



Landslejr opskriftshæfte

Pils nudelsalat med kikærter

Nudelsalat med kikærter er simpel at tilberede på en travl dag i lejren og stadig spækket med smag og tekstur. Den er fyldt med både grøntsager, kikærter og edamamebønner, som sikrer mætte børn og

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Marinade

12 g	4 fed	Hvidløg
30 g	4,5 cm	Ingefær
0,3 l		Soya
120 g	2 stk	Lime
80 g		Sesamfrø

Salaten

500 g		Edamamebønner, frosne
750 g		Wok nudler
1000 g	4 ds	Kikærter på dåse
50 ml	3,5 spsk	Olie, Raps
10 g	1,5 spsk	Paprika, røget, stødt
1000 g	13 stk	Gulerødder
2000 g	2 stk	Spidskål
250 g	12 stk	Forårsløg
10 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Pils nudelsalat med kikærter

Nudelsalat med kikærter er simpel at tilberede på en travl dag i lejren og stadig spækket med smag og tekstur. Den er fyldt med både grøntsager, kikærter og edamamebønner, som sikrer mætte børn og



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Marinade:

Pres eller hak hvidløg fint. Skræl og riv ingefær fint. Bland det med soya og riv skal af limefrugten i. Pres også lidt limesaft i.

Rist sesamfrøene på en tør pande til de tager farve og afgiver aroma, og hæld det meste ned i soyasaucen (gem lidt til pynt). Rør godt rundt og lad så marinaden trække mens salaten laves.

Salat:

Sæt edamamebønnerne til optøning.

Tilbered nudlerne som beskrevet på pakken og skyl dem derefter i rigeligt koldt vand.

Skyl kikærterne i koldt vand, og dup dem tørre. Rist kikærterne på en pande ved kraftig varme i olie tilsat salt og paprika til de er gyldne og sprøde.

Gulerødderne skrælles og skæres i tynde skiver, de to slags spidskål skæres i tynde strimler. Snit forårsløg fint.

Vend nudler sammen med de snittede grøntsager, edamamebønnerne og de ristede kikærter. Hæld marinaden over og vend det hele godt sammen. Pynt med lidt ristede sesam.

Amelias nudelsalat med kylling

Nudelsalat med kylling er simpel at tilberede på en travl dag i lejren og stadig spækket med smag og tekstur. Den er fyldt med lækre grøntsager og edamamebønner, som sikrer mætte børn og voksne.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Marinade

12 g	4 fed	Hvidløg
30 g	4,5 cm	Ingefær
0,3 l		Soya
120 g	2 stk	Lime
80 g		Sesamfrø

Salaten

500 g		Edamamebønner, frosne
1000 g		Kyllingbryst i tern
50 ml	3,5 spsk	Olie, Raps
10 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt
750 g		Wok nudler
1000 g	13 stk	Gulerødder
2000 g	2 stk	Spidskål
250 g	12 stk	Forårsløg

Amelias nudelsalat med kylling

Nudelsalat med kylling er simpel at tilberede på en travl dag i lejren og stadig spækket med smag og tekstur. Den er fyldt med lækre grøntsager og edamamebønner, som sikrer mætte børn og voksne.



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Marinade:

Pres eller hak hvidløg fint. Skræl og riv ingefær fint. Bland det med soya og riv skal af limefrugten i. Pres også lidt limesaft i.

Rist sesamfrøene på en tør pande til de tager farve og afgiver aroma, og hæld det meste ned i soyasaucen (gem lidt til pynt). Rør godt rundt og lad så marinaden trække mens salaten laves.

Salat:

Sæt bønnerne til optøning.

Steg kyllingternene i en gryde med olie og krydder med salt og peber.

Tilbered nudlerne som beskrevet på pakken og skyl dem derefter i rigeligt koldt vand.

Skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver. Skær de to slags spidskål i tynde strimler. Snit forårsløg fint.

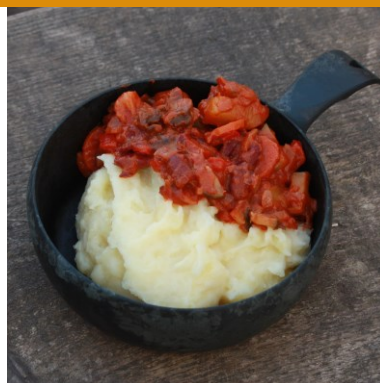
Vend nudler sammen med de snittede grøntsager, bønnerne og de stegte kyllingtern. Hæld marinaden over og vend det hele godt sammen. Pynt med lidt ristede sesam.

Vatfolkets grøntsagsgryde

Grøntsagsgryde med paprika er en rigtig familiefavorit spædet op med bønner, fløde, tomat, champignon og lidt groftrevet squash. Serveres med lækker cremet kartoffelmos.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Grøntsagsgryde

250 g	2,5 stk	Løg
12 g	4 fed	Hvidløg
400 g		Champignon
600 g	8 stk	Gulerødder
600 g	3 stk	Peberfrugt, rød
600 g	2 stk	Squash / Courgetter
100 g		Smør
1000 g		Kidneybønner
20 g	3,5 spsk	Paprika, stødt
800 g	2 ds	Hakkede tomater
140 g	1 ds	Tomatpure
0,25 l		Madlavningsfløde
1 stk		Grøntsagsbouillonterninger
0,5 l		Vand
50 g	2,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Kartoffelmos

3500 g		Bagekartofler
0,3 l		Minimælk
100 g		Smør
15 g	1 spsk	Salt

Vatfolkets grøntsagsgryde

Grøntsagsgryde med paprika er en rigtig familiefavorit spædet op med bønner, fløde, tomat, champignon og lidt groftrevet squash. Serveres med lækker cremet kartoffelmos.



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Grøntsagsgryde:

Start med at forberede alle ingredienser.

- Pil og hak løg. Pil og pres hvidløg.
- Rens champignoner og skær dem i skiver.
- Skræl eller skrub gulerødder og skær dem i tynde skiver.
- Skyl peberfrugter og squash og skær begge dele i tern.

Lad løg og hvidløg stege i gryden med lidt smør. Tilsæt champignoner og lad dem stege med i gryden, til de begynder at blive gyldne. Tilsæt gulerødder, peberfrugter og squash og lad dem stege med i gryden i ca. 10 minutter, til de begynder at tage farve.

Hæld kidneybønnerne i et dørslag og skyl dem godt med vand og lad dem afdryppe. Steg derefter kidneybønner sammen med grøntsagerne. Tilsæt paprika, salt og peber og steg yderlige et par minutter.

Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, fløde, boullionterninger og vand - og lad retten simre i 15-30 minutter. Til sidst smages retten til med salt og peber.

Kartoffelmos:

Skræl kartofler, skær dem i mindre stykker og kog dem møre i let saltet vand i ca. 20 minutter.

Hæld vandet fra kartoflerne (gem eventuelt lidt til at justere konsistensen).

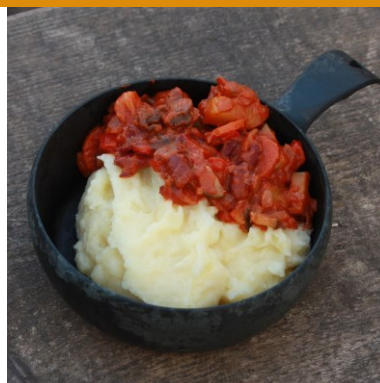
Tilsæt mælk og smør og rør det til en grov mos. Smag til med salt og peber og tilsæt eventuelt lidt af kogevandet hvis konsistensen ønskes tyndere.

Ballonskipers mørbradgryde

Mørbradgryde med paprika er en rigtig familiefavorit spædet op med fløde, tomat, bacon, champignon og lidt groftrevet squash. Serveres med lækker cremet kartoffelmos.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Kartoffelmos

3500 g		Bagekartofler
0,3 l		Minimælk
100 g		Smør
15 g	1 spsk	Salt

Mørbradgryde

200 g		Bacontern
250 g	2,5 stk	Løg
12 g	4 fed	Hvidløg
400 g		Champignon
600 g	8 stk	Gulerødder
600 g	3 stk	Peberfrugt, rød
600 g	2 stk	Squash / Courgetter
1000 g		Svinemørbrad
100 g		Smør
20 g	3,5 spsk	Paprika, stødt
50 g	2,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt
800 g	2 ds	Hakkede tomater
140 g	1 ds	Tomatpure
0,25 l		Madlavningsfløde
1 stk		Grøntsagsbouillonterninger
0,5 l		Vand
30 g		Maizenamel

Ballonskippers mørbradgryde

Mørbradgryde med paprika er en rigtig familiefavorit spædet op med fløde, tomat, bacon, champignon og lidt groftrevet squash. Serveres med lækker cremet kartoffelmos.



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Mørbradgryde:

Start med at forberede alle ingredienser.

- Steg becontern let sprøde i en gryde.
- Pil og hak løg.
- Pil og pres hvidløg.
- Rens champignoner og skær dem i skiver.
- Skræl eller skrub gulerødder og skær dem i tynde skiver.
- Skyl peberfrugter og squash og skær begge dele i tern.

Lad løg og hvidløg stege i gryden med lidt smør. Tilsæt champignoner og lad dem stege med i gryden, til de begynder at blive gyldne. Tilsæt gulerødder, peberfrugter og squash og lad dem stege med i gryden i ca. 10 minutter, til de begynder at tage farve.

Afpuds svinemørbraden for fedt og sener, og skær den i tynde skiver. Brun kødet i smør på en stegepande. Tilsæt paprika, salt og peber, og steg et par minutter. Hæld derefter kødet i gryden til grøntsagerne.

Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, fløde, den stegte bacon. boullionterninger og vand - og lad retten simre i 15-30 minutter. Til sidst smages retten til med salt og peber. Jævn sovsen med maizenamel oprørt i lidt vand.

Kartoffelmos:

Skræl kartofler, skær dem i mindre stykker og kog dem møre i let saltet vand i ca. 20 minutter.

Hæld vandet fra kartoflerne (gem eventuelt lidt til at justere konsistensen). Tilsæt mælk og smør og rør det til en grov mos. Smag til med salt og peber og tilsæt eventuelt lidt af kogevandet hvis konsistensen ønskes tyndere.

Bedstefars æblekage

Gammeldags æblekage med makronrasp og luftig flødeskum er en herlig og nostalgisk spise – som bedstefar husker den fra sin barndom.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer

Vi mangler et godt billede af denne ret. Skal det være dit, så send det til madtester@FDF.dk

Flødeskum

0,5 l

Piskefløde

Makronrasp

50 g

Smør

200 g

Rasp

30 g

Sukker

750 g

Makroner

Pynt

75 g

Ribsgele

Æblegrød

2000 g

Æblegrød på glas

Bedstefars æblekage

Gammeldags æblekage med makronrasp og luftig flødeskum er en herlig og nostalgisk spise – som bedstefar husker den fra sin barndom.



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Makronrasp:

Smelt smør på en pande. Rist rasp og sukker i et par minutter, mens der hele tiden røres rundt - fortsæt til sukkeret er smeltet. Lad det køle af på et stykke bagepapir.

Knus makronerne til de er i passende stykker - og bland dem med sukkerrasp.

Flødeskum

Pisk fløden til luftig, lækker flødeskum.

Saml den lækre gammeldags æblekage.

Brug en stor skål. Kom skiftevis lag af æblegrød, makronrasp og flødeskum i skålen. Drys et lag af makronraspen øverst og top med flødeskum og små klatter ribsgele.

Jungle Korma

Korma er en klassisk indisk ret med grøntsager og kikærter braiseret i yoghurt med masser krydderier. En lækker tyk sovs med knald på smag og farver. Serveres med ris og naan-brød.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Jungle Korma

5 g	0,5 stk	Chili, frisk
500 g	5 stk	Løg
15 g	5 fed	Hvidløg
50 ml	3,5 spsk	Olie, Raps
28 g	4 cm	Ingefær
1000 g	2,5 ds	Hakkede tomater
1000 g	2,5 ds	Kokosmælk
0,25 l		Græsk Yoghurt
800 g	1 stk	Blomkål
500 g	2 ds	Kikærter på dåse
800 g	2 stk	Broccoli
100 ml	6,5 spsk	Citronsaft
50 g	2,5 spsk	Salt

Krydderiblanding

12 g	1,5 spsk	Karry
5 g	1 spsk	Kardemomme
7,5 g	1 spsk	Spidskommen
7,5 g	1 spsk	Gurkemeje
7,5 g	1 spsk	Korinader, stødt
6 g	1 spsk	Kanel
16,7 g	1 spsk	Salt

Ris

750 g	10 dl	Basmatiris
-------	-------	------------

Jungle Korma

Korma er en klassisk indisk ret med grøntsager og kikærter braiseret i yoghurt med masser krydderier. En lækker tyk sovs med knald på smag og farver. Serveres med ris og naan-brød.



1,5 l Vand

20 g **1 spsk** Salt

Tilbehør

800 g **4 stk** Naanbrød

Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Ris:

Sæt vand over i en gryde med låg. Når vandet koger kommes salt og ris i. Kog risene som der står på posen og pas på de ikke brænder på i bunden. Tag gryden af varmen og lad risene stå og trække færdige i ca. 10 minutter.

Junglekorma:

Hak løg i mindre stykker og hak hvidløg fint.

Kom olien på en stor pande (eller en gryde) og varm den op. Put løg og hvidløg i og lad det stege til de er blevet klare - men ikke brune.

Hak ingefæren fint og put det i gryden til løgene.

Bland krydderierne til krydderiblandingen godt sammen. Bland krydderiblandingen i retten sammen med chili og lad det stege lidt under omrøring. (Pas på med chili, så den ikke bliver for stærk. Tilsæt eventuelt mere chili senere).

Tilsæt nu hakkede tomater, kokosmælk og yoghurt.

Skær blomkål i mindre stykker - og bland blomkål og kikærter i. Lad nu retten koge til blomkålen er mør, men stadig har bid.

Skær broccoli i mindre stykker og bland den i nogle minutter før servering, så denne stadig har bid.

Smag retten til med citron og salt.

Serveres med ris og naanbrød til.

Krofatters linsebolognese

Linsebolognese er en pasta sauce fra det italienske køkken, typisk for byen Bologna. Krofatter laver den i en lækker grøntsagsudgave med masser af tomat og både squash, linser og champignon og serverer

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Foto: Daniel Green

Bolognese

300 g	3 stk	Løg
18 g	6 fed	Hvidløg
10 ml	0,5 spsk	Olie, Raps
500 g	1,5 stk	Squash / Courgetter
120 g	0,5 stk	Blegselleri
300 g		Champignon
6 g	1 spsk	Timian, tørret
6 g	1 spsk	Paprika, røget, stødt
10 g	1 spsk	Oregano, tørret
200 g		Soltørrede tomater
1000 g	2,5 ds	Hakkede tomater
50 ml	3,5 spsk	Balsamico, rød
2 stk		Grøntsagsbouillonterninger
1 l		Vand
450 g		Røde linser
50 g	2,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Spaghetti

7,5 l		Vand
50 g	2,5 spsk	Salt
1000 g		Spaghetti

Krofatters linsebolognese

Linsebolognese er en pasta sauce fra det italienske køkken, typisk for byen Bologna. Krofatter laver den i en lækker grøntsagsudgave med masser af tomat og både squash, linser og champignon og serverer



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Løg skrælles og skæres i tern, hvidløg skrælles og skæres i små tern eller presses.

Rist løg og hvidløg i lidt olie, og sauter til de er klare og bløde, tilsæt squash og blegselleri og steg det af.

Champignoner renses og skæres i små tern.

Tilsæt finthakkede champignoner i gryden, rør godt igennem og tilsæt timian, paprika og oregano.

Tilsæt soltørrede tomater, hakkede tomater, balsamico, bouillonterninger, vand og røde linser.

Lad retten simre i 20 minutter ved svag varme, til linserne er møre.

Smag saucen til med salt og peber.

Spaghetti:

Hæld vandet i en gryde, læg låg på og bring det i kog. Tilsæt salt.

Kom spaghettien i, rør rundt i gryden af og til, så der ikke dannes klumper. Kog uden låg.

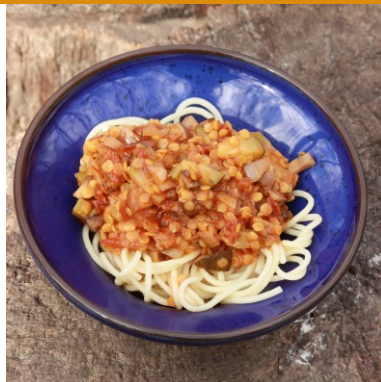
Server med dampende varm spaghetti.

Coratiabolognese

Coratiabolognese er en kødsauce fra det italienske køkken, typisk for byen Bologna. I Coratia laves den i en lækker rød udgave med masser af tomat og både oksekød og bacon – og den serveres med pasta



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Bolognese

300 g	3 stk	Løg
18 g	6 fed	Hvidløg
250 g		Bacontern
10 ml	0,5 spsk	Olie, Raps
600 g		Hakket oksekød
300 g		Champignon
6 g	1 spsk	Timian, tørret
20 g	3,5 spsk	Paprika, stødt
10 g	1 spsk	Oregano, tørret
200 g		Soltørrede tomater
1000 g	2,5 ds	Hakkede tomater
50 ml	3,5 spsk	Balsamico, rød
2 stk		Grøntsagsbouillonterninger
1 l		Vand
200 g		Røde linser
50 g	2,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Spaghetti

7,5 l		Vand
50 g	2,5 spsk	Salt
1000 g		Spaghetti

Coratiabolognese

Coratiabolognese er en kødsauce fra det italienske køkken, typisk for byen Bologna. I Coratia laves den i en lækker rød udgave med masser af tomat og både oksekød og bacon – og den serveres med pasta



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Pasta Bolognese:

Pil og hak løg i små tern. Pil hvidløg og skær dem i små tern eller pres dem.

Rist bacon, løg og hvidløg, i lidt olie, til de er klare og bløde, tilsæt hakket oksekød og brun det godt.

Rens champignoner og skær dem i små tern og tilsæt dem til gryden sammen med timian, paprika og oregano og rør godt rundt.

Tilsæt soltørrede tomater, hakkede tomater, balsamico, bouillonterninger, vand og røde linser.

Lad retten simre i 20 minutter ved svag varme til linserne er møre.

Smag saucen til med salt og peber.

Spaghetti:

Hæld vand i en gryde, læg låg på og bring det i kog.

Tilsæt salt og kom spaghettien i. Kog spaghettien uden låg efter anvisningerne på pakken. Rør rundt i gryden af og til, så der ikke dannes klumper.

Server spaghettien sammen med bolognesen.

Engdeller

Friskstegte grøntsagsdeller er virkelig en lækker grøn ret og altid et hit når sultne børn og voksne kommer hjem fra rejse og er sultne. På Engen spises den med kartofler, persillesovs og råkost.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Engdeller

300 g	3 stk	Løg
300 g	4 stk	Gulerødder
300 g		Kartofler
10 g	1 bdt	Persille
500 g	2 ds	Kikærter på dåse
50 g		Rasp
50 g		Hvedemel
13 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 stk	Chili, frisk
3 stk		Æg
100 ml	6,5 spsk	Olie, Raps

Kartofler

2500 g		Kartofler
15 g	1 spsk	Salt

Persillesovs

90 g		Smør
120 g		Hvedemel
1,5 l		Minimælk
50 g	5 bdt	Persille

Råkostsalat

1500 g	20 stk	Gulerødder
1250 g	10 stk	Æbler
500 g		Rosiner

Engdeller

Friskstegte grøntsagsdeller er virkelig en lækker grøn ret og altid et hit når sultne børn og voksne kommer hjem fra rejse og er sultne. På Engen spises den med kartofler, persillesovs og råkost.



280 g 2 stk Appelsiner

Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Engdeller:

Skræl løg, gulerødder og kartofler og riv dem groft.

Skyl persillen og hak den groft.

Hæld vandet fra kikærterne og hak dem godt til en tør mos (der må gerne være lidt hele kikærter imellem).

Bland alle ingredienser (på nær olie) godt sammen til en fast fars. Form små deller af farsen og steg dem i olie. De skal have ca. 10 minutter på hver side ved mellemhøj varme til de er gyldne og godt stegte.

Persillesovs:

Smelt smør i en gryde uden at det bruner. Pisk melet i og lad det boble i 1 minuts tid. Pisk derefter mælken i - lidt ad gangen. Bliv ved med at røre til sovsen er kogt sammen - det tager 10 minutter.

Skyl og hak persillen fint. Tag sovsen af varmen og rør persillen i. Smag til med salt og peber.

Kartofler:

Kartoflerne skrælles og koges i saltet vand i 20 minutter.

Råkostsalat:

Riv æbler og gulerødder. Vend dem sammen med rosiner og saften fra appelsinerne.

Kystdeller

Friskstegte fiskefrikadeller er virkelig lækkert og altid et hit, når sultne børn og voksne kommer hjem fra rejse og gerne vil have en velkendt ret. Ved Kysten spises den med kartofler, persillesovs og

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Foto: Thomas Dalsgaard

Kartofler

2500 g		Kartofler
15 g	1 spsk	Salt

Kystdeller

1250 g		Fiskefars
50 ml	3,5 spsk	Olie, Raps

Persillesovs

90 g		Smør
120 g		Hvedemel
1,5 l		Minimælk
50 g	5 bdt	Persille
10 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Råkostsalat

1500 g	20 stk	Gulerødder
1250 g	10 stk	Æbler
500 g		Rosiner
280 g	2 stk	Appelsiner

Kystdeller

Friskstegte fiskefrikadeller er virkelig lækkert og altid et hit, når sultne børn og voksne kommer hjem fra rejse og gerne vil have en velkendt ret. Ved Kysten spises den med kartofler, persillesovs og



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Kystdeller:

Form farsen til kystdeller og steg dem i olie på en varm pande (pas på panden ikke bliver for varm).

Persillesovs:

Smelt smør i en gryde uden at det bruner. Pisk melet i og lad det boble i 1 minuts tid. Pisk derefter mælken i - lidt ad gangen. Bliv ved med at røre til sovsen er kogt sammen - det tager 10 minutter.

Skyl og hak persillen fint. Tag sovsen af varmen og rør persillen i. Smag til med salt og peber.

Kartofler:

Kartoflerne skrælles og koges i saltet vand i 20 minutter

Råkostsalat:

Riv æbler og gulerødder. Vend dem sammen med rosiner og saften fra appelsinerne.

Grottemad med råcreme

Frugtsalat med råcreme er en frisk og lækker dessert, der passer perfekt til en varm sommerdag i Coratia.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer

Vi mangler et godt billede af denne ret. Skal det være dit, så send det til madtester@FDF.dk

Grottemad

750 g	5 stk	Banan
600 g	5 stk	Æbler
600 g	1 stk	Ananas
550 g	1 bakke	Vindruer
195 g	3 stk	Kiwi
450 g	3 stk	Appelsiner
75 g		Chokolade, mørk

Råcreme

3,33 g	0,5 spsk	Vaniljesukker
166,7 g	10 stk	Pasteuriserede æggeblommer
150 g		Sukker
0,5 l		Piskefløde

Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Pisk vaniljesukker, æggeblommer og sukker til en luftig og cremet æggesnaps. Kom piskefløden i en ren skål og pisk den til en luftig flødeskum. Rør æggesnaps og flødeskum sammen til en let råcreme. Skær frugterne i passende stykker og bland dem forsigtigt sammen med den hakkede chokolade. Server frugt og råcreme i hver sin skål.

Luftballonsbrød med fyld

Pitabrød er et hvedebrød bagt med gær i en meget varm ovn. Der opstår en lomme af varm luft indeni, så brødet ligner en ballon.

Lommen er perfekt til dejlig sprød salat, grøntsager og skinke. Nem og

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Dressing

750 g		Fraiche 9%
40 g	0,5 bdt	Purløg
10 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Fyld

600 g	8 stk	Tomat
500 g	1,5 stk	Agurk
500 g		Majs, dåse
500 g		Ærter, frost
400 g	1 stk	Salat, iceberg
400 g	2 stk	Peberfrugt, grøn
400 g	2 stk	Peberfrugt, rød
500 g		Hummus
500 g		Skinke, tern

Pitabrød

1900 g	24 stk	Pitabrød
--------	--------	----------

Vulkangryde

Vulkangryde ligner en Chili sin Carne og er en skøn ret med lækre grøntsager, quinoa og bønner. Ved vulkanen serveres den med dampende, nybagte pandebrød.



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Pandebrød

25 g	0,5 pk	Gær
0,4 l		Vand
30 g	1,5 spsk	Salt
22,5 ml	1,5 spsk	Olivenolie
450 g		Hvedemel
100 ml	6,5 spsk	Olie, Raps

Vulkangryde

30 ml	2 spsk	Olie, Raps
4,5 g	0,5 spsk	Spidskommen
12 g	2 spsk	Paprika, stødt
15 g	5 fed	Hvidløg
20 g	2 stk	Chili, frisk
500 g		Quinoa
650 g		Kidneybønner
300 g	4 stk	Gulerødder
1000 g	2,5 ds	Hakkede tomater
250 g		Soltørrede tomater
750 g		Majs, dåse
2 stk		Grøntsagsbouillonterninger
1,5 l		Vand
100 g		Chokolade, mørk
10 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Vulkangryde

Vulkangryde ligner en Chili sin Carne og er en skøn ret med lækre grøntsager, quinoa og bønner. Ved vulkanen serveres den med dampende, nybagte pandebrød.



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Vulkangryde:

Riv gulerødder groft.

Varm olien op i en stor gryde/pande, tilsæt spidskommen, paprika, hakkede hvidløg og frisk finthakket chili (husk at tilpasse mængden af chili, tilsæt eventuelt mere senere). Steg det hele af i kort tid.

Tilsæt quinoa, bønner, gulerødder, hakkede tomater, soltørrede tomater, majs, grøntsagsbouillonterninger og vand. Bring det i kog og lad det simre til quinoaen er gennemkogt - det tager ca. 20 minutter.

Rør chokoladen i og lad det koge med et par minutter.

Smag til sidst retten til med salt og peber. Server vulkangryden med lune pandebrød til.

Pandebrød:

Rør gæren ud i vandet og tilsæt salt og olivenolie. Tilsæt melet lidt ad gangen mens dejen røres sammen med en ske.

Når dejen er rørt sammen stilles den til hævnning i 30 minutter med et viskestykke over skålen.

Tag en smule mel på hænderne og ud på bordet. Drys lidt mel ud over dejen og ælt den hurtigt sammen i skålen med den ene hånd. Del dejen i 10 stykker.

Form små runde og flade brød ud af dejen og kom lidt olie på en pande. Når panden er varm bages brødene ved høj varme i 1-2 minutter på hver side.

Koldskål

Koldskål



Opskriften er beregnet ud fra 10 personer

Vi mangler et godt billede af denne ret. Skal det være dit, så send det til madtester@FDF.dk

Kammerjunker

600 g

2 ps Kammerjunker

Koldskål

2,5 l

Koldskål, færdig

Server!

Raffis risret med halloumi

Lækker tanzaniansk ret (Pilau) med halloumi, som er en cypriotisk ost. Raffi bruger masser af krydderier, som minder os om jul – men typisk bruges i den varme aftensmad i østen og i Afrika. Den er nem at

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Risret

1000 g		Halloumi
100 ml	6,5 spsk	Olie, Raps
400 g	4 stk	Løg
500 g	2,5 stk	Peberfrugt, grøn
8 g	1 spsk	Nelliker, stødt
8 g	1 spsk	Kanel
7,5 g	1 spsk	Gurkemeje
600 g	1,5 ds	Hakkede tomater
1000 g	2,5 ds	Kokosmælk
2,5 stk		Grøntsagsbouillonterninger
800 g	11 dl	Basmatiris
1,2 l		Vand
20 g	2 bdt	Persille
800 g	1 stk	Blomkål
50 g	2,5 spsk	Salt
8 g	1 spsk	Peber, stødt

Salat

900 g	1 stk	Spidskål
600 g	2 stk	Agurk
100 g	5 stk	Forårsløg
500 g		Ærter, frost
500 g		Majs, dåse

Salatdressing

Raffis risret med halloumi

Lækker tanzaniansk ret (Pilau) med halloumi, som er en cypriotisk ost. Raffi bruger masser af krydderier, som minder os om jul – men typisk bruges i den varme aftensmad i østen og i Afrika. Den er nem at



FDF 2022
LANDSLEJR

120 ml	8 spsk	Olivenolie
60 ml	4 spsk	Balsamico, rød
5 g	0,5 spsk	Sennep
30 g	2 spsk	Sirup
10 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Raffis risret med halloumi

Lækker tanzaniansk ret (Pilau) med halloumi, som er en cypriotisk ost. Raffi bruger masser af krydderier, som minder os om jul – men typisk bruges i den varme aftensmad i østen og i Afrika. Den er nem at



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Risret:

Halloumi afdryppes godt og skæres i tern på 1x1 cm.

Brun halloumi ternene godt i lidt olie. Tag dem op af gryden og stil dem til side.

Rens og hak løg og peberfrugter.

Svits de hakkede løg og hakkede peberfrugter i lidt olie, til de bliver klare.

Tilsæt nelliker, kanel, gurkemeje, hakkede tomater, grøntsagsbouillonterninger og lidt kokosmælk eller vand, og lad det hele simre et par minutter.

Hæld resten af væsken og risene i og rør godt rundt.

Retten skal nu koge ved svag varme i ca. 30 minutter – indtil risene er møre.

Tilsæt evt. mere vand løbende.

Hak persillen fint. Hak blomkål fint eller riv den på et rivejern.

Tilsæt persille og blomkål sammen med de stegte halloumi tern i retten og lad det stå i 2 minutter.

Smag til med salt og peber.

Dressing:

Olie, balsamico, sennep, sirup, salt og peber røres sammen til det tykner og samler sig til en ensartet væske.

Salat:

Kålen snittes fint.

Agurkerne skæres på den lange led og skræbes fri for midte og snittes i fine strimler eller rives på råkostjern.

forårsløg skæres i tynde skiver.

Kål, agurk, forårsløg, ærter og majs blandes, og dressing hældes over.

Salaten trækker mindst 30 min før servering.

Ørkenrisret med kylling

En lækker tanzaniansk ret (Pilau) med masser af krydderier, som minder os om jul – men typisk bruges i den varme aftensmad i østen og i Afrika. Retten er nem at tilberede over bål – og har masser af

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Risret

1000 g		Kyllingbryst i tern
100 ml	6,5 spsk	Olie, Raps
400 g	4 stk	Løg
500 g	2,5 stk	Peberfrugt, grøn
8 g	1 spsk	Kanel
8 g	1 spsk	Nelliker, stødt
7,5 g	1 spsk	Gurkemeje
600 g	1,5 ds	Hakkede tomater
1000 g	2,5 ds	Kokosmælk
800 g	11 dl	Basmatiris
2,5 stk		Grøntsagsbouillonterninger
1,2 l		Vand
20 g	2 bdt	Persille
800 g	1 stk	Blomkål
50 g	2,5 spsk	Salt
8 g	1 spsk	Peber, stødt

Salat

900 g	1 stk	Spidskål
600 g	2 stk	Agurk
100 g	5 stk	Forårsløg
500 g		Ærter, frost
500 g		Majs, dåse

Salatdressing

Ørkenrisret med kylling

En lækker tanzaniansk ret (Pilau) med masser af krydderier, som minder os om jul – men typisk bruges i den varme aftensmad i østen og i Afrika. Retten er nem at tilberede over bål – og har masser af



120 ml	8 spsk	Olivenolie
60 ml	4 spsk	Balsamico, rød
5 g	0,5 spsk	Sennep
30 g	2 spsk	Sirup
10 g	0,5 spsk	Salt
5 g	0,5 spsk	Peber, stødt

Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Risret:

Brun kyllingeterne godt og tag dem af bålet. De sættes til side.

Rens og hak løg og peberfrugter.

Svits de hakkede løg og peberfrugt i lidt olie, til de bliver klare.

Tilsæt krydderier, hakkede tomater og lidt kokosmælk eller vand. Tilsæt kødet, og lad det hele simre et par minutter.

Hæld resten af væsken, grøntsagsbouillonterninger og risene i og rør godt rundt.

Retten skal nu koge på lavt blus i ca. 30 minutter – indtil risene er møre.

Tilsæt evt. mere vand løbende.

Hak persillen fint. Hak blomkål fint eller riv den på et rivejern. Tilsæt det retten og lad den stå i 2 min.

Smag til med salt og peber.

Dressing:

Olie, balsamico, sennep, sirup, salt og peber røres sammen til det tykner og samler sig til en ensartet væske.

Salat:

Kålen snittes fint.

Agurkerne skæres på den lange led og skræbes fri for midte og snittes i fine strimler eller rives på råkostjern.

Forårsløg skæres i tynde skiver.

Kål, agurk, forårsløg, ærter og majs blandes, og dressing hældes over.

Salaten trækker mindst 30 min før servering.

Sumpens suppe

Ligner til forveksling den italienske minestrone suppe, som er populær i hele verden. Minestrone kommer af det italienske 'minestra', som er en fyldig tyk suppe med tomater og grøntsager beriget med nudler og

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Foto: Daniel Green

Sumpens suppe

600 g	6 stk	Løg
13 g	4,5 fed	Hvidløg
800 g	11 stk	Gulerødder
600 g	2 stk	Squash / Courgetter
820 g		Bagekartofler
50 ml	3,5 spsk	Olie, Raps
800 g	2 ds	Hakkede tomater
3 stk		Grøntsagsbouillonterninger
300 g		Suppenudler
7 g	1 spsk	Timian, tørret
7 g		Basilikum, tørret
10 g	1,5 spsk	Paprika, stødt
15 g	1 spsk	Salt
7 g	1 spsk	Peber, stødt

Tilbehør

1250 g	Franskbrød, sødmælk
---------------	---------------------

Sumpens suppe

Ligner til forveksling den italienske minestrone suppe, som er populær i hele verden. Minestrone kommer af det italienske 'minestra', som er en fyldig tyk suppe med tomater og grøntsager beriget med nudler og



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Rens alle grøntsager, skræl dem og skær dem i små tern. Steg grøntsagerne i olie og fortsæt med at stege til alt er let brunt.

Tilsæt hakkede tomater, grøntsagsbouillonterninger og vand til det dækker 5 cm over grøntsagerne. Kog hele retten i 40 minutter.

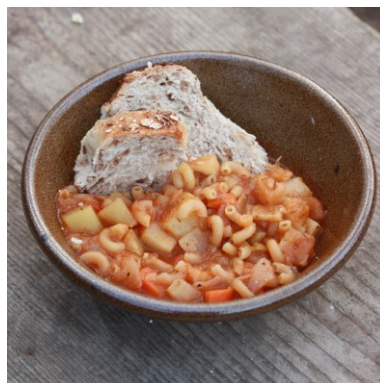
Tilsæt nudler, timian, basilikum og paprika og kog videre i nogle minutter. Når nudlerne er færdige, er suppen færdig. Smag til med salt og peber.

Server suppen med brød til.

Sumpens suppe med bacon

Ligner til forveksling den italienske minestrone suppe, som er populær i hele verden. Minestrone kommer af det italienske 'minestra', som er en fyldig tyk suppe med tomater og grøntsager beriget med nudler,

Opskriften er beregnet ud fra 10 personer



Sumpens suppe

600 g	6 stk	Løg
13 g	4,5 fed	Hvidløg
800 g	11 stk	Gulerødder
600 g	2 stk	Squash / Courgetter
820 g		Bagekartofler
500 g		Bacontern
800 g	2 ds	Hakkede tomater
3 stk		Grøntsagsbouillonterninger
300 g		Suppenudler
7 g	1 spsk	Timian, tørret
7 g		Basilikum, tørret
10 g	1,5 spsk	Paprika, stødt
15 g	1 spsk	Salt
7 g	1 spsk	Peber, stødt

Tilbehør

1250 g	Franskbrød, sødmælk
---------------	---------------------

Sumpens suppe med bacon

Ligner til forveksling den italienske minestrone suppe, som er populær i hele verden. Minestrone kommer af det italienske 'minestra', som er en fyldig tyk suppe med tomater og grøntsager beriget med nudler,



Vask hænder før du går i gang og sørg for et rent bord og rene redskaber. Start med at læse hele opskriften igennem.

Rens alle grøntsager, skræl dem og skær dem i små tern. Steg bacon i en gryde til det får farve. Tilsæt grøntsagerne og fortsæt med at stege til alt er let brunt.

Tilsæt hakkede tomater, grøntsagsbouillonterninger og vand til det dækker 5 cm over grøntsagerne. Kog hele retten i 40 minutter.

Tilsæt nudler, timian, basilikum og paprika og kog videre i nogle minutter. Når nudlerne er færdige, er suppen færdig. Smag til med salt og peber.

Server suppen med brød til.