FISH'N'CHIPS MED SAUCE TARTARE

4 PERS. | 45 MIN.

INGREDIENSER

FISK

2 store torske- eller kullerfileter
200 g hvedemel
½ tsk bagepulver
2½ dl øl
1 l olie til at stege eller fritere i
salt og friskkværnet peber

FRITTER

4 store bagekartofler
4 spsk olie
salt og friskkværnet peber

SAUCE TARTARE

1 dl mayonnaise
1 dl cremefraiche 18 %
2 spsk kapers, finthakkede
4 cornichoner, finthakkede
1 tsk dijonsennep
½ øko citron, saft og fintrevet skal
1 dl krydderurter, finthakkede
– fx purløg, persille og dild
salt og friskkværnet peber

FORSLAG TIL SERVERING

1 citron, skåret i både
1 drys bredbladet persille, finthakket

FREMGANGSMÅDE

SAUCE TARTARE

Begynd med saucen. Rør alle ingredienserne godt sammen i en skål og smag til med citron, salt, friskkværnet peber og evt. lidt mere sennep. Lad den trække på køl til servering.

FRITTER

Vask og rengør kartoflerne grundigt og skær dem i grove aflange fritter. Vend kartoffelfritterne med 4 spsk olie og salt og fordel dem på en bageplade med bagepapir.

Bag kartoflerne i en forvarmet ovn ved 225 grader varmluft i 30-40 minutter. Vend dem et par gange undervejs.

FISK

Bland mel med bagepulver, salt og peber. Pisk langsomt øl i, til dejen er lind og flydende. Lad dejen hvile en halv times tid. Skær fisken i passende stykker.

Varm en gryde med olie op. Olien har den perfekte temperatur, når den småsyder, når man forsigtigt stikker fx enden af en trægrydeske i olien. Dyp fiskestykkerne i øldejen og steg 1-2 stykker ad gangen i olie, til de er gyldne og sprøde.

Tag fisken op med en hulske, lad den dryppe godt af på et stykke køkkenrulle og drys til sidst med salt og finthakket persille. Server citronbåde til.

CACIO E PEPE

4 PERS. I 15 MIN.

INGREDIENSER

400 g spaghetti
15 sorte peberkorn
20 g smør
2 dl pastavand
2 dl pecorino, friskrevet
1 dl parmesan, friskrevet

TIL SERVERING

frisk timian og oregano
evt. lidt ekstra friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

Kom pastaen i en stor gryde med kogende vand og salt. Kog den i 2-3 minutter kortere end angivet på pakken – den skal altså ikke være helt færdigtilberedt.

Kværn imens de hele peberkorn eller stød dem i en morter. Kom de knuste peberkorn på en tør pande og varm dem godt igennem. Tilsæt smør og lad det bruse af. Skru lidt ned for varmen og lad det stå, til pastaen er næsten færdig.

Hæld ca. 2 dl af kogevandet på panden et par minutter, inden pastaen er færdig. Skru op for varmen, kom begge oste på panden og rør rundt, til pastaen er vel tilberedt, ostene er smeltet, og konsistensen er cremet. Anret pastaen med et godt drys grønne krydderurter og friskkværnet peber.

CITRONPASTA MED BASILIKUM

4 PERS. I 15 MIN.

INGREDIENSER

400 g linguine
½ dl citronsaft
1 øko citron, lidt fintrevet skal
1 dl parmesan, friskrevet
½ dl olivenolie
1 tsk smør
salt og friskkværnet peber

FORSLAG TIL SERVERING

15 basilikumblade, skåret i fine strimler + lidt til pynt

FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen al dente i en gryde med rigeligt letsaltet vand. Bland citronsaft, citronskal, olie, smør, parmesan, salt og peber samt halvdelen af basilikumbladene i en skål. Vend den dampende varme pasta med blandingen i skålen.

Anret straks på tallerkener med et drys basilikumblade på og server.

☆ Når der er danske ærter i sæson, så er det skønt at vende den færdige citronpasta med 1 håndfuld friskbælgede ærter.

PIZZA MED CHORIZO OG SMÅ TOMATER

2 STK. I 2½ TIME I

INGREDIENSER

1 portion pizzadej (se side 145)
2 spsk pizzasauce (se side 145)

TOPPINGS

50 g chorizo, skåret i tynde skiver
75 g små tomater
125 g frisk mozzarella
75 g sorte oliven uden sten
1 håndfuld basilikumblade

FREMGANGSMÅDE

Bag tomaterne i en bradepande med bagepapir i 30 minutter ved 150 grader varmluft.

Form pizzaerne, fordel pizzasaucen ovenpå og top med tynde skiver mozzarella, tynde skiver chorizo, tomater og lidt oliven. Bag pizzaerne en ad gangen i 6-10 minutter på en varm bageplade eller pizzasten ved min. 280 grader.

Drys frisk basilikum over inden servering.

PIZZA MED KØDBOLLER

2 STK. I 2½ TIME I

INGREDIENSER

1 portion dej (se side 145)
2 spsk pizzasauce (se side 145)

KØDBOLLER

100 g oksekød
1 løg, fintrevet
1 fed hvidløg, finthakket
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk timian
1 æg
40 g hvedemel
salt og friskkværnet peber

TOPPING

125 g frisk mozzarella, skåret i skiver
1 rødløg, skåret i ringe
1-2 tsk tørret timian eller oregano

FREMGANGSMÅDE
KØDBOLLER

Rør alle ingredienserne sammen og form farsen til små kødboller. Lynsteg dem på en varm pande i olie i 2-3 minutter, mens de vendes hyppigt. Form pizzaerne. Fordel tomatsaucen på pizzaerne og læg mozzarella og løgringe ovenpå. Bag pizzaerne i ca. 6-10 minutter på en bageplade eller pizzasten ved min. 280 grader. Drys med timian eller oregano inden servering.

BAO MED NAKKEKOTELETTER

4 PERS. | 3 TIMER

INGREDIENSER

BAO

2 dl vand
10 g gær
1 spsk sukker
50 g smør
1 tsk salt
375-400 g hvedemel

250 g nakkekoteletter

INGEFÆRMARINADE

2 spsk fishsauce
1 tsk kokossukker eller rørsukker
1 spsk hoisinsauce
1 spsk ingefær, fintrevet
2 fed hvidløg, finthakkede
1 lime, saft
1 spsk olivenolie

FYLD

2 håndfulde frisk koriander
2 gulerødder, skåret i tynde juliennestrimler
3 forårsløg, skåret i juliennestrimler
½ agurk, skåret i juliennestrimler
3 spsk sesamfrø
2 spsk srirachasauce
1 tsk chiliflager

FREMGANGSMÅDE

INGEFÆRMARINADE

Begynd med marinaden. Bland ingredienserne til marinaden i en skål. Skær nakkekoteletterne i strimler og læg dem i marinaden i 12-24 timer, dog min. 2 timer.

BAO

Kom vand i en stor skål og rør gæren ud heri. Tilsæt sukker, smeltet smør, salt og halvdelen af hvedemelet. Rør det godt igennem og tilføj resten af melet lidt efter lidt. Rør dejen glat og smidig og lad den hæve på køl natten over eller min. 2 timer på køkkenbordet.

Del dejen i 8 lige store stykker og rul dem til runde flade boller. Pensl med olie på den ene side og fold dem halvt over, så den olierede halvdel er i midten. Lad bollerne efterhæve i 30 minutter.

Sæt en asiatisk dampkoger over en gryde med kogende vand. Prik mange huller i et stykke bagepapir og læg det i bunden. Læg et par boller på bagepapiret og damp dem i 20-25 minutter. Har du ikke en dampkoger, så brug en sigte over en gryde med kogende vand i og læg bagepapiret med huller i og læg låg på gryden.

TILBEREDNING AF KØD OG SAMLING AF BAO

Lynsteg det marinerede kød på en varm pande, til det er mørt og gennemstegt. Saml bao-bollerne med kød, grøntsager, koriander, sesam og chiliflager. Dryp chiliolie eller srirachasauce over inden servering.

INDHOLD

FORORD 3
VÆRD AT VIDE, INDEN DU GÅR I GANG 6
VARME RETTER – ÅRET RUNDT 9
GRØNTSAGSDELLER 87
SUPPER 97
MADTÆRTER 129
SALATER – SOM ET MÅLTID 149
SALATER – SOM TILBEHØR 177
ANDET GRØNT TILBEHØR 277
SYLTEDE GRØNSAGER 300
TOPPINGS TIL SUPPER OG SALATER 303
DRESSINGER 311
HUMMUS 318
DIP 322
KRYDDERSMØR 324
PESTO 326
MADBRØD 329
REGISTRE 347

CHANA MASALA MED KIKÆRTER

4 PERS. | 30 MIN. |

En dejlig enkel og krydret ret. Hvis du gerne vil have flere grøntsager i retten, kan det sagtens lade sig gøre. Kom fx en groftrevet squash eller en håndfuld frisk spinat i gryden sammen med de hakkede tomater.

INGREDIENSER

2 løg, finthakkede
2 tsk stødt spidskommen
5 fed hvidløg, finthakkede
1 spsk ingefær, fintrevet
2 tsk stødt koriander
½ rød chili, finthakket
½ tsk stødt kardemomme
1 tsk stødt gurkemeje
2 tsk garam masala
2 dåser hakkede tomater
2 dåser kikærter, drænede og skyllede
evt. 1 dl grøntsagsbouillon
2 tsk rørsukker
1 tsk salt
3 spsk olivenolie til stegning

TIL SERVERING

3 dl basmatiris, kogt efter anvisningen på pakken
1 håndfuld frisk koriander, grofthakket

FREMGANGSMÅDE

Kom løg og spidskommen i en gryde med olie og sauter ved middelvarme, til løgene er klare og bløde.

Tilsæt hvidløg, ingefær, koriander, chili, kardemomme, gurkemeje og garam masala. Rør det godt igennem. Tilsæt derefter hakkede tomater og kikærter.

Bring retten i kog under omrøring og lad det simre uden låg i 20 minutter. Rør jævnligt, og hvis retten bliver for tyk, så tilsæt ca. 1 dl grøntsagsboullion.

Smag til med sukker, salt og ekstra krydderier efter smag.

Server med ris og koriander.

RØD PANANG KARRY MED KIKÆRTER OG GRØNTSAGER

4 PERS. | 40 MIN.

Endnu en populær klassiker fra det thailandske køkken – her i en ren vegetarisk udgave med kikærter og grøntsager.

INGREDIENSER

2 løg, finthakkede
4 fed hvidløg, finthakkede
20 g ingefær, fintrevet
2 spsk panang karrypasta
3 gulerødder, skåret i strimler
200 g broccoli, delt i buketter
100 g edamamebønner
1 dåse kokosmælk
2 peberfrugter, skåret i strimler
1 dåse kikærter, drænede og skyllede
2 spsk peanutbutter
1 tsk sukker
1 spsk sojasauce
1 lime, saft og fintrevet skal
olivenolie til stegning

TIL SERVERING

3 dl brune ris
1 håndfuld frisk koriander
1 dl saltede peanuts

FREMGANGSMÅDE

Kog risene efter anvisning på emballagen.

Sauter løg og hvidløg i olie ved middelvarme på en pande, til de er bløde og klare. Tilsæt ingefær og karrypasta og rør godt sammen. Tilsæt gulerødder, broccoli, edamamebønner og kokosmælk og varm det godt igennem under omrøring.

Lad retten simre under låg i 15 minutter.

Tilsæt peberfrugt, kikærter og peanutbutter. Rør godt igennem og smag til med sukker, sojasauce, fintrevet limeskal og -saft.

Server i skåle med brune ris, frisk koriander og saltede peanuts.

DHAL MED KOKOSMÆLK OG GRØNNE LINSER

4 PERS. I 50 MIN. I

Min opskrift på den klassiske dhal er en af de mest populære opskrifter på Valdemarsro, og du finder den i min kogebog VALDEMARSRO AFTENSMAD. Her får du en ny og skøn variant af den velsmagende ret. Denne gang med kokosmælk og grønne linser, som lige som den røde dhal er et sikkert hit. Den er meget nem at gå til og kan tilberedes i god tid inden servering. Når du nu går i gang, så lav gerne en kæmpe portion og del den op i mindre portioner og kom dem i fryseren. Så er der altid en populær redning til en travl dag!

INGREDIENSER

4 fed hvidløg, finthakkede
2 spsk ingefær, fintrevet
1 spsk karry
1 spsk stødt spidskommen
½ tsk stødt kardemomme
½ spsk stødt koriander
½ tsk chiliflager
200 g grønne linser
2 dl grøntsagsbouillon
2 dåser kokosmælk
1 dåse hakkede tomater
2 spsk olivenolie til stegning
salt og friskkværnet peber

TIL SERVERING

1 dl græsk yoghurt
1 avocado, skåret i skiver
1 tsk tørrede chiliflager
1 håndfuld frisk koriander

FREMGANGSMÅDE

Varm olien i en stor gryde ved middelvarme og tilsæt hvidløg og ingefær og rør rundt i 1 minut. Tilsæt herefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander og chiliflager og svits krydderierne kort under omrøring.

Skyl linserne godt i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon, kokosmælk og hakkede tomater. Lad det simre under låg i ca. 30-45 minutter. Rør jævnligt i gryden og tilsæt evt. lidt ekstra grøntsagsbouillon, hvis dhalen bliver for fast.

Smag til med salt og peber, og server retten i dybe skåle og top med en skefuld græsk yoghurt, avocado i skiver, et drys chiliflager og koriander.

GRØNT PÅ GRILLEN – TIPS OG INSPIRATION

Det kan sagtens betale sig at tænde grillen for at grille grøntsager – eller at bruge rigelige mængder af grønt på grillen som supplement til et godt stykke kød.

Smør de grillede grøntsager med kryddersmør, mens de endnu er varme (se side 324-325), og hvis der er overskud af grønt, kan jeg varmt anbefale den grillede grøntsagsdip på side 281 eller den grillede grøntsagssuppe på side 102.

Her er et par forslag til grøntsager, der er lækre at grille:

DIREKTE VARME

- ***tomater, skåret i halve***
- ***squash, skåret i skiver***
- ***peberfrugt, skåret i kvarte***
- ***aubergine, skåret i skiver***
- ***asparges***
- ***fennikel, skåret i skiver***
- ***fersken***
- ***grøntsagsspyd***

Grill grøntsagerne på direkte varme i ca. 3-5 minutter på hver side, til de har grillstriber og er let møre med bid.

INDIREKTE VARME

- ***bagte kartofler med kryddersmør***
- ***hele hvidløg***
- ***majskolber***

Kom kartofler, majs eller andet, der skal være godt mørt i midten, på indirekte varme i 30 minutter.

FREMGANGSMÅDE

Tænd grillen, 30 minutter før grøntsagerne skal på. Pensl grønt-sagerne med olie, inden de lægges på grillristen. For mindre stykker grønt kan det være en god ide at bruge en grillbakke.

Server gerne kryddersmør, dip, pesto og dressinger til (se side 311-328).

Drys hakkede nødder, frø eller kerner (se side 303) over de grillede grøntsager og drys med friske krydderurter.

ÆRTESUPPE

4 PERS. I 15 MIN. I

Ærtesuppe er virkelig lækkert, både når der er friske ærter i sæson og med ærter fra fryseren. Suppen er mild, cremet, lækker og passer skønt både til efteråret og vintermånederne og som en lækker sommersuppe.

INGREDIENSER

2 løg, finthakkede
2 fed hvidløg, finthakkede
600 g ærter, friske eller frosne
1 tsk tørret timian
8 dl grøntsagsbouillon
1 dl piskefløde
1 spsk olivenolie til stegning
salt og friskkværnet peber

TIL SERVERING

1 dl cremefraiche 18 %
½ portion saltmandler, groft-hakkede (se side 309)
grissini (se side 345)

FREMGANGSMÅDE

Kom løg og hvidløg i en gryde med olie og sauter løgene ved middelvarme, til de er klare og bløde. Tilsæt ærter og timian, rør rundt og tilsæt derefter grøntsagsbouillonen. Læg låg på og lad det simre i ca. 5-7 minutter.

Hæld fløde i og blend suppen, til den er helt cremet og ensartet i konsistensen. Smag til med salt og peber.

Server suppen med cremefraiche, grofthakkede saltmandler og grissini.

TOPPINGS TIL SUPPER OG SALATER

Jeg elsker knasende sprød topping på både supper og salater. Det sprøde er ganske enkelt prikken over i'et.

BØNNESALAT

4 PERS. | 20 MIN.

INGREDIENSER

300 g grønne bønner, friske eller frosne
50 g soltørrede tomater i olie, finthakkede
1 dl bredbladet persille, finthakket
1 rødløg, skåret i tynde ringe
100 g feta, smuldret
50 g græskarkerner
1 portion croutoner (se side 306)

FREMGANGSMÅDE

Nip enderne af bønnerne, hvis de er friske. Bring en gryde med letsaltet vand i kog og kom bønnerne i. Lad bønnerne koge i ca. 2-3 minutter, hæld derefter vandet fra gennem en si. Skyl bønnerne med iskoldt vand og lad dem dryppe af.

Vend derefter bønnerne i en skål med finthakkede soltørrede tomater, bredbladet persille, rødløg og halvdelen af fetaosten, som smuldres i. Vend det godt sammen og anret på et fad eller i en skål.

Rist græskarkernerne på en pande, til de popper og bliver sprøde.

Anret græskarkerner, croutoner og resten af den smuldrede feta over salaten.

KLASSISK VINAIGRETTE

1 PORTION | 5 MIN.

INGREDIENSER

1 spsk honning
2 spsk æblecidereddike
1 tsk dijonsennep
4 spsk olivenolie
salt og friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

Kom alle ingredienserne i en skål og rør det godt sammen, til vinaigretten er ensartet i konsistensen.

☆ Holdbarhed: 3 dage på køl.

HYLDEBLOMST-VINAIGRETTE

1 PORTION | 5 MIN.

INGREDIENSER

2 spsk koncentreret hyldeblomstsaft
2 spsk æblecidereddike
1 tsk dijonsennep
4 spsk olivenolie
salt og friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

Kom alle ingredienserne i en skål og rør det godt sammen, til vinaigretten er ensartet i konsistensen.

☆ Holdbarhed: 3 dage på køl.

CITRON-VINAIGRETTE

1 PORTION | 5 MIN.

INGREDIENSER

2 spsk citronsaft
1 øko citron, fintrevet skal
1 tsk honning
1 tsk dijonsennep
4 spsk olivenolie

FREMGANGSMÅDE

Kom alle ingredienserne i en skål og rør det godt sammen, til vinaigretten er ensartet i konsistensen.

☆ Holdbarhed: 3 dage på køl.

INGEFÆR-DRESSING

1 PORTION | 5 MIN.

INGREDIENSER

2 spsk citronsaft
10 g ingefær, fintrevet
½ tsk chiliflager
3 spsk olivenolie
salt og friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

Kom alle ingredienserne i en skål, rør det godt sammen, til dressingen er ensartet i konsistensen.

☆ Holdbarhed: 3 dage på køl.