

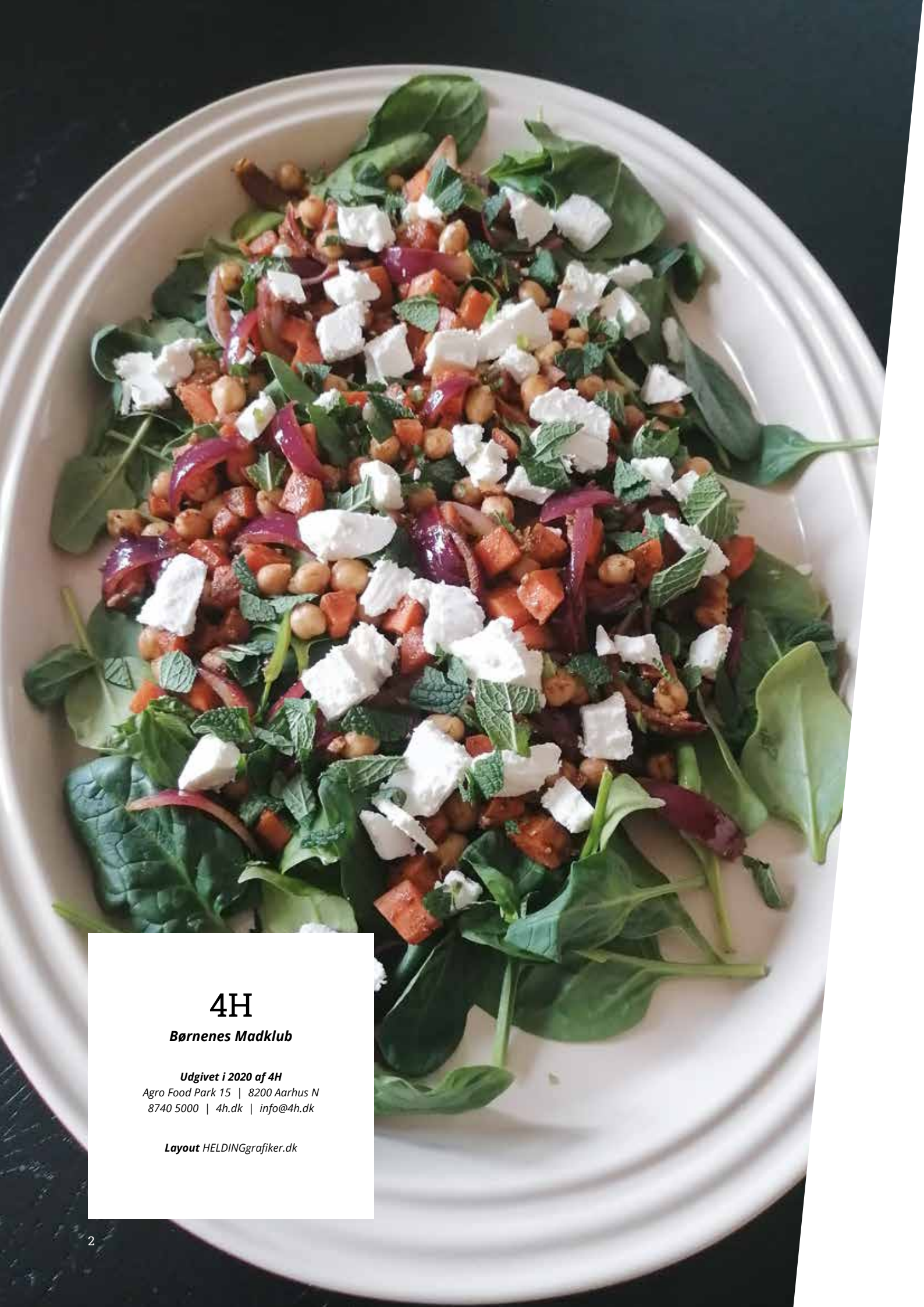


4H

Børnenes Madklub



4H 



4H

Børnenes Madklub

Udgivet i 2020 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.

Alle opskrifter er til 4 personer. Planlægges det at lave flere retter kan man godt påregne at der er til 6 personer.

Aktivitetsens 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.
- 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

Børnenes madklub 2020

Uge 1

- Squashsuppe
- Fiskehotdogs
- Hjemmebagte pølsebrød
- Spidskålssalat med ærter

Uge 2

- Tarteletter med høns i asparges
- Råkost
- Jordbægrød med mynteskum
- Madpakkeboller med hjem

Uge 3

- Tomatsuppe
- Rugsticks
- Forårsruller
- Arabisk gulerodssalat

Uge 4

- Tundeller med coleslaw
- Råstegte kartofler
- Grøn sovs
- Bananpandekager

Uge 5

- Grønsagsroulade med kylling
- Blomkåls couscous
- Æblesnegle med kanel

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



Squashsuppe

4-6 personer

Det skal du bruge

1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
1 kg squash
1 spsk. basilikum, grøn
6-7 dl grøntbouillon
2½ dl fløde, 9%
Salt og peber

Sådan gør du

1. Hak løg og hvidløg fint.
2. Varm olivenolie i en gryde og sauter løg og hvidløg et par minutter under omrøring.
3. Skær squash i grove tern, kom dem i gryden, krydr med salt og peber og sauter videre under omrøring i ca. 5 minutter.
4. Tilsæt basilikumblade, hæld bouillon over og lad det hele snurre 20-30 minutter, til squashene er helt møre.
5. Blend suppen med fløde og smag til med salt og peber.

En squash kan også kaldes en courgette eller en zucchini.

Wikipedia



Fiskehotdogs med tatarsauce

6 personer

Det skal du bruge

Fisk

300 g torskefilet eller laks
1 dl rasp
1 øko citron, fintrevet skal
2 spsk bredbladet persille, finthakket
2 æg
50 g fuldkornshvedemel
Salt og peber

Tatarsauce

1/2 dl mayonnaise
1 dl cremefraiche 18 %
2 spsk kapers, finthakkede
4 cornichoner, finthakkede
1 tsk dijon sennep
1/2 øko citron, fintrevet skal
+ saft
1 håndfuld frisk dild, finthakket
1 håndfuld persille, finthakket
1/2 håndfuld purløg, finthakket
Salt og peber

Derudover til servering

6 hotdogbrød
1/2 agurk, skåret i små tern
1 håndfuld frisk dild, eller ærtespirer til pynt

Sådan gør du

1. Skær fisken i 2 cm tykke strimler.
2. Bland rasp, citronskal, persille, salt og peber. Pisk ægget sammen med en gaffel i en dyb tallerken.
3. Vend fiskestykkerne med fuldkornsmel blandet med salt og peber.
4. Dyp dem derefter en ad gangen i tallerkenen med æg og til sidst i raspblandingen.
5. Læg fiskestykkerne på en bageplade med bagepapir. Bages i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i 10-12 minutter.
6. Rør alle ingredienserne godt sammen og smag til tatar-saucen.
7. Kom et fiskestykke i hvert pølsebrød og top med tatarsauce, finthakkede agurketern og friske krydderurter.
8. Resten af tatarsaucen kan bruge som lækker dip til de grøntsager, der evt serveres til.



Pølsebrød

12 stk.

Det skal du bruge

3 dl lunken vand
1 dl mælk
50 g gær
1/2 dl olivenolie
1 æg
1 tsk salt + 1 spsk. sukker
1/2 tsk kardemomme, stødt
200 g grahamsmel
450 g hvedemel
1 æg, til at pensle med
1 drys sesamfrø

Sådan gør du

1. Rør gær ud i en skål med lunkent vand, tilsæt mælk, olie og æg.
2. Rør grahamsmel, salt, kardemomme og sukker sammen og rør det i gærblandingen.
3. Rør hvedemel i og ælt til sidst til dejen er smidig.
4. Hæver i en skål i ca. 30 minutter.
5. Form derefter 12 aflange pølsebrød, brug en smule olie på bordpladen og hænderne i stedet for mel. Det sikrer at brødene ikke bliver tørre.
6. Lad pølsebrødene hæve på en bageplade med bagepapir i 30 minutter, pensl med sammenpisket æg og drys med sesamfrø.
7. Bages i en forvarmet ovn ved 190 grader varmluft i ca. 15-18 minutter.

De første pølsevogne
i Danmark blev tilladt
i 1920 i København.

Wikipedia



Spidskålssalat med ærter og dijondressing

6 personer

Det skal du bruge

1 spidskål
500 g ærter
1 dl hakket dild

Dressing

4 dl creme fraiche 6 %
2 spsk dijonsennep
2 spsk honning
Salt og peber

Sådan gør du

1. Hak spidskålen fint.
2. Hak dilden fint.
3. Bland spidskål, dild og ærter sammen i en skål.
4. Bland ingredienserne til dressingen sammen og bland den i salaten.

Spil
Spise
Spids
Spidskål
Blyantspidser
Spidskommen



Tarteletter med høns i asparges

6 personer

Det skal du bruge

2 kyllingebryst
½ bouillonterning
40 g smør
4 spsk hvedemel
4 dl mælk
salt og peber
200 g asparges - i sæson friske
dampede asparges og udenfor
sæson aspargessnitter på dåse

12 tarteletter
Finthakket persille eller brøndkarse
Friskkværnet peber og salt

Sådan gør du

1. Kog kyllingefilet i en gryde i 20 minutter med vand tilsat ½ grøntsagsbouillontern.
Gem 3 dl kogevand.

Tarteletter

2. Smelt smør i en gryde og pisk mel i til en melbolle.
Pisk derefter mælk i, lidt efter lidt til sauceen er helt jævn.
Kog op og lad sauceen koge igennem 1-2 minutter under omrøring.
Smag til med salt, peber og tilsæt evt mere kogevand fra kyllingen
3. Skær hønsekødet i tern.
Hæld asparges og aspargesvand i sauceen.
Lun tarteletterne i ovnen.
4. Fyld de lune tarteletter med sauce og pynt med persille eller brøndkarse og kværn sort peber over, samt et lille drys flagesalt.

Nogen tager det tungt,
andre tarteletter...

Citatplakat.dk



Råkost

4 personer

Det skal du bruge

4 gulerødder

2 æbler

Lidt citronsaft

Sådan gør du

1. Riv gulerødderne groft.
2. Skær æblerne i tern og bland sammen med de revede gulerødder.
3. Pres lidt citronsaft over blandingen, så æblerne ikke bliver brune.

Råkost kan varieres på mange måder. Man kan rive eller snitte andre grøntsager fx kål og rødbeder. Man kan blande med ristede kerner, nødder, frugt i tern osv. Mulighederne er uendelige.



Jordbærgrød med mynteskum

6 personer

Det skal du bruge

½ kg jordbær
1½ dl vand
5 spsk sukker
3 spsk majsstivelse
2 spsk vand

Myntefløde

¼ piskefløde
2 spsk finthakket mynte
2 spsk flormelis
Hakkede pistacienødder til pynt

Sådan gør du

1. Kog bærrene møre 2-3 min. i vand og tilsæt sukker.
2. Rør maizenaen ud i koldt vand og rør jævningen i grøden under omrøring.
3. Kog grøden i ca. 1 min. og smag til.
Serveres lun eller kold med myntefløde til.
4. Pisk fløde, mynte og flormelis til en let skum.
Stil i køleskabet frem til servering.
5. Anret jordbærgrød i små glas.
6. Top med myntefløde og drys med hakkede pistacienødder.

Grønne jordbær er let syrlige, og giver et godt modspil til mange fede og/eller søde retter. Både i det salte og søde køkken. De grønne jordbær kan også syltes.

Torupbakkegaard.dk



Madpakkeboller med squash, gulerod og ost

20 stk.

Det skal du bruge

2 dl kærnemælk
¼ liter vand (lillefingervarmt)
25 g gær
½ spsk groft salt
1 spsk olivenolie
2 dl durummel
500 g hvedemel
1 groftrevet grøn squash
1 groftrevet gulerod
150 g revet ost
2 spsk finthakkede friske basilikumblade

Sådan gør du

1. Rør tykmælk og vand sammen og rør gæren ud heri.
2. Tilsæt salt, olivenolie og durummel.
3. Rør derefter hvedemel i til dejen er en fast grød – hold lidt hvedemel tilbage.
4. Vend squash, gulerod, ost, og basilikum i.
5. Hæld dejen ud på et meldrysset bord og ælt den med hvedemel, til dejen er sammenhængende men stadig blød og lidt klistret.
6. Lad dejen hæve tildækket i ca. 1 time.
7. Form ca. 20 boller af dejen med hænderne direkte fra skålen. Kom evt. lidt mel på hænderne.
8. Lad bollerne efterhæve ca. 45 min. og bag dem midt i ovnen.

Bagetid

Ca. 20 min. ved 200°.

Hvem laver din
madpakke?



Tomatsuppe

6 personer

Det skal du bruge

1 kg modne cherrytomater på stilk, gerne både røde og gule
4 store tomater
1 frisk rød chili
4 fed hvidløg
2 små rødløg
4 spsk balsamicoeddike
1 lille bundt frisk basilikum
Lidt cremefraiche, til servering

Tilsmagning

Olivenolie
Havsalt og sort peber

Sådan gør du

1. Stil alle ingredienser og alt grej parat. Tænd ovnen på 220° og sæt en stor gryde over lav varme. Få hjælp til at finde foodprocessoren.
2. Pluk tomaterne af stilkene, men lad nogle af de grønne toppe blive siddende. Skær store tomater i kvarter og fordel alle tomaterne i en bradepande. Dryp med olivenolie og krydr med salt og peber. Flæk og udkern chilien og kom den op i. Kvas 4 pillede fed hvidløg i. Vend alt hurtigt sammen og sæt det på øverste rille i ovnen i 12-15 min.
3. Pil løgene, hak dem groft og kom dem op i den varme gryde med en sjat olivenolie og lidt salt. Skru op til middel varme og lad løgene stå og blive bløde; rør rundt af og til. Rør 4 spsk balsamico i løgene og lad den koge ind.
4. Tag bradepanden med tomater ud af ovnen og hæld det hele op i gryden med løg.
Hæld forsigtigt grøntsagerne fra gryden op i foodprocessoren; det skal gøres i to omgange.
Tilsæt næsten al basilikum, sæt låg på foodprocessoren og kørs til rdu har en grov konsistens. Hæld din tomatsuppe op i en stor serverings-skål efterhånden. Bland alt godt til sidst, smag din tomatsuppe til og slut af med en klat cremefraiche, nogle basilikumblade og et dryp ekstra-jomfruolivenolie.



Rugsticks

30-40 stk.

Det skal du bruge

100 g hele hvedekerner
1 dl kogende vand
3 dl vand
50 g gær
1 spsk brun farin
½ spsk salt
400 g rugmel
Ca. 300 g hvedemel

Sådan gør du

1. Hæld kogende vand over hvedekernerne.
Lad dem trække 1 time.
Hæld vandet fra.
2. Opløs gæren i vand, tilsæt brun farin, salt og udblødte kerner.
Rør rugmel og hvedemel i dejen lidt ad gangen.
Lad dejen hæve min. ½ time.
3. Rul dejen ud til firkanter på ca. 20 x 20 cm.
Skær dem i strimler på 1½ cm med en skarp kniv.
Gentag, indtil du ikke har mere dej.
Sno strimlerne, og lad dem efterhæve på en bageplade,
til ovnen er varm.
Pensl brødstængerne med lidt vand.
4. Bag stængerne i 12-15 minutter ved 200 grader.
Lad dem køle af på en rist.

Rugsticks kan også
bruges som snacks
til mellemmåltid
evt. serveret med
lidt dip.



Forårssruller i ovn

20-24 stk.

Det skal du bruge

300 g hakket svine- og oksekød
En halv spidskål
4 gulerødder
1 bundt forårsløg
2 fed hvidløg
100 gram bønnespirer
Soja
Lidt revet ingefær
Salt og friskkværnet peber
4 plader filodej
1,5 pasteuriseret æggehvide

Sådan gør du

1. Du laver to portioner med fyld til forårssrullerne. Den ene med kød, den anden med grøntsagerne.
2. Brun kødet på en pande med lidt olie, og svits derefter finthakkede forårsløg, presset hvidløgsfed og lidt revet ingefær med. Krydr med salt og peber. Giv det lidt soja, og stil til side.
3. Spidskål snittes fint, gulerødder rives på den grove side af rivejernet, og bønnespirerne skylles grundigt og dryppes af.
4. Svits det hele et par minutter på en varm pande sammen med lidt salt, peber og soja. Stil til side.
5. Skær filodej ud i stykker på 20 gange 20 centimeter, og læg en lille spiseskefuld kød og tilsvarende en skefuld grøntsager på. Fold sammen og læg forårssrullerne på en bageplade med bagepapir. Pensl rullerne med pasteuriseret æggehvide.

Bagetid

Bag forårssrullerne i en forvarmet ovn ved 190 grader varmluft, hvor de skal have cirka 10-12 minutter. Kig til dem, og pas på de ikke bliver for mørke. Forårssruller i ovn er nemme at lave, men pas på de ikke bliver overbagt. Server straks forårssrullerne sammen med lidt soja.



Arabisk gulerodssalat med ristede kikærter

6 personer

Det skal du bruge

1 tsk spidskommen
1/2 tsk koriander, stødt
1/2 tsk kanel
1 tsk sød paprika
3-4 spsk olivenolie
5 gulerødder, skrællede og skåret i tern
2 fed hvidløg, knust
1 rødløg, skåret i både
100 g kikærter, iblødsatte natten over eller en dåse
1 citron, saften herfra
Salt og sort peber, friskkværnet

Serveres med:

150 g spinatblade
50 g feta, smuldret
1 håndfuld frisk koriander
1 håndfuld frisk mynte

Sådan gør du

1. Kog de iblødsatte kikærter møre i en gryde med vand i ca 30 minutter. (Alternativt kan en dåse kikærter fint bruges, dræn kikærterne og skyl dem grundigt).
2. Hæld spidskommen, koriander, kanel og paprika på en tør pande og rist det ved middelvarme i et par minutter.
3. Skrue ned for varmen og tilføj olivenolie, gulerødder, hvidløg og rødløg, vend det et par gange og skrue igen lidt op for varmen. Rist gulerødder og løg under omrøring i ca. 5 minutter.
4. Hæld de møre kikærter på panden. Varm dem godt igennem og smag derefter til med friskpresset citronsaft, salt og peber.
5. Server gulerødder og kikærter på en bund af frisk grøn spinat og smuldr lidt feta over samt et drys friske koriander og finthakket mynte.

Kikærter findes nederst i Madpyramiden, sammen med grøntsager. Kikærter giver dig god energi, og har et højt indhold af kostfibre, som gør din krop mæt.

Madpyramiden.dk



Tundeller med coleslaw

6 personer

Det skal du bruge

800 g kartofler
1 spsk olivenolie
3 kviste rosmarin
Salt og peber

Tundeller

1 bundt forårsløg
20 g kapers
2 dåser tun i vand
2 æg
75 g rasp
½ dl mælk
1 bundt purløg
1 spsk sennep
Salt og peber
2 æg
75 g rasp til panering
1 spsk olivenolie
1 citron

Coleslaw

3 gulerødder
2 æbler
Saft af ½ citron
300 g hvidkål eller spidskål
1 bundt persille
2 dl yoghurt naturel, 1½%
2 spsk mayonnaise
2 tsk sennep
Salt og peber

Sådan gør du

1. Skrub kartoflerne og tør dem godt. Skær kartoflerne i både og vend dem med olie. Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir, drys med hakket rosmarin og krydr med salt og peber. Steg kartoflerne i ovnen ved 200 grader i ca. 30 minutter.

Tundeller

2. Snit forårsløgene meget fint. Hak kapers. Afdryp tun og rør den sammen med æg, raps og mælk. Hak dild og purløg og hæld det i farsen sammen med forårsløg, kapers og sennep. Krydr farsen med salt og peber.
3. Form farsen til 16 små frikadeller på størrelse med golfbolde. Vend dellerne i sammenpisket æg og dernæst i rasp. Læg tundellerne på en bageplade med bagepapir. Dryp olien over og steg dem i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter, til de er sprøde.

Coleslaw

4. Skræl gulerødder. Skær æblerne i kvarte og fjern kernehuset. Riv æbler og gulerødder på den grove side af et rivejern og dryp citronsaft over. Snit kålen helt fint. Hak persillen.
5. Rør yoghurt med mayonnaise og sennep og smag dressingen til med salt og peber.
Vend gulerødder, æble, kål og persille med dressingen.



Råstegte kartofler og gulerødder i ovn

6 personer

Det skal du bruge

1 kg store kartofler
½ kg gulerødder
2 spsk olie
½ tsk salt

Sådan gør du

1. Skræl kartofler og gulerødder
Skær dem ud som pommes frites
Hæld dem i en frysepose
Tilsæt olie og salt.
2. Luk posen og gnid olie og salt ind i alle kartofler
3. Hæld kartoflerne og gulerødder ud på en bageplade med bagepapir.
4. Bages på 200 grader i 45 min. – eller til alt er gyldent, mørt og sprødt

Nævn nogle
retter hvor kartofler
indgår.



Grøn sovs

6 personer

Det skal du bruge

2 håndfulde blandede friske krydderurter
2 dl. creme fraiche 5%
1 dl mayonnaise
Salt og friskkværnet peber
Tilsmag med citronsaft og fintrevet citronskal

Sådan gør du

1. Skyl krydderurterne grundigt. Fjern de groveste stilke.
2. Kom krydderurterne i en minihakker med ca. halvdelen af creme fraichen. Kør minihakkeren til du har en ensartet grøn creme.
3. Bland resten af creme fraichen og mayonnaisen i den grønne creme.
4. Smag til med salt, peber og citron.

Bananpandekager

4 personer

Det skal du bruge

2 bananer, modne
3 æg
1 dl havregryn
1 dl fuldkornshvedemel eller grahamsmel
Evt. ½ tsk kardemomme, vaniljepulver eller kanel
1 nip salt
Smør til stegning

Sådan gør du

1. Mos bananerne godt og pisk dem sammen med æg, havregryn, krydderi, mel og salt.
2. Varm panden op og kom en klat smør på.
3. Kom pandekagedejen på i klatter med en spiseske.
4. Vend dem, når de er stegt på den ene side.

Server straks med topping – f.eks syltetøj, sirup eller sukker.



Grøntsagsroulade

4-6 personer

Det skal du bruge

1 porre
½ rødløg
1 rød peberfrugt
2 kartofler
3 gulerødder
4 æg
1-2 tsk. karry
1 tsk. paprika

Fyld

3-400 g kyllingebryst, skåret i tynde strimler
Philadelphia naturel, til at smøre på pandekagen

Sådan gør du

1. Skær porren i tynde skiver og rødløg og peberfrugt i små tern. Hæld det hele i en stor skål.
2. Riv kartoflerne og gulerødderne groft, og hæld det i skålen til de andre grøntsager.
3. Pisk æggene let, tilsæt krydderier, bland godt og hæld det over grøntsagerne.
4. Hæld blandingen i en bradepande beklædt med bagepapir.
5. Bages i ovnen ved 200 grader i 35-40 minutter.
6. Steg imens kyllingestrimlerne på panden, og krydr dem eventuelt med lidt ekstra paprika og karry.
7. Tag bradepanden ud af ovnen, og lad pandekagen køle af.
8. Smør et lag flødeost ud over pandekagen, læg kyllingestykkerne oven på, og rul pandekagen til en roulade.

Roulade
Remolade
Karponade
Limonade
Marinade
Overflade



Blomkåls Couscous

6 personer

Det skal du bruge

- 1 blomkål
- 2 håndfulde bredbladet persille finthakket
- 1/2 rødløg, finthakket
- 2 håndfulde rosiner
- 50 g solsikkekerner, evt ristede

Dressing

- 4 spsk olivenolie
- 2 fed hvidløg, pressede
- 1 tsk ingefær, friskrevet
- 1 tsk dijon sennep
- 1 tsk honning
- 1 øko citron, fintrevet skal
- + saften herfra
- Salt

Sådan gør du

1. Vend dressingen sammen. Smag til og lad den trække smag, mens resten af rettens gøres klar.
2. Del blomkålen i grove buketter og hæld buketter og stokken i en foodprocessor. Kør kun i kort tid, til det er akkurat fintdelt og samme konsistens som små riskorn – eller couscous.
3. Vend blomkål med krydderurter og løg.
4. Vend dressingen i blomkålsblandingen, anret på et fad eller i en skål og drys med solsikkekerner og rosiner.

Uden mad og drikke,
duer helten ikke.



Æblesnegle med kanel

20 stk.

Det skal du bruge

Dej

75 g smør
3 dl sødmælk
25 g gær
200 g revet æble
3 spsk sukker
1 tsk salt
2 æg
Ca. 650 g hvedemel

Fyld

2 æbler
125 g marcipan
200 g smør
100 g brun farin
1 spsk. stødt kanel
1 æg til pensling
150 g flormelis

Sådan gør du

1. Smelt smørret, tilsæt mælken og lun blandingen til den er fingervarm.
2. Hæld væsken i en skål og opløs gæren heri.
3. Tilsæt revet æble, sukker, salt og æg og ælt hvedemel i dejen lidt ad gangen.
4. Ælt til dejen er glat – stil den til hævnning i ca. ½ time.
5. Riv æbler og marcipan på den grove side af et rivejern.
6. Rør æble og marcipan med blødt smør, brun farin og kanel.
7. Rul dejen ud på et meldrysset bord til et rektangel 40 x 30 cm og fordel remoncen på dejen.
8. Rul dejen forsigtigt sammen som til en roulade og skær den ud i 20 skiver. Fordel derefter skiverne med snippen nedad i en bradepande beklædt med bagepapir.
9. Lad sneglene hæve tildækket et lunt sted i ca. 30 min.
10. Pensl derefter med sammenpisket æg og bag sneglene ved 200 grader i ca. 25 min.
11. Rør til sidst flormelis med kogende vand til en glasur og dekorer sneglene.



Agro Food Park 15
8200 Aarhus N
8740 5000 | info@4h.dk
4h.dk