



KOGEBOGEN

**Sund mad
a'la Socialdemokraterne**





Kenneth Jensen



Rabarbersuppe

Jeg har valgt en opskrift på rabarbersuppe, da den er rimeligt nem og hurtig at lave, kan spises hele året og serveres til næsten enhver lejlighed. Jeg kan især godt lide den, når den serveres iskold med noget god vaniljeis til - gerne Hansens Flødeis :-) Men den smager også godt, når den om vinteren serveres lun med kammerjunkere til.

Til 4 personer

750 gram rabarber

100-125 gram sukker

1½ liter vand

1 spsk. revet citronskal

½ spsk. nonoxal

1½ stang vanilje

2 spsk. kartoffelmel

1 dl. vand

Vaniljeis eller små smørristede franskbrødsterninger.

Rabarberstilkene vaskes, skæres i mindre stykker og koges i vandet sammen med citronskal og vanilje i ca. 20 minutter, til rabarberne er kogt ud. Saften sies fra gennem saftpose.

Saften sættes igen over varmen, smages til med sukker og tilsættes nonoxal, der neutraliserer den oxalsyre, som rabarberne indeholder.

Når suppen når kogepunktet, slukkes der for varmen, og suppen jævnes med det udrørte kartoffelmel.

Servering:

Om sommeren sætter jeg suppen i køleskabet og serverer den iskold med vaniljeis. Om vinteren smager den ligeså godt varm med små smørristede franskbrødsterninger eller kammerjunkere.





Anne-Lise Kuhre

Nem orange-rød suppe

Hvornår har du sidst fået en suppe med både tomat, appelsin og chili i? Nej, vel? Overrask dine smagsløg for kun 300 kalorier pr. portion.

Til 2 personer

2 løg

1 frisk rød chilipeber

2 spsk. olivenolie

2 dåser flåede tomater

4 appelsiner, usprøjtede

salt og friskkværnet

rødpeber



1. Hak løg og chilipeber og svits det i olivenolie i en gryde.
2. Tilsæt flåede tomater og lad det simre i 10 minutter.
3. Blend suppen, og hæld den tilbage i gryden.
4. Tilsæt fintreven skal af 2 appelsiner og saften fra alle 4 appelsiner. Suppen kan evt. fortyndes yderligere med vand. Serveres med groft brød til.

Tilbehør:

4 skiver groft brød (i alt 200 g)

Vi kan godt lide det stærkt og sundt. Denne suppe har det hele, et godt groft brød til (hjemmebagt), så er den hjemme, nemt og billigt.





Jesper Henriksen

Rødt Brød

Dette brød synes selv helt små børn er sjovt at være med til at lave. At se det færdigbagte pink brød åbenbare sig på bagepladen, får med garanti øjnene til at spærre sig op.

3½ dl varmt vand
1 mørk øl
50 gram gær
1 spsk honning
Hvedemel, efter behov
1 revne gulerod
2 små revne rødbeder
½ dl vindrukerneolie
1 spsk finthakket frisk timian, evt. tørret
Groft salt, evt. flagesalt

Bland vand og mørk øl i en røreskål. Opløs gæren heri. Tilsæt honning og gradvist mere og mere mel. Rør dejen sammen. Tilsæt den revne gulerod og de revne rødbeder, olie, ½ spsk frisk timian og salt. Fortsæt med at tilsætte mel, til dejen hænger sammen, og kan tages ud på bordet. Ælt dejen godt igennem.

Lad dejen hæve på et lunt sted i 1 time.

Form et stort brød og lad det efterhæve i 30 minutter.

Rids brødet med en skarp kniv og drys det med den sidste halve spiseskefuld frisk timian og havsalt. Bag brødet i ca. 30 minutter ved 210 grader og lad det køle af, inden det skæres ud.

Et rødt, sundt og nærende brød, som både børn og voksne vil sætte tænderne i med velbehag.

Opskrift udviklet af Sif Orellana.





Preben Karlsen

Fælles ejet brød

Her er en opskrift på et brød, jeg selv er meget glad for. Jeg kan godt lide noget, som er enkelt, men godt, så her er opskriften på et ordentligt brød.

7,5 dl koldt vand
5 gram gær
1 spsk salt
ca. 99 gram hvedemel
eller sigtet speltmel

Brødet spises med et tyndt lag smør og dertil drikkes en Fredsted the – gerne en storbladet Kotiyagalla.

Opskriften er stjålet, men er vist nok så almindelig, at der er tale om fælles eje.

I en dyb skål rører man:

7,5 dl koldt vand, 5 gram gær og 1 spsk salt sammen.

Til denne væske tilsættes under omrøring ca. 99 gram hvedemel eller sigtet speltmel, til man har en jævn og meget tyk grød. Skålen dækkes med en film og stilles køligt i 6-12 timer, jo langsommere hævnings jo bedre brød.

Dejen skal hæve til dobbelt størrelse, være blank og med krateraktive luftbobler i overfladen.

Ovnen opvarmes til 250 grader.

Dejen hældes ud på en bageplade og sættes i den fuldt opvarmede ovn. Brødet bages i 20 minutter ved den høje temperatur, og derefter skrues ned til 200 grader. Den samlede bagetid er 30-40 minutter afhængigt af, hvor mørk en skorpe man ønsker.



Kirsten Weiland

Bradepandebrød med oregano

Jeg har valgt brødet, fordi det er utrolig lækkert, og det er nemt at tilberede. De fleste af ingredienserne findes vel i de fleste køkkener, så det kræver ikke de store forberedelser og indkøb.

25 gram gær
8 dl. vand
3 spsk. olie
1 spsk. salt
ca. 1 kg. hvedemel

Olie til pensling,
oregano til drys.

Brug gerne økologiske
råvarer. Det er godt for
dit helbred og miljøet.



Gæren udrøres i vandet. Salt, olie og hvedemel tilsættes, og dejen æltes sammen. Det er en såkaldt skeddej, så konsistensen er derfor lidt "klistret".

Dejen skal hæve i mindst 4 timer og gerne mere. Dejen hældes ud i en bradepande (husk at lægge bagepapir ud først), og fordeles jævnt over hele bradepanden. Dejen pensles med olie, hvorefter den sættes i en forvarmet ovn ved 220° i 20 minutter. Efter 20 minutter skal brødet pensles med olie en sidste gang, og der drysses med oregano (og eventuel lidt salt). Herefter bages brødet færdigt i 20 minutter.

Skær brødet ud i firkanter og server!

Hævetid: Min. 4 timer
Bagetid: I alt 40 min. ved
220° (2 gange 20 minutter).





Mogens Andersen

Italiensk brød

Duften, smagen og den gyldne sprøde skorpe gør nybagt brød til en uovertruffen nydelse.

Grunddej til 3 brød:

1/2 liter lunkent vand

1 spsk. god havsalt

50 gram gær, 10 gram ved langtidshævning.

1 stor tsk. honning

1 spsk. olivenolie, samt til pensling af brødet.

750-800 gram god hvedemel, evt. pizzamel + lidt durummel.



1. Opløs salt og gær i det lunkne vand i en stor skål, tilsæt honning og olivenolie, kom melet i lidt efter lidt. Begynd med et piskeris, og når blandingen bliver for tyk, benyt da en grydeske. Tilsæt mel, indtil det begynder at slippe skålen.
2. Dæk dejen med et fugtigt klæde og lad det hæve til dobbelt størrelse, ca. 1 time ved stuetemperatur.
3. Forvarm ovnen til ca. 225 grader. Kom bagepapir på en bageplade, pensl godt med olivenolie. Med fugtig hånd deles dejen i fx 3 store kugler og anbringes på bagepladen. Der pensles ovenpå med olivenolie og dækkes med film, efterhæver ca. 1/2 time.
4. Filmen fjernes, og brødene bages i ca. 25 min. Brødene er færdige, hvis det lyder hult, når man slår på dem. Brødene køles af på rist.



Tina Tving Stauning

Jordskokkesuppe med rødløg

“Jordskokker er meget smukke, nemme og livskraftige planter i haven. At grave rundt om et par høje planter og se alle knoldene vælte frem er bare livsbekræftende – jeg har også nok til dig”.

500 gram jordskokker

1 citron

2 rødløg

125 gram kartofler

2 spsk. olivenolie

1,5 dl. hvidvin

1 liter hønsebouillon

1 dl. fløde

Persille

Salt og peber

Jordskokken har et lavt indhold af optagelige kulhydrater. Kulhydratet i jordskokken er inulin. Inulin kan ikke nedbrydes i den menneskelige fordøjelseskanal. Dvs. at inulin ikke giver stigning i blodsukkeret og kan derfor spises af diabetikere. Jordskokken indeholder antioxidanter, og 50% af fedtsyrerne er polyumættede.

Skræl jordskokkerne, skær dem i grove tern og kom dem i koldt vand tilsat saften fra citronen

Hak løgene meget fint. Skræl kartoflerne og skær dem i tern.

Sauter ca. 1,5 løg i olien i en suppegryde, uden at de tager farve. Tilsæt de afdrippede jordskokker og kartoffel. Tilsæt hvidvinen og lad det koge lidt.

Tilsæt hønsebouillon og lad det småkoge i ca. 20 minutter. Purer suppen med en stavblender eller med en kartoffelmoser. Hæld fløde i og kog suppen igennem. Smag til med salt og peber.

Server suppen med et drys af persille (ca. en spsk.) og resten af rødløgene på toppen. Godt med godt brød til.





Jesper Wittenburg

Kartoffel-porre suppe med 'vikinge-smag'

Allerede da vores datter, Rebecca, var 9 år, elskede hun kartoffel-porre suppe, og nysgerrig, som hun var, ville hun gerne lære at lave den. Det er blevet til mange portioner hver vinter i de seneste 5 år. Det er jo herligt, når børnene selv tilbyder at lave maden, når man får gæster. Hen ad vejen har Rebecca selv tænkt lidt mere i vikingetid og "udviklet" suppe – derfor er såvel persillerod som pastinak kommet til. Med andre ord kan man godt lave suppen uden disse to ældre rodfrugter, men i vores familie har vi taget ideen til os. Vi forestiller os tit, når vi sidder samlet om spisebordet, hvordan de gæve kæmper sidder omkring højbordet i Valhal og slubrer varm suppe efter at have svunget sværd og økser en lang og kold dag.

5 porrer
1 kg. store kartofler
2-3 pastinak
2-3 persillerod
3 spsk. smør
1½ liter vand
3 kviste timian/merian
Et drys rosmarin
1 dl. piskefløde
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
250 gram bacon i tern

1) Skær roden og den øverste top af porrerne væk. Skær et snit på langs igennem den grønne del af porrerne. Skyl jorden væk i koldt vand og skær porrerne i tynde skiver. 2) Skræl kartoflerne og skær dem i mindre tern. 3) Som med kartoflerne, så skrælles både persillerod og pastinak og skæres i mindre tern. 4) Varm en gryde med smør. Kom porrerne i og lad dem tage varme. Kom et drys rosmarin ned til porrerne. Skyl kvistene af timian eller merian i koldt vand og kom dem ned til porrerne. 5) Kartoffelstykkerne og vand kommer i gryden. Lad suppen småkoge under låg i ca. 20 min. til grøntsagerne er helt møre. Bemærk. Der skal bruges mere vand, hvis kartoflerne er meget melede. 6) Mens suppen koger, så steges baconterne på en pande. 7) Blend suppen til den er jævn. Kog suppen op med piskefløde og smag den til med salt og peber. Baconterne kommer "ovenpå" suppen, når den serveres. Det er dekorativt og smager himmelsk.



Christian Storminger

Karstoffelsuppe med bacon og chiliristede sesamfrø

Suppen passer perfekt til en dejlig efterårsdag, hvor jeg forgæves har ledt efter svampe i skoven. Ellers kan den suppleres med et stykke ristet brød med svampestuvning.

½ løg

Det hvide fra en porre

4-8 skiver bacon

3 store kartofler

Ca. 7 dl. hønseboullion

1 dl. piskefløde

En stor spsk. sesamfrø

Ca. tre finthakkede chili

Steg baconskiverne på en pande, indtil de er sprøde. Gem fedtet, læg skiverne på fedtsugende papir.

Kom en spsk baconfedt i en stor gryde og damp hakket løg og porre deri. Skræl kartoflerne, skær dem i mindre stykker og kog dem sammen med boullionen.

Lad suppen koge i ca. 20 min til det hele er mørt.

Blend suppen, hæld den tilbage i gryden og kog op med fløde. Husk at smage til.

Steg chili og sesamfrø et øjeblik i lidt baconfedt på en ren pande. Servér suppen med sesamfrøene i og baconskiver til.





Morten Christensen

Rejesuppe

Er perfekt til en kold vinterdag foran brændeovnen, og så er den nem at lave.

Et fed hvidløg

1 løg

1 dåse koncentreret
tomatpuré

1 dåse kokosmælk

1 bøtte rejer med lage

Vårløg

Rejesuppe til 2 personer:

Et fed hvidløg, et løg og en dåse koncentreret tomatpuré svitses i en gryde.

En dåse kokosmælk og en bøtte rejer med lage tilsættes.

Pyntes med vårløg, når suppen er klar til servering.

Tilbehør: et godt brød og et glas hvidvin/cava.





Ole Find Jensen

Krydderbrød

Til suppen, buffeten eller salaten er der ofte brug for et velsmagende hjemmebagt krydderbrød, og denne opskrift giver muligheder for, at også vi, der måske ikke er mesterkokke, kan bidrage med et brød, der normalt bliver modtaget godt og spist med stor fornøjelse.

½ pk. gær
6 dl. lunkent vand
700 gram hvedemel
Lidt salt
3 spsk. olivenolie
1-2 krydderurter-
terninger med smags-
varianter efter eget
ønske.

Opløs gæren i vandet og tilsæt salt. Rør melet i lidt ad gangen. Dejen skal være meget lind.

Stil dejen til hævnning i ca. 1 time.

Slå derefter dejen ned og hæld den i en lille bradepande (ca. 30x40 cm.) beklædt med bagepapir.

Stil dejen til hævnning i ca 45 min.

Mos krydderurteterningerne med en gaffel og bland dem med olien. Pensl brødet med krydderiblandingen og bag det i en forvarmet ovn ved 225 grader i ca. 20 minutter.





Peter Jacobsen



Slankesuppe

God appetit

1000 gram hvidkål (1 mellem hvidkålshoved vejer ca. 2000 gram rensset og uden stok).

900 gram løg, pillet vægt (1 almindeligt løg vejer ca. 200 gram).

250 gram grønne bønner dybfrost.

500 gram gulerødder, skrælet vægt (1 mellem gulerod vejer ca. 100 gram).

1 grøn peberfrugt, rensset vægt (1 mellem peberfrugt vejer ca. 125 gram rensset vægt).

400 gram bladselleri, rensset vægt.

2 dåser hakkede tomater, konserver (1 dåse vejer normalt 400 gram).

2 tsk. chili stærk, stødt.

6 cm. ingefær, frisk.

1 glas Taco sauce, hot (Santa Maria). 1 glas Taco sauce indeholder 230 gram.

Salt 1 tsk. 4 gram

1 spsk. 12 gram

1 dl. 80 gram

Peber

Chili, stødt

Karry

Alle grøntsagerne skæres i mindre stykker og koges med øvrige ingredienser tilsat vand, så det lige dækker, ca. en time. Smag til med salt peber, chili og karry.





Kim Rockhill

Tomatsuppe med flødeost

God appetit

Til 4 personer

¾ kg. tomater

2 skalotteløg

½ spsk. olie

1 fed hvidløg

1 laurbærblad

1 kvist timian

1 stilk persille

¾ liter bouillon

Salt

Peber

Evt. 1 knsp. sukker

50 gram flødeost

1 spsk. mælk

1 tsk. hakket grønt, fx

persille, oregano og

karse.

Tomaterne skoldes, flås og skæres i mindre stykker. Løgene hakkes fint og svitses i en gryde i olien. Tomaterne tilsættes sammen med presset hvidløg. Laurbærblad, timian og persille bindes sammen og kommes i gryden. Bouillon tilsættes, og tomaterne småkoger under låg ca. 15 min. Krydderbuketten tages op. Suppen smages til med salt og peber og en anelse sukker, hvis tomatmagen virker for syrlig. Flødeost, mælk og hakket grønt røres sammen, og en teskefuld lægges i hver portion ved serveringen.

Tilbehør: Grovboller eller flutes





Tom Lysgaard

Kyllingesuppe

Lysgaards økologiske kyllingesuppe

Til 4 personer

50 g øko løg

2-3 tsk karry

1 øko æble

50 g øko gulerødder

50 g øko porrer

3 dl hønsebouillon

salt og peber

1 tsk øko olivenolie til
stegning

Garniture:

170 g kyllingekød

50 g peberfrugt

75 g kogte ris

50 g fedtfattig øko-
yogurt

Skær løget i fine tern. Varm olien op i en gryde, tilsæt karry og løg og steg dem lidt. Skær gulerødderne og æblet i tern og porrerne i tynde ringe. Kom dem ned i gryden til løgene. Svits det lidt sammen og tilsæt hønsebouillon, salt og peber.

Lad det koge i ca 15-20 min, eller til det er mørt.

Blend suppen og smag den til med salt og peber og måske lidt ekstra karry.

Skær det kogte kyllingekød og peberfrugten ud i meget fine strimler. Kom suppen op i gryden igen og varm den op sammen med kyllingekød, peberfrugt og kogte ris. Til sidst lige inden serveringen røres yougurten rundt i suppen.

Suppen serveres rygende varm.







Susanne B. Jørgensen

Tomatsuppe

En dejlig velsmagende suppe for hele familien – god til både hverdag og fest.

2 store løg
1 fed hvidløg
3 dåser flåede
1 hønsebouillon terning
¼ liter piskefløde (eller fløde 13%).

- 2 store løg hakkes fint og svitses let i lidt margarine.
- 1 fed hvidløg hakkes fint og tilsættes de svitsede løg.
- 3 dåser flåede tomater blendes og tilsættes løgene.
- 1 hønsebouillon terning opløses i lidt vand og tilsættes suppen
- Suppen varmes godt igennem og smages til med salt og peber.
- Inden servering tilsættes ¼ l piskefløde (eller fløde 13%), og suppen varmes godt.



Tilbehør: flutes eller groft brød.

Kan med fordel laves i god tid. Er fryseegnet.





Torben Petterson

Engelsk Tomatsuppe

Velbekomme

Til 4 personer

500 gram friske eller
henkogte tomater.

2 dl. grofthakket løg

1 tsk. tørret bouquet
garni eller krydderkvist.

Salt, peber

1 liter bouillon

2,5 dl. mælk

1 spsk. citronsaft

Dåsetomaterne med væde eller friske flåede, ituskårne tomater kommes i en gryde sammen med grofthakkede løg, bouquet garni, salt, peber og bouillon.

Koges under låg i 30. min. og passeres gennem en sigte.

Mælken spædes i og suppen jævnes med en smørbolle, der piskes i den kogende suppe.

Smages til med citronsaft og evt. mere salt og peber.

Serveres med surbrødsflutes.





Guri Bjerregaard

Kommenskringler

25 gram gær
2 1/2 dl. mælk
100 gram smør eller plantemargarine
1 spsk. kommen
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
Ca. 500 gram mel

Mælken luges og gæren røres ud heri. Smøret smeltes, afkøles og blandes med mælk og gær. Resten røres i og æltes godt sammen.

Stilles til hævnning ca. 20 min.

Dejen slås ned og deles i 16 stykker. Hver del rulles ud og formes til kringler. Sættes i kold ovn på midterste rille.

225 grader, bagetid ca. 25 min.





Ulrik Jensen

Oksekødssuppe

Suppen der er let at lave og tilberede, mens du har gang i andre opgaver. Hvis du skummer suppen for fedt, får du en ret med lavt fedtindhold.

1-1½ kg tværrerb, (kig efter et stykke hvor der er begrænset fedt).

Gulerødder

Selleri

Porrer

Pastinak og eller persillerod

1 kg. pose blandet kød- og melboller fra COOP.

Salt

Sæt kødet over i stor gryde i koldt vand, så det er dækket og tilsæt 1 tsk. salt. Bring langsomt i kog og skum grundigt efter kort tids kogning.

Juster varmen så der koges svagt og forvent at der går 2-3 timer, før kødet er gennemført.

Gør grønsager klar og snit gulerødder, selleri, pastinak og persillerod i terninger på ca. 1 cm. Porrer skæres i skiver af ca. 1 cm. bredde. Når kødet er gennemført, tages det op

Tilsæt grønsagerne i denne rækkefølge: gulerødder og bring hurtigt i kog. Vent ca. 3 minutter og tilsæt poreskiverne bring i kog og vent ca. 2 minutter og tilsæt derefter selleri, pastinat og persillerod på en gang. Når sellerien er kogt mør, passer det med, at de andre grønsager også er klar.

Tilsæt posen med kød og melboller og bring forsigtigt mod kogning. Ved for voldsom varme eller kogning har melbollerne det med at blive bløde og suppen uklar. Tilpas med salt

Server med kødet skåret i skiver, hvor der er sennep til.



Per Seerup

Det politiske Grovbrød

En gang imellem skal der skæres igennem og ryddes op. Sådan er det som regionsrådspolitiker, og sådan er det i vores egen hverdag! Derfor videregiver jeg en opskrift, hvor du får et godt resultat, selvom det skabes af mange forskellige ingredienser! Sådan er det også i politik.

600 g hvedemel
400 g mel af en anden slags, det kan være rester af rug, sigte, byg, spelt og/eller grahamsmel.
Eventuelt kerner, som f.eks. solsikkekerner, græskarkerner og hele speltkorn.
6 dl vand
2 tsk salt
25 g gær
1 spsk honning
½ dl olivenolie

Gæren opløses i vandet og salt, gær, honning og olivenolie tilsættes. Herefter tilsættes de 400 g melrester og 200 g hvedemel. Dejen røres og hæver lunt i en til to timer, til den bobler.

Resten af melet æltes i, og dejen formes til store boller, der anbringes på en bageplade.

Hæver til dobbelt størrelse og bages 10-15 min ved 200 grader.

Tip. Du kan lade bollerne hæve natten over i køleskabet, men så skal du lade dem stå i en halv time, inden du putter dem i ovnen.





Ole Zester

Rød karrysuppe med ris og rejer

Suppen bliver bedre jo finere du snitter/deler dine grøntsager (og glider som regel lettere ned hos ungerne).

2 porrer eller 1-2 bundter forårsløg
2 spiseske olie
1-2 teske RØD karry pasta (grøn kan nu også bruges).
1 dåse kokosmælk
1,5 liter grøntsagsbouillon
1 god håndfuld rejer
1,5 dl ris ukogte.
2-3 gulerødder
1 dåse vandkastanjer
1 dl frosne majs
2 røde peberfrugter (røde eller grønne selvfølgelig).

Snit porrer og svits dem i lidt olie i en gryde. Rør karrypastaen ud i gryden. Start med 1 tsk., hvis du er usikker på, hvor stærk du vil have din suppe. Tilsæt bouillon og de ukogte ris. Og lad det simre stille og roligt. Efter 10 min kommer du de fint snittede grøntsager i. Kokosmælken kommer i nu.

Endelig er det tid til rejerne, som bare skal have et opkog.

Smag til med salt og peber og evt. lidt mere karry eller chili, hvis du er til det rigtigt stærke.

Drys med lidt friske korianderblade.

Køb et godt madbrød til, evt. nogle Naan brød. Men et par friskstegte Pappadoms er heller ikke at foragte.

Du kan sagtens eksperimentere og bruge andre grøntsager (dvs. kål, broccoli, ærter etc.).





A