

Kære Tvins-kunde

Det kræver en masse tid at tilberede lækre og delikate retter. Man skal bruge grøntsager skåret i tern, frugt skåret i stave, supertynde skiver eller lige store skiver, stykker, som skal deles op i 4 eller 8 og endelig ost eller chokolade, der skal rives. Det er ikke bare enormt tidskrævende, man har også brug for en masse køkkenredskaber: knive, skåle, skærebælt, rivejern i alle former og størrelser og mange andre ting, som man ikke lige har ved hånden, og som optager en masse plads i køkkenet.

Nicer Dicer Plus kombinerer praktisk talt alle disse ting i et simpelt sæt - det bliver ikke nemmere, mere praktisk og pladsbesparende! Nicer Dicer Plus, produceret af Genius, er et enestående system til tilberedning af salater, grøntsager, retter med frugt og mange andre ting. Vi har samlet nogle lækre opskrifter i denne opskriftsbog, som du kan tilberede på få sekunder. Salater, grøntsager gryderetter, supper, tilbehør og til og med desserter – med Nicer Dicer Plus bliver tilberedningen den rene barnemad, og madlavningen bliver en ren fornøjelse! God fornøjelse med tilberedningen af dine måltider og bon appetit!

Dit Tvins team



Forord .....	1
Produktoplysninger .....	3

## Opskrifter

### Forretter

Bruschetta med tomater og basilikum .....	10
Nachos med krabbe .....	11
Frisk tomat salsa .....	12
Salsa med mango og papaya .....	12
Pizza med friske grøntsager .....	13

### Supper

Suppe med kartofler og majs .....	14
Broccolisuppe .....	14
Fransk løgsuppe .....	15
Asiatisk grøntsagssuppe I .....	5
Minestrone .....	16
Grøntsagssuppe med oksekød .....	17

### Salater

Salat med tomat og mozzarella .....	18
Chef's salat med tun .....	18
Varm spinatsalat med kylling .....	19
Friske grøntsager og pastasalat .....	20
Farmersalat .....	21
Tacosalat .....	22
Salat i flere lag .....	23
Græsk salat .....	24
Waldorfsalat .....	24
Spinatsalat med parmesan .....	25
Æggesalat .....	25
Salat med kylling og avocado .....	26
Sildesalat .....	27

### Hovedretter

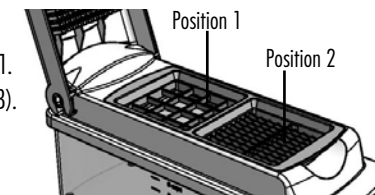
Oksebøf med courgettes .....	28
Ungarsk gullash .....	29
Forel og grøntsager i Römertopf .....	30
Mandalarejer med karry .....	31
Løgflan .....	32
Ovnbagte grøntsager med farfalle-pasta og balsamico .....	33
Penne alla pizzaiola .....	34
Risotto med champignoner og tomater .....	35
Louisiana Jambalaya .....	36
Blandede wokgrøntsager .....	37

### Desserter

Æblestrudel .....	38
Frisk frugtsalat .....	39
Flambereret frugt med is .....	39
Frugtsalat "Caribbean-style" .....	40
Mors smuldrekage med æbler .....	40
Frugtsalatflan .....	41

## A. Knivindsatse

Placer altid knivindsatsen således, at den valgte indsats er placeret i position 1. Den eneste undtagelse er, når man skærer ingredienserne i 8 dele (se punkt B).



Løft snittedelens øverste del for at placere den valgte knivindsats. Først placeres knivindsatsen i snittedelens nederste del, så at den let afrundede korte side af knivindsatsen passer ind i det tilsvarende indhak i snittedelens nederste del. Pres derefter den anden side af knivindsatsen nedad, til den klikker på plads.



Placer ingredienserne på knivindsatsen (Position 1). For at skære store stykker eller på langs, skal man holde på ingredienserne med den ene hånd og forsigtigt presse den øverste del nedad med den anden hånd, så der ikke er noget, der glider ud til en af siderne.

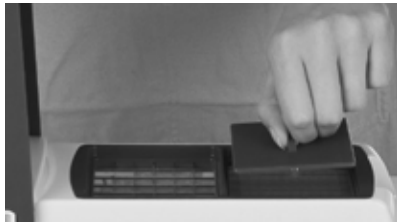


Dernæst presser man med en hurtig bevægelse snittedelens øverste del nedad med begge hænder. Ingredienserne presses nedad gennem knivene i lige store tern, stave eller skiver (afhængig af den valgte knivindsats) og samles automatisk i den gennemsigtige opsamlingsbeholder.



For at åbne opsamlingsbeholderen og tage de udskårne ingredienser ud, løfter man bare hele snittedelen på den korte side og tager maden ud. Hold på den gennemsigtige opsamlingsbeholder med den anden hånd.

På ydersiden af snittedelens nederste del er der et forsænket greb. Det gør det nemt at tage knivindsatsen ud, idet man løfter den let og derefter tager den af.



Beskyttelse til knivindsatse:

Med beskyttelsen til knivindsatsene kan man tildække knivene (Position 2). Det beskytter indsatsen, og man undgår skader.

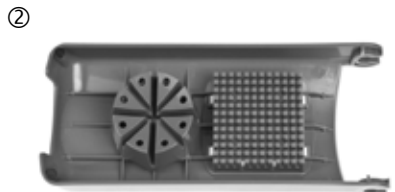
### Tips

- Hvis man vil skære ingredienserne i tern, lægges den ønskede ingrediens fladt på knivindsatsen. For eksempel til kartoffel-suppe skæres kartoflerne først i skiver. Derefter lægges nogle skiver på knivene, og det gentages, så kartoflerne skæres ud i tern. Det kan man også gøre med agurk, courget osv.
- Hvis man vil skære ingredienserne i stave, f.eks. til pomfritter placeres kartofflen lodret på knivindsatsen. Brug samme metode med agurk, gulerod, æbler osv., som skal skæres i stave til lækre dips.

## B. Knivindsats til snitning i 4 eller 8 stykker med indsætningsstempel til snitning i 8 stykker



1 Placer knivindsatsen til snitning i 4 eller 8 stykker, som beskrevet under punkt A. Special funktion: Placer altid denne knivindsats på en sådan måde, at knivindsatsen til snitning i 4 stykker ligger i position 1, og knivindsatsen til snitning i 8 stykker altid ligger i position 2 (se billede på side 3)



2 På indersiden af snittedelens øverste del er der supportriller ved siden af rasteren. På bagsiden af snittedestemplet til snitning i 8 stykker er der en klemme, udformet som et kors. For at sætte stemplet fast i beholderens øverste del presses klemmen fast på supportrillerne (se billede).

### Forsigtig!

- Ved placering af knivindsatsen skal man sørge for, at den let rundede korte side på knivindsatsen passer til snittedelens nederste del.
- Knivbladene er meget skarpe, for at man kan få optimale skæreresultater. Derfor skal de altid holdes uden for børns rækkevidde.
- Stemplet til snitning i 8 stykker må KUN anvendes, hvis knivindsatsen skal bruges til snitning i 4 eller 8 stykker. Hvis du anvender en anden knivindsats, må du IKKE bruge stemplet til snitning i 8 stykker. Tag det straks af efter brug!

### Tips

- Ingredienser med skræl som f.eks. peberfrugt, æbler eller pærer skal altid placeres i knivindsatsen med skrællen pegende opad. Så skal man ikke bruge så mange kræfter.
- Brug den rigtige teknik - så er det så nemt: Placer din stærkeste hånd, dvs. for venstrehåndede er det venstre hånd og for højrehåndede er det højre, på snittedelens øverste del, som presses nedad med hjælp af din svagere hånd. Dels skal du ikke bruge så mange kræfter, og dels er det hurtigere!

## C. Riveindsats med beskyttelse

- ① Løft snittedelens øverste del til 90 graders vinkel (lodret), og træk den opad, så stemplet kommer ud af sideholderne.
- ② Først tager du beskyttelsen af riveindsatsen ved med tommelfingeren at trykke den lille krog på siderne opad, så den udløses og, beskyttelsen let kan tages af. Efter brug sættes beskyttelsen tilbage igen, således at krogene i den ene ende først sættes på plads og derefter krogene i den anden ende, til beskyttelsen klikker tilbage på plads.



Placer forsigtigt „fadderne“ på riveindsatsen ind i indhakkene på snittedelens nederste del (se billede). Pres derefter forsigtigt den anden side nedad, til riveindsatsen klikker på plads.


- ④ Nu kan du rive de valgte ingredienser direkte ned i opsamlingsbeholderen ved at føre dem frem og tilbage på riveindsatsen, mens du samtidig presser de valgte ingredienser ned med et let tryk. På ydersiden af snittedelens nederste del er der et forsænket greb. Det gør det nemt at fjerne riveindsatsen. Den er lige til at løfte af.


**⚠ Forsigtig!**

- Rivefladen er meget skarp, så når du bruger riveindsatsen, skal du passe på, at fingre etc. ikke kommer i berøring med rivefladen.
- Sæt altid beskyttelsen på igen efter brug for at beskytte dig mod personskade og skader på riveoverfladen!

**D. Snitteindsats med knivbeskytter og ingrediensholder**

① Løft snittedelens øverste del til 90 graders vinkel (lodret), og træk den opad, så stemplet kommer ud af sideholderne.

②  Placer omhyggeligt „fødderne“ på snitteindsatsen ind i indhakkene på snittedelens nederste del (se billede). Pres derefter forsigtigt den anden side ned, til snitteindsatsen klikker på plads.

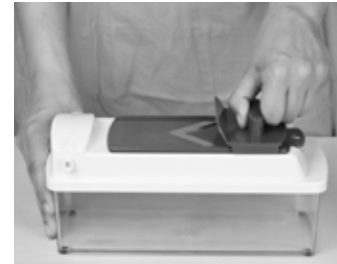
③  Så fjernes knivbeskyttelsen, ved at du løfter grebforlængelsen fra de rustfrie V-formede knive.

④ Hold Nicer Dicer Plus fast med den ene hånd, og snit ingredienserne hen over pladen med den anden hånd. Den V-formede kniv af rustfrit stål snitter ingredienserne i lige store skiver med samme tykkelse. For din egen sikkerheds skyld skal du altid anvende opsamlingsbeholderen, også til meget små mængder (se punkt 6 „Opsamlingsbeholder“).

**⚠ Forsigtig!**

Sæt altid knivbeskyttelsen på igen efter brug for at beskytte mod personskade og skader på kniven! Tag fat om grebforlængelsen, og træk den hen over de V-formede knive i rustfrit stål. Sørg for, at de 3 klemmer på undersiden af knivbeskyttelsen klikker på plads under knivene. Det kan være nemmere at anbringe knivbeskyttelsen, hvis man presser med tommelfingeren på midten.

Opsamlingsbeholder



Læg de ingredienser, som skal snittes (hvis de allerede er skåret over, lægges den overskårne flade nedad) på pladen. Placer opsamlingsbeholderen over midten, så at placeringspunkterne på undersiden kan trænge ind i de madvarer, som skal skæres. Så undgår man, at maden ved et uheld skulle glide ned under snitningen, og man er sikker på at få et godt resultat. Sørg for, at beholderens skrånende øvre side peger væk fra grebet på snitteindsatsen (se billede).

**👉 Tips**

Dyp knivindsatserne i vand inden brug. Våde knive skærer hurtigere og kræver færre kræfter. Under snitningen holdes knivene fugtige af saften fra frugten og grøntsagerne.

**⚠ Forsigtig!**

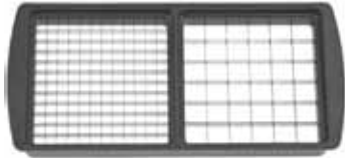
For at du kan få de bedste resultater er knivindsatsene, rivejernet og de V-formede knive af rustfrit stål meget skarpe. Alene af den årsag må børn ikke berøre dette apparat!

**i Informationer**

- Skridsikre knapper på undersiden af opsamlingsbeholderen sørger for, at Nicer Dicer Plus står fast og ikke flytter sig.
- Hvis du har tilberedt mad i forvejen og gerne vil opbevare den, kan du anvende opsamlingsbeholderen med det medfølgende låg, så maden holder sig frisk! Snit nu, og brug det på et senere tidspunkt!

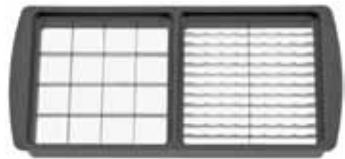
Anvendelsesmuligheder

**Knivindsats 1 (6 mm x 6 mm) eller knivindsats 2 (12 mm x 12 mm)**



Skalotteløg, hvidløg, løg, pepperoni, chilipeberfrugt til salsadip eller supper og sauce, kødpålæg til salater eller soufflé, agurk, champignon, gulerod, courget, kartofler, tomater til salater, grøntsagsretter eller som ingredienser til supper - og meget mere.

**Knivindsats 3 (18 mm x 18 mm) eller knivindsats 4 (6 mm x 36 mm)**



Løg f.eks. til gryderetter eller løgsauce. Peber, courget, champignon til råkost-salater eller wokretter. Kartofler, agurk, tomater til salater eller grøntsagsretter. Skinke eller kogt kyllingebryst. Æbler, pærer, ferskner, abrikoser, ananas, melon, papaya, mango eller bananer til frugtsalat – og meget mere....

**Knivindsats 5 (4 stykker) eller knivindsats 6 (til snitning i 8 stykker)**



Kartofler til kartoffelbåde eller kogte kartofler. Tomater til tomatsalat eller grøntsagstallerkener. Æg (kogte) til mellemmåltider med æg, agurk, radiser, courget til salater og grøntsagsretter. Champignon, stegte champignon eller salat. Ost (gouda, edam, emmentaler, mozzarella, feta osv.) Til ostetallerkener eller platter. Store

oliven til tzatziki, retter fra Middelhavet, jordbær, æbler, pærer, kiwi, blommer, bananer, ferskner, abrikoser osv. til frugtsalat, fitnessplatter med frugtbåde, cocktails, til pynt - og meget meget mere...

**Riveindsats (groft rivejern)**



Ost (f.eks. mozzarella, cheddar), chokolade, frugt (æbler, pærer osv.), grøntsager (f.eks. kartofler, gulerødder, selleri, agurk), smør – og meget mere...

**Snitteindsats med V-formede knive af rustfrit stål**



Agurk, radiser, champignoner, tomater, courget, løg, skalotteløg, kålrabi, peberrod, selleri, kiwi, æbler, pærer, bananer, citron, appelsiner, lime, kartofler, æg og meget mere..

◆ **CRengøring og pleje**

Nicer Dicer Plus skal vaskes af inden brug, og derefter hver gang den har været brugt. Alle dele kan vaskes enten under hanen eller i opvaskemaskinen.

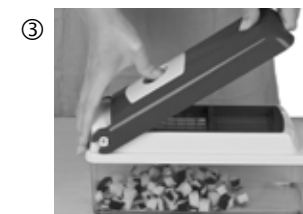
Sådan skiller du Nicer Dicer Plus ad:



① Løft snittedelens øverste del til 90 graders vinkel (lodret), og træk den opad, så stemplet kommer ud af sideholderne.



② For at tage den nederste snittedel af løfter man bare i den ene ende og tager den af opsamlingsbeholderen. Hold på den gennemsigtige opsamlingsbeholder med den anden hånd.



③ Nicer Dicer Plus har en selvrensende funktion for rasteren. Tryk på knappen på oversiden af snittedelens øverste del. Den integrerede transparente rengøringsplade i rasteren presses automatisk nedad og rengør rasteren for madrester.

## Bruschetta med tomater og basilikum

### Til 8 personer

3-4 blommetomater, skåret på langs  
50 g frisk basilikum  
1 spsk. olivenolie  
3 tsk. hvidløgsfed  
1/4 tsk. salt  
1/4 tsk. friskkværnet peber  
25 g blødt smør  
1 hvidløgsfed  
1/8 tsk. salt  
1/8 tsk. sort peber  
450 g diagonalt skårede skiver baguette  
50 g frisk parmesan eller Pecorino Romano-ost

### Tilberedning

Garnering  
Skær tomaterne i tern med knivindsats 2. Skræl hvidløg, skær enderne af, halver dem på langs, og finhak dem med knivindsats 1. I en mellemstor skål blandes tomater, basilikum, olivenolie, 2/3 hvidløg, salt og peber. Skålen sættes til side.

### Hvidløgssmør

Bland den resterende hvidløg med det bløde smør, peber og salt i en lille skål. Smør hvidløgssmørret jævnt henover over baguetteskiverne. Læg brødskiverne med den smurte side nedad på risten i en åben grill eller i en grillovn ved lav til medium varme i ca. 2 minutter, til de er lysebrune. Drej rundt i tomatblandingen. Med en ske lægges blandingen jævnt hen over brødskiverne.

Riv osten hen over.

Gratiner i 3-4 minutter, til det hele er varmet og baguetteskiverne er ristede. Hold hele tiden øje med brødet, da det er hurtigt færdigristet.

Tag brødet ud af ovnen, og server dem straks.

## Nachos med krabbe

### Til 4 personer

225 g imiteret krabbekød  
3 skalotteløg  
1/2 rød peber  
2 spsk. hakkede koriander  
1 avocado, skrællet og udstenet  
1 lime  
1 tsk. chilipulver  
1 tsk. hakkede kommenfrø  
1/2 tsk. paprika  
115 g ost  
Runde, sprøde tortillas  
Crème fraîche (efter behag)

### Tilberedning

Skær krabbekødet i tern med knivindsats 2. Skræl skalotteløgene, og halver dem. Hak dem fint med knivindsats 1. Skær også peber og avocado i tern med knivindsats 1. Bland den hakkede avocado med 1 spsk. limesaft. Sæt det til side. Bland 1 spsk. limeskal med alle de udskårede ingredienser undtagen avocadoen. Riv osten, så den er groftrevet. Læg tortillaen i bunden af en bradepande. Læg blandingen ud over, drys med den revede ost, og lad det bage i 8-10 minutter, til osten er smeltet. Tag bradepanden ud af ovnen, og pynt med avocado.

Serveres straks, evt. med crème fraîche.

## Frisk tomatsalsa

### Til 4 personer

450 g faste, modne tomater  
25 g skrællede rødløg  
50 g rensset rød peber  
50 g rensset grøn peber  
50 g rensset gul peber  
1 mellemstor rensset jalapeno-peber  
(spansk peber)  
25 g hakkede koriander  
25 g italiensk dressing  
1/4 tsk. salt  
Krydret sauce (efter behag)  
Sprøde tortilla

### Tilberedning

Skær tomater, løg og peber i tern med knivindsats 1. Blandes med koriander, dressing, salt og krydret sauce (efter behag). Serveres straks med sprøde tortilla. Kan også dækkes til og stilles i køleskabet, til de skal serveres.

## Salsa med mango og papaya

### Til 4 personer

1 moden skrællet og udkernet mango  
1 skrællet papaya  
1 stor udkernet tomat  
25 g skrællede rødløg  
1 chipotle chili (røget jalapeno-chili)  
25 ml friskpresset limesaft  
1 spsk. honning  
3 fed hvidløg  
1/4 tsk. friskkværnet sort peber  
25 g korianderblade  
Smages til med salt

### Preparation

Skær mango, papaya og tomat i tern med knivindsats 2. Skær derefter løg og chili med knivindsats 2. Sæt det til side. Skræl hvidløg, skær enderne af, og del dem op i to halve på langs. Skær derefter hvidløget i fine tern med knivindsats 1, og bland det op med limesaft, honning, peber, koriander og salt. Bland det hele sammen med den udskårne frugt og grøntsagerne. Blandingen lægges i køleskabet.

## Pizza med friske grøntsager

### Til 4 personer

450 g færdigkøbt pizzadej  
200 g friske champignoner  
100 g udkernede tomater  
1/2 grøn peber  
50 g løg  
100 g broccoli  
225 ml crème fraîche  
1-2 spsk. peberrod  
1/4 tsk. salt  
1/8 tsk. peber

### Tilberedning

Læg pizzadejen i et ikke-smurt pizzafad (ca. 38 x 25 x 3 cm). Pres dejen jævnt hen over kanterne, så siderne er ca. 2,5 cm i højden. Bages i ca. 15-20 minutter, til dejen er gyldenbrun. Lad dejen køle helt af. Skær champignonerne i tynde skiver med knivindsats 4. Halver tomaterne, halver og udkern peberfrugterne, og skær det hele i tern med knivindsats 2. Skræl og halver løgene. Skær dem i fine tern med knivindsats 1. Skyl broccolien, og tag buketterne af stænglen. Rør crème fraîche, peberrod, salt og peber, til du har en lind blanding. Spred blandingen jævnt hen over dejen. Garner med grøntsager, skåret i tern. Del pizzastykkerne op i mindre stykker. Stil dem i køleskabet, til de skal serveres.

Forvarm ovnen til 190 grader



## Supper Suppe med kartofler og majs

### Til 4 personer

3/4 udkernet grøn peber  
1/3 skrællet løg  
2 store skrællede kartofler  
275 ml kyllingebouillon  
1 tsk. havsalt  
1/4 tsk. peber  
25 g majs mel  
225 ml mælk  
225 g majs  
1 tsk. allehånde

### Tilberedning

Skær løg og peber i tern med knivindsats 1. Halver og skær kartoflerne i tern (knivindsats 2). Sæt det til side. Steg peber og løg let i en smurt pande på medium varme. Rør kyllingebouillon, kartofler, salt og peber i. Lad det koge op. Skru ned for varmen, og lad det simre, til kartoflerne er færdigstegte. I en lille skål rører du majs mel og mælk sammen, til du har en jævn blanding. Hæld det forsigtigt over kartoffelblandingen, samtidig med at du rører rundt i blandingen. Rør majs og allehånde i. Lad det koge op på medium varme, mens du fortsat rører. Fortsæt, til blandingen bliver til en tyk masse. Serveres straks.

## Broccolisuppe

### Serves 4

150 g broccoli  
25 g selleri  
25 g løg  
100 ml kyllingebouillon  
200 ml skummetmælk  
2 spsk. majs mel  
1/4 tsk. salt  
1 knivspids salt  
1/2 tsk. hakket timian  
25 g emmentaler

### Tilberedning

Vask broccolien, skræl sellerien, og skær begge op i mindre stykker. Skræl og halver løgene. Skær broccoli, selleri og løg i tern med knivindsats 2. Læg grøntsager og bouillon i en gryde. Lad det koge op. Skru ned for varmen, og lad det simre, til grøntsagerne er færdigstegte. Bland mælk, majs mel, salt, peber og timian i grøntsagsblandingen. Rør, til suppen bliver tyk, og blandingen når kogepunktet. Tag gryden af komfuret. Riv og tilsæt osten. Rør rundt, til osten er smeltet.

## Fransk løgsuppe

### Til 4 personer

450 g løg  
50 g smør  
1 spsk. olie  
1 l kødbouillon  
50 ml hvidvin  
Salt  
Friskkværnet peber  
1 hvidløgsfed  
Skiver af hvidt brød  
Ost

### Tilberedning

Skræl og halver løgene. Skær dem i fine tern med knivindsats 1. Opvarm smør og olie i en gryde, tilsæt løg, og lad det stege på medium varme, til løgene er lidt brune. Hæld kødbouillon i, og lad det simre i ca. 15 minutter. Tilsæt hvidvin, smag til med salt og peber, og fortsæt opvarmningen i ca. 5-10 minutter. Skræl hvidløg, og skær enderne af. Rist brødet, gnid det ind i hvidløg, og skær det over, så du får 2 trekanter. Hæld suppen op i skåle, og læg et stykke ristet toast i trekantsform i midten af hver skål. Riv ost oven på det ristede brød, og sæt skålene i en forvarmet ovn, til osten er smeltet og blevet gyldenbrun. Serveres straks.

## Asiatisk grøntsagssuppe

### Serves 4

50 g kogt skinke  
1 lille løg  
1 gulerod  
1 selleri  
1/2 rød peber  
1/2 grøn peber  
25 g blødgjorte kinesiske champignoner  
1 chilipeber  
1 spsk. sesamololie  
50 g vermicelli-nudler  
3 spsk. eddike  
2 spsk. sojasauce  
1 l kødbouillon  
Salt  
Friskkværnet peber

### Tilberedning

Skær den kogte skinke i strimler med knivindsats 4. Skræl løg og gulerod, halver dem på langs, og skær dem i tern med knivindsats 2. Skræl selleri, skær det først i skiver og derefter i fine strimler med knivindsats 4. Halver peberfrugten. Fjern kerner og stamme og skyl det. Hæld væden fra champignonerne, og tryk forsigtigt på dem for at få al væden væk. Skær peber og champignoner i tern med knivindsats 3. Halver chilipeber, fjern kerner, skyl det, og finhak med knivindsats 1. Opvarm sesamolien i en pande, og steg chilien. Tilsæt skinkestrimler, og lad det stege ganske kort tid. Tilsæt grøntsager i tern, og lad det stege. Tilsæt derefter vermicelli-nudler, eddike og sojasauce, og lad det simre i 5 minutter. Til sidst smages til med salt og peber. Så er suppen klar til servering.



## Minestrone

### Til 4 personer

250 g tørrede borlotti-bønner  
1 lille savoykål  
3 kartofler  
3 gulerødder  
2 porrer  
2 fed hvidløg  
1 bundt selleriblade  
1 bundt frisk persille  
2 salvieblade  
30 g smør  
50 g bacon i tern  
2 l grøntsagsbouillon  
Salt  
Friskkværnet peber  
100 g revet parmesan

### Tilberedning

Dæk bønnerne med koldt vand, og lad dem stå over natten. Hæld vandet fra, læg bønnerne i en stor kasserolle, dæk dem til med koldt vand, tilsæt salt, og lad det koge i 90 minutter. Læg dem derefter i salatslyngen for at fjerne væden. Halver savoykålen, fjern stilken, og skær det i strimler med knivindsats 4. Skræl kartoflerne, og skær dem i fingerstore skiver. Skræl gulerødderne, og halver dem på langs. Skyl porren, og skær den i 5 cm store stykker. Skær kartofler, gulerødder og porre i tern med knivindsats 2. Skræl hvidløg, skær enderne af, halver dem på langs, og finhak dem med knivindsats 1. Skyl selleri, persille og salviebladene. Tørres og finhakkes. Smelt lidt smør i en kasserolle, og steg bacon. Tilsæt grøntsager (undtagen kartofler), hvidløg og krydderurter, og lad det stege ganske kort tid. Hæld den varme bouillon over, smag til med salt og peber, og lad det koge. Tilsæt derefter kartofflen i tern, og lad det simre på lav varme i 30 minutter. Derefter tilsættes bønnerne. Lad det stå og varme op i ca. 15 minutter. Smages til med salt og peber. Grovhak parmesanen, og strø den over den færdige minestrone.

## Grøntsagssuppe med oksekød

### Til 4 personer

4 gulerødder  
2 stilke bladselleri  
4 mellemstore kartofler  
3 små løg  
2 grønne peberfrugter  
½ kålhoved  
900 g oksekød (suppekød  
f.eks. bryst)  
25 g mel  
2 spsk. vegetabilsk olie  
400 ml vand  
1 spsk. Worcestershiresauce  
2 tsk. havsalt  
1 tsk. hvidløgssalt  
3/4 tsk. peber  
1/4 tsk. stødt allehånde  
2 laurbærblade  
3 spsk. mel  
3 spsk. vand

### Tilberedning

Skræl og halver gulerødderne. Skyl sellerien, og skær gulerødder og selleri i ca. 5 cm store stykker. Skræl og halver kartoflerne. Skræl og halver løgene. Halver og fjern kerner fra peberfrugten. Skær gulerødder, kartofler, selleri, løg og peberfrugt i tern med knivindsats 3. Fjern stammen fra kålen. Kålen skæres først i 4 stykker, og derefter i strimler med strimmelindsatsen. Sættes til side. Opvarm den vegetabiliske olie i en stor gryde. Vend kødet i de 25 g mel, og læg kødet i gryden. Lad det simre, til kødet er brunet. Rør ind i mellem. Tilsæt vand og de næste 6 ingredienser. Lad det koge op. Læg låg på gryden, og lad det simre i 2 timer, til kødet er mørt. Tag laurbærbladene ud. Smid dem ud. Tilsæt alle grøntsagerne i kødblandingen. Læg låg på, og lad det simre, til der lige er lidt bid i grøntsagerne.

## Salat med tomat og mozzarella

### Til 4 personer

8 halverede mellemstore tomater  
2 små løg  
225 g mozzarella  
Salt, Peber  
Olivenolie  
Rødvinseddike  
Frisk basilikum

### Tilberedning

Skær tomaterne i tern med knivindsats 2. Skræl og halver løgene. Skær dem i fine tern med knivindsats 1. Skær tomaterne i tern med knivindsats 3. Læg tomater, løg og ost i en skål. Krydr med salt, peber, olivenolie og rødvinseddike. Pynt med friske basilikumblade.

## Chef's salat med tun

### Til 4 personer

2 dåser tun (ca. 140 g i hver)  
100 g majs (på dåse)  
1 lille icebergssalat  
1 gul peber  
½ agurk  
80 g kogt skinke  
100 g sherrytomater  
4 hårdkogte æg

### Til dressing:

1 spsk. balsamicoeddike  
1 spsk. citronsaft  
3 spsk. appelsinjuice  
3 spsk. yoghurt naturel  
2 spsk. salatmayonaise  
Salt  
Sort peber

### Tilberedning

Hæld vandet fra tun og majs. Del tunen op i mindre stykker med en gaffel. Skyl icebergssalaten, og skær det den i mundrette stykker. Halver og skyl peberfrugten. Skyl agurken, tør den, skær den i ca. 5 cm store stykker. Del dem opp på langs. Skær peberfrugten i tern med knivindsats 2. Skær agurken i strimler med knivindsats 4. Skær den kogte skinke i strimler med knivindsats 4, og læg det sammen med agurkestrimlerne på salaten. Skyl sherrytomaterne, del dem op i kvarte med knivindsats 5, og fjern stilken. Læg tomatstykkerne i salatbeholderen sammen med tun og majs. Pil æggene, og del dem op i 8 stykker med knivindsats 6. Til dressing blandes eddike, eddike, citronsaft, appelsinjuice, yoghurt og salatmayonaise sammen. Smag godt til med salt og peber, og vend salaten i dressing. Pynt salaten med de kvarte æg.

## Varm spinatsalat med kylling

### Til 4 personer

1 mellemstort skrællet rødløg  
2 røde eller grønne udkernede og halverede peberfrugter  
600 g hakkede spinatblade  
200 g salatblade  
1 hvidløgsfed  
340 g kyllingebrystfilet  
½ tsk. tørret og kværnet rosmarin  
1/2 spsk. citronpeber  
1 tsk. stegeolie  
2 spsk. balsamicoeddike  
2 tsk. vand  
Et par kviste frisk rosmarin

### Tilberedning

Skær peberfrugten i tern med knivindsats 2 og løgene med knivindsats 1. Sættes til side. Skyl spinat og salat, tør det godt og skær det i mundrette stykker. I en stor skål blandes spinatblade, salatblade, løg og peberfrugt. Dæk det til, og stil det i køleskabet i ca. 2 timer. Skær kyllingebrystet i mundrette stykker. Krydr med rosmarin og citronpeber. Skræl hvidløg, skær enderne af, og del dem op i halve på langs. Skæres i tern med knivindsats 1. Opvarm stegeolien i en wok eller pande. Steg kyllingekødet med hvidløg på medium varme i 2-3 minutter, til kødet er mørt og gennemstegt. Tag kødet af, og læg det på den afkølede, blandede salat. Dressing: Hæld eddike og vand i wokken eller panden, og rør til det er blandet godt sammen. Hæld dressing over salaten. Vend dressing rundt i salaten. Læg lidt på hver tallerken, og pynt med rosmarinkviste.

## Friske grøntsager og pastasalat

### Til 4 personer

1 stor gulerod  
1 lille kålrabi  
1 lille courget  
50 g rød peber  
1 fed hvidløg  
25 g friskhakket persille  
2 spsk. salatolie  
2 spsk. vineddike  
2 spsk. vand  
1-2 spsk. sennep  
1/4 tsk. salt  
1/4 tsk. friskkværnet sort peber  
25 g pasta "Linguine" delt over på midten  
50 g ærter  
35 g gruyere eller emmentaler  
Salatkrydderurter (efter behag)

### Tilberedning

Skræl guleroden. Skær den over på langs, og skær delene i 5 cm store stykker. Skræl kålrabien, og skær den i fingertykke skiver. Skyl courgetten, og skær også den i 5 cm store stykker. Halver og fjern kerner fra peberfrugten. Skær gulerødder, kålrabi og den røde peberfrugt i tern med knivindsats 1, og skær courgetten i stave. Skræl hvidløg, skær enderne af, og del dem op i halve på langs. Skæres i tern med knivindsats 1. Tilbered en dressing ved at blende persille, olie, vineddike, vand, hvidløg, sennep, salt og peber. Sæt det til side. Tilbered pastaen, som angivet på pakken. I de sidste 3-4 minutter tilsættes gulerødder, kålrabi og ærter. Hæld kogevandet fra, hæld koldt vand over pastablandingen, og hæld alt vandet fra igen. Skær osten i tern med knivindsats 2. Bland den kogte pastablanding med courgetten, peber og ost i en stor skål. Tilsæt dressingen. Vend dressingen godt rundt i salaten. Ved servering pyntes med krydderurter.

## Farmersalat

### Til 4 personer

2 æg  
1 dåse søde majs (ca. 285 g)  
150 g sherrytomater  
1 orange peberfrugt  
1/2 agurk  
1 rødløg  
1/2 icebergssalat  
150 g bacon i skiver

### Til dressing:

2 spsk. hvidvinseddike  
Salt  
Sort peber  
1-2 tsk. Dijon-sennep  
1-2 tsk. honning  
3 spsk. olivenolie

### Tilberedning

Kog æggene i 10-12 min. til de er hårdkogte. Hæld vandet fra majs. Skyl tomaterne. Tag æggene ud af gryden, læg dem i koldt vand, tag skallen af, og skær dem i stykker med knivindsats 4. Halver og skyl peberfrugten. Skyl og tør agurken. Skræl og halver løgene. Skyl icebergssalaten, del bladene op i mundrette stykker, og læg dem i en stor salatskål. Skær løgene i tynde strimler med knivindsatsen. Skær peberfrugt og agurk i tern (knivindsats 2). Skær tomaterne i tern med knivindsats 5. Bland det hele sammen i en skål sammen med majs. Til dressingen blandes eddike, salt, peber, sennep og honning. Hæld langsomt olivenolien i, og pisk blandingen med et piskeris. Opvarm en pande. Steg bacon, til den er sprød. Læg den på lidt køkkenrulle for at få fedtet væk. Bland salat og dressing godt sammen. Pynt til sidst med æg og bacon.

## Tacosalat

### Til 4 personer

1 mellemstor udkernet tomat  
25 g oliven  
25 g forårsløg  
1 hvidløgsfed  
150 g cheddarost  
425 g skyllede røde bønner uden væske  
400 g salat i mindre stykker  
110 g grøn chilipeber (glas)  
170 g avocadodip  
50 ml crème fraîche  
1 tsk. mælk  
½ tsk. chilipulver  
1 lille tomat  
200 g knuste sprøde tortilla

### Tilberedning

Skær tomaterne i tern med knivindsats 4. Skræl og halver løgene. Skræl hvidløg, skær enderne af, og del dem op i halve på langs. Skær oliven, løg og hvidløg i tern (knivindsats 1). Riv osten. Læg røde bønner, salat, tomat, ost, oliven og løg i lag i en skål på ca. 1,5 l. Skær chilipeber i tern med knivindsats 1. Til dressingen blandes avocadodip, chilipeber, mælk, hvidløg og chilipeber sammen. Hæld dressingen over salaten. Halver tomaten, del den i små firkanter med knivindsats 2. Hæld dem over salaten. Dæk skålen med film, og lad den stå i køleskabet i mindst 2 timer eller op til 24 timer. Bland salaten i skålen inden servering, og server den med de knuste tortillas.

## Salat i flere lag

### Til 8 personer

2 små icebergsalat  
2 gule peberfrugter  
2 røde peberfrugter  
300 g fetaost  
1 stor agurk  
2 gulerødder  
5 skiver toast  
40 g smør

### Til dressing:

150 g mayonnaise  
2 spsk. farin  
Hvidløgpulver  
Karrypulver  
Salt

### Tilberedning

Skyl salaten, og skær den i mundrette stykker. Læg halvdelen af icebergsalaten i bunden af den store salatskål. Skær peberfrugterne i mindre stykker, tag stilk og kerner ud. Skyl dem, og skær dem i mindre stykker med knivindsats 3. Fordel peberfrugterne på icebergsalaten, så det ligger som et lag henover. Skær fetaosten i tern med knivindsats 2, og fordel osten jævnt henover. Skyl og tør agurken. Skær den i ca. 5 cm store stykker, og skær dem i tern (knivindsats 2). Fordel agurkestavene jævnt, og dæk dem til med resten af salatbladene. Skræl gulerødder, og riv dem over salaten. Læg toastbrødet oven på hinanden. Skær kanten af, og hak det til firkanter - ét ad gangen med knivindsats 2. Smelt smør i en pande, læg brødstykkerne i, og lad dem stege til de er gyldenbrune. Vend dem flere gange. Tag croutonerne af panden, og stil dem til side. Til dressingen blandes mayonnaise, farin, hvidløg og karrypulver (efter smag) til en blød puré. Den krydres med lidt salt og hældes jævnt hen over salaten. Dæk salatskålen til, og lad den stå i køleskabet i mindst 2 timer. Hæld croutonerne over inden servering.

## Græsk salat

### Til 4 personer

½ agurk  
4 modne tomater  
1 grøn peber  
1 gul peber  
1 stort løg  
200 g græsk fetaost  
16 sorte oliven

Til marinaden:

2 fed hvidløg  
Salt  
Friskkværnet peber  
4 spsk. vineddike  
Saft fra ½ citron  
8 spsk. olivenolie

### Tilberedning

Skyl agurken, tør den, skær den i ca. 5 cm store stykker. Del dem op på langs. Skyl tomaterne og halver dem. Skær peberfrugterne i mindre stykker, tag midten og kernerne ud. Skyl dem og del dem op i kvarte. Skræl og halver løget. Skær alle grøntsager og osten i tern med knivindsats 3, og læg det hele i en skål. Tilsæt de sorte oliven. Til marinaden skrælles hvidløget, og enderne skæres af. Del det op på langs, og skær det i tern med knivindsats 1. Tilsæt salt og peber, og rør vineddike og citronsaft i. Bland gradvist olivenolien i, og hæld marinaden over salaten. Bland det hele godt sammen. Lad salaten stå lidt inden servering. Rør rundt i den igen, og smag den til.

### Tip

Græsk salat smager skønt med varm pitabrød og tzatziki.

## Waldorfsalat

### Til 4 personer

80 g valnødder  
400 g knoldselleri  
3 røde madæbler  
Saft fra ½ citron  
1 lille ananas  
5 tørrede bløde abrikoser  
80 g salatmayonaise  
100 g fløde  
½ tsk. sukker  
1 knivspids karrypulver  
¼ tsk. salt  
1 spsk. cidereddike

### Tilberedning

Rist valnødderne ved medium varme, til de er gyldenbrune. Lad dem køle af, og hak dem. Skræl sellerien. Skær den først i skiver, og dernæst i strimler med knivindsatsen. Skyl og tør æblerne. Fjern kernehuset og skær dem i kvarte med knivindsats 5. Skær derefter æblerne i fine strimler. Hæld straks citronsaft over. Skræl ananas, del den op i kvarte, og skær den hårde stængel i midten ud. Skær alle grøntsager og abrikoserne i tern med knivindsats 3, og læg det hele i en skål. Bland alle ingredienserne sammen. Til dressingen blandes salatmayonaise, fløde, karrypulver, salt og cidereddike. Hæld dressingen over salaten, og bland det godt sammen. Dæk salaten til, og lad den stå med dressing i mindst 30 minutter. Smag til med krydderier inden servering.

## Spinatsalat med parmesan

### Til 4 personer

600 g friske spinatblade  
1 madæble  
50 g valnødder  
80 g parmesan  
2 spsk. hvid balsamicoeddike  
Salt  
Sort peber  
1 spsk. medium-stærk sennep  
2 spsk. rapsolie  
1 spsk. olivenolie

### Tilberedning

Skyld og tør spinaten, og læg den på tallerkenerne. Skyl og halver æblet. Tag kernehuset ud, og skær det i tynde stave med knivindsats 1. Hak valnødder, og strø dem over æblerne. Riv parmesan hen over, og bland det godt sammen. Til dressingen blandes eddike, salt, peber og sennep. Hæld raps- og olivenolie i lidt efter lidt med et piskeris. Bland dressingen med æble- og parmesanblandingen, og fordel den over spinatsalaten.

## Æggesalat

### Til 4 personer

4 æg  
½ rød peber  
100 g kogt skinke  
4 mediumstore cornichoner  
8 sorte oliven uden sten

Til dressing:

½ bundt friskt purløg  
½ boks karse  
150 g crème fraîche  
1 spsk. medium-stærk sennep  
1 spsk. urteeddike  
Salt  
Sort peber

### Tilberedning

Kog æggene i 10-12 min. til de er hårdkogte. Halver og rens peberfrugten. Skær peber og skinke i tern med knivindsats 2. Skær cornichonerne i skiver (knivindsats 4) og oliven i små tern (knivindsats 1). Tag æggene ud af gryden, læg dem i koldt vand, tag skallen af, og skær dem i stykker med knivindsats 4. Bland det hele sammen. Skyl purløg, ryst det tørt, og skær det i små stykker. Til dressingen blandes crème fraîche, sennep, eddike, salt og peber. Rør purløg i blandingen. Bland dressingen og salaten sammen, og arranger salaten på tallerkenerne. Klip karsen, og brug den som pynt på salaten.

## Salat med kylling og avocado

### Til 4 personer

800 ml varm grøntsagsbouillon  
1 laurbærblad  
3 spansk peber  
3 nelliker  
450 g kyllingbrystfilét  
1 skalotteløg  
1 grøn chili (f.eks. jalapeno)  
½ orange peberfrugt  
1 ubehandlet citron  
2 spsk. salatmayonaise  
2 spsk. crème fraîche  
Salt  
Sort peber  
3 stk. mini hjertesalat  
2 avocados  
2 spsk. rapsolie  
100 g crème fraîche

### Tilberedning

Lad bouillon koge op med laurbærblad, spansk peber og nellike. I mellemtiden skylles kyllingbrystet. Tør det med køkkenrulle, og læg det i bouillon. Lad det stå under lav varme i ca. 15 minutter. Tag kødet ud, lad det afkøle, og skær det i tern. Skræl og halver skalotteløget. Halver, tag kernerne ud og skyl chilien. Del peberfrugten op i stykker, og skyl den. Skær skalotteløg og chili i tern med knivindsats 1. Skær også peberfrugten i tern med knivindsats 2. Skyl citronen, tør den, riv 1 tsk. citronskal, og pres 4 spsk. citronsaft. Bland salatmayonaise med crème fraîche, og tilsæt skalotteløg i tern og citronskallen. Smag salatdressingen til med salt og peber, og bland derefter chili, peber og kylling i. Skyl salatbladene, del dem op i mindre stykker. Tør dem godt. Arranger salaten på tallerkenerne. Halver avocados, tag stenen ud, skræl dem, og skær dem i tern med knivindsats 2. Tilsæt halvdelen af avocadoen i kyllingesalaten, og bland det godt sammen. Brug resten af avocadostykkerne til dressingen: Læg dem i en høj beholder sammen med citronsaft, rapsolie og 2 spsk. kyllingebouillon. Purer blandingen, og hæld derefter crème fraîche i. Smages til med salt og peber. Hæld forsigtigt dressingen over salaten. Læg kyllingesalaten ovenpå, og salaten er klar til servering.

## Sildesalat

### Til 4 personer

400 g saltede sildefileter  
100 g kogte kartofler  
1 æble  
50 g syltet rødbede  
1 cornichon

### Til dressing:

3 spsk. æblekompot  
1 spsk. medium-stærk sennep  
Saft af 1/2 citron  
1 spsk. urteeddike  
1 spsk. solsikkefrøolie  
Sukker  
Salt  
Sort peber

### Endvidere:

4 spsk. frisk purløg  
Pumpnickel og smør til servering

### Tilberedning

Lad silden ligge i blød i ca. 3 timer, hæld væden fra, tør silden, og skær den ud i mundrette stykker. Skræl først kartoflerne. Derefter skrælles, halveres og udkernes æblet. Skær det hele i tern med knivindsats 2. Hæld væden fra rødbeden og cornichonen, og finhak dem oven på de andre ingredienser i beholderen (knivindsats 1). Tilsæt silden, og bland det godt sammen. Til dressingen blandes æblekompot, sennep, citronsaft, eddike og olie. Tilsæt sukker, lidt salt og peber, og hæld dressingen over salaten. Bland det hele godt sammen. Dæk salatskålen helt til med låg eller film, og lad salaten stå og marinere i ca. 30 minutter. Rør blandingen sammen igen, og smag eventuelt til med krydderier. Skyl purløg, ryst det tørt, og skær det i små stykker. Strø purløg oven på sildesalaten, og server den med pumpnickel og smør.

## Oksebøf med courgetter

### Til 4 personer

½ bundt frisk persille  
2 små løg  
2 fed hvidløg  
800 g små courgetter  
4 bøffer af oksekød à 250 g  
2 spsk. olivenolie  
200 ml varm grøntsagsbouillon  
1 tsk. sød paprika  
Sort peber  
30 g ghee (eller smeltet, usaltet smør)  
Salt  
Urtesalt  
Saft fra ½ citron

### Tilberedning

Skyl persillen, tør den, og finhak den. Skræl løg og hvidløg, halver dem og finhak dem med knivindsats 1. Skyl courgetterne, skær dem i 5 cm store stykker og derefter i store stave med knivindsats 2. Skyl kødet, og tør det med en køkkenrulle. Opvarm olivenolie i en stor pande, tilsæt løg og hvidløg, og lad det stege. Tilsæt courgettøstaven, og lad det stege på svag varme med låg på i 5 minutter. Hæld den varme bouillon over, smag til med paprika og peber, og lad det stege under låg i 8-10 minutter, til grøntsagerne er „al dente“. I mellemtiden opvarmes smørret (det skal være meget varmt) i en jernpande. Læg bøfferne på panden, og steg dem i ca. 3-5 minutter på hver side, afhængig af hvor meget du foretrækker dem stegt. Smag til med salt og peber efter stegningen. Ca. 2 minutter inden grøntsagerne er færdige, tages låget af, så bouillon kan fordampe. Smag grøntsagerne til med urtesalt og citronsaft, og rør persillen i. Server grøntsagerne sammen med bøfferne.

### Tip

Det er vigtigt, at bøfferne bliver stegt over høj varme. Derved bevares smag og saft i kødet. Efter stegningen kan man pakke bøfferne ind i sølvpapir, og lade dem stege 10 minutter ekstra i ovnen på 100-120 grader. Så holder de sig lækre og saftige.

## Ungarsk gullash

### Til 4 personer

3 spsk. olivenolie  
700 g gullashkød  
Salt  
Friskkværnet peber  
4-5 løg  
1 tsk. paprika  
425 ml vand  
1 rød peber  
1 grøn peber  
1 gul peber  
65 ml vand  
65 ml rødvin  
2 chili  
1-2 spsk. majsme  
Friskhakket persille

### Tilberedning

Opvarm olivenolien i en stegepande til medium varme. Kødet lægges i og krydres med salt og peber. Skræl og halver løgene. Skær dem i stave med knivindsats 3. Læg det i panden sammen med kødet, og lad det stege. Rør paprika i blandingen. Tilsæt 425 ml vand, rør og læg låg på. Lad det simre i 60 minutter, og rør i blandingen en gang i mellem. Tilsæt eventuelt lidt mere vand. Del peberfrugterne op i mindre stykker, tag stilk og kerner ud. Skær peberfrugten i tern med knivindsats 3, og læg det i panden. Hæld 65 ml vand og rødvin i. Halver chilien på langs, tag kernerne ud, og skyl den. Brug knivindsats 1, og tilsæt chilien i panden. Læg låg på panden, og lad det stege i endnu 60 minutter. Tilsæt eventuelt lidt mere vand. Når stegetiden er gået, blander man lidt majsme og vand sammen, og det hældes forsigtigt over kødet. Rør rundt i kødblandingen med et piskeris til blandingen er i kog. Smag til med salt, peber og paprika. Serveres i skåle og pyntes med persille.

### Tip

Man kan variere opskriften ved at tilsætte 200 g surkål. Så skal man huske at tilsætte mere væske.



## Forel og grøntsager i Römertopf

### Til 2 personer

2 klargjorte øreder  
Saft fra ½ citron  
Salt  
Friskkværnet hvid peber  
200 g gulerødder  
250 g porrer  
250 g kartofler  
1 laurbærblad  
50 ml hvidvin  
1 spsk. mandelflager

### Tilberedning

Lad stegesoen (Römertopf) ligge i vand i ca. 30 minutter. Skyl fisken grundigt under rindende vand, og dup den tør. Hæld citronsaft på inder- og ydersiden af fisken, og krydr med salt og peber. Skræl gulerødderne, og halver dem på langs. Skræl porrerne, halver dem på langs, og skyl dem. Skær gulerødder og porre i ca. 5 cm store stykker, og del dem op med knivindsats 2. Skyl kartoflerne, skræl dem, og skær dem i fingertykke stykker. Skær dem i tern (knivindsats 3). Læg grøntsagerne i stegesoen, hæld lidt salt over, og læg laurbærbladet øverst. Læg fisken oven på grøntsagerne. Hæld vin over fisken. Tilsæt mandelflagerne. Læg låg på stegesoen, og sæt den ind i ovnen. Lad blandingen stege i 50 minutter på 180 grader. Smag grøntsagerne til med krydderier, skær fisken i portionsstore stykker. Læg dem oven på grøntsagerne, og retten er klar til at blive serveret.

### Tip

Hvis man vil have retten lidt mere krydret, kan man krydre fisken ved at lægge 1-2 spsk. citronskal i tynde skiver, chilistimler, hvidløg og friskkværnet peber inden i fisken inden stegning.

## Mandala-rejer med karry

### Til 2 personer

2 skalotteløg  
2 fed hvidløg  
20 g syltet ingefær  
½ agurk  
2 skiver frisk ananas  
1 spsk. smør  
1 spsk. karrypulver  
125 ml kødbouillon  
3 spsk. kokosnødmælk (dåse)  
400 g store rejer  
Cayennepeber  
1 spsk. sojasauce

### Tilberedning

Skræl skalotteløg og hvidløg, skær enderne af, halver dem på langs, og skær det i tern med knivindsats 1. Tag ingefæren ud af væsken, den ligger i, og finhak den med knivindsats 1. Skyl agurken, skræl den, og skær den i ca. 5 cm store stykker. Del dem op på langs. Skær agurk og ananas i små stykker med knivindsats 2. Smelt smør i en dyb slip-let pande. Steg skalotteløg og hvidløg. Rør karrypulver i, og lad det stege et kort øjeblik. Tilsæt ingefær. Hæld bouillon og kokosmælk over, og lad det koge op. Tilsæt agurk, ananas og rejer i saucen, og lad det simre på lav varme i 5 minutter. Saucen krydres med cayennepeber og sojasauce. Så er retten klar til servering.

### Tip

Denne ret smager endnu mere eksotisk, hvis du tilsætter lidt rosiner og kardemomme.

## Løgflan

### Til 4 personer

15 g gær  
250 g mel  
6 spsk. olivenolie  
Salt  
800 g løg  
30 g smør  
4 friske laurbledblade  
2 mellemstore røde æbler  
Groftkværnet peber  
2 spsk. citronsaft  
100 g crème fraîche  
2 æg  
30 g valnødder  
2 kviste rosmarin

Endvidere:

Fedt til at smøre formen

### Tilberedning

Tilbered dejen ved at opløse gæren i 150 ml lunkent vand. Tilsæt mel, 1 spsk. olivenolie og salt, og ælt det sammen til en dej. Dæk dejen til, og lad den hæve på et varmt sted i 30 minutter. I mellemtiden skrælles løgene. Skær dem i tynde skiver med knivindsatsen. Opvarm resten af olivenolien og smørret på en pande, og steg løg og laurbærlade i 20 minutter. Det krydes med salt, og hældes i en si, så saften rinder af. Gem saften. Halver æblerne uden at skrælle dem. Fjern kernehuset, og skær det i skiver med knivindsats 4. Tilsæt væsken fra løgene, og tilsæt peber og citronsaft. Opvarm ovnen til 225 grader. Ælt dejen igen. Rul en cirkel af dejen med en diameter på ca. 28 cm. diameter, og læg dejen i en tærteform på ca. 22 cm. Læg løg og æbler oven på, og bøj kanterne ind. Bland løgsaften med crème fraîche og æg, og smag til med salt og peber. Hæld det over løg- og æbleblandingen. Skær valnødderne i groftskårne stykker. Skyl rosmarin, ryst den tør, og tag bladene af. Hak dem fint med en urtekniv, og strø dem over løgflanen. Sæt fadet næstnederst i en forvarmet ovn i 20 minutter. Dernæst 5 minutter længst nede i ovnen. Serveres varm.

## Ovnbagte grøntsager med farfalle-pasta og balsamico

### Til 4 personer

1 rød peber  
1 gul peber  
1 courget  
2 store gulerødder  
2 løg  
2 fed hvidløg  
100 g grønne bønner  
4 tsk. olivenolie  
Salt  
Friskkværnet peber  
400 g farfalle  
½ bundt frisk basilikum  
50 g parmesan

Til dressing:

5 spsk. balsamicoeddike  
2 spsk. olivenolie  
Salt  
Friskkværnet peber

Endvidere:

Fedt til at smøre fadet

### Tilberedning

Del peberfrugterne op i mindre stykker, tag stilk og kerner ud. Skyl courget, skræl gulerødder, skær begge i ca. 5 cm store stykker. Del dem op på langs. Skræl og halver løgene. Skær peber, courgetter, gulerødder og løg i mundrette stykker med knivindsats 4. Skræl hvidløg, skær enderne af, halver dem på langs, og finhak dem med knivindsats 1. Halver og skyl bønnerne. Læg grøntsagerne i et smurt soufflefad. Hæld olivenolie på, krydres med salt og peber og blandes godt sammen. Steges i ovnen på 180 grader i 35-40 minutter, til grøntsagerne er færdige. Kog pastaen al dente i saltet vand, og følg anvisningerne på pakken. Hæld vandet ud, og hold pastaen varm. Til dressingen, røres balsamicoeddike og olivenolie sammen, og det smages til med salt og peber. Skyl og tør basilikum, og skær den derefter i tynde strimler med en urtekniv. Tag grøntsagerne ud af ovnen, og bland dem sammen med pastaen. Hæld dressing og basilikum over. Rør det forsigtigt sammen. Portionsanrettes. Riv parmesan over hver portion. Serveres straks.

## Penne alle pizzaiola

### Til 4 personer

1 løg  
2 fed hvidløg  
1kg tomater  
5 ansjoser i olie  
4 spsk. olivenolie  
Salt  
Friskkværnet peber  
100 sorte oliven uden sten  
2 spsk. kapers  
350 g penne  
1 bundt frisk persille  
75 g parmesan

### Tilberedning

Skræl og halver løgene. Skræl hvidløg, skær enderne af, halver dem på langs, og finhak dem med knivindsats 1. Hæld kogende vand over tomaterne. Lad dem stå i 1-2 minutter, og hæld derefter vandet ud. Skyl tomaterne, halver dem, og skær dem i tern med knivindsats 2. Skær ansjoserne i ca. 3 cm store stykker. Steg løg og hvidløg i olivenolie i en stegepande, til det er gyldenbrunt. Tilsæt tomaterne med tomatsoften. Rør ansjoserne i. Sauce krydres med salt og peber og simrer på middelvarme i ca. 30 minutter, til sauce bliver tyk. I mellemtiden skæres oliven i skiver med knivindsats 4. De lægges i sauce sammen med kapers. Smag sauce til med krydderier, og hold den varm på lavt blus. I mellemtiden koges pastaen i kogende, saltet vand i ca. 10 minutter. Hæld vandet fra. Skyl persillen, tør den, og finhak den med en urtekniv. Riv osten, så den er groftrevet. Læg pastaen i et forvarmet fad, bland den med ost og persille, og hæld sauce over. Serveres straks.

### Tip

Man kan med fordel tilsætte 200 g stegt tunfisk delt op i mindre stykker.

## Risotto med champignoner og tomater

### Til 4 personer

200 g Karl-Johan-svampe  
200 g andre champignoner eller svampe  
2 tomater  
4 skalotteløg  
50 g smør  
300 g risotto-ris  
500 ml grøntsagsbouillon  
20 ml tør hvidvin  
Salt  
Hvid peber  
80 g parmesan  
Olivenolie  
1 bundt frisk persille

### Tilberedning

Skyl alle svampe og champignoner. Gnid dem, mens de er våde, og skær dem i tynde skiver med knivindsats 4. Skyl tomaterne, halver dem, og skær dem i tern (knivindsats 2). Skræl skalotteløgene, halver dem og finhak dem med knivindsats 1. Steg halvdelen af skalotteløgene i smør i en stor pande, til de er blanke og gennemsigtige. Tilsæt ris, og rør til de er næsten blanke og gennemsigtige. Tilsæt gradvist grøntsagsbouillon, og lad det koge i ca. 15-18 minutter på medium varme, mens du hele tiden rører rundt i blandingen. Så snart det meste af væsken er absorberet af ris, tilsættes hvidvinen lidt ad gangen. Fortsæt med at røre, til vinen er absorberet, og risottoen har en grødagtig konsistens. Tilsæt eventuelt lidt mere vand eller vin. Smag til med salt og peber, riv parmesanen over risottoen. I mellemtiden steges champignonerne og de resterende skalotteløg i olivenolie og smages til med salt og peber. Tag persillebladene af stilkene, skyl bladene og tør dem. Finhak persillen med en urtekniv. Rør forsigtigt champignoner og persille i risottoen. Serveres straks i et forvarmet fad.

## Louisiana jambalaya

### Til 4 personer

1 rød peber  
1 grøn peber  
1 hvidløgsfed  
2 løg  
501 chorizo (eller andouille)  
4 skiver bacon  
500 g friske rejer  
250 g langkornede ris  
3 kyllingebouillontern  
240 ml kyllingebouillon  
240 ml tomatsose  
Salt og peber  
1 citron

### Tilberedning

Skær den røde og grønne peberfrugt i mindre stykker, tag midten ud, og fjern kernerne. Skyl dem, og skær dem i tern med knivindsats 2. Skræl løg og hvidløg, halver dem, og skær dem i tern med knivindsats 1. Skær chorizoen i skiver. Læg baconskiverne i en stor stegepande, og steg dem, til de er sprøde. Læg dem på et stykke køkkenrulle, for at få fedtet væk. Smuldr de sprøde baconstykker til mindre stykker. Steg rejerne med pølsen i det resterende stegefedt. Tilsæt ca. 60 ml vand, og lad det simre på høj varme i 5 minutter. Tilsæt peber, løg og hvidløg, ris, kyllingebouillontern, kyllingebouillon og tomatsose. Rør det godt sammen, og smag til med salt og peber. Efter endnu 2 minutter tilsættes 60 ml vand igen. Skru ned for varmen, og lad det simre i 20 minutter, mens du hele tiden rører i blandingen. Del citronen op i kvarte med knivindsats 5 og klem saften ud. Lige inden retten er færdigstegt, hældes citronsaften i jambalayaen. Rør det godt sammen, smag til med krydderier, og tag det af varmen.

### Tip

Hvis du kan lide krydret mad, kan du også tilsætte chilipeber.

## Blandede wokgrøntsager

### Til 4 personer

200 g paprika  
1 lille courgette  
1 gulerod  
100 g broccoli  
100 g sukkerærter  
150 g friske champignoner  
4 forårsløg  
100 g friske bænespirer  
4 fed hvidløg  
6 spsk. olie  
2 spsk. fiskesauce  
2 spsk. lys sojasauce  
2 spsk. østerssauce  
Friskkværnet peber

### Tilberedning

Halver peberfrugterne, tag midten og kernerne ud. Skyl dem og del dem op i mindre stykker. Skyl courgetten, og skær den i ca. 5 cm store stykker. Skær begge i tern med knivindsats 3. Skræl guleroden, og skær den i ca. 3 cm stykker. Skær dem i stave med knivindsats 1 ved at placere dem lodret på knivindsatsen. Skyl broccolien, og tag buketterne af. Skyl, og halver sukkerærterne. Skyl champignoner og forårsløg, og skær dem i skiver med knivindsats 4. Skyl bænespirerne grundigt under rindende vand, og tør dem godt. Skræl hvidløg, skær enderne af, halver dem på langs, og finhak dem med knivindsats 1. Opvarm olien i en wok, og steg hvidløget. Tilsæt peber, courgette, gulerod, broccoli, sukkerærter og champignoner, og lad det stege i 2 minutter ved høj varme. Rør hele tiden rundt i blandingen. Tilsæt fiskesauce, sojasauce og østerssauce, og rør det sammen. Tilsæt forårsløg og bænespirer, og smag grøntsagerne til med peber. Serveres straks

### Tip

Tilsæt eventuelt radiser. Det forhøjer smagen og er meget dekorativt med den lyserøde farve. De giver også en god let krydret smag.

## Æblestrudel

### Til 4 personer

300 g fint hvedemel  
1 tsk. neutral olie  
1 knivspids salt  
1 kg syrlige æbler  
50 g sukker  
1 knivspids  
kanel  
100 g mandelsplitter  
50 g smør  
100 g rosiner

### Endvidere:

Olie til at smøre formen  
Mel til bordet  
1 viskestykke  
Flormelis til pynt

### Tilberedning

Ælt mel, olie, salt og varmt vand til en lind dej, som kan rulles med hånden. Form et brød af dejen, smør det med lidt olie, og lad det stå dækket til et lunt sted i 30 minutter. Skræl æblerne, halver dem, og tag kernehuset ud. Skær dem i tynde stave med knivindsats 1, og bland dem med sukker, kanel og mandelsplitter. Rul dejen ud, og læg den på et viskestykke, som er strøet med mel. Træk forsigtigt dejen i alle retninger, til den er meget tynd. Læg små flager smør ud over dejen. Spred æbleblandingen over 2/3 af dejen. Strø rosinerne ovenpå. Rul dejen med viskestykket. Start der, hvor du har fyldet. Læg dejen på en smurt bageplade, og lad den bage i ca. 30 minutter på 210 grader. Strø florsukker over, mens den stadig er varm, og server den med det samme.

### Tip

Du kan også lægge 50-100 g marcipanstykker på dejen sammen med smørret.

## Frisk frugtsalat

### Til 4 personer

2 mandariner  
4 friske figer  
150 g blå vindruer uden sten  
1 æble  
1 pære  
2 bananer  
2 spsk. hvidvin  
4 spsk. limesaft  
2 spsk. flormelis

### Tilberedning

Skræl mandarinene, og del den op. Skyl figerne, duptør dem, og tag stammen ud. Skær dem i 8 stykker med knivindsats 6. Skyl og tør vindruerne. Skær dem op med knivindsats 4. Skyl, skær i kvarte, og tag kernehuset ud af æble og pære. Skær dem i stave med knivindsats 2. Skræl bananerne, og skær dem i skiver med knivindsats 4. Til dressingen røres hvidvin, limesaft og flormelis sammen til en jævn masse. Hæld dressingen over frugtsalaten, og bland det forsigtigt sammen. Dæk salaten til, og lad den stå og marinere i mindst 15 minutter.

## Flambereret frugt med is

### Til 4 personer

½ ananas  
3 bananer  
2 appelsiner  
50 g smør  
50 g farin  
4 cl rom  
4 kugler vanille-eller appelsinis

### Tilberedning

Skræl ananas, del den op i kvarte, og skær den hårde stængel i midten ud. Skæres i tern med knivindsats 3. Skræl bananerne, og skær dem i skiver med knivindsats 4. Skræl og del appelsinerne i mindre stykker. Tag evt. sten ud. Smelt smørret i en pande. Hæld gradvist sukker i, og lad det smelte. Læg frugten i panden, og vend frugtmassen, til det hele er dækket med sukkerblandingen. Tag panden fra pladen, tilsæt rom, og sæt ild til. Når flammerne er gået ud, lægges frugten i dessertskåle. Læg en kugle is øverst, og server med det samme.

## Frugtsalat „Caribbean-style“

### Til 4 personer

1 honningmelon  
1 mango  
1 ananas  
4 kiwier  
4 bananer  
2 appelsiner  
citron  
120 g yoghurt naturel  
1 dåse kokosmælk  
Sukker efter behag  
Revet appelsinskal

### Tilberedning

Skær honningmelon i kvarte, tag kernerne ud, og skær kødet fra skrællen. Skræl mangoen, halver den, og skær kødet af stenen. Skræl ananas, del den op i kvarte, og skær den hårde stængel i midten ud. Skær det hele i mindre stykker og derefter i tern med knivindsats 3. Skræl kiwierne, halver dem, og fjern den hårde ende. Skræl bananerne, og skær dem i skiver med knivindsats 4. Pres saften ud af appelsinerne og citronen, og bland den med yoghurt og kokosmælk. Tilsæt eventuelt sukker. Bland frugten sammen, og læg den i dessertskåle. Hæld dressing over, pynt med appelsinskal, og desserten er klar til servering.

## Mors smuldrekage med æbler

### Til 4 personer

3 store æbler  
25 ml appelsinjuice  
50 g sukker  
½ tsk. kanel  
50 g mel  
1 knivspids salt  
2 spsk. blødt smør

### Tilberedning

Smør en rektangulær bageform (ca. 25 x 30 cm). Skræl æblerne, halver dem, fjern kernehuset, og skær dem i skiver med knivindsats 2. Læg dem i lige rækker i formen. Hæld appelsinsaft på. Bland sukker med kanel i en skål, og strø det over æblerne. I samme skål blandes mel med resten af sukker og salt. Ælt smørret i, til du har en smuldreblanding. Læg smuldreblandingen over æblerne. Bag formen i en forvarmet ovn på 175 grader i 40-45 minutter, til overfladen er gyldenbrun, og æblerne er bløde.

Endvidere:

Fedt til at smøre formen

## Frugtsalatflan

### Til 12 personer

200 g mel  
1 tsk. bagepulver  
65 g sukker  
1 1/2 tsk. vanillesukker  
30 ml mælk  
50 g smør  
250 g friske jordbær  
150 g blå vindruer  
1 nektarin  
1 lille æble  
1 kiwi  
1 banan  
Saft fra ½ citron

Til glasur og flødeskum:

lidt flormelis og vand  
3 spsk. sukker  
200 ml fløde

Endvidere:

Bagepapir

### Tilberedning

Sigt mel og bagepulver ud på køkkenbordet. Lav en fordybning i midten. Tilsæt sukker, vanillesukker og mælk. Bland en dej med halvdelen af melet. Tilsæt smør i flager, og ælt det hele sammen til en lind dej. Start i midten, og bevæg dig udad. Foer en springform med bagepapir, og rul 2/3 del af dejen ud i bunden. Form resten af dejen til en rulle, og læg den langs kanterne af formen. Pres dejen forsigtigt ud langs kanterne, så at den bliver ca. 2 cm høj. Stik dejen med en gaffel. Bages i en forvarmet ovn på 180 grader i ca. 25 minutter. Lad den afkøle. Skyl frugten. Skyl jordbærerne. Tag vindruerne af vindruerklasen. Halver nektarinen, og tag stenen ud. Æblerne skrælles, skæres i halve, og kernehuset tages ud. Skær jordbær, vindruer, nektariner og æbler i tern med knivindsats 2. Skræl kiwien, halver den, og skær den hårde del af. Skræl bananerne, og skær dem i skiver med knivindsats 4. Bland straks frugten med citronsaften. Lav glasuren ved at blande florsukker med 250 ml vand sammen, og rør det lindy. Lad det koge op, mens du hele tiden rører i det. Lad det stå og simre i et halvt minut. Lad glasuren stå og køle af i 3 minutter. Bland den derefter sammen med frugtsalaten. Læg frugtblandingen på flanen, og lad den stå lindy. Pisk fløden med resten af sukkeret. Fyld en trekantspose, og dekorer toppen af flanen med flødeskummet.