



# 4H

## Børnernes Madklub





**4H**

**Børnenes Madklub**

**Udgivet i 2018 af 4H**  
Agro Food Park 15 | 8200 Aarhus N  
8740 5000 | 4h.dk | info@4h.dk

**Layout HELDINGgrafiker.dk**



# Børnenes Madklub

## Informationer

### Konceptbeskrivelse

Børnenes Madklub er et kursustilbud, der er tilrettelagt over 5 uger både forår og efterår.

Børnene fordyber sig i madlavning som aktivitet, de lærer teknikker, vasker op, og spiser sammen til sidst – ved veldækkede borde. De frivillige instruktører instruerer og støtter gennem hele forløbet.

Den sidste kursusgang inviteres til forældrearrangement, hvor søskende også er velkomne.

Er du i tvivl om noget, når du har læst materialet igennem, er du meget velkommen til at kontakte din 4H konsulent, hvor der er hjælp at hente.

### Planlægning

Vi anbefaler 16-20 børn i alderen 7-12 år i køkkenet og min. 4 instruktører på holdet.

Materialet, der kan hentes på 4Hs hjemmeside, er sæsonopbygget på temaer som: forret, hovedret, dessert, mellemmåltider, bagning, syltning, sæsonmuligheder – alle kategorier indenfor: fugl, fisk, kød, vegetar med fokus på sundhed, kost og ernæring.

Sammensat som et 5-ugers sæsonforløb, der kan bruges direkte, men det er selvfølgelig også muligt at udskifte enkelte opskrifter til eget materiale.

Det faglige indhold i Madklubben er naturligt: opvask, hygiejne, krydssmitte, teknikker, borddækning, måltidsfællesskab og hele den sociale dimension.

### Aktivitetens varighed

En egentlig Madklubdag á 2½ times varighed – 5 uger forår og efterår.

Erfaringer fra Børnenes Madklubber viser, at de perioder, der trækker flest deltagere er:

**Uge 8-12** Eller fra vinterferien til påske, og før udendørssæsonen går i gang

**Uge 44-48** Eller fra efterårsferien og frem til 1. december, når udendørssæsonen slutter, og indtil alle børnefamilier får travlt med julen.

Kursusdagen er altid af 2½ times varighed. Det giver tid til både madlavning, spisning og opvask, men ikke tid til at fare rundt eller hoppe i sofaer.

### Instruktører

Vi opfordre til, at instruktørgruppen mødes, og får delt opgaverne imellem sig, så alle får ejerskab af Madklubmaterialet, samt får delt opgaverne vedr. indkøb imellem sig.



## Forældredeltagelse

Du kan altid spørge forældrene om hjælp til afgrænsede opgaver, som hjælp til specialindkøb, kørsel eller som vikar en enkelt gang i Madklubben.

Den sidste kursusgang inviteres til forældrearrangement, hvor søskende også er velkomne. På den måde har næste generation allerede kendskab til 4Hs aktiviteter. Til dette arrangement serveres "kaffe og kage", som også kan være varm suppe eller andet. Her kan med fordel fortælles om næste Madklubs begyndelse eller rekrutterer frivillige hjælpere/instruktører til andre 4H aktiviteter, som Dyrskue, Madskoler, haverne og lign.

## Indkøb

Indkøb kan med fordel gøres fra gang til gang.

På mange skoler er det muligt, at opbevare en 4Hkasse oven på et skab/køleskab med de basale råvarer som: sukker, salt, opvaskemiddel, bagepapir, køkkenruller, fryseposer osv. så instruktørerne slipper for at slæbe det frem og tilbage hver gang.

Er der ikke tid til at handle ind, så brug netbutikker. Her kan varerne bestilles hjemmefra, og bliver leveret.

Få din 4H klub til at oprette en konto.

## Huskeliste

- Book skolekøkkenet i god tid.
- Kontakt pedel/serviceleder vedr. nøgler og alarmer.
- Reklamer for arrangementet og udsend invitation til nuværende medlemmer.
- Husk at deltagerne ved tilmelding skal oplyse om: evt. allergier eller andre udfordringer, tilladelse til brug af billeder.
- Indhent børneattester på instruktørerne. Find link hertil på [www.4h.dk](http://www.4h.dk).
- Få din konsulent til at oprette arrangementet i Winkas.
- Når du besøger køkkenet første gang, så tjek gerne køle/frysemuligheder samt det service og de maskiner, der er til rådighed. I nogle af 4H områderne er der en grejbank, hvis I mangler noget. Ellers henvend jer til en genbrugsbutik – oftest må man gerne låne køkkenudstyr der.
- Udsend deltagerbrev ca. 14 dage før arrangementet afholdes, med praktiske informationer.



# Menuplan

Efterår 2018

## Uge 1

- Hokkaidosuppe med græskarkerner og æbletern
- Fuldkornsflute
- Ristaffel med kylling i karry og hjemmelavet mangochutney
- Daddelkugler

## Uge 2

- Bygotto med svampe
- Fuldkornsboller
- Lasagne med råkost
- Knækbrød med ærtedip og gnavegrønt

## Uge 3

- Gulerodssuppe med farvet gulerod, rødløg og koriander
- Suppebrød
- Vikingegryde
- Pizzasnegle

## Uge 4

- Porretærte
- Frikadeller med rodfrugter og grønkålssalat
- Bananpandekager med hjemmelavet brombærsyltetøj

## Uge 5

- Æblebidder og grøntsagsstave med urtedip og hummus
- Sprød torsk med knas, rødkålssalat og grøn mos
- Gulerodskage med ostecreme

At være med i børnenes Madklub, styrker børnenes evner til at træffe sunde og varierede kostvalg.



## Hokkaidosuppe med græskarkerner og æbletern

**6 personer**

**Arbejdstid** 45 minutter

### Det skal du bruge

1 Hokkaido  
1 liter vand  
1 håndfuld persille  
2 dl græskarkerner  
2 æbler  
Salt og peber

### Sådan gør du

1. Skyl hokkaidoen og skær det midt over (den skal ikke skrælles).
2. Fjern kernerne med en ske, og smid dem i skraldespanden.
3. Skær hokkaidoen i grove stykker, og hæld stykkerne i en gryde med ca. 1 liter vand. Vandet skal dække hokkaidoen.
4. Tilsæt en håndfuld skyllet persille.
5. Sæt låg på gryden, og kog i ca. 20 minutter indtil hokkaidostykkerne er møre.
6. Rist græskarkerner på en tør pande
7. Skær æblerne i små tern
8. Når hokkaidostykkerne er møre, blendes suppen med en stavblender til suppen er fin og ensartet.
9. Smag til med salt og peber.
10. Anret suppen i små skåle.
11. Pynt med græskarkerner og æbletern.



## Fuldkornsflute

**2 stk.**

**Arbejdstid** 1 time og 25 minutter

### Det skal du bruge

4 dl lunken vand  
25 g gær  
1 tsk. salt  
2 spsk. olie  
200 g grahamsmel  
300 g hvedemel

### Sådan gør du

1. Hæld lunken vand i en skål, og rør gæren ud heri.
2. Tilsæt salt, olie, grahamsmel og hvedemel og ælt dejen til den er glat.
3. Stil dejen til hævnning et lunt sted i ½ time - dækket med et viskestykke.
4. Tænd ovnen på 230 grader varmluft.
5. Del dejen i to dele, der rulles til to lange flutes.
6. Læg de to flutes på en bageplade med bagepapir, og snit dem på skrå.
7. Sæt flutene midt i ovnen, og lad dem bage i ca. 15 minutter, til de har fået farve. Bank på dem - de skal lyde hule.
8. Afkøl på en rist, før de skæres i skiver.

"Spis brød til"



## Ristaffel med kylling i karry og hjemmelavet mangochutney

**6 personer**

**Arbejdstid** 1 time og 10 minutter

### Det skal du bruge

#### *Ristaffel med kylling i karry*

500 g kyllingefilet  
 1 løg  
 1 terning hønsebouillon  
 2-3 tsk. karry  
 1 stor dåse kokosmælk  
 4 dl mælk  
 1 spsk olie  
 100 g ærter  
 200 g gulerødder  
 2 æbler  
 2 stænger bladselleri  
 2 peberfrugter  
 2 bananer  
 ½ ananas eller 1 dåse ananas  
 100 g rosiner  
 100 g peanuts  
 4 dl ris  
 6 dl vand

#### *Mangochutney*

1 finthakket løg  
 2 fed hvidløg  
 1 spsk. olie  
 1 mango  
 ½ chili, finthakket  
 ½ dl rørsukker  
 1 dl vand

### Sådan gør du

#### *Mangochutney*

1. Skær løg og hvidløg fint.
2. Skær mangoen ud i små stykker.
3. Hak chilien fint (vask hænder efter du har rørt ved chilien).
4. Varm olien op i en gryde og tilsæt løg og hvidløg.
5. Steg til løgene er klare og møre.
6. Tilsæt resten af ingredienserne: chili, mango, rørsukker og vand.
7. Lad det simre til chutneyen er mør og har den rette konsistens, som er lidt tyk og fast.
8. Afkøles

#### *Ristaffel*

9. Hak løget fint.
10. Skær kyllingefilet i strimler på et rent spækbræt.
11. Varm olien i en gryde - tilsæt karry og rør rundt indtil det dufter stærkt af karry.
12. Tilsæt hakket løg, og svits det indtil det er klart.
13. Tilsæt kylling strimlerne og brun dem godt.
14. Tilsæt kokosmælk, mælk og bouillonterning og lade det småsimre i 10-15 minutter.
15. Smag til med salt og peber.
16. Kog risene som anbefalet på posen.
17. Skær æbler, peberfrugt, bladselleri, bananer og ananas i tynde skiver – anret det i små skåle.
18. Hæld ærter i en skål, og tilsæt kogende vand.
19. Når de er tøet op, hældes vandet fra.
20. Anret rosiner og peanuts i små skåle.





## Daddelkugler

**Ca. 16 stk.**

**Arbejdstid** 30 minutter

### **Det skal du bruge**

150 g dadler uden sten  
1 spsk. kokosolie  
3 spsk. kokosmel  
15 mandler  
1/2 tsk. vaniljesukker  
3 spsk. usødet kakaopulver

### **Sådan gør du**

1. Hæld dadler, mandler, vaniljesukker og kakao i en skål og blend med en stavblender.
2. Tilsæt kokosolie og blend til en ensartet masse.
3. Form massen til små kugler
4. Tril dem i kokosmel, og sæt dem straks i køleskabet.

Dadler har været  
dyrket i 8000 år  
i Indien



## Bygotto med svampe

**6 personer** (8 personer som forret)

**Arbejdstid** 30 minutter

### Det skal du bruge

1 løg  
20 g smør  
200 g perlebyg  
6,5-7 dl hønsebouillon  
300-350 g blandede svampe  
40 g fintrevet parmesan  
Bladselleri  
1 squash  
2 forårsløg

### Sådan gør du

1. Skær løg i små tern, og steg dem i smør i en gryde. Løgene skal være møre og gennemsigtige.
2. Skyl perlebyg, og dryp den godt af. Hæld dem i gryden og rør rundt et par gange.
3. Riv squash på rivejern, skær forårsløg ud, og hæld det op i gryden.
4. Tilsæt bouillon lidt efter lidt, og rør godt.
5. Lad det koge i ca. 17 minutter, eller til risottoen er cremet. Kornene skal være møre, men stadig har lidt bid.
6. Rens svampene, og skær dem ud i 4 stykker.
7. Svits svampene på en pande, og krydr med salt.
8. Vend svampene i risottoen, sammen med parmesan og bladselleri skåret i små stykker.
9. Tag gryden af blusset, rør forsigtigt igennem.

”Perlebyg er polerede bygkerner. Perlebyg er et sundt alternativ til ris, men er ikke et fuldkornsprodukt, fordi hele kornet ikke er med.”

[www.madpyramiden.dk](http://www.madpyramiden.dk)



## Fuldkornsboller

**10-14 stk.**

**Arbejdstid** 1 time og 15 minutter

### Det skal du bruge

5 dl fuldkornshvedemel  
5 dl hvedemel  
2-3 dl hørfrø  
1 æg  
1 pakke gær  
1 dl kogt vand  
3 dl mælk  
1 spsk. honning  
½ tsk. salt  
½ dl rapsolie

### Sådan gør du

1. Hæld 1 dl mælk og 1 dl kogende vand op i en skål
2. Opløs gær i blandingen og tilsæt honning.
3. I en anden skål blandes de to slags mel.  
Tilsæt hørfrø og salt.
4. Hæld melblandingen op i mælkeblanding
5. Tilsæt æg og olie.
6. Tilsæt mælk, indtil dejen er klistret og blød.  
Ælt i nogle minutter.
7. Stil dejen til hævnings overdækket med film eller et fugtigt viskestykke i 30 minutter.
8. Med en ske formes 10-14 boller, som placeres på en bageplade med bagepapir.
9. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
10. Pensl bollerne med mælk og bag dem i 10 minutter.
11. Skru herefter varmen ned til 190 grader, og bag dem ca. 10 minutter mere.
12. Bank på dem – og de skal lyde hule – så er de færdige.



## Lasagne med råkost

**6 personer**

**Arbejdstid** 1 time og 30 minutter

### Det skal du bruge

1 løg  
Olie til stegning  
500 gram hakket oksekød  
2 dåser hakkede tomater  
3 gulerødder  
1 squash  
2 fed hvidløg  
½ liter mælk  
3 spsk. hvedemel  
3 spsk. smør  
Salt og peber til at smage til med  
Lasagneplader  
½ pakke revet ost

### Råkost

4 æbler  
6 gulerødder  
100 gram rosiner  
Citronsaft

### Sådan gør du

#### Kødsovs

1. Skær løg i små tern, og steg i olivenolie i en gryde. De skal være gennemsigtige og møre.
2. Tilsæt oksekødet lidt ad gangen, så alt kødet bliver stegt godt igennem.
3. Skær hvidløg i små stykker, og hæld det i gryden.
4. Tilsæt hakkede tomater, revet gulerødder og revet squash.
5. Smag til med salt og peber. Skru ned for varmen, og lad det simre.

#### Bechamelsovs

6. Smelt smørret i en gryde – det må ikke blive brunt.
7. Tilsæt hvedemel og rør grundigt i 30 sekunder.
8. Tilsæt mælk lidt ad gangen, indtil du har en glat sovs.
9. Tag gryden af varmen.

#### Samling af lasagne

10. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
11. Find et fad til lasagnen.
12. Lasagnen bygges således: først et lag med kødsovs, herefter et lag lasagneplader, og til sidst et lag bechamelsovs. Gentag dette til der ikke er mere kødsovs og bechamel. Det øverste lag skal være bechamelsovs.
13. Bag lasagnen i ovnen i 20 minutter.
14. Efter 20 minutter tages lasagnen ud og det revede ost hældes over.
15. Bag videre i 10 minutter mere, eller til osten er helt smeltet og let gylden.
16. Tag lasagnen ud af ovnen og lad den trække i 10 minutter før servering

#### Råkostsalat

17. Riv gulerødderne og æblerne på et rivejern.
18. Hæld det i en skål, og bland rosiner i.
19. Hæld citronsaft over.



## Knækbrød med ærtedip og grøntsagsstave

**6 personer**

**Arbejdstid** 45 minutter

### Det skal du bruge

#### *Knækbrød*

- 1 dl havregryn
- 1 dl hørfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl grønne græskarkerner
- 1 dl solsikkekerner
- 3,5 dl hvedemel
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. bagepulver
- ½ dl olie
- 2,5 vand

#### *Grøntsagsstave*

- 2 gulerødder
- 1 peberfrugt
- ½ agurk

#### *Ærtedip*

- 250 gram frosne ærter
- 1 dl creme fraiche 18 %
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. friskpresset citronsaft
- 0,5 tsk. groft salt
- Friskkværnet peber

### Sådan gør du

#### *Knækbrød*

1. Bland alle de tørre ting i en skål.
2. Hæld olie og vand i skålen.
3. Rør grundigt til blandingen minder om tyk grød
4. Halvdelen af dejen hældes ud på et stykke bagepapir.
5. Læg et stykke bagepapir ovenpå, så dejen lettere kan rulles ud.
6. Rul ud til en stor firkant, der dækker hele pladen.
7. Rids i knækbrødet, så der bliver mange små stykker.
8. Gør det sammen med den anden halvdel af dejen.
9. Bages i ovnen på 180 grader varmluft i ca. 15 minutter.
10. Afkøl knækbrødene på en bagerist

#### *Ærtedip*

11. Hæld kogende vand over ærterne og lad dem trække i ca. 3 minutter.
12. Hæld ærterne i en sigte og lad dem dryppe godt af.
13. Blend ærterne, og rør dem sammen med de øvrige ingredienser.
14. Hæld ærtedippen op i en lille skål.

#### *Grøntsagsstave*

15. Skræl gulerødder og skær dem i stave.
16. Peberfrugt og agurk skylles, og skæres i stave.
17. Anret grøntsagsstavene i et glas.



## Gulerodssuppe med farvet gulerod, rødløg og koriander

**6 personer** (8 personer som forret)

**Arbejdstid** 35 minutter

### Det skal du bruge

#### Suppe

- 1 kg gulerødder
- 1 porre
- 3 fed hvidløg
- 1 chili
- 1 stor knold ingefær
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1½ l vand
- 2 laurbærblade
- 1 spsk. soja

#### Topping

- 2 farvede gulerødder
- 1 lille rødløg
- 1 lille håndfuld koriander/  
eller bredbladet persille
- Olie, salt og peber

### Sådan gør du

#### Suppen

1. Skræl gulerødderne, og skær dem i mindre stykker.
2. Rens porren grundigt i koldt vand, og skær den i mindre stykker.
3. Skræl ingefær og riv det fint på et rivejern.
4. Skær chilien i mindre stykker.
5. Pil hvidløgsfeddene, og hak dem groft.
6. Hæld olie i en stor gryde, og varm op.
7. Tilsæt gulerødder, porre, hvidløg, chili, ingefær og spidskommen.
8. Steg det ved svag varme i 4-5 minutter – det må ikke tage farve.
9. Rør rundt undervejs.
10. Tilsæt vand, laurbærblade, soja samt salt og peber og rør rundt.
11. Lad suppen småkoge under låg i 20 minutter, eller til grøntsagerne er helt møre.
12. Tag suppen af varmen og fjern laurbærbladene.
13. Få hjælp af en voksen til at blende suppen med en stavblender.

#### Topping

14. Skræl og skær de 2 farvede gulerødder i strimler med en kartoffelskræller.
15. Pil rødløget, og skær det i tynde skiver.
16. Bland gulerødder, rødløg og koriander.
17. Servér suppen med den friske topping.



## Suppebrød

**10 stk.**

**Arbejdstid** 50 minutter

### Det skal du bruge

225 g hvedemel  
30 g gær  
1 tsk. salt  
1 tsk. sukker  
50 g smør  
1½ dl lunken vand

### Sådan gør du

1. Smuldr gæren i hvedemelet.
2. Skær smørret i mindre stykker, og smuldr det i melblandingen.
3. Tilsæt salt, sukker og vand.
4. Ælt dejen blød og smidig.
5. Form dejen til 10 tykke brød.
6. Klip 3 hak med en saks i hvert brød.
7. Lad dem hæve tildækket et lunt sted i ca. 30 minutter.
8. Tænd ovnen på 250 grader.
9. Pensel suppebrødene med sammenpisket æg.
10. Pynt med fx revet ost, sesamfrø, rosmarin, eller oregano.
11. Bag brødene midt i den varme ovn i 7-8 minutter.
12. Lad brødene køle af på en bagerist.

Suppe  
Suppe, steg og is  
Suppehorn  
Support  
Suppevisk  
Suppegryde  
Suppehøne



## Vikingegryde

**6 personer**

**Arbejdstid** 1 time

### Det skal du bruge

200 g champignon  
1 porre  
1 løg  
100 g gulerødder  
2 peberfrugter  
2 fed hvidløg  
1 spsk. paprika  
400 g grisekoteletter  
100 g bacon  
2 store spsk. tomatpuré  
2,5 dl madlavningsfløde  
100 g cremefraiche 38%  
Salt og peber  
1 spsk. smør til stegning  
3 dl ris  
5 dl vand

### Sådan gør du

#### *Vikingegryde*

1. Pil løget og hvidløgsfeddene, og hak det groft.
2. Rens porren grundigt i koldt vand, og hak den fint.
3. Vask champignonerne, og skær dem i kvarte.
4. Skræl gulerødderne, og skær dem i tern.
5. Skyl peberfrugten, og skær den i tern.
6. Skær fedet væk fra grisekoteletterne, og skær kødet i tern på et rent spækbræt.
7. Hæld smør i en gryde, og brun kotelettern og bacon.
8. Hæld hakkede løg, hvidløg, champignon, gulerødder, peberfrugt, porre og paprika i gryden, og steg videre ved middel varme i 8-10 minutter.
9. Tilsæt tomatpuré og fløde.
10. Rør rundt og lad det simre i 25 minutter.
11. Rør cremefraichen ud i sovsen, og smag til med salt og peber.

#### *Ris*

12. Kog ris efter anvisning på posen.





## Pizzasnegle

**20 stk.**

**Arbejdstid** 1 time og 30 minutter

### Det skal du bruge

#### Dej

50 g gær  
3 dl lunkent vand  
1 tsk. groft salt  
2 spsk. rapsolie  
300 g hvedemel  
200 g grahamsmel

#### Tomatsovs

1 løg  
1 fed hvidløg  
1 dåse flåede tomater  
Oregano  
Salt og peber  
1 spsk. olie

#### Fyld

100 g kogt skinke i strimler  
100 g revet mozzarella

### Sådan gør du

#### Dejen

1. Hæld gæren i en stor skål.
2. Tilsæt lunkent vand, og rør til gæren er opløst.
3. Tilsæt salt og olie.
4. Rør  $\frac{3}{4}$  af melet i med en grydeske.
5. Tag dejen ud på et meldrysset bord, og ælt resten af melet i.
6. Ælt dejen godt igennem.
7. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i 30 minutter.
8. Rul dejen ud til en firkantet plade (ca. 35 x 40 cm).

#### Fyldet

9. Pil løget og hvidløget, og hak det fint.
10. Varm olien op i en gryde.
11. Hæld løget og hvidløget i gryden, og steg ved middel varme, til de begynder at tage farve.
12. Tilsæt flåede tomater.
13. Smag til med salt, peber og oregano.
14. Blend tomatsovsen og afkøl den straks.
15. Smør den kolde tomatsovs på dejpladen.
16. Fordel skinkestrimler og revet ost.
17. Rul dejpladen fra den lange side til en roulade.
18. Skær den ud i 20 stykker.
19. Læg sneglene på en bageplade med bagepapir, og tryk dem flade.
20. Lad dem hæve tildækket i 20 minutter.
21. Tænd ovnen på 200 grader.
22. Bag pizzasneglene midt i ovnen i 20 minutter.
23. Lad pizzasneglene køle af på en bagerist før servering.



## Porretærte

**6 personer**

**Arbejdstid** 1 time

### Det skal du bruge

#### *Tærtedej*

100 g hvedemel  
75 g grahamsmel  
¼ tsk. fint salt  
100 g koldt smør  
1 spsk. vand  
Smør til formen

#### *Porrefyld*

5 porrer  
½ liter vand  
1 tsk. fint salt  
3 æg  
4 tsk. hvedemel  
1 tsk. revet muskatnød  
1 tsk. fint salt  
2 dl skyr

### Sådan gør du

#### *Tærtedejen*

1. Bland mel og salt i en skål.
2. Skær smørret i mindre stykker, og smuldr det ned i melblandingen.
3. Tilsæt vand og saml dejen til den er fast og ensartet.
4. Tryk dejen ud i en smurt tærteform (ca. 22 cm).  
Dejen skal gå op ad formens sider, så den får en flot kant.
5. Stil tærtebunden i køleskabet i ½ time.
6. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
7. Forbag tærtebunden i ca. 15. min til den er gyldenbrun.

#### *Fyld*

8. Rens porrene, og skær dem i ringe.
9. Kog dem i vand tilsat salt i ca. 5 min.
10. Afdryp dem godt i en sigte.
11. Pisk æg, mel, muskatnød og salt sammen i en skål, og vend skyr og porrerne i.
12. Fordel fyldet på den forbagte bund.
13. Bag tærten færdig midt i ovnen i ca. 35 minutter.
14. Afkøl lidt før servering.



## Frikadeller med rodfrugter og grønkålssalat

**6 personer**

**Arbejdstid** 1 time og 10 minutter

### Det skal du bruge

#### *Frikadeller*

500 gram hakket kalv og gris

1 mellemstort løg

1 æg

1 dl mel

2 dl mælk

2 tsk. salt

½ tsk. peber

Smør og olie til stegning

#### *Rodfrugter*

300 g kartofler

200 g gulerødder

200 g rødbeder

200 g pastinakker

1 rødløg

4 knuste fed hvidløg

5 kviste timian

3 spsk. olivenolie

Salt og peber

#### *Grønkålssalat*

200 g frisk grønkål

1 rødløg

2 æbler

1 spsk. dijonsennep

2 spsk. olie

Salt og peber

10 Mandler

### Sådan gør du

#### *Farsen*

1. Hak løget fint.
2. Hæld kødet i en skål, og tilsæt løg, æg, mel, mælk, salt og peber.
3. Rør til du har en sammenhængende ensartet fars.
4. Sæt farsen på køl i ½ time
5. Hæld 3 spsk olie og 30 g smør på panden, og varm det op
6. Med en ske formes frikadeller af farsen.
7. De skal steges ca 4-5 min på hver side

#### *Rodfrugter*

8. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
9. Skræl alle rodfrugterne, og pil løget.
10. Skær alt ud i mundrette stykker.
11. Hæld det i en frysepose.
12. Tilsæt olie, salt og peber, og gnid det ind i grøntsagerne.
13. Hæld posens indhold ud på en bageplade med bagepapir.
14. Bages i ovnen i ca. 40 minutter, indtil alt er mørt.

#### *Grønkålssalat*

15. Skyl æblerne, og fjern kernehuset. Snit æblestykkerne fint.
16. Skyl grønkålen og snit bladene meget fint.
17. Skær løget i små tern.
18. Hæld dijonsennep, olie, salt og peber i en lille skål og smag til.
19. Hak mandlerne groft.
20. Hæld æbler, grønkål og løg i en skål og tilsæt dressingen.
21. Pynt med hakkede mandler.



## Bananpandekager med hjemmelavet brombærsyltetøj

**4 personer**

**Arbejdstid** 1 time og 15 minutter

### Det skal du bruge

#### *Pandekager*

1 banan

2 æg

1 spsk. skyr

#### *Brombærsyltetøj*

200 g brombær

½ dl vand

1½ dl sukker

½ vaniljestang

### Sådan gør du

#### *Syltetøj*

1. Skrab vaniljekornene ud af vaniljestangen med en kniv, og bland med sukker så vaniljekornene skilles.
2. Hæld brombær, sukker, vanilje og vaniljestangen i en gryde, og rør det sammen med ½ dl. vand.
3. Lad det småkoge i ca 5 min
4. Tag gryden af varmen, og sæt den straks i køleskabet.

#### *Pandekager*

5. Pisk æggene til de er luftige
6. Mos bananen
7. Hæld bananmosen i æggeblandingen, og tilsæt Skyr. Rør grundigt sammen.
8. Steg små pandekager på en pande med lidt olie på.
9. Server pandekagerne med hjemmelavet brombærsyltetøj.

"Det har jeg aldrig prøvet før, så det klarer jeg helt sikkert."

Pippi Langstrømpe



## Æblebidder og grøntsagsstave med urtedip og hummus

**18 stk.**

**Arbejdstid** 1 time og 15 minutter

### Det skal du bruge

#### Æblebidder

- 150 g havregryn
- 1 æg
- 50 g smør
- 125 g sukker
- 250 g kold havregrød
- 2,5 dl vand og 1 dl havregryn
- 75 g grofthakkede valnødder
- 3 spsk. kakaopulver
- ½ tsk. stødt kanel
- ½ tsk. stødt kardemomme
- ½ tsk. vaniljepulver
- 1 tsk. bagepulver
- ½ tsk. fint salt
- 1 sødt, groftrevet æble

#### Grøntsagsstave

- 2 gulerødder, ½ kinaradise
- ½ glaskål, ½ agurk, ½ snackpeber

#### Urtedip

- 4 spsk. cremefraiche 9%
- ½ tsk dijonsennep
- 3 spsk. finthakkede, blandede krydderurter (fx persille, dild, purløg, basilikum og/eller karse)
- Salt og peber

#### Hummus

- 1 dåse kikærter
- ½ dl olivenolie
- 1 dl vand
- 2 spsk. tahin
- 2 fed hvidløg
- Citronsaft
- Salt

### Sådan gør du

#### Havregrød

1. Hæld havregryn og vand i en gryde, og bring det i kog.
2. Lad det koge i 1-2 minutter, og rør godt rundt i.
3. Lad grøden køle af.

#### Dej

4. Tænd ovnen på 175 grader.
5. Hæld havregryn i en blender, og blend i 30 sekunder til fint havremel.
6. Pisk æg, smør og sukker sammen i en skål.
7. Tilsæt den kolde havregrød, og pisk det sammen til en jævn masse.
8. Rør havremel, valnødder, kakao, kanel, kardemomme, vanilje, bagepulver og salt i dejen.
9. Riv æblet groft på et rivejern.
10. Hæld det revne æble i dejen, og rør det godt sammen.
11. Dejen deles i 18 stykker, der rulles til kugler.
12. Lægges på en bageplade med bagepapir.
13. Tryk kuglerne let flade.
14. Bag dem midt i ovnen i 20 minutter.
15. Afkøles på en bagerist.

#### Hummus

16. Dræn kikærterne for vand, og skyl dem grundigt.
17. Hæld alle ingredienserne i en blender.
18. Smag hummussen til med salt og citron.

#### Urtedip

19. Rør alle ingredienserne til urtedippen sammen.
20. Smag til med salt og peber.

#### Grøntsagsstave

21. Skyl og skræl gulerødder.
22. Skyl kinaradise, glaskål, agurk og snackpeber.
23. Skær alle grøntsagerne i stave, og anret dem i glas.



## Sprød torsk med knas, rødkålssalat og grøn mos

**6 personer**

**Arbejdstid** 1 time

### Det skal du bruge

#### *Torsk*

500 g torskefilet

Olie

Salt

#### *Topping*

1 skive rugbrød

½ dl rasp

½ fed pillet hvidløg

1 lille håndfuld persille

3 kviste timian

1 tsk. salt

3 spsk. olie

#### *Rødkålssalat*

½ rødkål

50 g valnødder

1 spsk. olie

¼ citron

Salt og peber

#### *Grøn mos*

600 g bagekartoffel

150 g frosne ærter

25 g smør

1 dl mælk

Salt og peber

### Sådan gør du

#### *Grøn mos*

1. Skræl kartoflerne, og skær dem i små stykker.
2. Hæld dem i en gryde med vand, så det dækker.
3. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter, til de er helt møre.
4. Tag gryden af varmen, men hæld ikke vandet fra.
5. Tilsæt ærterne, og lad dem stå i det varme vand i 5-10 minutter.
6. Hæld vandet fra kartofler og ærter.
7. Mos det hele med en kartoffelpresser eller et piskeris.
8. Tilsæt smør samt mælk lidt ad gangen til mosen har en god konsistens.
9. Smag til med salt og peber.

#### *Rødkålssalat*

10. Skær rødkålen midt over, og læg det ene stykke væk.
11. Fjern stokken og snit rødkålen fint.
12. Hæld det i en skål.
13. Hak valnødderne groft, og bland i rødkålen.
14. Lav en dressing af olie, citronsaft, salt og peber, og hæld det over kålen.

#### *Torsk*

15. Tænd ovnen på 175 grader.
16. Tjek torsken for ben og hinder.
17. Del fisken i 6 lige store stykker.
18. Gnid fiskestykkerne med en smule olie og krydr dem med en anelse salt.
19. Læg torskestykkerne på en bageplade med bagepapir.

#### *Topping*

20. Skær skorpen af rugbrødet.
21. Pil og del hvidløget i to dele.
22. Skyl persille og timian.
23. Hæld rugbrød, rasp, hvidløg, persille, timian, salt og olie i en blender.
24. Fordel blandingen ovenpå fiskestykkerne i et jævnt lag.
25. Bag fisken midt i ovnen i cirka 10-15 minutter.



## Gulerodskage med ostecreme

**12 personer**

**Arbejdstid** 1 time og 15 minutter

### Det skal du bruge

#### Gulerodskage

3 æg  
200 g rørsukker  
1½ dl rapsolie  
200 g hvedemel  
2 tsk. bagepulver  
1 knivspids salt  
2 tsk. kanel  
1 tsk. stødt nellike  
250 g gulerødder

#### Flødeostecreme

100 g flødeost  
50 g blødt smør  
1 usprøjtet lime  
50 g flormelis  
1 tsk. vaniljesukker

### Sådan gør du

#### Dejen

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Slå æggene ud i en stor skål, og tilsæt sukker.
3. Pisk æg og sukker tykt og skummende med en elpisker.
4. Pisk rapsolie i.
5. Bland mel, bagepulver, salt, kanel, nellike og vaniljesukker sammen, og rør det i.
6. Vask og skræl gulerødderne.  
Riv dem fint på et rivejern, og bland dem i dejen.
7. Smør en springform med rapsolie.
8. Hæld dejen i formen.
9. Bag kagen i ca. 40 minutter.
10. Tjek med en spids kniv, om den er færdig.  
Er der ikke dej på kniven, er kagen klar.
11. Køles af på en bagerist.

#### Ostecreme

12. I en skål røres flødeost sammen med blødt smør og flormelis.
13. Smag til med limesaft og vanilje.
14. Fordel flødeostecremen på den afkølede kage.
15. Riv limeskal og drys det over.



Agro Food Park 15  
8200 Aarhus N  
8740 5000 | [info@4h.dk](mailto:info@4h.dk)  
[4h.dk](http://4h.dk)