerne.
5. Skær kartoflerne i terninger.
6. Kom kartoflerne i en gryde.
7. Kom vand i gryden til det dækker kartoflerne.
8. Læg låg på gryden.
9. Kog kartoflerne i ca. 15 min., til de er møre. Mærk med en lille kniv eller en kødnål. Kartofflen skal slippe kniven.
10. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
11. Hæld kartoflerne ned i dørslaget.
12. Kom kartoflerne i en skål.
13. Mos kartoflerne med et piskeris.
14. Lad mosen køle af.
15. Skær smørret i små stykker, og kom det i en skål.
16. Kom hvedemel og grahamsmel i skålen.
17. Brug fingrene til at smuldre smørret sammen med melet, til du har en grynet blanding.
18. Kom bagepulver, salt og paprika i skålen. Bland godt med en røreske.
19. Kom den revne ost i skålen. Bland godt.
20. Slå æggene ud i en lille skål.
21. Pisk æggene sammen med en gaffel.
22. Kom 2/3 af æggene i dejen. Bland godt.
23. Kom kartoffelmosen i skålen. Bland godt.
24. Kom creme fraiche i skålen, og ælt forsigtigt dejen sammen.
25. Drys mel på bordet, og kom dejen på bordet.
26. Rul dejen ud til en tyk pandekage med en kagerulle.
27. Udstik 12-14 scones af dejen, for eksempel med et glas.
28. Saml resten af dejen, og form til en lille bolle.
29. Læg bagepapir på en bageplade.
30. Læg scones og den lille bolle på bagepladen med bagepapiret. Tryk bollen flad, så den ligner de øvrige scones.
31. Pensl alle scones med resten af æggene.
32. Sæt bagepladen midt i ovnen, og bag scones i ca. 12 min., til de er gylde.
33. Lad dem køle af på en bagerist.





**DU HAR BRUG FOR ENERGI TIL
KROPPEN, NÅR DU GÅR PÅ BANEN**



LAV EN SUPER LÆKKER
DESSERT TIL VENNERNE



MAZARINKAGE MED KARTOFLER OG APPELSIN

Du skal bruge

Dej:

Ca. 400 g melede kartofler

1 tsk. salt

4 æg

1 appelsin, usprøjtet

250 g sukker

100 g mandler

Til formen:

2-3 spsk. blødt smør

1-2 spsk. hvedemel

Chokoladeglasur:

100 g mørk chokolade

Appelsinsalat:

5 appelsiner

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Skræl kartoflerne.
5. Skær kartoflerne i tern.
6. Kom kartoflerne i en gryde.
7. Kom vand i gryden til det dækker kartoflerne.
8. Kom salt i gryden, og læg låg på gryden.
9. Kog kartoflerne i ca. 15 min. ved svag varme, til de er møre. Mærk med en lille kniv eller en kødnål. Kartofflen skal slippe kniven.
10. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
11. Hæld kartoflerne i dørslaget.
12. Kom kartoflerne i en skål.
13. Mos kartoflerne fint med et piskeris.
14. Hak mandlerne groft med en kniv.
15. Del æggene i æggeblommer og æggeghvider.
16. Kom æggeblommer i en skål, og æggeghvider i en anden skål.
17. Kom sukker i skålen med æggeblommer.
18. Pisk æggeblommer og sukker til hvidt skum med en håndmikser.
19. Skyl appelsinen og riv skallen på den fine side af et rivjern
20. Kom appelsinskal i æggeblomme-skummet.
21. Skær appelsinen over og pres saften ud.
22. Bland appelsinsaft og mosede kartofler med æggeblomme-skummet.
23. Pisk æggeghviderne stive med en håndmikser.
24. Vend stiftpiskede æggeghvider i dejen sammen med mandlerne.
25. Smør en stor tærte- eller springform (25 cm i diameter) med smørret.
26. Drys formen med lidt mel.
27. Hæld dejen i formen.
28. Sæt kagen midt i ovnen.
29. Bag kagen i ca. 50 min.
30. Hak chokoladen med en brødkniv.
31. Drys chokoladen over den varme kage. Lad chokoladen smelte.
32. Smør chokoladen ud i et jævnt lag over kagen med en dejskraber.

Appelsinsalat:

33. Skræl appelsinerne.
34. Skær appelsinerne i skiver.
35. Nyd kagen med appelsinsalat.

KARTOFFEL BRØD

1 BRØD

Du skal bruge

Ca. 400 g melede kartofler

3 dl lunkent vand

2 spsk. smør

½ tsk. kommen eller tørret rosmarin

2 tsk. salt

25 g gær

100 g rugmel

ca. 375 g hvedemel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Skræl kartoflerne og skær kartoflerne i kvarte.
4. Kom kartoflerne i en gryde, og kom vand i gryden til det lige dækker kartoflerne.
5. Læg låg på gryden, og kog kartoflerne i ca. 15 min., til de er møre. Mærk med en lille kniv eller en kødnål. Hvis kniven slipper let, er kartoflerne møre.
6. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
7. Hæld kartoflerne i dørslaget.
8. Kom kartoflerne i en skål.
9. Kom smør i skålen, og mos kartoflerne med et piskeris.
10. Sæt blandingen i køleskabet, og lad den køle lidt af.
11. Smuldr gæren i en stor skål.
12. Hæld lunkent vand i skålen, og rør til gæren er opløst.
13. Kom salt og kommen eller rosmarin i skålen. Rør godt.
14. Kom rugmelet, undtagen en håndfuld, i skålen og rør.
15. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Rør godt med en grydeske.
16. Rør kartoffelmosen i dejen.
17. Læg bagepapir på en bageplade.
18. Drys 2 spsk. rugmel på bagepapiret.
19. Drys resten af rugmelet på køkkenbordet.
20. Hæld dejen ud på bordet.
21. Ælt dejen med hænderne på køkkenbordet.
22. Ælt til dejen slipper køkkenbordet, og er en sammenhængende klump.
23. Form dejen til et brød, og læg brødet på bagepapiret.
24. Tænd ovnen på 175 grader.
25. Kom et rent viskestykke over brødet, og lad det hæve i ca. 30 min på køkkenbordet.
26. Snit et rudemønster i brødet med en skarp kniv ved først at skære nogle snit skråt på den ene led. Drej brødet og skær skrå snit i brødet på den anden led, sådan at der bliver dannet firkanter på brødet.
27. Sæt bagepladen med brødet i midten af ovnen.
28. Bag brødet i ca. 40 min. til det er gennembagt. Bank på undersiden. Brødet skal lyde hult, når du banker det på undersiden.
29. Lad brødet køle af på en bagerist, før du skærer i det.

**KARTOFLER PÅ EN NY MÅDE.
DET SMAGER LÆKKERT!**



DANMARKS STØRSTE SKOLEAKTIVITET = **GO COOK!**

Hvert år er flere end 130.000 børn og unge med i GoCook Smagekassen. Den indeholder gratis råvarer, opskrifter og opgaver til hjemkundskabsundervisningen - nu med temaet livretter og kartofler. Du kan også lave de lækre retter derhjemme ved at følge opskrifterne her i hæftet.



Få også inspiration til din livret ved at se tv-programmerne **"Gorm og 100% din ret"** på TV 2 eller på gocook.dk - scan koden.



GoCook på Facebook
Meld dig ind i fællesskabet og få nyheder om GoCook, deltag i konkurrencer og få skæg viden om mad. Det er til dig mellem 13-15 år. Find os på facebook.com/GoCookDK - eller scan koden.



coop

100% DIN RET