

Sund madlavning 11-10-2012

Karin Lis Albæk

kalia@mybmail.dk

www.kalitesser.dk

Menu:

Majssuppe med kylling, kartoffelpizza

Spicy kyllingelår

Kartoffelgratin med tomat

Agurk i creme fraiche

Tagliatelle med kødragout

Ristet rugbrød, kyllingespread og

Semidried tomater og krydderkras

Æblepandekager med kanel sukker

Kanel pæreboller

Majssuppe med kylling

1 kylling

1 porre, 1 pastinak + lidt krydderurter

Kyllingen renses og skæres i 4 stykker.

Kyllingen koges i gryde dækket med vand. Kog op og skum for urenheder. Tilsæt urter og krydderurter sammen med salt og evt. 1 tern hønsebouillon. Kog til kyllingen er mør.

1½-2 liter kyllingebouillon

2-3 spsk. olie

2 løg, finthakkede

3 fed hvidløg, finthakkede

300 g champignon, grofthakkede

4 gulerødder, skrællede, minitern

500 g majs kerner

1-2½ dl fløde /mælk efter smag

Frisk timian

Salt, peber,

citronsaft

Løg og hvidløg svitses klare i olien uden at tage farve.

Kom svitsede champignon, gulerødder og majs i gryden.

Hæld bouillon i gryden sammen med lidt hakket timian og fløden.

Suppen koges ved svag varme i ½ time.

Smag til med timian, citronsaft, salt og peber.

Hvis suppen er for tynd kan den jævnes med lidt maizena udrørt i vand.

Tilbehør

Kylling skåret i små stykker

Hakket persille

Kartoffelpizza skåret i trekanter

Kartoffelpizza

200 g hvedemel

150 g durummel

½ pose tørgær, 5 g

1½ tsk. salt

3 spsk. olie

2 ¼ - 2 ½ dl lunken vand

Fyldet

½ dl olie

2 fed hvidløg, revet

2 bagekartofler i supertynde skiver

Babyspinat

1 bæger mascarpone

Lidt revet ost

Salt, peber

Kom de tørre dele i en skål og bland det sammen.

Tilsæt de våde dele og ælt dejen til den er smidig. Dejen hæves under plastpose til dobbelt størrelse, et lunt sted.

Rul 2-3 pizzabunde og læg dem på hver sit stykke bagepapir.

Pensel bundene med en blanding af olie og hvidløg.

Kom kartoffelskiver, babyspinat og mascarpone på pizzaerne. Drys med krydderier og lidt revet ost.

Oven forvarmes til 220 grader. Bagepladerne varmes også.

Pizzaerne bages på de varme plader i ca. 10-14 min. Eller til de er gyldne og sprøde.

Skær pizzaerne i trekanter og server til suppen.

Hurtige kartoffelpizzaer

Tortillapandekager med det samme fyld som ovenfor.

Pladerne skal ikke forvarmes før bagning.

Bagetiden er få min. Ved 180-200 grader.

Tortillaerne skæres i trekanter.

Variation

Tortillapandekagerne kan smøres med græsk yoghurt rørt med krydderier.

Kom evt. svitsede champignon, løg, tomat, kødfyld, kyllingestykker, ananas, æbleskiver, revet ost etc. Fold til halvmåner og halver igen.

Bages sprøde i ovnen.

Spicy kyllingelår

Marinade:

12 - 18 kyllingeunderlår
2 dl yoghurt naturel
2 spsk. Rapsolie
2 fed hvidløg knust
Lidt chili

Kyllingelårene marineres ca. 1 time.

Spicy:

100 g hvedemel, 100 g majs mel
1 tsk. karry
2 tsk. paprika sød
1½ tsk. krydderurtemix fra Santa Maria
1-2 tsk. salt
Lidt peber
Bland mel og krydderier til spicyblandingen.
Kyllingelårene afdrypes let og vendes i spicyblandingen.
Læg kyllingelårene på bageplader med bagepapir.
Steg kyllingelårene i ovnen ved 180-200 grader til de er sprøde, gyldne og møre, ca. 30-45 min.
Efter størrelse.

Kartoffelgratin med tomat

½ dl olie
4 løg, både
5 fed hvidløg
500 g røde cherrytomater, hakkede
Lidt rørsukker, salt, peber
2 tsk. krydderurtemix, tørret

I en gryde snurrer løg og hakket hvidløg.
Kom tomater, salt, peber og krydderurtemix i gryden. Lad løg tomatblandingen snurre mørt.
Smag blandingen til med lidt rørsukker.

Ca. 1½ -2kg kartofler i tynde skiver
4-5 dl grønsagsbuillon
Lidt timian, hakket

Kartoflerne blandes med løg tomatblandingen.
Evt. blandes ekstra pureret tomat i kartoflerne.
Hæld kartoflerne i et smurt ildfast fad.
Drys med lidt timian og hæld grønsagsbuillon over kartoflerne.
Retten bages ved 180 grader, ca. 1½ time til kartoflerne er møre og buillon er noget fordampet.
Kartoflerne kan tildækkes med stanniol hvis de bliver for mørke.

Agurk i creme fraiche

2 agurker, små tern
salt

Marinade:

4 dl creme fraiche 18 %
lidt sennep, gerne dijon
2 tsk. æblecidereddike
hakket purløg
Salt, peber og evt. lidt sukker

Agurketernene saltes og trækker i ½ time.
Derefter afdrypes agurketernene eller væden presses af.

Marinaden blandes sammen og smages til.
Kom agurketerningerne i marinaden og smag til.
Kom salaten i 2 skåle.

Tagliatelle med kødragout

1-2 løg finthakkede
3 fed hvidløg, finthakkede
Chilifrugt efter smag, finthakket
2-3 spsk. Olie
500 g hakket kalve og svinekød
3 dl hvidvin
5 hele nelliker
2 spsk. paprika
5 dl tomat pureret
Frisk persille og basilikum
Salt, peber
250-500 g tagliatelle pasta frisk

På en stor pande eller i en gryde svitses løg, hvidløg og chili i olien.
Tilsæt kød og nelliker og svits det sammen med grønsagerne.
Tilsæt pureret tomat og hvidvin, salt og peber.
Lad retten snurre ved svag varme ca. 30-45 min.
Juster ragouten undervejs med lidt vand.
Smag til.

Tagliatelle koges i rigeligt vand tilsat salt.
Følg kogeansvisning på pakken.
Fjern de hele nelliker.
Bland kødragout og tagliatelle sammen og kom det i et stort fad. Tilsæt evt. lidt olie.
Drys med lidt hakket persille og blade af basilikum.
Riv evt. frisk parmesanost over retten.

Ristet rugbrød

Rugbrødsskiver
Olie, evt. krydderier
Smør skiverne med lidt krydderolie.
Skær skiverne i 2 baner og rist dem sprøde i ovnen ved 180-200 grader.

Kyllingespread

1-2 stk. kyllingebryst kogte/stegte, afkølede
1 fed hvidløg
Lidt fintsnittet porre
2 spsk. persille, hakket fint
1-2 dl græsk yoghurt
lidt citronsaft, peber, salt,
½ tsk. shawarmakrydderi

Kyllingekødet skæres i mindre stykker.
Det hele blendes i en food processor, Til kyllingepålægget er blevet til en jævn masse.
Smag pålægget til med krydderier og juster konsistens med græsk yoghurt, til smørbart pålæg.
Kommes i en skål.

Krydderknas

2 dl sesamfrø,
1 dl mandler, hakkede
1 tsk. Hel koriander
1 tsk. Hel spidskommen
2 tsk. Oregano
2 tsk. Rosa peberkorn
1 tsk. Fennikel hel
4 tsk. Salt groft

Sesamfrø tørristes let på pande.
Mandler tørristes let på pande.
Koriander, spidskommen og fennikel tørristes let på pande.
Kom sesamfrø, koriander, spidskommen, fennikel, oregano, peberkorn og salt i en elektrisk kværn. Sesamblandingen blendes med mandlerne.
Hæld i skål som tilbehør.

Semidried cherry blommetomat etc.

1 bakke små aflange tomater
Olie, lidt krydderurtemix eller frisk rosmarin etc.

Tomaterne skæres på den lange led og lægges med skærefladen opad, på plader med bagepapir.
Pensel, dryp lidt krydderolie på skærefladen.
Tomaterne sættes i ovnen ved 150 grader til de er ca. halvtørre. Tilbehør til kyllingespread.

Æblepandekager, 18-20 stk.

450 g hvedemel
30 g rørsukker
1 ½ tsk. bagepulver
1 ½ tsk. natron
2 tsk. vanillesukker
3 æg
7-8 dl yoghurt, ca.
3 store æbler, mindre tern

I en skål kommes hvedemel, rørsukker, bagepulver, natron og vanillesukker.
Hæld yoghurt og æg i skålen.
Pisk med en håndmixer til klumpfri dej.
Tilsæt æbletern og bag de tykke pandekager i lidt olie på en pande.

Tilbehør er kanel sukker

Kanel pæreborler

500 g hvedemel
200 g fuldkornshvedemel
100 g hasselnødder, hakkede
3 spsk. Brun farin
½ pose tørgær, 5 g
½ tsk. salt
1 spsk. Kanel
4 dl yoghurt naturel
Evt. vand
2 æg
¾ dl olie
3 pærer, små tern

Bland de tørre ingredienser i en skål.
Tilsæt pærer, yoghurt, æg og olie.
Juster konsistens med lidt vand eller mere mel.
Dejen skal være fugtig og klistret.
Ælt dejen til der skabes lange glutenråde.
Dejen sættes til hævning et lunt sted med plastpose over.

Dejen formes til boller, hæves på plader.
Pensles med æg og bages ved 180 -200 grader i ca. 15-20 min. Efter størrelse.