

KOGEBOG

Ås-lejren 2021

17. – 24. juli



Foto Johny Kristensen



På Ås-lejren 2021 vil vi gerne tage jer med på en rejse. Vi har derfor lavet et forslag til ugens menu, hvor i kan få lov at prøve retter fra hele verdenen. Vi skal blandt andet omkring Tyskland, Indien, Afghanistan og meget mere.

Vores forslag til menuen er vejledende og i bestemmer helt selv om i vil følge planen eller om i laver jeres egen plan. Madbestillingen er åben for lige præcis det i gerne vil have at spise i løbet af ugen.

Der er ingen begrænsninger for hvad i kan bestille til madlavningen, men vi håber at i vil tage med os ud at rejse gennem jeres madlavning.

Forslag til uge menu	4
Salater & Grønt	
Afghansk salat	12
Grillet peberfrugt	12
Bagt tomat med pesto	12
Grillet Løg	13
Hovedretter	
Tyske kartoffelpandekager m stegt flæsk/pølser	5
Mexikansk chili com carne	6
Indisk kylling i karry	7
Spansk choriza pølse ret	8
Afghanske kofta kødboller	9
Italiensk Spaghetti med kødboller	10
Tilbehør	
Æblemos	5
Afghanske ris	9
Snobrød	11
Bagt kartoffel	8
Naan brød	11
Desserter	
Grillet ananas med hyldeblomstsft	13
Frugt bagt i folie	14
Grillet bananer	14

Forslag til Uge - menu

Dag	Opskrift
Lørdag	Tyske kartoffelpandekager m. æblemos og stegt flæsk eller pølser
Søndag	Mexicansk Chili Con Carne m. ris og snobrød
Mandag	Indisk kylling i karry med pasta, fladbrød og grillet peberfrugt
Tirsdag	REJSEN
Onsdag	Spansk chorizo/pølseret med bagt kartoffel
Torsdag	Afghanske Kofta (kødboller) med afghanske ris og salat
Fredag	Italiensk Spaghetti med kødboller

Tyske kartoffelpandekager (6 personer)

Denne ret serveres med æblemos og enten med stegte pølser eller stegt flæsk. Ca. 2-3 stk. pølser/flæsk pr. mand.

2 kg kartofler

4 æg

4 spsk. Mel

2 løg

salt og peber

Fremgangsmåde:

Kartoflerne skrælles og rives. Brug både den fine og den grove side af rivejernet.

Riv løgene på den grove side af rivejernet

Bland kartofler, løg, æg og mel sammen.

Smag til med salt og peber.

Læg en skefuld af blandingen på en meget varm pande og tryk den flad til en pandekage.

Steg til den er gyldenbrun på begge sider.

Rør godt rundt i kartoffelblandingen undervejs



Chili Con Carne (6 personer)

Retten serveres med snobrød og ris.

750 gr. Hakket oksekød

3 stk. Løg, grofthakket

4 fed Hvidløg, finthakket

2 rød peberfrugt

3 tsk. Spidskommen

2 stk. Rød chili (kan justeres efter behov)

2 ds. Hakkede tomater

70 gr. Tomatpure / lille dåse

1-2 ds. Kidneybønner

3 stk. Gulerødder i små tern

Smag til med oregano, chili pulver, koriander, paprika



Foto Gorm Dalbøge Lausen Bersan

Fremgangsmåde:

Svits kødet til det er brunt.

Tilsæt løg, hvidløg, peberfrugt, spidskommen, paprika og chili

Tilsæt hakket tomat, kidneybønner, gulerødder og salt og lad retten koge ved jævn varme og under låg i ca. 20 min. - rør af og til. Smag til og tilsæt evt. ekstra chili, oregano, koriander.

Tip:

Tilsæt evt 40 gr. Mørk chokolade ca. 10 min før servering.

Kan serveres med cremefraiche

Tilbehør:

Snobrød

Indisk kylling i karry

(6 personer)

Retten serveres med pasta eller bulgur og fladbrød

750 gr. Kyllingebryst

1 ds kokosmælk

2 løg

1 porre

1 spsk. Karry

2 ds hakkede tomat

300gr. Græsk yoghurt

Fremgangsmåde:

Skær kyllingen i mundrette stykker og brun det af i en gryde.

Tilsæt groft hakket løg, porre og karry, og brun det af.

Krydr med salt og peber

Kom kokosmælken og det hakkede tomater ved og lad det simre til kødet er gennemstegt.

Tip:

Server retten med gulerodsråkost eller gulerodsstave, eller kom gulerod i sovsen.

Udskift karry med rød eller grøn karrypasta, pas dog på at det ikke bliver for stærkt.

Tilbehør: Fladbrød/Grillet peberfrugt

Foto Johnny Kristensen

Spansk chorizo/pølseret (6 personer)

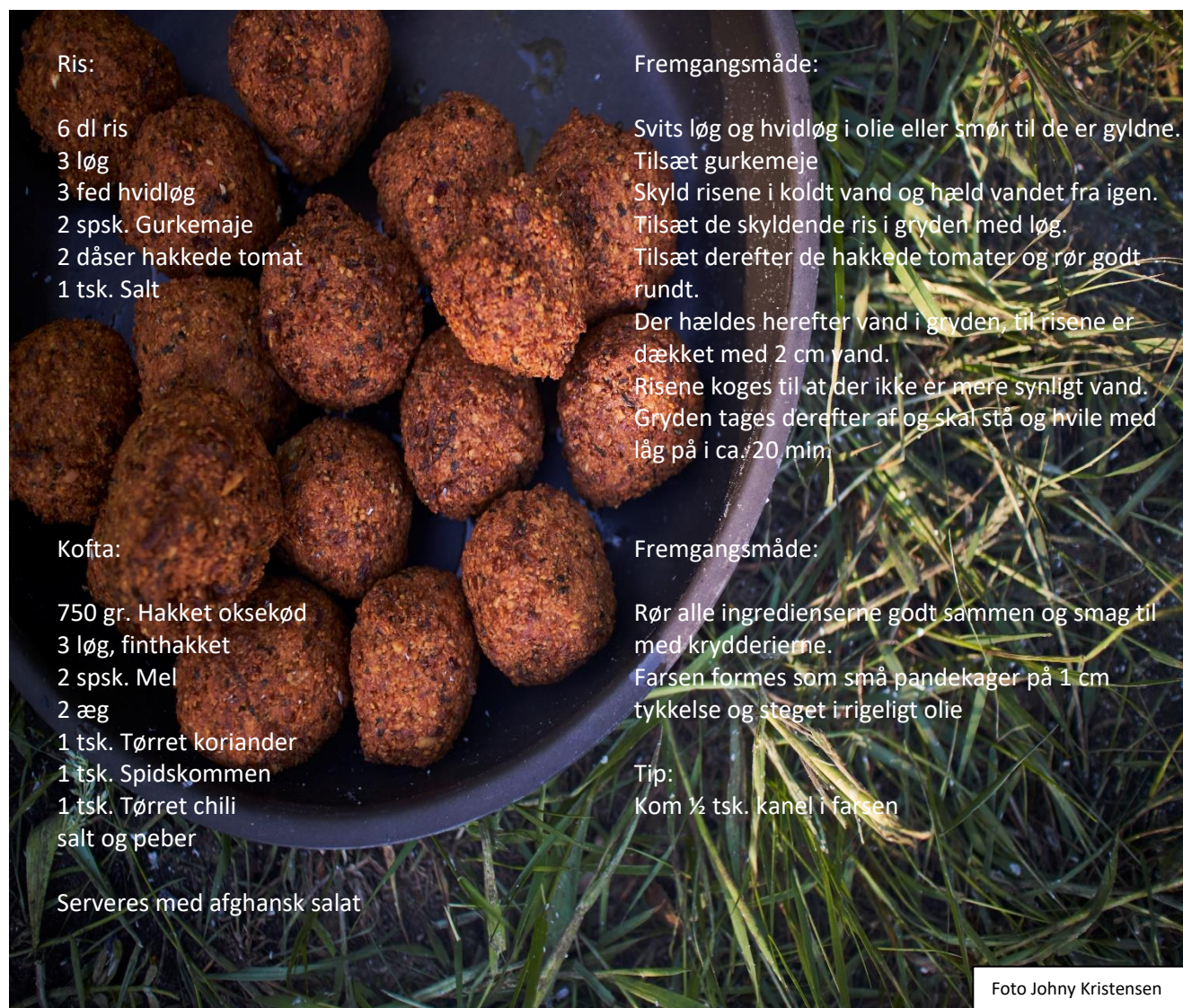
Retten serveres med bagte kartofler

600 gr. Skinketern 200 gr. Chorizopølse i tern 2 løg, hakkede 1 spsk. Paprika 1 tsk timian 70 gr. Tomatpure 1 dl vand 2 ds hakkede tomat salt og peber Fremgangsmåde: Brun skinketern, pølse og løg i en gryde Krydr med paprika og timian og brun videre Tilsæt tomatpure, vand og hakkede tomater og lad det simre i 20-30 min.	Kartoflerne: 1 stor kartoffel pr mand Hvidløg Smør Pesto Kartoflerne vaskes og pakkes ind i stanniol. De lægges ned mellem gløderne eller på risten i ca. 1 time. Rør smør og finthakket hvidløg sammen og lad det trække eller rør smørret med forskellige krydderurter. Kartoflerne kan også serveres med en skefuld pesto og lidt salt. Tip: Tilsæt peberfrugt i retten sammen med løg 2 ds kikærter, som skal simre med de sidste 5 min.
---	--



Afghanske kofta /kødboller med afghanske ris

(6 personer)



Ris:

- 6 dl ris
- 3 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk. Gurkemeje
- 2 dåser hakkede tomat
- 1 tsk. Salt

Kofta:

- 750 gr. Hakket oksekød
- 3 løg, finthakket
- 2 spsk. Mel
- 2 æg
- 1 tsk. Tørret koriander
- 1 tsk. Spidskommen
- 1 tsk. Tørret chili
- salt og peber

Serveres med afghansk salat

Fremgangsmåde:

Svits løg og hvidløg i olie eller smør til de er gyldne. Tilsæt gurkemeje. Skyld risene i koldt vand og hæld vandet fra igen. Tilsæt de skyldende ris i gryden med løg. Tilsæt derefter de hakkede tomater og rør godt rundt.

Der hældes herefter vand i gryden, til risene er dækket med 2 cm vand. Risene koges til at der ikke er mere synligt vand. Gryden tages derefter af og skal stå og hvile med låg på i ca. 20 min.

Fremgangsmåde:

Rør alle ingredienserne godt sammen og smag til med krydderierne. Farsen formes som små pandekager på 1 cm tykkelse og steget i rigeligt olie

Tip:

Kom ½ tsk. kanel i farsen

Foto Johny Kristensen

Italiensk spaghetti med kødboller

(6 personer)

Kødboller

- 500 g kalvogflæsk
- 1 æg
- 2 spsk friskrevet parmesan
- 1 fed hvidløg, fintrevet
- 1 tsk oregano
- 1 tsk timian
- 3 spsk rasp
- Salt/peber

Tomatsovs

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk oregano
- 1 dåse flåede tomater
- 1 stor dåse tomatpure
- 1 spsk sukker
- 1,5 dl letmælk
- Salt/peber
- En håndfuld cherrytomater i kvarte

- Alle ingredienserne til kødbollerne blandes sammen i en skål.
- Derefter trilles farsen til små kugler, cirka på størrelse med en teske.
- Løg, hvidløg og oregano hakkes fint
- Varm olien i en gryde og lad løgblandingen stege til de er møre.
- Kom tomatpure og dåsetomater i. Tilsæt sukker, salt og peber og lad det simre i ca. 10 min.
- Rør mælken i og kom kødbollerne forsigtig ned i sovsen. Rør ikke rundt!
- Lad det hele koge med låget på halvt i ca. 20 min.
- Kom tomater i og smag til.

Serveres med spaghetti.

Naan brød (4 brød)

2 dl lunken vand

25 gr. Gær

1 knsp. sukker

1 tsk. Salt

ca. 500 gr. Mel

Rør gæren ud i vandet, og tilsæt sukker og salt.

Hæld lidt af melet i ad gangen og ælt dejen godt.

Dæk dejen til med et viskestykke og lad den hæve i ca. 1 time.

Del dejen i 4 lige store dele. Form hver portion til en bolle og tryk den flad og aflang.

Steg brødene på en pande med lidt olie, til de er gylden brune.

Evt. Pensel brødene med lidt smeltet smør med hvidløg eller tørrede koriander.



Snobrød (8 brød)

25 gr. Gær

2,5 dl lunken vand

400 gr. Mel

1 tsk. Salt

Rør gæren ud i vandet, og tilsæt salt.

Hæld næsten alt melet i og ælt dejen godt sammen til den er glat.

Dæk dejen til med et viskestykke og lad den hæve i 30 min

Bag snobrødene til de er gylden brune på en pind

Afghansk salat

2 Tomat

1 Agurk

1 Løg (½ hvis løget er stort)

Hak alle råvarerne fint og vend det i neutral yoghurt.

Smag til med salt og sukker.

Bland evt. Lidt tørrede koriander i salaten, ca. 1 tsk.



Grillet peberfrugt

Halver peberfrugterne og fjern kernehuset.

Pensl grønsagerne med olie og drys med salt og peber, og evt. Oregano eller basilikum.

Sæt grønsagerne på en pind og grill over bålet eller grill på en rist.

Bagte tomater med pesto

1 stor tomat pr. Person

½ tsk. pesto pr. Tomat

Lav et dybt kryds ned i hver tomat.

Fordel pestoen ned i tomaterne.

Pak tomaterne ind i stanniol og bag dem i 10-15 min. Over bålet.

Grillet løg (6 personer)

6 Løg

½ dl. Olie

¼ dl citronsaft

1 tsk. Oregano

salt og peber

Skær det yderste lag af, behold enden af løget på, så det holder bedre sammen og del løget i halve.

Pisk olie, citronsaft, oregano, salt og peber sammen.

Pensel løgene med olieblandingen og gril dem på begge sider til de er møre.



Grillede ananas med hyldeblomstsft (6 personer)

1 ananas

3 dl. Koncetreret Hyldeblomstdrik

Små træpinde

Skær skrællen af ananassen, del den i kvarte og fjern stokken i midten.

Skær ananassen i store tern og vende dem i hyldeblomstsft

Sæt stykkerne på pinde og grill ananassen på begge sider på en rist over bål.

Kan serveres med is eller cremefraiche med vaniliesukker og sukker i.

Foto Kirstine Mose Schade

Grillede bananer

(6 personer)

6 bananer, ikke alt for modne

150 gr. Mørk eller lys chokolade

75 gr. hakkede nødder eller mandler, gerne en blanding

Grill bananerne over bålet, til at skralden er sort.

Åben bananerne, og drys dem med hakket chokolade og nødder.

Frugt bagt i folie (6 personer)

3 æbler

2 pærer

10 knuste digestive kiks

75 gr. Hakkede nødder

Honning

Skær frugten i grove tern, og fordel dem i 6 stykker grillfolie.

Kom de knuste digestive kiks og nødder henover og dryp med honning.

Luk pakkerne, og bag dem på en rist over bålet i ca. 15 min.

Server med flødeskum, cremefraiche eller yoghurt.

**God fornøjelse og
velbekomme**