

SENIORHØJSKOLENS FAVORITTER





VESTERHAVET

Forord

PÅ SENIORHØJSKOLEN sætter vi måltidsfællesskaberne højt, vi sætter råvarerne højt, og vi sætter seniorernes glæde ved vores mad højt. Vi bliver tit spurgt til opskrifterne på den mad, kursisterne møder hos os, så her kommer kogebogen SENIORHØJSKOLENS FAVORITTER med køkkenpersonals 6 kursisters yndlinge. Et godt højskoleophold gør indtryk og varer ved, når kursisterne er kommet hjem, og noget af det, der gør god højskole for os, er vores mad. Med denne bog kan også maden komme med hjem og vare endnu længere.

PÅ SENIORHØJSKOLEN vil vi styrke det gode, aktive seniorliv. Et godt seniorliv er også god, sund og varieret mad, og vi serverer altid mindst to retter mad og gerne lidt lune småretter. Vi mener også, at hverdagen har godt af mere end én ret, så i SENIORHØJSKOLENS FAVORITTER har vi samlet foretter, hovedretter, salater, desserter og sødt.

Hverdage på SENIORHØJSKOLEN og derhjemme har fortjent det hele.

Vi har som mål at oplyse og oplive, og med SENIORHØJSKOLENS FAVORITTER vil vi både bringe opskriften, der er lige til at gå til, og opskriften, der udfordrer og inspirer til nye metoder derhjemme. At læse nyt og blive inspireret, oplivet og oplyst kender ingen alder.

Værsgo: Tag en lille bid af SENIORHØJSKOLEN med hjem.

Velbekomme!

Bibi Poulsen, Hanne Eriksen, Karina Kjebe, Lette Halgaard Wille,
Mai Rul Bohlsen (køkkenleder) og Maria Kangas Christensen (forstander)

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORRETTER

Blinis med værngrøt laks og flødestecreme	7
Spinatrolade med roget ærtecreme	9
Salat med rejer, mango, avocado, lime og koriander	10

SUPPER

Jordkokkesuppe med ristede østershatte	12
Krydret grøntsagsuppe med kikærter og linser	14
Suppe med søde kartofler, linser og gulerødder	17
Ærtsuppe med mynte	18

HØVEDRETTER

Bagt laks med urter og citron	21
Øksespidsbryst braiseret i øl og æblemost	22
Langtidsstegt kalverculotte med frisk timian og hvidløg	25
Fyldt kalkunbryst med abrikoser, nødder, bacon og portabellosauce	26
Kylling med karry og comflakes	28
Vildtgyde med svampe og tranebær	31
Selleribøffer med havregryn, cheddar og friske krydderurter	32
Vegetarisk farsbrød med spinat og bulgur	35

SALATER

Grønkåssalat med hokkaido, avocado og granatæble	37
Bønnesalat med fire slags bønner, æble og rødløg	38

Rindbedesalat med pærre, peberrod og hasselnødder	41
Broccolisalat med gule cherrytomater, avocado og rødløg	42
Salat af bagt knoldselleri med æbler, dadler, bladselleri og tahin	45
Bagt aubergine med fetacreme og granatæble	46
Salat med syltede rødløg, feta og langtidsbagte tomater	49

DESSERTER

Hindbærcheesecake med lakrids og mandler	50
Pærecrumble med chokolade og pebermynte	52
Ananas braiseret i rom og lakrids	55
Brownie med saltkaramel	57
Citronkage med kanelkiks	58
Letfrosen chokoladekage med årstidsbær	60
Perlebyg i nøddeskm	63
Baileys-is med ristede hasselnødder og chokolade	64
Skovbæris	67

KAGER

Ingelærscakes med mørk chokolade	68
Småkager med græskarkerner og tranebær	70
Lakridsmåkager med hvid chokolade	71

BROD OG TILBEHØR

Koldhævet maltbrød med øl og havregryn	73
Rugbrød med kerner og porter	74
Sardej med kærnemælk	76
Tre slags dip: Gulerodshummus, aioli og ramsøgspesto	78



Blinis

med varmrøget laks og flødestecreme

10 stk.

2 æg

½ tsk. salt

2½ dl kærnemælk

100 g hvedemel

75 g fuldkornsmel eller
boghvødemel

1 tsk. bagepulver

Rapsolie til stegning

200 g flødest naturel

Skal og saft fra 1

økologisk citron

2 spsk. finthakket purløg

+ ekstra til pynt

300 g varmrøget laks

med peber

Pisk æg, kærnemælk, salt, bagepulver og de 2 slags mel sammen til en tyk dej. Lad dejen hvile lidt, imens du varmer en pande op med lidt rapsolie. Sæt en stor skefuld dej ad gangen på panden. Bag dem, til de danner bobler på overfladen, vend dem, og bag dem færdige på den anden side. Hold pandekagerne lune i ovnen ved 100 grader.

Rør flødest sammen med citrusskal, saft og purløg.

Kom lidt laks på hver blinis, og top med flødestecreme og purløg.

Jordskokkesuppe med ristede østershatte

4 personer

1 stort lag
200 g kartofler
750 g jordskokker
Rapsolie
1 l hønsebouillon
4 kviste frisk timian
1 dl piskefløde
1 spsk. smør
Saffran fra 1 citron
100 g østershatte
Rapsolie til stegning
Salt og peber
Evt. brodbledet persille til pynt

Skær kartofler og jordskokker, og skær dem i store tern.
Pil løget, og hak det. Stog det sammen i rapsolie, uden det tager
farve. Tilføj timiankviste. Hæld bouillon'en ved, og brøjt det i kog.

Kog suppen ved lav varme i ca. 20 min, til jordskokker og kartofler er møde.
Tag timiankvistene op, og blend suppen med en stavblender. Tilføj fløde og smør,
og smag den til med salt, peber og citronsaft.

Revs østershatte med en blød svamp, undgå for højt vand. Pil dem i strømer og rist
dem på en varm pande i rapsolie, drys med salt.

Hæld suppen op i tallerkener, og læg østershatte ovenpå. Pynt evt. med hakket
brodbledet persille.



Krydret grøntsagssuppe med kikærter og linser

4 personer

100 g torrede kikærter
4 løg
4 peberfrugter
½ bundt bladselleri
1 rød chili
1 tsk. hakket ingefær
1 spsk. rapsolie
1 spsk. paprika
2 tsk. spidskommen
1 tsk. kardemomme
1 stor dåse tomatpuré
1 dåse hakkede flædede
tomater
1 l grøntsagsbouillon
1 dl torrede røde linser
Salt og sukker
Creme fraiche eller
andet surmælks-
produkt

Sæt kikærterne i blød i koldt vand dagen før.
Kasser dagen efter vandet fra kikærterne, og
kog dem i nyt vand med salt i 45 min.

Skær peber, løg og bladselleri i tern på ca. 1 cm.
Hak chili og ingefær fint.

Varm olien op i en gryde, svits grøntsagerne
hurtigt, uden at de tager farve. Tilføj chili og
ingefær, hold lidt igen med chilien. Tilføj
de øvrige krydderier og tomatpuré. Rør godt
rundt, og tilføj de hakkede, flædede tomater
og bouillon.

Kog suppen i ca. 30 min. Tilføj de kogte
kikærter og søde linser, når der er 10 min
tilbage.

Smag suppen til med salt og sukker og evt.
mere chili.

Server suppen med creme fraiche eller andet
surmælksprodukt og godt brød.



Fyldt kalkunbryst

med abrikoser, nødder, bacon og portobellosauce

4 personer

- 1 helt kalkunbryst
- 50 g hasselnødder
- 6 tørrede abrikoser
- 3 spsk. rød pesto
- 6-8 skiver bacon
- 4 portobellosvampe
- 1 leg
- 2 spsk. rapssolie
- 1 dl mink portvin
- 1 hønsebouilloneremg
- 3 dl vand
- 2 dl fløde
- Salt og peber
- Maizena til jævning

Bland nødder og abrikoser sammen med pesto og lidt salt. Skær et dybt snit på langs i kalkunbrystet, og fyld fyldt i. Pak brystet ind i bacon, og læg det i et ildfast fad. Sæt brystet ind i en forvarmet ovn på 200 grader. Skru ovnen ned på 150 grader efter 15 min. Sæt stegetermometer i og steg brystet, til det har en kerntemperatur på 70 grader. Det tager ca. 45 min. Tag brystet ud, lad det hvile tildækket i 15 min, og skær det så i skiver.

Hak portobellosvampene groft, og skær løget i små tern. Varm olien op i en gryde, svits løg og svampe godt, kom portvin ved, og lad det koge ind til $\frac{1}{2}$. Hæld vand, bouillon og fløde ved. Lad det smakte i 10 min, og smag så til med salt, peber og evt. lidt mere bouillon. Server kalkunen sammen med sauce, stegte kartoffer og en god salat.

Ingefærscones

med mørk chokolade

10 stk.

350 g hvedemel
150 g koldt smør i tern
½ tsk. salt
4 spsk. sukker
½ tsk. natron
1% di kærnemælk
100 g mørk chokolade
2 spsk. finthakket sybete
ingefær

Tænd ovnen på 200 grader.

Bland alle de tørre ingredienser i en skål, og tilsæt smørret.

Rør det hurtigt sammen og ikke for længe. Der må gerne være små klumper af smør tilbage; det giver en lækker flaget scone.

Vend chokoladen i sammen med ingefær og kærnemælk. Arbejd hurtigt dejen sammen. Alt endelig ikke for meget.

Tryk dejen ud på et meldrysset bord til en tykkelse på 2-3 cm. Tryk sconesne ud med en ringform på ca. 6 cm i diameter. Sæt dem på en bageplade, pensl med mælk, og drys med lidt sukker.

Bag dem 10-12 min til overfladen er gylden og sprød.

Lad dem køle lidt af inden servering.



Broccolisalat

med gule cherrytomater, avocado og rødlog

4 personer

500 g broccoli
2 modne avocadoer
1 rødlog
300 g gule cherrytomater
50 g ristede solsikkekerner
½ granatble

DRESSING:

1 dl creme fraiche 18%
1 spsk dijonsennep
2 tsk peberet hvidlog
Salten fra 1 citron
1 tsk salt
2 tsk akaciehonning

Rør alle ingredienser til dressingen sammen, og smag den til med salt.

Del broccollen i mindre buketter, og kog dem i letsaltet vand 4 min.
Hæld dem i en si, og overbrus dem med koldt vand.

Del tomaterne i to, skær rødlog og avocado i tern.

Bank kernerne ud af granatblet med en ske.

Vend broccoli, tomat, avocado og rødlog med dressingen, og drys med granatblet og ristede solsikkekerner.



Småkager

med græskærkerner og tranebær

4 personer

150 g hvedemel
150 g grahamsmel
100 g byg- eller rug-
flager
240 g sukker
180 g smør
½ tsk. salt
1 tsk. bagepulver
250 g smør i tern
2 æg
200 g tørrede tranebær
200 g græskærkerner

Rør alle ingredienserne hurtigt sammen i en gøreskåle, så dejen lige hænger sammen. Form dejen til ruller, røl en plastpose omkring, sæt dem på fros i minimum 2 timer.

Tag småkagedejen ud, og lad den stå i 15 min på køkkenbordet. Skær den tyndt ud, og bag ved 180 grader i 8-10 min.

Lakridssmåkager

med hvid chokolade

4 personer

300 g blødt smør
240 g sukker
2 æg
1 lbi salt
3-4 spsk. lakridspulver
200 g hakket hvid
chokolade
540 g hvedemel

Rør smør og sukker sammen. Tilsæt æg. Kam hvidchokolade, salt og lakridspulver i, og rør godt rundt. Tilsæt mælet til sidst.

Rul dejen til tykke plader, og lag dem på frost. Herefter kan du tage dem op efter behov og skære dem i ½ cm skiver. Bag ved 180 grader i 12-15 min.

Tre slags dip

RAMSLØGPESTO

100 g valnødder
10 store blade ramslog
eller 20 mindre
1 lille bundt persille
100 g parnesanost
2 dl rapsolie
Salt

RAMSLØGPESTO Blend alle ingredienser til en jævn masse i en blender. Smag til med salt. Kom pestoen på skoldede glas, og dæk overfladen med et lag rapsolie. På den måde kan den holde omkring 14 dage på kal.

GULEROOSHUMMUS

700 g gulerodder
100 g lugte kikærter
1½ tsk. stød
spidskommen
2 fed presset hvidløg
Saften af ½ citron
1 stor spsk. tahin*
3 spsk. olivenolie
Salt og peber

GULEROOSHUMMUS Skræl gulerodderne, og skær dem i grove stykker. Vend dem med olie og spidskommen, og spred dem ud på en bageplade belagt med bagepapir. Bag dem ved 200 grader i ca. 45 min, eller til de er møre. Blend gulerodderne med kikærter, tahin, hvidløg, citron og lidt ekstra olivenolie. Smag til med salt og peber.
* Sesampaste; kan efterhånden købes i de fleste supermarkeder.

AJOLI

2 pasteuriserede æggeblommer
1 tsk. salt
1 tsk. dijonsennep
1½ dl rapsolie
1-2 fed hvidløg afhængig af
hvor fremtrædende hvid-
løgsmagen skal være.

AJOLI Pisk æggeblommerne seje med salt. Tilsæt sennep og presset hvidløg, og pisk igen. Tilsæt olien lidt ad gangen i en meget tynd stråle, mens du piske. For meget olie på en gang vil få mayonnaisen til at skille. Blev ved med at piske, til du har brugt al olien, og det er blevet til mayonnaise.
Ajolien kan holde sig en uges tid på kal.





SENIORHØJSKOLEN

NØRRE NISSUM

SENIORHØJSKOLEN i Nørre Nissum er højskole med korte kurser på 1-2 uger for aktive seniorer.

Vi har siden 1971 lavet klassisk højskole under højskolelovens rammer, for at kursisterne kan blive bevæget og rart og gå hjem og skabe ny bevægelse. Vores grundlæggende præmis er: At lære nyt og blive inspireret, oplevet og oplyst kender ingen alder. Vi appellerer til hjerte & hjerne, til hånd & fod.

Hos os vandrer, samtaler, diskuterer, nørker og flytter vi os med kursisterne, og vi vægter både indhold, samvær og bevægelse. Det hele sker i vores unikke vestjyske rammer og natur.

Alle, der tager hjem fra et kursus på SENIORHØJSKOLEN, har fået oplevelser med vestjysk natur og kultur med i kufferten. Vi er placeret i Skolebyen Nørre Nissum, som ikke findes nogen til i dette land, og vi tager aktivt del i at sikre den høje faglighed. Nørre Nissum tilbyder til en bred målgruppe.

SENIORHØJSKOLEN havde i 2017 mere end 2350 kursister.

På SENIORHØJSKOLEN sætter vi miljøstaldskaberne høj, vi sætter
råvarerne høj, og vi sætter seniorernes glæde ved vores mad høj. Og
vi bliver til spurgte til opskrifterne på den mad, karstjerne møder hos os.
I SENIORHØJSKOLENS FAVORITTER har vi samlet køkkenpersonalets
8 karstjernes yndlinge. Det er en buket af foretter, hovedretter, salater,
desserter og sødt, for vi mener, at både livet på SENIORHØJSKOLEN og
hverdagen derhjemme har godt af mere end en ret.

Værsgo. Tag en lille bid af SENIORHØJSKOLEN med hjem. Velbekomme!

SENIORHØJSKOLEN
2017 - 2018

SENIORHØJSKOLENS FAVORITTER

SENIORHØJSKOLENS FAVORITTER

