



# Køkkenet

## Halløj fra kabyssen!

Køkkenchefen har samlet et udpluk af aftensmaden, som var på kursets madplan.

De opskrifter du finder her i kompendiet tilsvare den mad køkkenholdet lavede på Seniorkursus Vork Efterår 23, men der er også inkluderet links til hvor vi har lånt materiale fra.

Inddelingen er lavet efter måltidet hvor de forskellige delkomponenter blev serveret sammen. Man kan sagtens mixe og matche de forskellige opskrifter på kryds og tværs.

Opskrifterne passer til 4 personer, undtagen hvor andet er angivet.

Madplanen blev udfærdiget med fokus på bæredygtighed. Første krav hertil var at skære ned på mængden af kød. Derefter er der gjort overvejelser omkring adskillige faktorer, blandt andet årstiden for kurset. Der er mange grøntsager i højsæson i efteråret, og det er en god sæson for retter med mange bælgrugter i kulden.

Retterne er sammensat så hvert måltid er i ernæringsmæssig balance. Tydeligste eksempel er brugen af proteinbrød som tilbehør til suppe, så det mætter mere, og kroppen får byggesten til at genopbygge trætte senior-muskler efter en travl dag.

Over 95% af de fødevarer vi spiste på Seniorkursus Vork Efterår 23 var købt ved Brugsen i Ødsted. Det var et bevidst valg at bidrage til lokalområdet omkring vores dejlige lejrcenter. Brugsen har for nyligt installeret solceller for at gøre energiforbruget til køleanlæggene grønnere, og har påbegyndt efterisolering af sine kølemontre.

De tiltag bakker vi op om ved at handle med dem.

## God spiselyst!



<b>Køkkenet</b>	<b>1</b>
Halløj fra kabyssen!	1
<b>Mandag - Pistou, bagt tofu, proteinbrød</b>	<b>3</b>
Pistou	3
Bagt tofu	4
Proteinbrød	5
<b>Tirsdag - UFO-pirogger, galaxy-salat</b>	<b>6</b>
UFO-pirogger - til 28 pirogger	6
Galaxy-salat	9
<b>Onsdag - Fritters, rodfrugtefritter, timianmayo</b>	<b>10</b>
Fritters	10
Rodfrugtefritter	11
Timianmayo	12
<b>Torsdag - Baked Beans</b>	<b>13</b>
<b>Fredag - Moussaka, hvidløgsbrød, grønkålssalat</b>	<b>14</b>
Moussaka - Til 6 personer	14
Hvidløgsbrød	16
Grønkålssalat	17



# Mandag - Pistou, bagt tofu, proteinbrød

## Pistou



Rapsolie	1 spsk
Porre	2 stk
Squash	1 stk
Boullionterning (grøntsag)	1 l
Hvide bønner, dåse	400 g
Grønne bønner	200 g
Blommetomater	3 stk
Hvidløg	3 fed
Basilikum (frisk)	1 Håndfulde
Parmesan	40 g

**Opskrift:** <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/summer-pistou>

### Laves på:

- Komfur - gryde

### Forberedelse:

- Sanér grøntsager

### Fremgangsmåde:

- Skyl og snit porre og squash i fine tern
- Steg i olie i ca. 5 min
- Opløs boullionterning i passende mængde vand
- Skær tomater i passende tern
- Tilsæt vand med bouillon,  $\frac{3}{4}$  af de hvide bønner, grønne bønner,  $\frac{1}{2}$  af tomaterne
- Lad simre i 5-8 min til grøntsagerne er møre

Mens ovenstående simre:

- Blend de resterende hvide bønner, tomater, hvidløg og basilikum til det er gult
- Vend parmesan i massen
- Rør parmesan-grøntsagsmasse i suppen og tilberede i 1 min.
- Smag til med salt og peber



## Bagt tofu



Tofu	300 g
Ingefær	25 g
Hvidløg	2 fed
Soya	1 dl
Sesamolie	0,5 dl
Sesamfrø	50 g

### Opskrift:

<https://opskrifter.coop.dk/opskrifter/lun-quinoasalat-med-soed-kartoffel-og-bagt-tofu-11469>

*Note: Kun bagt tofu*

### Laves på:

- Ovn

### Forberedelse:

- Dræn og mariner tofu

### Fremgangsmåde:

- Skær tofu i skiver eller tern.
- Riv ingefær og hvidløg fint og bland med soya og sesamolie.
- Vend tofu heri, så alt er dækket, og lad trække.
- Læg tofuen med marinaden på et stykke bagepapir på bagepladen og drys med sesamfrøene.
- Bag den gylden ca. 20 minutter ved 200 grader celsius.



## Proteinbrød



Tørret gær	7 g
Olivenerolie	4 spsk
Hvedemel	250 g
Mandler	100 g
Hørfrø	5 spsk
Chiafrø	25 g
Solsikkefrø	25 g
Sesamfrø	25 g
Birkes	25 g
Frisk rosmarin	1 kvist
Æg	4 stk
vand	3,75 dl

**Opskrift:** <https://www.jamieoliver.com/recipes/bread-recipes/super-food-protein-loaf/>

### Laves på:

- Røremaskine
- Ovn

### Forberedelse:

- Kan stå på køl natten over før bagning → mere smag

### Fremgangsmåde:

- Bland lunken vand, tørgær og olie → lad stå 5 min
- I røreskålen afmål: mel, knuste mandler, hørfrø, chiafrø, solsikkekerner, sesamfrø, birkes, lidt salt
- Lav en "brønd"/fordybning i midten af mel og kerner
- Pluk og finhak frisk rosmarin og tilsæt til røreskålen
- Slå æg ud og ned i røreskålen og slå dem sammen
- Tilsæt gærblanding
- Bland dejen
- Fordel i bageforme
- Bag i ca. 45 min ved 190 grader celsius



## Tirsdag - UFO-pirogger, galaxy-salat

### UFO-pirogger - til 28 pirogger



Dej - 28 stk pirogger	<b>Mælk</b>	6 dl
	<b>Gær</b>	50 g
	<b>Sukker</b>	2 spsk
	<b>Groft salt</b>	2 tsk
	<b>Hvedemel</b>	950 g
	<b>Smør</b>	100 g
Drys - 28 stk pirogger	<b>Matcha drys</b>	14 tsk
	<b>Æg</b>	2 stk
Fyld, Valdemarsro - til 14 stk	<b>Løg</b>	1 stk
	<b>Champignon</b>	150 g
	<b>Gulerod</b>	2 stk
	<b>Squash</b>	0,5 stk
	<b>Bladselleri</b>	1 stængel
	<b>Hvidløg</b>	2 fed
	<b>Sød paprika</b>	1 tsk
	<b>Stødt spidskommen</b>	1 tsk
	<b>Tomatpure</b>	100 g
	<b>Olivenolie</b>	1 tsk
	<b>Groft salt</b>	1 tsk
	<b>Peber</b>	1 tsk



Fyld, Stinna - til 15 stk	Peberfrugt, rød	3 stk
	Rødløg	1,5 stk
	Squash	1,5 stk
	Hvidløg	3 fed
	Tomatpure	3 spsk
	Timian tørret	4,5 tsk
	Groft salt	1 tsk
	Røget paprika	0,75 tsk
	Vand	0,75 dl
	Revet mozzarella	300 g
	Parmesan	30 g
	Tørret oregano	1 tsk

### Opskrift:

Dej + pirog 1: <https://www.valdemarsro.dk/vegetar-pirogger/>

Pirog 2 fyld: <https://stinna.dk/bagvaerk/vegetariske-pirogger.html>

### Laves på:

- Røremaskine
- Komfur + pande
- Ovn

### Forberedelse:

- Lav dej + hævetid
- Husk: Fyld skal afkøles før samling.

### Fremgangsmåde:

Dej:

- Opløs gær i stuetempereret mælk
- Rør sukker, salt og til sidst hvedemel lidt af gangen, indtil dejen kan æltes til en blød og smidig dej. Rør den gerne på en røremaskine i 5 minutter ved lav hastighed.
- Skær smørret i små tern og kom det i dejen og rør dejen videre i 10 minutter ved middel hastighed.
- Lad dejen hæve i en skål under et klæde på køkkenbordet i 1 time.



#### Fyld 1, Valdemarsro:

- Sauter løg med olie i en sauterpande nogle minutter ved middelvarme og under omrøring, til de er klare og bløde.
- Tilsæt svampe, bladselleri, gulerødder og squash og finthakket hvidløg, tomatpure samt spidskommen og paprika.
- Lad det simre ved middel varme i 30 minutter uden låg.
- Rør indimellem og skrue op hvis der er overskydende væde i dejen.
- Smag til med salt og peber .
- Hvis der er meget væde i fyldet, så kom fyldet i en sigte lagt over en ren skål.
- Sæt fyldet i køleskabet, så det kan køle helt af, mens dejen laves og inden piroggerne samles.

#### Fyld 2, Stinna:

- Hak peberfrugter, løg og squash fint.
- Kom det på en pande med lidt olie og tilsæt resten af ingredienserne
- Lad det stege i cirka 20 minutter. Tag det af panden og lad det køle helt af.
- Når fyldet er afkølet, vendes det sammen med osten. Smag til med salt og krydderierne- det må gerne være godt krydret.

#### Bagning:

- Rul dem ud i runde cirkler med en kagerulle, kom det afkølede fyld på midten og luk cirklen til en halvcirkel.
- Pensl kanten med en anelse vand og klem ned hele vejen rundt i åbningen med en gaffel.
- Sæt de samlede pirogger på en bageplade og lad dem efterhæve i 15 minutter.
- Pensl med sammenpisket æg, drys med flagesalt og evt. timian/macha drys
- Bag i ovnen ved 175 grader varmluft i cirka 16-20 minutter.





## Galaxy-salat



Rødkål	1 stk
Mango	1 stk
Blodappelsiner	3 stk
Rødløg	1 stk
Mandler, hakkede	3 spsk
Sesamfrø	2 spsk
Brun farin	2 spsk
Sriracha	1 spsk
Vineddike	2 spsk
Tamari soya	2 spsk

### Opskrift:

<https://skagenfood.dk/da-dk/opskrifter/roedkaalssalat-med-mango-blodappelsin-sesam-og-orientalsk-dressing-4-pers-4477>

### Laves på:

- Adskillige arbejdsstationer

### Forberedelse:

- Dressing

### Fremgangsmåde:

- Skær rødkålen i kvarte, fjern stok og grove yderblade og snit bladene i fine tynde strimler.
- Befri mangoen for skræl og sten og skær kødet i tynde både eller strimler.
- Skær skrællet/pillet appelsin i tern
- Snit løget i fine tynde både på langs af løget, fra top til bund.
- Vend det hele løst sammen med finthakkede mandler og sesamfrø.
- Pisk farin, chilisauce, eddike, soja og olie sammen og smag til.
- Vend dressing og salat sammen lige inden servering og smag til.



## Onsdag - Fritters, rodfrugtefritter, timianmayo

### Fritters



Hvedemel	175 g
Bagepulver	1,75 tsk
Groft salt	1 nip
Sorte bønner, dåse	400 g
Gulerod, stor	1 stk
Sukkermajs	150 g
Æg	3 stk
Chipotle chili paste	1 spsk
Røget paprika	1 tsk
Hvidløg	1 fed
Olie	1 spsk

#### Opskrift:

<https://www.goodhousekeeping.com/uk/food/recipes/a37884131/smokey-black-bean-corn-fritters-tomato-salsa/>

#### Laves på:

- Røremaskine
- Pande

#### Forberedelse:

Kog bønner

#### Fremgangsmåde:

- Groft riv gulerødder
- Dræn og vask de sorte bønner
- Hak hvidløg
- I en skål bland:
  - Mel, bagepulver, salt, gulerødder, sorte bønner, majs, æg, Chipotle chili pasta, røget paprika og hvidløg

#### Stegning:

- Steg i olie på pande → ca. 4-5 min per side til gylden og gennemstegt



## Rodfrugtefritter



Rødbeder	625 g
Persillerod	715 g
Gulerod	588 g
Timian frisk	10 kvist
Groft salt	0,25 tsk
Olivেনolie	3 spsk
Hvidløg	1 fed

**Opskrift:** <https://www.arla.dk/opskrifter/bagte-rodfrugter-med-bacon/>

Obs: Uden bacon

### Laves på:

- Ovn

### Forberedelse:

- Frisk timian saneres

### Fremgangsmåde:

- Vask og skær rodfrugter i passende stave
  - *Rødbede, gulerod, persillerod*
- Placer i gastrobakke med timian, hvidløg, salt og olivenolie
- Bag i ca. 40 min ved 225 grader varmluft



## Timianmayo



Timian frisk	80 g
Rapsolie	250 ml
Hvid eddike	0,75 tsk
Dijonsennep	0,5 tsk
Groft salt	0,5 tsk
Æggeblommer	1,25 stk

**Opskrift:** <https://www.vice.com/en/article/pkyezz/green-herb-mayonnaise-recipe>

### Laves på:

- Røremaskine

### Forberedelse:

- Blend saneret timian med 1 liter olie i 10-20 minutter.

### Fremgangsmåde:

Lav en mayonnaise:

1. Pisk æggeblommer, sennep, salt og eddike sammen
2. Tilsæt urteolie kontinuerligt i en tynd stråle, mens der piskes



## Torsdag - Baked Beans



Rødløg	2 stk
Hvidløg	2 fed
Svampe	120 g
Olivenolie	4 spsk
Alkoholfri whiskey	6 cl
Tomatpure	2 spsk
Hakkede tomater	1 ds
Brun farin	75 g
Bouillionterning (grøntsag)	0,3 l
Laurbærblade	2 stk
Paprika	1 spsk
Worcestershiresovs	2 spsk
Hvide bønner, dåse	800 g

Opskrift: <https://spisbedre.dk/opskrifter/baked-beans>

Obs: Svampe i stedet for bacon

### Laves på:

- Komfur (gryde)

### Forberedelse:

- Kan laves dagen forinden, og opvarmes. Bliver kun bedre af at trække.

### Fremgangsmåde:

- Pil løg og hvidløg → Skær i tynde skiver.
- Skyl og skær svampe i passende størrelse
- Steg løg, hvidløg og svampe gyldne
- Tilsæt Whisky (alkoholfri) og lad koge ind
- Tilsæt tomatpure, hakkede tomat, farin, laurbærblade, bouillon, paprika og worchestershiresauce → Lad simre i 15 min.
- Afdryp bønner og tilsæt i gryden → lad simre i 30 min
- Smag til med salt, peber og lidt eddike.



# Fredag - Moussaka, hvidløgsbrød, grønkålssalat

## Moussaka - Til 6 personer



	<b>Aubergine</b>	2 stk
	<b>Groft salt</b>	2 tsk
	<b>Kartofler</b>	3 stk
	<b>Squash</b>	2 stk
	<b>Olivenolie</b>	1 spsk
Bechamel	<b>Olivenolie</b>	1,13 dl
Bechamel	<b>Hvedemel</b>	120 g
Bechamel	<b>Groft salt</b>	0,5 tsk
Bechamel	<b>Muskatnød</b>	0,25 tsk
Bechamel	<b>Mælk</b>	10 dl
Bechamel	<b>Æg</b>	2 stk
Lentil sauce	<b>Løg</b>	1 stk
Lentil sauce	<b>Hvidløg</b>	2 fed
Lentil sauce	<b>Sorte linser, ukogte</b>	95 g
Lentil sauce	<b>Hakkede tomater</b>	1 ds
Lentil sauce	<b>Vand</b>	1,2 dl
Lentil sauce	<b>Tørret oregano</b>	1 tsk
Lentil sauce	<b>Muskatnød</b>	0,5 tsk
Lentil sauce	<b>Kanel</b>	1 knivspids

### Opskrift:

<https://www.themediterraneanandish.com/vegetarian-moussaka-recipe/>

### Laves på:

- Ovn
- Komfur + gryde

### Forberedelse:

- Koge sorte linser til tomat-linsesovs (3 x vand til 1 x linser)



## **Fremgangsmåde:**

### Der skal laves tre ting:

1. Stegte grøntsager
2. Tomat-linsesovs
3. Bechamelsovs

### Stegte grøntsager:

- Vask og skær aubergine i skiver på det lange led
- Drys med salt og læg på køkkenrulle til "afdrypning" i ca. 20-30 min
- Skær tomat og squash i skiver på det lange led - drys med lidt salt og olivenolie
- Steg i ovn ved 200 grader celsius i 15-20 min.

### Tomat-linsesovsen:

- Pil og skær løg og hvidløg i passende størrelse
- Steg løg og hvidløg til det dufter
- Tilsæt kogte sorte linser, hakkede tomater, vand og krydderier.
- Bring til kog → skru derefter ned og lad simre i 15-20 min

### Bechamel:

- Varm mælken op (ikke koge, men varm)
- Varm olivenolie op i en anden gryde
- Tilsæt mel, salt og peber til olien
- Rør godt rundt til massen får en gylden farve
- Tilsæt langsomt varm mælk til melmassen, mens der piskes
- I en anden skål piskes æg med lidt af bechamelmassen
- Æggemassen tilføres til den store gryde og der piskes fortsat
- Bring massen i et langsomt opkog → kog i ca. 2 min
- Smag til med salt og peber
- Lad køle ned og dermed vil den blive tykkere

### Samling af moussaka:

1. Smør ovnbakken med lidt olie
2. Et lag af tomat-linsesovs
3. Et lag af de stegte grøntsager
4. Et lag tomat-linsesovs
5. Bechamelsovs

Bag ved 200 grader celsius i 45-60 min.



## Hvidløgsbrød



<b>Græsk yoghurt</b>	2,4 dl
<b>Hvedemel</b>	120 g
<b>Bagepulver</b>	2 tsk
<b>Olivenolie</b>	1 spsk
<b>Olivenolie</b>	0,5 dl
<b>Timian tørret</b>	2 spsk
<b>Groft salt</b>	2 spsk
<b>Hvidløg</b>	5 fed

Opskrift: <https://www.yayforfood.com/recipes/4-ingredient-flatbread/>

### Laves på:

- Røremaskine
- Ovn

### Forberedelse:

- Hak hvidløg

### Fremgangsmåde:

#### Dej:

- Bland græsk yoghurt, mel og bagepulver til en ensartet dej

#### Bagning:

- Form fladbrød i en ovnbakke
- Pensles med olivenolie, timian, groft havsalt, hvidløg
- Bages i ovn ved 190 grader celsius i ca. 20-25 min til brødet er gyldent





## Grønkålssalat



Æbler	2 stk
Grønkål	2 stængel
Rødløg	0,5 stk
Granatæble	1 stk
Feta	100 g
Honning	15 g
Dijonsennep	5 g
Olivenolie	45 g
Citronsaft	3 spsk
Groft salt	1 tsk
Peber	1 tsk
Valnødder	50 g

**Opskrift:** <https://marialottes.dk/gronkalssalat-med-abler-og-feta/>

**Laves på:**

**Forberedelse:**

- Rist valnødder
- Frigør kerner fra granatæbler

**Fremgangsmåde:**

- Vask og snit æbler i fine tern
- Fjern stokken fra grønkål og snit fint (kan også kort blendes).
- Hak rødløg i små tern
- Vend æbler, grønkål, granatæblekerner, rødløg og feta sammen
- Dressing: Bland alle ingredienserne sammen → smag til med salt og peber
- Bland dressingen i salaten
- Drys med ristede valnødder