Skabelon for opskrifter til kogebogen

’Hjertevarm mad - fra hele verden’  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Her skal du skrive din opskrift ind enten på computer eller i hånden.

Send opskriften til enten til denne mail: [hjertevarm.mad@gmail.com](mailto:hjertesund.mad@gmail.com)

Eller med posten til:  
Olivia Hansensgade 2

1799 København V

Hvis du har spørgsmål ring til: Zareen Afzahl: 52 11 44 40

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvilke opskrifter?

Vælg en opskrift, som er noget særligt for dig.

Opskrifterne kan være store retter, små retter, desserter, brød, chutney, dip eller marmelader.

Opskrifterne skal være til 4 personer.

Brød, kager eller desserter kan være til flere personer. Skriv, hvor mange stykker.

Chutney, dip, marmelade og lign. kan du skrive i antal glas, liter eller dl.

Alle væsker og mælkeprodukter skal du skrive i målene

tsk.

spsk.

dl

l

Fedt % - skriv hvilken fedt% fx cremefraiche eller fløde skal have

Tørre ingredienser, kød, ost og grønsager skal du skrive i målene

gr (gram) inden de er skrællet.

stk.

Krydderier skal du skrive i

tsk.

spsk.

stk. (fx kanelstænger eller laurbærblade)

|  |
| --- |
| Navn på min opskrift  Hvilket land, region, madkultur kommer retten fra? |
| 1) Ingredienser Lav en liste med det, der skal i, helst i den rækkefølge som tingene kommer i retten. Husk altid hvor meget fedtstof der skal bruges til at stege. |
| 2) Sådan gør du Skriv hvordan du gør. Skriv hellere for meget end for lidt, vi kan altid lave den kortere. |
| 3) Skriv ovntemperatur eller hvordan det skal koge  og om man skal bruge ovn med eller uden varmluft. |
| 4) Skriv hvor længe maden skal koge eller være i ovnen  Eller skriv hvordan maden skal se ud når det er færdig. |
| 5) Hvad spiser man sammen med.  Skriv hvilken anden mad, der hører til retten.  fx brød, ris, couscous. |
| 6) Alternative ingredienser Skriv hvad man kan bruge i stedet for, hvis der er nogle specielle krydderier eller ingredienser, som er svære at finde.  Fx andre typer krydderier, krydderurter, oste, frugter, grøntsager mm. |
| 7) Skriv om dig, der har sendt opskriften:  Fulde navn  Alder  Hvad laver du til daglig?  Hvor i Danmark bor du?  Hvilket land kommer du eller din familie oprindeligt fra?  Tlf:  Mail: |
| 8) Hvorfor har du valgt at dele denne opskrift med os?  Fx: Hvem plejer at lave den eller spise den? Hører der nogen traditioner til maden?  Hvad minder maden dig om? |

Her ser du et eksempel på hvordan du skal skrive en opskrift ned:

Slow cooked chili

4 personer

Chili

75 g hvide bønner

75 g borlottibønner eller kidneybønner

1 spsk. olivenolie

600 g afpudset oksetykkam, oksetyksteg eller oksebryst

2 tsk. hel korianderfrø

2 tsk. hel spidskommen

1 tsk. groft salt

1 tsk. chiliflager

1 tsk. friskkværnet sort peber

2 løg

2 stilke blegselleri

1 rød chili

2 fed hvidløg

2 dåser hakkede tomater

1 dl bouillon

2 peberfrugter

½ tsk. salt

peber

Tilbehør

2 hjertesalat

1 dl creme fraiche 6%

8 fuldkorn torillaer

1 potte frisk koriander

Dag 1:

Kom de to slags bønner i en skål. Hæld koldt vand over, så det dækker og lad bønnerne stå i blød natten over.

Dag 2:

Varm olien i en tykbundet gryde og brun kødet på alle sider.

Rist koriander og spidskommen på en tør pande til de dufter, og stød krydderierne i en morter. Bland krydderierne med salt, chili og peber og drys dem over kødet. Vend rundt, så kødet er dækket af krydderierne. Tag kødet op.

Hak løgene og snit blegselleri. Flæk chilien, skrab kernerne ud og hak chilien fint. Steg løg og blegselleri bløde i stegegryden i ca. 3 minutter. Tilsæt chili, presset hvidløg, hakkede tomater og bouillon og kog op. Læg kødet i saucen, læg låg på gryden, og lad det simre ved svag varme i ca. 3 timer til kødet er meget mørt. Den sidste time koges de afdryppede udblødte bønnerne med.

Tag kødet op, og riv det i strimler ved hjælp af et par gafler. Hvis der er synligt fedt eller sener, så fjernes det.

Skær peberfrugterne i små tern. Kom kødet tilbage i saucen sammen med peberfrugter og kog op. Smag chilien til med salt og peber.

Skyl salaten og slyng den tør. Rist tortillawraps på en tør pande til de er sprøde. Skær tortillaerne i kvarte.

Server chili med salat, creme fraiche, koriander og sprøde torillaer.