

Lissi Gyldendahl Pedersen

A

Bagte kartofler med citron og krydderurter

» Jeg har valgt at anbefale "bagte kartofler med citron og krydderurter" da disse bagte kartofler er godt tilbehør til en masse forskellige retter. Kartoflerne passer næsten sig selv, smager rigtig godt – og er samtidig en hurtig måde at lave kartofler på for en travl husmor.«

Ingredienser:

- 1,8 kg små kartofler med skræl
- 3 spsk. olivenolie
- 3 spsk. friskpresset citronsaft
- 4 håndfulde hakkede blandede krydderurter, fx persille, dild og estragon.
- salt og peber

Sådan gør du:



1. Skrub kartoflerne, vend dem i olie, salt og peber, og bag dem med skræl i en bradepande ved 250 grader i ca. 30 minutter, til de er gyldne og møre. Vend rundt i dem undervejs.
2. Afkøl dem, bland med citronsaft og krydderurter, og smag til.

En neutral salat, som egner sig godt til buffeter, da den passer til mange retter. Krydderurterne kan varieres, alt efter hvad salaten skal serveres til.

Udgivet af Socialdemokraterne i Ny Frederikssund.

Redaktion: Preben Gøttsche (www.xpreben.dk) og
Kenneth Jensen (www.xkenneth.dk)

Sund mad a'la Socialdemokraterne





Ole Find Jensen



Pastasalat med asparges og rejer (4 personer)

» En rigtig sommerret som kan inspirere tankerne midt i novembers valgtravlhed.

Komsammen i gode venners lag. Buffet og et godt glas vin. Uanset om man nyder værternes fortræffeligheder eller deltagernes bidrag til fællesskabet gør denne friske og lette ret sig altid godt.

Der er sjældent noget tilbage i skålen når den bæres ud.»

Ingredienser:

200g pastasommerfugle
450g grønne asparges
160g luksusrejer

Marinade:

1 bøtte frisk basilikum
2 spsk. citronsaft
1 tsk. Fintrevet citronskal
2 spsk. Olivenolie
½ dl kold hønsebouillon
½ tsk. Salt
peber

Sådan gør du:

Pastaen koges og afdryppes og kommes i en skål, 1 spsk. af olivenolien vendes i og den sættes til afkøling.

Den nederste tredjedel af aspargesene brækkes af. Aspargesene skæres i 3 cm stykker og koges i letsaltet vand 2-3 min.

Rejerne afdryppes.

Ingredienserne til marinaden piskes sammen.

Pasta, asparges, rejer og marinade vendes sammen og pyntes med frisk basilikum.



Kenneth Jensen



Pølsehorn (16 stk.)

» Pølsehorn er sjov mad, der både smager og mætter godt ☺ Og så er de næsten altid et sikkert hit blandt såvel børn som voksne. Sådan er det i hvert fald i min familie. «

Du skal bruge:

1 dl. lunkent vand
25 g. gær
75 g. smør
7½ dl. hvedemel
1 dl ymer
1 æg
½ tsk. salt
8 wienerpølser
Æg til pensling
Evt. sennep eller ketchup



Sådan gør du:

1. Vand og gær røres sammen.
2. Smørret smuldreres i melet.
3. Vand, ymer, æg og salt tilsættes, og dejen æltes godt igennem.
4. Stilles til hævnings et lunt sted ca. 30 min.
5. Dejen slås ned og deles i to.
6. Udrulles i to cirkler, som hver deles i 8 trekantede.
7. ½ pølse lægges på hver trekant, der evt. smøres med ½ tsk. sennep el. ketchup, som rulles sammen fra den brede ende mod spidsen.
8. Stilles på en plade med spidsen nedad.
9. Efterhæver ca. 10 min. Pensles med æg.
10. Bages ved 200 grader i 20-25 min.





Torben Petterson

A

Fiskefrikadeller (4 personer)



2 æg
1-1,5 spsk. kartoffelmel
Salt og peber og en knivspids
muskat

Ingredienser:

Krummen af 2 skiver hvedebrød
1,5 dl mælk
1 god skive røget laks (ca. 50 g)

1 løg
600 g hakket "hvid" fisk fx. sej, lange, torsk, gedde, sandart eller aborre

Til stegning:

1-2 spsk. olie og 1/2-1 spsk. smør

Sådan gør du:

1. Blød brødkrummen ud i mælk.
2. Skær laks og løg i småstykker.
3. Kør det i food-processoren sammen med det udblødte brød, æg og kartoffelmel til en jævn masse.
4. Tilsæt fisken sammen med saltet.
5. Tænd og sluk et par gange ikke længere – det kaldes intervalkørsel - indtil fisken er blandet med resten af ingredienserne. Det er vigtigt at man ikke bare lader foodprocessoren køre, for så bliver farsen fintmalet og fiskefrikadellerne triste i
6. Kom olie på panden og tilsæt smørret når den er varm.
7. Sæt fiskefrikadellerne på med en ske når smørret har bruset af.
8. Dyp skeen i koldt vand mellem hver frikadelle.
9. Steg dem langsomt gyldne og lækre på begge sider.



socialdemokraterne



Preben Gøttsche

A

Pizzasnegle

» I virkeligheden er det ikke mig der har valgt Pizza snegle, det er mine børn de spiser dem lige så hurtigt som de bliver lavet. «

Du skal bruge:

Dej:
25 g gær
3 dl vand
1 tsk sukker
1 tsk salt
2 spsk olie
100 g durumhvedemel
ca. 400 g hvedemel

Fyld:

1 dl tomatpure eller en rest tomatsovs
100 g pepperoni
3 spsk ananas, hakket
100 g revet ost
1 spsk oregano
olie til pensling



Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i lunken vand.
2. Tilsæt olie, salt, sukker og durumhvedemelet.
3. Dæk skålen og lad dejen stå i 10 minutter – indtil det bobler.
4. Tilsæt det andet mel lidt efter lidt og ælt dejen sammen til den er smidig
5. Dæk skålen til og stil dejen til hævnning et lunt sted i 1 time.
6. Rul dejen ud til 30 x 35 cm.
7. Smør tomatpuréen på og drys med ost, skinke, oliven og oregano.
8. Rul dejen sammen som en roulade og skær den ud i 15-20 skiver.
9. Stil sneglene på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve i 10 minutter. Pensl med olie.
10. Bag sneglene midt i ovnen i ca. 15 minutter ved 225 grader.



socialdemokraterne



Carsten Cederholm



Kalkun a'la Cederholm.

» Jeg synes det bedste mad laves på slump og tilpasses efter smag, behag, hvor mange der skal spise det og hvor sultne de er. Derfor har jeg heller ikke skrevet, hvor meget der skal i. «

Ingredienser:

Champignons	Kokosmælk
Forårsløg	Karrypasta
Porer	Oliven Olie
Chili	Ris
Kalkun	Evt. squash, og gulerødder

Sådan gør du:

Først steges Kalkun kødet i olivenolie på en panden. Porer, champignons, forårsløg og chili skæres ud og steges på panden sammen med kødet. Så tilsættes der kokosmælk og det smages til med karrypasta og serveres med ris til og en god kraftig rødvin ; -)

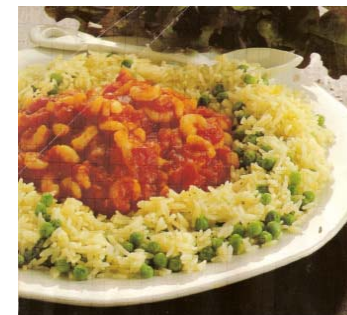


Kim Rockhill



Provencalske rejer (4 pers)

» En nem og hurtigt lavet ret, der ikke feder. Kan efter behov peppes lidt op med oregano eller lidt paprika. «



Ingredienser:

1 løg
1 dåse hakkede tomater (400g)
2 spsk. tomatpurré
½ grøntsagsbouillon terning

Risene
2 dl ris
3 dl vand

1 fed presset hvidløg
1 pk. Frosne rejer (200g)
salt og peber

1/4 tsk. salt
100g frosne let optøede ærter.

Sådan gør du:

Løget skæres i terninger.
Løg, tomater, tomatpurré, bouillonterninger og hvidløg koges i ca. 5 min under låg.
Rejerne tilsættes, varmes igennem og saucen smages til med salt og peber.
Risene koges i 12 min. I vand tilsat salt.
Ærter tilsættes og risene trækker under låg i ca. 12 min.

Tip: Server rejerne med en grøn salat eller med rygeost salat som forret.



Michael Harder

A

Færgelundens forlorne hare

» Når familien i vinterhalvåret har været en tur i skoven eller nede ved fjorden, er det vigtigt at fylde depoterne op igen. Denne ret er udpræget "søndagsmad", derfor måske lidt ekstravagant i forbrug. «

Ingredienser:

1 kg. hakket oksekød
1 kg. hakket flæskeskød
1 kopfuld rasp
2 æg

1 kopfuld mælk
1 pakke baconern
1 spsk.. hjemmelavet ribsgele.
Salt peber efter behov.

Sådan gør du:

Kød, rasp, æg, mælk, gele og krydderier røres grundigt til fars. Denne formes som et brød, der pyntes med baconern der stikkes ned i farsen som et pindsvins pigge. Således placeres "haren" i et smurt ildfast fad. Sæt fadet i en forvarmet ovn på 225 grader. Efter 45 minutter skrues ned til 175 grader. Tilsæt samtidig vand til den resterende stegetid. Efter stegning hældes saften fra og bruges som basis i en brun sovs baseret på mælk i stedet for fløde.

Haren kan efter smag og behag grilles et par minutter, for derefter at hvile ti minutter inden den serveres med aspargeskartofler, rødkål, asier, ridsgele og sovs.



socialdemokraterne

Tina Tving Stauning

A

Røde rødspætter a'la Stauning.

» En dejlig ret med fisk, som smager himmelsk - både som gæstemad og til hverdag.
Endnu har jeg ikke mødt nogle, hverken børn eller voksne, som ikke bad om mere. «

Ingredienser:

2 mellemstore løg
2 fed hvidløg
1 stort bundt persille
2 spsk. rasp (økologisk)
2-3. spsk. olie

1 dåse flåede tomater (økologisk)
salt /peber
8 rødspættefileter
smør (økologisk)

Sådan gør du:

Løgene pilles og hakkes. Hvidløgsfeddene pilles og presses gennem en hvidløgspresser eller knuses med et bredt knivblad. persillen skylles, rystes tør, befries for grove stilke og hakkes groft

Varm olien og lad løg og hvidløg stege gennemsigtige, men endelig ikke brune. Tilsæt den hakkede persille og raspen, rør godt rundt og lad det hele blive en smule gyldent.

Hak de flåede tomater groft og hæld dem samt al væden på løgene, smag til med salt og peber og lad det stå og snurre sammen i ca. 5 minutter.

Smør et ovnfast fad med smør og læg fiskefileterne sammenbukkede side om side på fadet. Fordel tomatblandingen henover, drys eventuelt med lidt ekstra rasp og fordel små smørklatter over det hele.

Stil fadet i ovnen på nederste ribbe i 15-20 min. til fisken er mør

Serveres med godt hjemmebagt brød eller de bedste købeflute, som kan fåes.

Tilberedningstid alt i alt 45 minutter



socialdemokraterne



Mogens Andersen



Carpaccio af peberfrugt vælg altid de røde!

» Jeg har to gange været på kokkeskole i Sydfrankrig. En af mine favoritter derfra, er Carpaccio af peberfrugt. Indtil jeg stiftede bekendtskab med denne fremragende ret, brød jeg mig ikke særlig om peberfrugter. Jeg kendte dem mest fra de runde ringe som nogle blasfemisk kan finde på at ødelægge en god ostemad med. Prøv opskriften og du vil komme til at elske peberfrugter. «

Ingredienser:

(ca 6pers)
Ca. 1 – 1 1/2 stor flot, rød peberfrugt pr. person
ca. 9spsk. god olivenolie
Rucola salat
Parmesanflager
3 spsk. Citronsaft

Dressing

2 fed hvidløg
2 spsk. honning
Friskhakket timian.
salt og peber

1. Peberfrugterne skæres i kvarter, kernerne fjernes. Læg peberfrugterne på bagepapir på en bageplade med skindsiden op ad. Stil dem i ovnen under en meget varm grill. Når skindet er helt sort (10-12 min.), tages de ud og lægges i en plastikpose. Pres luften ud af posen og lad pebrene trække i 20 min. Skindet lader sig derpå let fjerne med en urtekniv.
2. Bland en dressing: begynd med citronsaft, presset hvidløg, salt og peber, honning og timian, tilsæt olivenolie og rør, til dressingen er homogen og smager godt.
3. Læg stykkerne af de grillede peberfrugter fladt ud på 6 tallerkener, pensl med dressingen. Læg rucola på toppen sammen med parmesanflager.

Carpaccio af oprindelig en italiensk hors d'oeuvre, som består af tynde skiver råt oksekød lagt fladt ud på en tallerken med en let sauce af mayonnaise og worchestersauce. I dag bruges navnet i flæng til retter med tynde skiver grøntsager, kød og fisk, fladet ud over en tallerken.



Ann Munk



Toscanakål med valnødder

» Vi skal spise flere rodfrugter og mere kål. Årstiderne fik mig til at spise Toscanakål og det er jeg glad for. Her er en rigtig efterårsret med masser af smag! «



Ingredienser:

400 g. toscanakål i grove stykker
Saft og skal fra 1 citron

3 fed hvidløg i tynde skiver
2-3 skalotteløg i kvarte

Kernerne fra et granatæble
2dl. Hvidvin, fond eller god bouillon.

Olivenolie.
100 g. valnødder, grofthakkede

Sådan gør du:

1. Sauter kålen i 3 minutter i olivenolie
2. Tilsæt løg og hvidløg og sautéér endnu nogle minutter – lad ikke løgene brune
3. Tilsæt vand, vin eller bouillon. Kog igennem under låg – ca. 2 minutter – fjern låget og damp væsken næsten væk.
4. Tilsæt valnødder, og varm igennem.
5. Server med et drys granatæblekerner ud over – til et stykke fisk eller lyst kød.



Guri Bjerregaard

A

Porrekompot med æbler og kapers.

» Den ret jeg har valgt stammer fra Ritts æblebog. Det er en enkel og dejlig ret, som jeg ofte selv laver, da den er hurtig at lave og smager rigtig dejligt. «

Ingredienser:

2 porrer ca. 1 dl vand
2 spsk. Smør
3 røde æbler

1 spsk. saltede kapers
salt og peber
1 spsk. smør

Store kapers til pynt (ser flottest ud, små kan sagtens bruges)

Sådan gør du:

Rens porrerne og skær dem i strimler eller skiver af ca. 1 cm's tykkelse. Kom dem i en gryde, tilsæt vand og smør og lidt salt.

Kog porrerne i 5 minutter under låg til kompot.

Skær æblerne i både, varm ganske lidt smør på en teflonpande. Rist æble bådene godt på begge sider ved god varme, så de får skorpe.

Bland æblerne i porrerne og smag til med salt, peber og kapers. Pynt med nogle store kapers.

Retten kan spises som den er, med groft rugbrød til, men kan også serveres til al slags kød.



socialdemokraterne

Jesper Henriksen

A

Kyllingebryst med artiskokker og champignoner (2 personer)



Tilberedningstid ca. 30 minutter – Bagetid ca. 30 minutter.

Ingredienser:

1 spsk. Mel
2 spsk. Rasp
Salt
friskkværnet peber
400 g kyllingebrystfilet
1 spsk. Olivenolie
1 spsk. Smør

1 løg
250 gr. artiskokker (fra dåse)
300 gr. friske champignoner
3/4 dl. hønseboullion
3 spsk. Martini eller Cinzano
1 spsk. hakket persille

Sådan gør du:

1. Bland melet og raspen med salt og peber. Rengør kyllingefileterne og del hvert stykke i 4 stykker. Vend filetdelene i mel blandingen.
2. Opvarm olien i en pande, smelt smørret i olien. Brun fileterne på alle sider og læg filetdelene i et ovnfast fad.
3. Opvarm ovnen til 175 grader. Rengør løget og snit det i ringe. Lad artiskokkerne dryppe af. Rengør champignonerne og skær dem i skiver.
4. Brun løgene let i stegefedt. Tilføj artiskokkerne og svits dem under let omrøring.
5. Tilsæt champignonerne, Martinien og boullionen og lad det hele simre i et par minutter. Hæld grønsagsblandingen over kødet og bag retten i ca. 30 minutter i ovnen. Serveres med hakket persille.



socialdemokraterne



Birgit Eckeröth



Lakseruller

» En rigtig god appetizer eller er god at have med på skovturen selvom sæsonen er omme for i år. «

Ingredienser:

2 bløde tortillaer
ca. 50 g flødeost med urter
150 - 200 g røget laks i lidt tynde skiver
? bundt dild
revet skal af 1 citron

Sådan gør du:

Smør et lag flødeost på hver tortilla.
Læg laksen ovenpå (fordel laksen så den dækker hele tortillaen) smør et meget tyndt lag ost ovenpå og drys med hakket dild og revet citronskal. Rul tortillaerne sammen på den lange led, og pak dem ind i "madfilm". Læg dem koldt et par timer. skær dem i 1-2 cm tykke skiver, og anret på et fad med dildkviste.



Robert Dam



Minestronesuppe (4 personer)

» Denne suppe er et eksempel på en ret, hvor det er usandsynlig svært at spise for meget. Af suppen alene skal du spise 3 tallerkenfulde for at få

1900 KJ. Det er nok de færreste der har mod på at spise 3 tallerkenfuld suppe. «

Ingredienser:

1 pakke mager bacon (120 g)	2 dåser fløde, hakkede tomater
150 g hakket	1 l vand
3 skalotteløg (30 g)	1 l grøntsagsboullion
4 gulerødder (300 g)	250 g suppepasta
1 porre med det grønne (150 g)	¼ tsk. peber
2 stilke bladselleri (60 g)	1 tsk. Tørret merian
200 g champignon (1 lille bakke)	evt. salt.

Sådan gør du:

1. Vask og skræl grøntsagerne og snit alle grøntsager i små stykker.
2. Bacon skæres i strimler.
3. Bacon svitses over middelstærk varme ca. 3 minutter.
4. Tilsæt hakket kød og løg og svits yderligere 3 minutter.
5. Grøntsagerne tilsættes og svitses med i 5 minutter.
6. Vand, boullion, tomater, merian og peber tilsættes og suppen bringes i kog.
7. Lad suppen koge ved svag varme 15 minutter. De sidste 6-7 minutter koges pastaen med. (se kogetid bag på pakken)
8. Suppen smages til med salt.

