



Kogebog

Ås-lejr 2024



Kogebog for Ås-lejren 2024

Velkommen til Ås-lejrens kogebog, vi håber I vil lade jer inspirere.

Opskrifterne tager udgangspunkt i de 4 elementer og indeholder alle ingredienser som du kan købe i Bilka. Ønsker du frisk fisk, kommer fiskemanden til Hjallerup om tirsdagen. Hvis du kontakter os i god tid, kan vi bestille og afhente fisk for jer. Telefon 40401285 eller 41223396

Symbolerne i øverste højre hjørne symboliserer det element opskriften relaterer til og symbolet i nederste højre hjørne fortæller om den er vegetarisk eller vegansk.

Retterne er ikke nogen vi selv har udviklet, vi har testet nogle af dem, men ikke alle, så læs opskriften igennem og brug jeres sunde fornuft, når I laver mad.

Velbekomme

Sigrød Skamriis

Mette Agerholm Villadsen

Tina Bolet



Tilbehør

- Grøntsager på pind
- Gulerodssalat
- Kartoffelbomber
- Skysovs
- Vandgrød

Hovedretter

- Brændende kærlighed
- Chili con carne
- Chili sin carne
- Fisk i avis
- Grøntsagsfrikadeller
- Gryderet med søde kartofler
- Kartoffelsuppe
- Luftfrikadeller
- Minestrone suppe
- One Pot Pasta
- Pink tunfrikadeller
- Røget makrel med jordfrugtemos
- Selleribøf
- Stegt fiskefilet
- Trommestikkere
- Tunsalat med pandebrød

Dessert

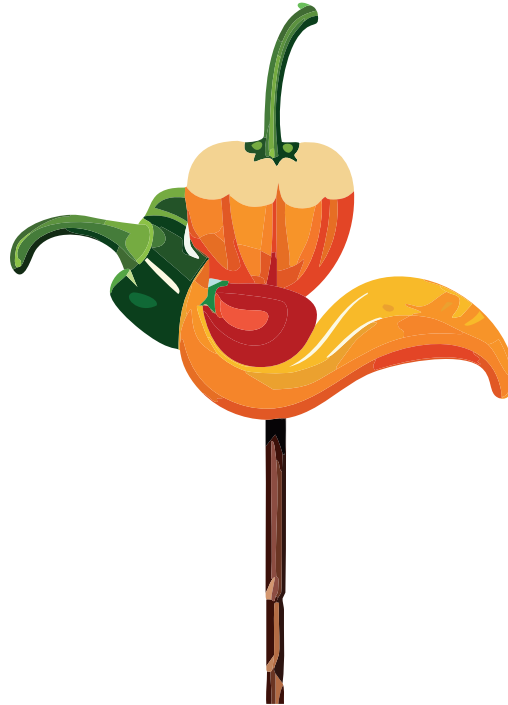
- Flødebollekage
- Jordbærkage
- Jordet koldskål
- Luftige pandekager
- Luftige snobrød
- Stegte bananer
- Vandmelon med chokolade
- Æble i folie

Grønsager på pind



Ingredienser:

- * Peberfrugt
- * Squash
- * Aubergine
- * Olivenolie
- * Salt og peber
- * Pinde

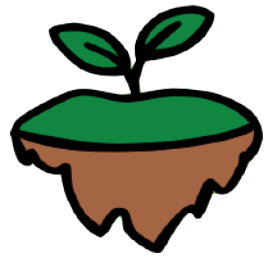


Fremgangsmåde:

1. Halver peberfrugterne og fjern kernehuset.
2. Skær squash i skiver på langs.
3. Skær aubergine i skiver på skrå.
4. Pensl grønsagerne med olie og drys dem med salt og peber.
5. Sæt grønsagerne på en pind.
6. Steg dem over bål.
7. Server dem.



Gulerodssalat



4 personer

Ingredienser:

- * 3 spsk friskpresset appelsinsaft
- * ½ tsk groft salt
- * Friskkværnet peber
- * 1 rødt æble i tern (ca. 125 g)
- * 6 groftrevne gulerødder (ca. 450 g)
- * 100 g rosiner
- * 2 dl strimlede blade af persille

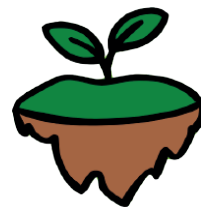


Fremgangsmåde:

1. Pisk appelsinsaft, salt og peber sammen i en skål
2. Vend først æbletern i dressingen og derefter gulerødder, rosiner og halvdelen af persillen
3. Pynt med resten af persillen og server



Kartoffelbomber



Ca. 20 bomber

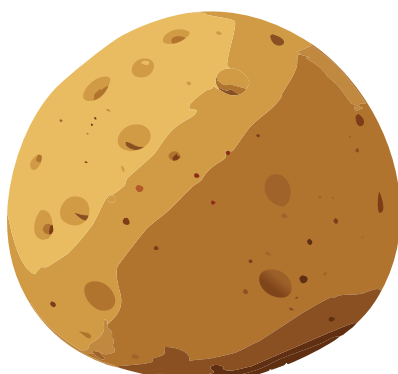
Ingredienser:

- * 500 g bagekartofler, (revet og vredet)
- * 500 g rodfrugter
- * 3 æg
- * 250 g ost
- * Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Alle ingredienser blandes sammen.
2. Form ingredienserne til bomber, der vil passe i størrelsen til en æbleskivepande.
3. Steg bomberne i olie.



Skysovs



Ingredienser:

- * 25 g smør
- * 3 dl bouillon
- * 2 spsk hvedemel
- * Lidt engelsk sauce (giver smag)
- * Lidt sukker
- * Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Smelt smørret i en lille gryde og lad det blive brunt
2. Pisk melet i smørret og lad det koge et par minutter, det bliver en slags tyk blanding
3. Tilsæt bouillon en lidt ad gangen under piskning, indtil sovsen får den ønskede tykkelse
4. Rør godt, så der ikke kommer klumper
5. Smag sovsen til med engelsk sauce, sukker, salt og peber, prøv dig frem med smagen
6. Lad sovsen småkoge i fem minutter, så melsmagen forsvinder, så sovsen bliver mere lækker
7. Server sovsen

Vandgrød



4 personer

Ingredienser:

- * 100 g grødris eller havregryn
- * 8 dl vand
- * 1/4 tsk salt

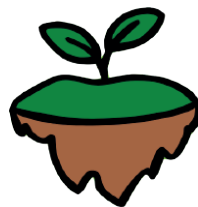


Fremgangsmåde:

1. Kom risengryn, vand og salt i en gryde
2. Bring det i kog
3. Lad det simre i ca. 35 minutter (uden låg), indtil kernerne er møre og grøden er tyknet
4. Hvis du bruger havregryn, er kogetiden væsentlig kortere



Brændende kærlighed og rødfrugtemos



4 personer

Ingredienser:

* Mos

- 2 store pastinakker
- 4 store bagekartofler
- 1 spsk smør
- ½ dl mælk
- Skallen af 1 øko citron
- Salt og peber

* Topping

- 4 små/mellemstore gulerødder
- 2 rødløg
- ½ spidskål
- 150 g bacon (skåret i tern)
- Frisk dild



Fremgangsmåde:

1. Skræl pastinakkerne og kartofler og skær dem i tern.
2. Kog dem i en gryde med usaltet vand, til de er møre, ca. 15-20 minutter.
3. Imens kartofler og pastinakker koger, skal i skrælle gulerødder, pille løg og skylle spidskål.
4. Skær gulerødder, løg og kål i små tern.
5. Steg bacon på en tør, varm pande.
6. Når ternene er sprøde, skal i tilsætte gulerødder, rødløg og spidskål.
7. Steg det sammen i ca. 5 minutter, til løgene er bløde.
8. Gem lidt af kogevandet fra de møre kartofler og pastinakker, men hæld resten af vandet fra.
9. Mos kartofler og pastinakker sammen med lidt mælk, smør, salt og peber til en grov mos.
10. Smag til med citronskal og evt. lidt mere salt og peber.
11. Anret mosen i en skål med topping ovenpå og drys med frisk dild.

Chili con carne



4 personer

Ingredienser:

- * 1 tsk stødt spidskommen
- * 1 tsk kanel
- * 1 tsk stødt koriander
- * 0,5 tsk chiliflager
- * 2 fed hvidløg (finthakket)
- * 2 løg (finthakket)
- * 350 g hakket oksekød
- * 1 dåse hakkede tomater
- * 3 spsk soltørrede tomater i olie (finthakket)
- * 1 dl oksebouillon
- * 2 dåser kidneybønner (drænede og skyllede)
- * 40 g mørk chokolade
- * 3 spsk olivenolie
- * Salt og peber

Ingredienser: tilbehør

- * 125 g nachos
- * 3 dl ris
- * 2 dl creme fraiche
- * 150 g ost



Fremgangsmåde:

1. Varm olien til lav-middel varme i en pande eller gryde
2. Tilsæt spidskommen, kanel, koriander, chili og hvidløg
3. Rør rundt i et par minutter, skru nu lidt ned for varmen
4. Tilsæt de hakkede løg
5. Rør rundt til løgene er gennemstigte og kare
6. Tilsæt oksekød og brun det
7. Tilsæt hakkede tomater, hakkede soltørrede tomater og oksebouillon
8. Læg låg på og lad det simre i ca. 30 min
9. Smag saucen til
10. Tilsæt bønner og varm retten godt igennem i 5 minutter
11. Tag gryden af varmen og rør først halvdelen af chokoladen i og smag til med resten
12. Smag til igen med salt og peber
13. Sever med nachos, ris og creme fraiche

Chili sin carne

4 personer



Ingredienser:

- * 20 g smørbar
- * 2 tsk stødt spidskommen
- * 2 tsk stødt koriander
- * 2 finthakkede rødløg
- * 3 fed hvidløg (finthakkede)
- * 2 gulerødder i små tern
- * 3 spsk finthakkede soltørrede tomater
- * 1 dåse kidneybønner (skyllede og afdryppede)
- * 1 dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
- * 30 g mørk chokolade (80%)
- * 1 rød peberfrugt i strimler (ca. 300 g)
- * 1 ½ tsk groft salt

Tilbehør:

- * 2 dl soya yoghurt
- * En håndfuld totillachips med salt
- * 1 avokado i tern
- * 1 limefrugt i både
- * Kogte basmatiris
- * 2 tsk rød chilipeber i tynde skiver
- * 1 dl grofthakkede frisk koriander



Fremgangsmåde:

1. Smelt smørret i en stor gryde.
2. Tilsæt krydderierne, løgene, gulerødderne og de soltørrede tomater til gryden.
3. Rør i ca. 2 minutter.
4. Tilføj bønnerne, hakkede tomater, chokolade og salt til gryden.
5. Lad det simre i ca. 10 minutter.
6. Husk at røre i gryden en gang imellem.
7. Tilsæt peberfrugterne og lad det simre i yderligere ca. 3 minutter.
8. Hvis retten er for tyk, kan i tilføje lidt vand.
9. Smag på retten og se om den mangler noget.
10. Nu er din chili sin carne klar.
11. Pynt med yoghurt/fraiche, totillachips, avokado, lime, ris og drys med chiliskiver og friske korianderblade.

Tips: Hvis i ikke kan lide stærk mad,
kan i bruge sød paprika i stedet for røget paprika



Fisk i avis



Ingredienser:

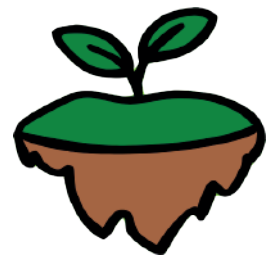
- * En rensset fisk
- * Løg og friske krydderurter (fx dild, persille eller timian)
- * En lille klat margarine
- * Pergamentpapir (smørrebrødspapir)
- * En våd avis (ja, du læste rigtigt!)



Fremgangsmåde:

1. Start med at rense fisken grundigt
2. Rul den rensede fisk sammen med løg og friske krydderurter
3. Tilføj en lille klat margarine
4. Pak det hele ind i pergamentpapir (smørrebrødspapir)
5. Rul den første pakke ind i den våde avis
6. Læg hele pakken ind i et glødebål eller en bålgrube
7. Lad fiske tilberede i 15-20 minutter, afhængigt af størrelsen på fisken
8. Pas på at avispapiret ikke bryder i brand.
9. Hvis det begynder at brænde, hæld forsigtigt lidt vand på papiret

Grøntsagsfrikadeller



4 personer

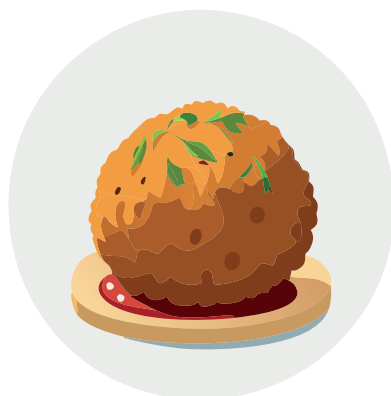
Ingredienser:

- * 6 gulerødder
- * 0,25 selleriknold
- * 8 kartofler
- * 1 løg
- * 3 æg
- * 3 spsk rasp
- * 0,5 tsk karry
- * 0,5 tsk timian
- * Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Riv gulerødderne og selleriknolden groft
2. Hak løget fint
3. Bland grøntsagerne med løg, æg, rasp og krydderier i en skål
4. Pres overskydende væske ud af blandingen og form den til frikadeller
5. Varm en stor pande op med smør på
6. Steg frikadellerne på begge sider til de er gennemstegte



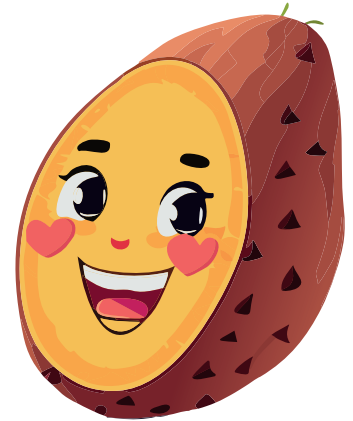
Gryderet m. søde kartofler, krydderier og kikærter

4 personer



Ingredienser: gryderet

- * 300 g søde kartofler
- * 1 løg
- * 2 fed hvidløg
- * 1 aubergine
- * 4 gulerødder
- * 1 spsk. olivenolie
- * 1 tsk. stødt spidskommen
- * 1 tsk. stødt koriander
- * 1 tsk. stødt kanel
- * 1 tsk. røget paprika
- * 70 g tomatpuré
- * 2 dåser hakkede tomater
- * 1 dåse kikærter
- * 1 tsk. salt
- * Peber



Ingredienser: tilbehør

- * 300 g fuldkorns couscous
- * 1 granatæble
- * 2 dl soya yoghurt
- * 1 lille bundt koriander eller persille



Fremgangsmåde: gryderet

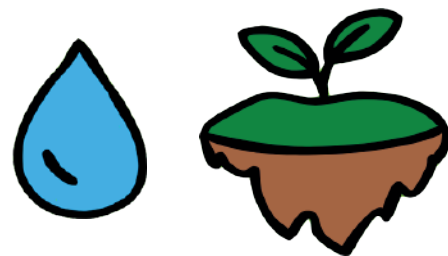
1. Skræl kartoflerne og skær dem i tern.
2. Pil og hak løget og pres hvidløgene.
3. Skær aubergine i tern og skræl gulerødderne og skær dem i skiver eller tern.
4. Varm olien i en gryde og steg løg, hvidløg og krydderierne i et par minutter.
5. Tilsæt søde kartofler, aubergine og gulerødder og vend godt rundt.
6. Lad det steget et par minutter.
7. Tilsæt nu tomatpuré og hakkede tomater.
8. Lad det simre ved svag varme under låg i ca. 20 minutter til grøntsagerne er møre.
9. Skyl kikærterne og afdryp.
10. Varm kikærterne i gryderetten og smag til med salt og peber.

Fremgangsmåde: tilbehør

1. Hæld kogende vand over couscousen, som angivet på emballagen.
2. Lad det stå og trække ca. 10 minutter under låg.
3. Massér granatæblet og pres saft og kerner over i en skål.
4. Server gryderetten i skåle med couscous, granatæble og yoghurt.
5. Top med koriander eller persille.



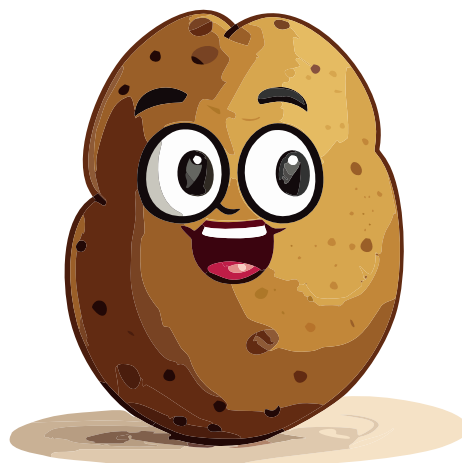
Kartoffelsuppe



4 personer

Ingredienser:

- * 1 kg kartofler (skåret i tern)
- * 3 porre (skåret i ringe)
- * 1,2 liter grøntsagsbouillon
- * 1 knivspids vaniljepulver
- * 0,5 dl piskefløde
- * 0,5 appelsen (brug saften)
- * 1 spsk olivenolie
- * Sort peber
- * Salt
- * Bacon



Fremgangsmåde:

1. Brun kartofler og porrerne i en gryde med olivenolie i et par minutter under omrøring
2. Tilsæt bouillon og vanilje, læg låg på
3. Lad det koge i 20 minutter (til kartoflerne er møre)
4. Pisk suppen med lidt piskefløde, til den er luftig og cremet
5. Juster konsistensen med lidt mere grøntsagsbouillon, hvis det er nødvendigt
6. Smag til med salt, peber og lidt appelsinsaft
7. Server suppen med stegte bacon stykker



Luftfrikadeller

20 stk



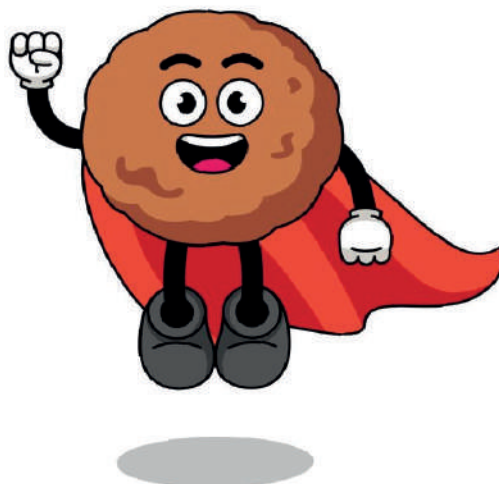
Ingredienser:

- * 1000 g hakket svinekød
- * 2 tsk salt
- * 1,5 tsk løgpulver eller 1 hakket løg
- * Peber
- * 2 æg
- * 1 dl mælk
- * 1/4 dl hvedemel
- * Smør til stegning

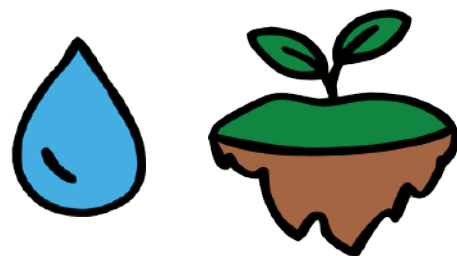


Fremgangsmåde:

1. Bland kødet godt med saltet i en skål
2. Tilsæt løgpulver, peber og æggene og bland det godt sammen
3. Hæld mælken i lidt efter lidt, mens du rører rundt
4. Drys melet over og rør det ind i farsen
5. Varm en stor pande op med smør på
6. Form frikadellerne med to spiseskeer og læg dem på panden
7. Steg dem på begge sider, til de er brune og gennemstegte



Minestronesuppe



4 personer

Ingredienser:

- * 3 skiver bacon
- * 2, løg (finthakkede)
- * 3 fed hvidløg (finthakkede)
- * 4 gulerødder (i tern)
- * 1 squash (i tern)
- * 2 dåser hakkede tomater
- * 2 spsk koncentreret tomatpuré
- * 6 dl grøntsagsbouillon
- * 4 laurbærblade
- * 1 tsk timian (tørret)
- * 100 g suppenudler
- * 1 spsk olivenolie
- * Salt
- * Sort peber



Fremgangsmåde:

1. Steg baconen i lidt olie i gryden, til den er sprød
2. Tag baconen op og læg skiverne til side på et stykke køkkenrulle
3. Lad baconen køle lidt af og skær dem i tern
4. Tilsæt løg, hvidløg, gulerødder og squash i gryden med olie og fedt fra bacon
5. Rør et par minutter i gryden ved middelvarme
6. Kom bacontern, hakkede tomater, tomatpuré, grøntsagsbouillon, timian og laurbærblade i gryden
7. Læg låg på og lad det simre i 10-15 minutter
8. Kom suppenudlerne i og kog dem møre i suppen
9. Smag til med salt og peber

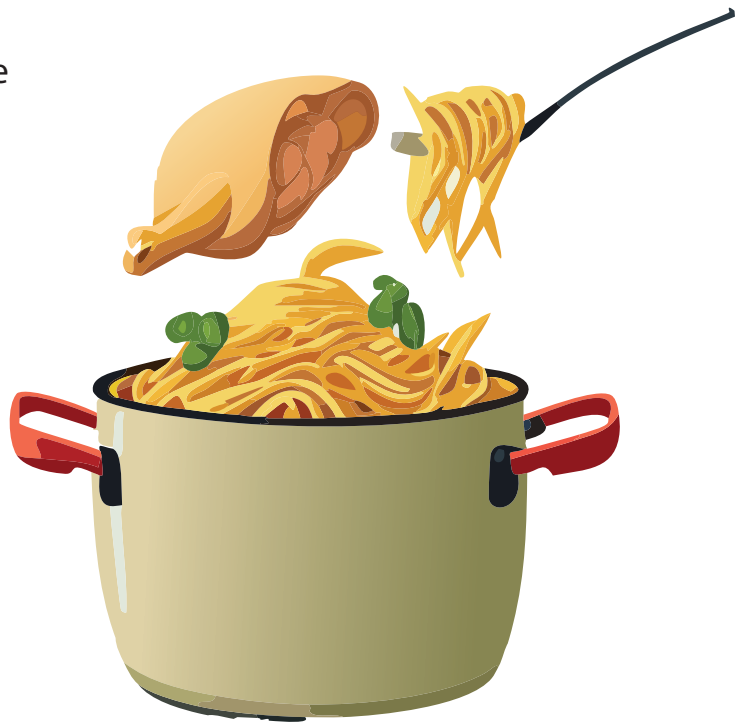
One pot pasta



2 personer

Ingredienser:

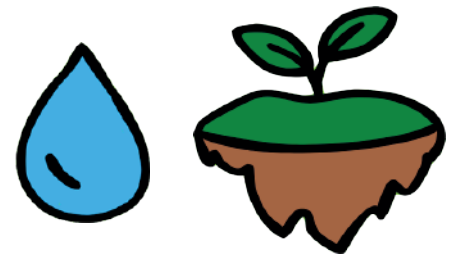
- * 225 g spaghetti eller skruer
- * 150 g kylling (stegt eller kogt)
- * 1 fed hvidløg
- * 4 dl grøntsagsbouillon
- * 1 ½ dl madlavnings- eller piskefløde
- * 100 g revet ost
- * 1 pk bacon i tern
- * Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Kom pasta, kylling i tern, presset hvidløg, bouillon, fløde og revet ost i en gryde
2. Læg låg på og bring gryden i kog
3. Lad gryden koge i 10-12 minutter, eller indtil pastaen er tilberedet og saucen er tyk
4. Rør i gryden et par gange undervejs, så det ikke brænder på
5. Ønskes ekstra sauce, så tilsæt lidt mere vand/mælk

Pink tunfrikadeller



8 stk

Ingredienser:

- * 1 dåse tun i vand
- * 1 spsk livenolie
- * 1 æg
- * 1 fed hvidløg (presset)
- * 0,5 rødløg (finthakket)
- * 150 g rødbede (fintrevet)
- * 15 g havregryn (finvalset)
- * 1 knivspids cayenne peber
- * 0,5 tsk stødt spidskommen
- * 1 tsk citronsaft
- * Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Pres væden fra tunen og kom tunen i en skål sammen med resten af ingredienserne
2. Bland det hele kort med en stavblender eller i en minihakker
3. Form frikadellerne i passende størrelse og steg dem i olie og smør



Røget makrel m. rødbede-kartoffelmos og peberrodssmør



4 personer



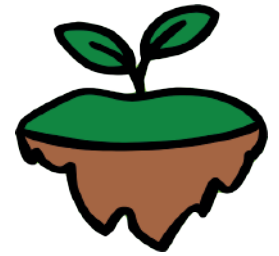
Ingredienser:

- * ½ kg kartofler
- * ½ kg rødbeder
- * 1-2 dl kogevand
- * 50 g blødt smør
- * 2 spsk fintrevet peberrod (eller efter smag)
- * Salt og peber
- * 1 kg (2-3) røgede makreller (eller anden røget fisk)

Fremgangsmåde:

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Skræl rødbederne og skær dem i bittesmå stykker.
3. Kog kartofler og rødbeder i usaltet vand, til rødbederne er mødre, ca. 40 minutter.
4. Hæld kogevandet fra grøntsagerne, men gem 2 dl til brug til mosen.
5. Mos grøntsagerne og tilsæt kogevand, til mosen har passende konsistens.
6. Smag til med salt og peber.
7. Rør det bløde smør med peberrod, salt og peber.
8. Skær hovedet af fisken.
9. Skær fisken op langs i midten og læg den med skindsiden nedad.
10. Fjern omhyggeligt alle ben.
11. Vend fisken om og bank let på skinen med en kniv.
12. Fjern skindens ved at trække det fra halen og opefter.
13. Eller køb fisk, som er ordnet, for eksempel røget pebermakrelfilet.

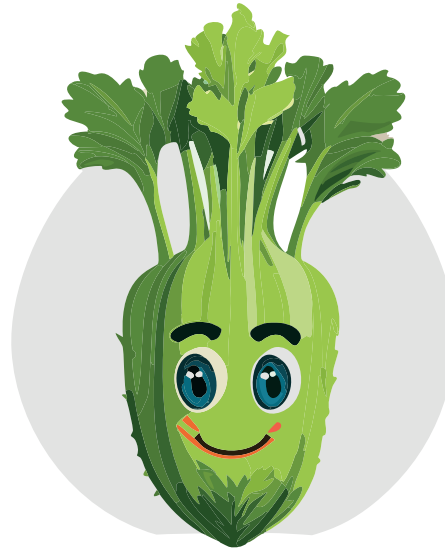
Selleribøffer



10 stk

Ingredienser:

- * 1 knoldselleri (groft revet)
- * 150 g havregryn
- * 3 æg
- * 100 g revet ost
- * 2 fed hvidløg (pressede)
- * 1 tsk stødt spidskommen
- * Olie (til stegning)
- * Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Bland revet selleri, havregryn, æg, revet ost, hvidløg, spidskommen, salt og peber sammen i en skål
2. Brug evt. hænderne og ælt det hele sammen til en god, sammenhængende masse
3. Form sellerifarsen til 10 bøffer
4. Varm olien op på en pande
5. Steg bøfferne fint lysebrune på begge sider



Stegt fiskefilet



4 personer

Ingredienser:

- * 4 fiskefileter
- * Hvedemel
- * 2 æg
- * Rasp
- * Salt og peber
- * Smør (til stegning)



Fremgangsmåde:

1. Start med at tørre fiskefileterne af med et stykke køkkenrulle og vend dem i mel
2. Pisk æggene sammen i en dyb tallerken
3. Vend fiskefileterne i ægget
4. Kom rasp i en anden tallerken
5. Vend fiskefileterne i raspen, og sørg for at den er helt dækket
6. Lad den tørre i 5-10 minutter
7. Varm lidt smør på en pande
8. Steg fiskefileterne ca. 2 minutter på hver side ved mellem varme
9. Vend kun dem 1 gang, så i ikke ødelægger paneringen
10. Steg dem ikke forlænge, så de bliver tørre
11. Krydre med salt og peber

Trommestikkere



4 personer

Ingredienser:

- * 500 g hakket oksekød
- * 2 fed knust hvidløg
- * 1 tsk stødt spidskommen
- * 1 kvist hakket persille
- * 2 kviste hakkede mynteblade
- * Salt og peber



Fremgangsmåde:

1. Lav nogle små snobrødspinde og skrab barken af.
2. Rør kødes sammen med hvidløg, spidskommen, persille og mynte.
3. Krydt med salt og peber.
4. Del farsen i 8 lige store stykker.
5. Form farskuglen omkring spiddet til en lille aflang pølse.
6. Grill spiddene over bål ca. 10 minutter. afhængig af tykkelse.

Tunsalat med pandebrød

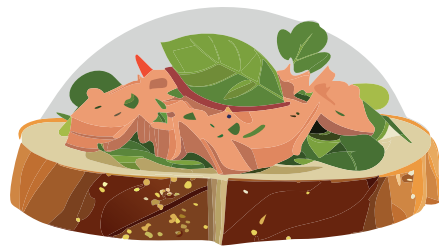


Tunsalat: 4 personer

Pandebrød: 4 stk

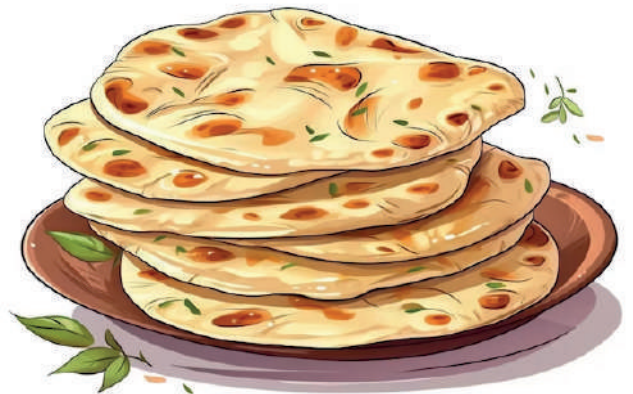
Ingredienser: tunsalat

- * 2 dåser tun (i olie eller vand)
- * 3 spsk creme fraiche
- * 1 spsk mayonnaise
- * 1 spsk citronsaft
- * 1 tsk dijonsennep
- * 4 spsk finthakkede rødløg
- * Salt og peber



Ingredienser: pandebrød

- * 200 g hvedemel
- * ½ tsk salt
- * 2 tsk bagepulver
- * 1-1,5 dl vand
- * 2 spsk olie + lidt til pensling



Fremgangsmåde: tunsalat

1. Åbn dåserne med tun og kom det i en skål
2. Tilsæt de resterende ingredienser og bland det hele godt sammen
3. Smag tunsalaten til med salt og peber og eventuelt mere citron og sennep

Fremgangsmåde: pandebrød

1. Bland hvedemel, bagepulver, salt og olie i en skål
2. Tilsæt vandet lidt af gangen
3. Ælt dejen til en glat dej og del den i 4 stykker
4. Rul alle 4 til pandekager
5. Pensel pandekagerne med lidt olie
6. Bag dem på en pande til brødet er gyldent på begge sider

Flødebollekage



8 personer

Ingredienser:

- * 20 makroner
- * 12 flødeboller
- * 2,5 dl piskefløde
- * 1 spsk flormelis (kan undlades)
- * 2 tsk vaniljesukker
- * 250 g friske bær
- * 40 g chokolade (hakket



Fremgangsmåde:

1. Start med at knuse makronerne let og fordel dem i et fad med høj kant (ca. 20*15 cm)
2. Pres flødebollerne ned i makronerne med bunden opad.
3. Mas let flødebollerne ned, så de ikke splatter helt ud.
4. Pisk fløden til skum og smag til med flormelis og vaniljesukker.
5. Top med friske bær.
6. Pynt kagen med et drys af hakket lys eller mørk chokolade.



Jordbærkage



Til 6 personer

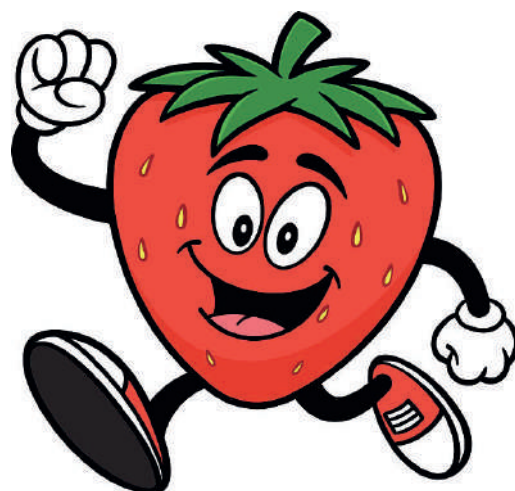
Ingredienser:

- * 1 mazarinkage
- * Ca. 100 g kagecreme pulver
- * 5 dl piskefløde
- * 400 g friske jordbær

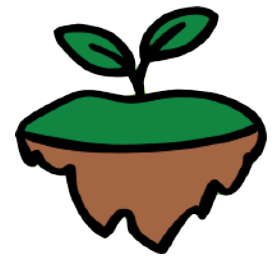


Fremgangsmåde:

1. Pak mazarintærten ud og læg den på et passende fad.
2. Selvfølgelig med chokoladedelen opad.
3. Skyl jordbær og del dem eventuelt i halve.
4. Pisk fløde og kagecremepulver sammen.
5. Brug eventuelt et brev færdigkøbt creme.
6. Lad cremen stå i ca. 30 minutter.
7. Smør creme på jeres mazarintærte med en paletkniv.
8. Pynt jeres kage med friske jordbær.



Jordet koldskål



4 personer

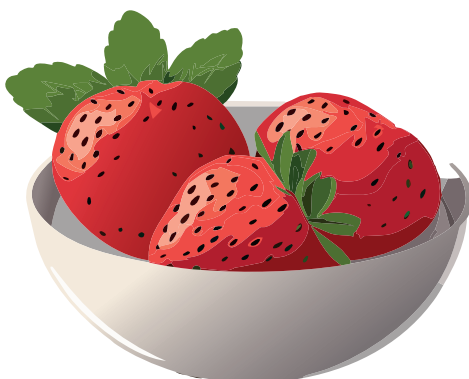
Ingredienser:

- * ½ liter yoghurt med jordbær
- * 2 tsk vaniljesukker
- * 3-4 spsk sukker (efter smag)
- * ½ liter kærnemælk
- * Frisk jordbær og kammerjunkere til servering



Fremgangsmåde:

1. Hæld jordbæryoghurt i en skål
2. Tilsæt vanilje og sukker, og rør rundt med et piskeris, indtil sukkeret er opløst
3. Tilsæt kærnemælk og pisk det sammen til en lækker og cremet koldskål
4. Smag evt. koldskålen til med ekstra sukker eller vanilje
5. Opbevar den på køl indtil servering



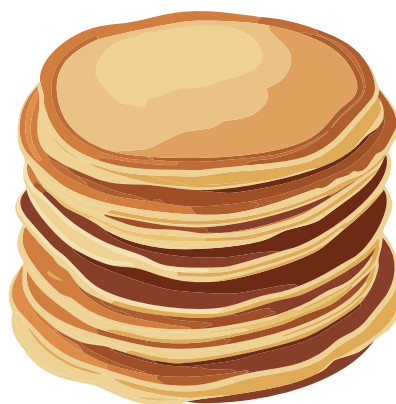
Luftige pandekager



10 portioner

Ingredienser:

- * 200 g hvedemel
- * 1 ½ spsk sukker
- * 1 tsk bagepulver
- * 1 knivspids salt
- * 2 dl mælk
- * 2 stk æg
- * 1 tsk kardemomme



Fremgangsmåde:

1. Bland hvedemel, sukker, bagepulver, kardemomme og salt sammen i en skål
2. Separer hviderne fra blommerne i æggene
3. Hæld æggehviderne i en skål og pisk dem helt stive
4. Hæld mælken i melblandingen og rør grundigt sammen
5. Tilsæt æggeblommerne til en ensartet masse
6. Tag et par skefulde af den piske æggehvide og vend hurtigt rundt i dejen (gør dejen luftigt)
7. Når massen er ensartet, vendes de resterende hvider i, vend forsigtigt
8. Lad dejen stå i 5 minutter
9. Varm en pande op til middelvarme
10. Steg pandekagerne på hver side i en lille klat smør, indtil de er gyldne og luftige



Luftige snobrød



6 personer

Ingredienser:

* 1 pakke færdig butterdej



Fremgangsmåde:

1. Skær dejen på tværs, i 6 lige store stykker.
2. Papiret skal ikke fjernes inden du skærer dejen ud.
3. Papiret skal fjernes inden i vikler dejen omkring snobrødspinden.



Stegte bananer m. chili og allehånde



Ingredienser:

- * 4 bananer
- * Cayennepeber
- * Stødt allehånde
- * Stødt kanel
- * Stødt ingebær
- * Salt



Fremgangsmåde:

1. Skær bananerne i skrå skiver.
2. Steg bananerne i smør på begge sider ved høj varmer, til de er gyldne.
3. Drys krydderierne over i et tyndt lag, fra starten af stegningen.



Vandmelon med chokolade



Ingredienser:

- * 0,5 vandmelon
- * 200 g vegansk mørk chokolade
- * Krymmel
- * Nødder



Fremgangsmåde:

1. Start med at skære vandmelonens i ønskede stykker
2. Kom chokoladen i en skål og sæt skålen over et vandbad (en gryde med vand)
3. Lad chokoladen smelte og dyb herefter toppen af vandmelonstykkerne heri
4. Drys med krymmel eller hakkede nødder
5. Stykkerne sættes på køl og nydes kolde

Æble i folie



Til 4 personer

Ingredienser:

- * 4 mellemstore æbler
- * Ca. 2 spsk sukker
- * Ca. 2 spsk stødt kanel
- * Evt. 25 g hele mandler
- * Evt. 1 tsk brun farin
- * 50 g smør
- * Korn af en ½ vaniljestang
- * 2 dl piskefløde
- * 2 spsk flormelis



Fremgangsmåde: æblerne

1. Skræl æblerne, halver dem og skær kernehuset ud
2. Læg 4 stykker alufolie klar på hver ca. 10 x 10 cm
3. Bland sukker og kanel og hak evt. mandlerne grodt
4. Smelt smørret
5. Pensel æblerne med smør og tril dem straks i kanel-sukkerblandingen
6. Lag 2 halve eller 1 helt æble på hvert stykke folie
7. Pak æblet ind i folien, så lukningen er øverst
8. Bag æblerne i gløderne fra bålet, til de er møre, ca 8-10 minutter
9. Nyd de bagte æbler lune med vaniljecreme



Fremgangsmåde: vaniljecreme

1. Flæk vaniljestangen på langs og skrab kornene ud
2. Pisk flormelis og vaniljekorn med fløde til en let skum

