

Følgende opskrifter er venligst udlånt af Naturvejleder Lars Borch Jensen:

Pandekager med citroner og sukker

I skal bruge:

Æg, mel, mælk, olie, sukker, salt, citroner

Grej:

Transportabelt bålsted med trefod med kæde, vikingepanden, spatel. Paletter til at vendes pandekagerne med, trangia stormkøkken eller bare bål og en pande

Opskrift:

10 æg, 12 dl. mel, 1,5 l mælk 5 spk olie 4 spk, sukker og lidt salt.

Kom mel, salt, og sukker i en stor skål. Kom æggene et ad gangen og rør. Derefter kommes mælken i mens der røres ikke for meget adgangen.

Hvis dejen virker tynd undervejs, så kom ikke mere mælk. Hvis den virker tyk kommes mere mælk i.

Pandekagerne kan bages før hovedretten og så varmes og serveres varme med et drys sukker og citronsaft.

Chili con carne:

Ingredienser til 8 personer:

800 g hakket oksekød

2 spsk olie

4 stk løg

5 fed hvidløg

2 stk frisk chili, fx Jalapeño

2 stk peberfrugt

4 dåser hakkede, flåede tomater (dåser af 400 g)

4 dåser kidneybønner (dåser af 250 g)

2 spsk oregano

2 tsk groft salt

2 knsp stødt peber (evt.)

Crema fraiche 500 ml.

Tilbehør:

cremefraiche

madbrød

Fremgangsmåde.

- 1) Skyl løg, chili og peberfrugter.
- 2) Pil skrællen af løgene og hak dem.

- 3) Flæk chilien på langs og skrab kernerne ud med en lille kniv. Fjern frøstolen og evt. de hvide sidevæge, der kan være meget stærke. Hak chilien fint – vask hænder, da saften kan irritere huden og svie.
- 4) Flæk peberfrugten, fjern kerner og skær den i tern.
- 5) Hæld olie i en gryde og brun kødet.
- 6) Kom løg, hvidløg, chili og peberfrugt i og lad det stege i ca. 5 min.
- 7) Åbn dåser med flåede tomater og hæld dem i gryden.
- 8) Hæld lagen fra dåser med bønnerne og bønnerne i gryden. Kom krydderierne i retten og lad den koge under låg i ca. 30 min. Rør i retten af og til.
- 9) Smag til med salt og peber.
- 10) Server chili con carne med brød og cremefraiche til.
- 11) Smag chili con carnen til med lidt mørk chokolade

Stærk kryddersovs med pasta.

Gør brænde og bålplads klar og tændt et lille bål. Flæk brændet ned til godt fingertykkelse. Regulerer bålet i forhold til retten.

Følg denne opskrift:

6 dåser flåede tomater
2 glas kapers
2 glas oliven
1 glas ansjoser
6 fed hvidløg
3 røde peber frugter
Salt og peber
Ca. 1/3 dl olivenolie

Hak kapers, oliven og hvidløgsfeddene.

Kom olien på panden sammen med hvidløg og varm op. Tilsæt ansjoserne, der moses.

Når ansjoserne er ”opløst” tilsættes oliven og kapers og rør godt rundt..

Tilsæt tomaterne og peberfrugterne.

Kog ca. 15-20 minutter og smag til med salt og peber.

Indbagte løg og peberfrugter.

Lav en pandekagedej efter nedenstående opskrift. Del den og krydder den ene halvdel ret kraftigt

Den anden halvdel gemmes til alm. pandekager. Se senere.

Opskrift:

F.eks. 6 æg, 8 dl. mel, 0,9 l mælk 4 spk. olie og lidt salt.

Krydderier efter temperament. Kig i posen.

Tænkt på at løgene og peberfrugterne er ferske. AL smagen kommer fra dejen, så den skal krydres ret kraftigt.

Skær 4-6 løg og 2-3 peberfrugter i ringe og bland dem i dejen i en plastik pose.

Tænd bålet og varm olien på panden. Der skal være godt med olie.

Når olien er varm kommet løg, peber og dej på i mindre portioner.

De steges gyldenbrune. Drys evt. med salt. Skal spises varme!

Kofta korma (kødboller i indisk flødesovs)

Sæt vand over til risene og mens farsen laves. Steg kødbollerne først. Mens der steges bringes risene i kog og sættes i hækassen. Dvs. pakket ind i soveposen, så de ”koger” færdigt der.

Når der er plads over bålet startes saucen.

Kødboller:

Ca. 1000 g hakket oksekød

1 spk madolie

2 middelstore løg fint hakkede

3 hvidløgs fed

¾ dl mel

1½ tsk. Garam masala (karry blanding)

1 tsk spidskommen

1 tsk paprikapulver

3 tsk, malet koriander

Salt og peber efter smag

Steg de finthakkede løg og hvidløg på panden. Når de er lysbrune blandes krydderierne, salt og mel i løgblandingen. Kom farsen i en skål og hæld løgblandingen over og bland det til en smidig og fast fars.

Saucen:

Ca. 1 dl madolie

2 ds. Flåede tomater

2 tsk malet spidskommen

4 laurbærblade

2 hele kanelstænger

2 tsk gurkemeje

1 stk. rød chilipeber

Salt efter smag

2 ½ dl piskefløde

2 dl. mælk

Varm olien i panden/ gryden og kom tomaterne i og alle krydderierne i. Rør og steg ved middelvej i ca. 5-6 min. Kom fløden og mælken i (suppler evt. med lidt vand, hvis saucen er for tyk). Når det har kogt ca. 2-3 min. kommes kødbollerne i.

Retten serveres med ris til.

Kog 500 g. ris til.

Kylling i grøn karry:

250 g kyllingefilet, skåret i mindre tern, lidt oliven olie, 1 lille hakket løg, 1 rød peber hakket fint, 1 spk. Grøn karrypasta, 2 del kokosmælk, 1 dl. Vand, 100 g grønne bønner, 1 tsk. Brun farin, lidt lime saft, lidt revet limeskal, 1 spk. Fiskesauce, 3 kaffir limeblade, serveres med ris

Varm olien og svits løg, karrypasta og den hakkede røde peber. Kom kokosmælk og vandet og bring det i kog

Kom kyllingen, bønner og limeblade i og lad det simre ca. 15-20 min.

Tilsæt limesaft, fiskesauce, brun farin, og limeskal. Server med ris

Pandekager med fyld

Brug den anden halvdel af pandekage dejen fra før og bag små pandekager på de små pander.

Fyld: 10-15 cherry tomater, 1 løg, 1 peberfrugt lidt lufttørret skinke og revet ost.

Det kan evt. steges på pande eller i gryde. Kom lidt fyld i hver pandekage rul eller fold den om fyldet og server.

Eksperimenter selv med forskellige andre kombinationer af fyld. Vegetarisk, vilde planter, uden svinekød, søde pandekager med bær osv..

Frisk pasta med rejer og svitsede grøntsager i flødeost

1 pk frisk pasta, en spk. Oliven olie, et lille bundt forårsløg, en rød peber, frisk persille, frisk purløg, 200 g rejer, 1 pikant ost, 200g, smag til med salt og peber,

Svits fint hakkede forårsløg og peber i olien 3-3,5 min., kom flødeosten i, når den er smeltet kommer de optøede drænede rejer i sammen med de hakkede krydderurter. Smag til med salt og peber.

Blandes med ny kogt frisk pasta og serveres med det samme.

Pizza på pande

Lav en dej efter opskriften:

***Grundopskrift på brøddej til snobrød, flute, pandebrød, boller m.m.:**

½ l vand

½ pakke gær

900 g mel

½ spiseskefuld salt

½ spiseskefuld sukker

(½ dl olie) kan undværes

Gæren opløses i vandet og halvdelen af melet tilsættes og røres godt til en "grød". Derefter tilsættes salt, sukker og evt. fedtstof. Røres igen inden det meste af sidste mel tilsættes. Dejen æltes grundigt og gerne længe. Der tilsættes evt. lidt mere mel, hvis det er nødvendigt.

Dejen hæver ca. ½ time helst et lunt sted i solen.

Denne opskrift kan varieres med at blande opblødte kerner, andre meltyper, krydderier, urter, vilde planter osv.

Man kan vælge at bruge mindre gær og lade dejen hæve i længere tid. Jo mindre gær jo længere tid.

Man kan lade hævningsen foregå koldt, så tager det længere tid, men giver også et andet (bedre?) resultat.

Pizza:

I skal bruge tomatsovs, menu marineret kylling, revet ost og lidt hakket løg.

Bag pandebrødet på den ene side og vend det. (læg det evt. på et mindre varmt sted på panden)

Kom tomatsovs, kylling, løg, oregano og ost på.

Sæt en gryde omvendt på og bag til osten smelter. Pas på at varmen ikke bliver for kraftig.

Trommestikker:

400 g oksefars (flæskefars), 1 æg (pasteuriseret) 1 løg, fint hakket, ca 2-2,5 deciliter cornflakes (der skal cornflakes i til farsen virker fast og husk nu at cornflakesne skal have lidt tid til at suge væden!) salt og peber og andre krydderier efter smag og temperament.
Det hele røres til en fast fars, der skal hvile lidt.

Farsen sættes på en pind gerne 2-2,5 cm i diameter og steges over et godt glødebål i ca. 20min. (afhængigt af tykkelse) Kan også steges på trangia eller pande!
(Kan bl.a. spises sammen med bagte kartofler og groft brød.)

Pizza på pind (og kannelsnegle på pind.)

Alm. Snobrødsdej (* se ovenfor) rulles ud tynd og i aflange firkanter, hvor på der kommer pizzasovs, strimlet skinke/ -kylling, hakket løg og peber og revet ost eller hvad man nu kan lide. Det hele rulles sammen til en lang pølse (som når man laver pizzasnegle). Det er vigtigt at der ikke er for meget fyld i og at pølsen er lukket godt. Det er selvfølgelig også vigtigt at "pølsen" ikke er for tyk!!

"Pølsen" rulles nu – ”stramt” - på pinden og bages som snobrød og vupti man har en lækker pizza på pind. Snobrødspinden skal helst være tyk, ca. 2-2½ cm. For at brødet ikke bliver for ”massivt” og derfor lettere bliver gennembagt. Det er også lettere at få pindepizzaen til at blive på pinden.

(Kannelsnegle laves på samme måde, men i stedet for pizzafyld laves fyldet af smør, sukker, kanel og en lille smule mel (ca. ¼-½ teskefuld), som når man bager kannelsnegle.)

Croissanter:

Dejen købes færdig enten på dåse eller i ruller.

De rulles med marcipan og mørk chokolade og bages i omnia-ovn eller reflektorovn

Hjemmerystet smør:

½ l piskefløde hældes i et syltetøjsglas med 4-5 små (kogte sten) og der rystes og rystes ind til det er blevet til smør. Det hældes op på et rent viskestykke og vrides, så al væden er væk.

Saltes og krydres efter lyst.

Fyldte kyllingefiletter:

6 kyllinge filetter, revet ost, (danablue), lufttørret skinke, blandede friske krydderurter, lidt kærgården. Hvidløg

Flæk kyllinge fileterne næsten helt igennem og smør dem med en blanding af smør, krydderurter, salt, peber og hvidløg, kom revet ost i og evt. lidt danablue og endelig lidt strimlet bacon og/ eller skinke.

Hver filet omvikles med et stykke lufttørret skinke, der evt. holdes på plads med en tandstikker. Fileten grilles på grillristen over gode gløder.

Gullaschsuppe:

Ca. 1 kg. oksebov.

3 store løg.

3 røde peberfrugter.

4 spsk. olie.

6-8 tsk. paprika.

3 fed fint hakket hvidløg.

3 dåser hakkede tomater.
3 l. vand
3 bouillonterninger. Helst okse.
4 store bagekartofler.
6 store gulerødder.
Salt og peber.
Cremefraiche.

Skær kødet i mundrette stykker.

Pil og hak løgene.

Rens og skær peberfrugterne i tern.

Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i tern. (Jo mindre tern, jo kortere kogetid)

Svits kød og løg i olie og tilsæt peberfrugterne og lad det hele simre lidt. Drys hvidløg og paprika over. Tilsæt tomater, vand og bouillon og rør godt. Lad suppen koge i ca. 30 min og tilsæt så kartofler og gulerødder. Lad suppen koge i endnu 15-20 min. til kødet og grøntsagerne er møre. Smag til med salt og peber.

Serveres med en klat cremefraiche og ostebrød.

Ostebrød:

Lav en almindelig gærdej af f. eks:

6 dl vand.

½ dl. olie.

25 g. gær.

2 ½ tsk. salt.

Ca. 16 dl. hvedemel.

Alt blandes sammen, æltes godt og stilles til hævnning i ca. 1 time eller til dejen er hævet til dobbelt størrelse.

Dejen deles i små portioner, der klappes eller rulles flade. På ”pandekagens ” ene halvdel lægges et stykke ost og drysses lidt oregano og derefter lægges dejen sammen og klemmes sammen hele vejen rundt. De små brød steges ved jævn varme i lidt olie på en pande over bålet og husk at de skal vendes tit ellers brænder de nemt på.

Varier gerne dejen med grovmel, kerner, krydderier eller andet.