



SKÆV MAD LIGETIL

Lækker hverdagsmad med inspiration fra
sociale madklubber i skæve boliger

WeShelter

Socialt arbejde siden 1893

Opskriftsamlingen er udarbejdet af WeShelter 2024.

WeShelter - Fonden Missionen blandt Hjemløse
Gl. Køge Landevej 137
2500 Valby

www.weshelter.dk

Projekt Livsglæde i skæve boliger er et samarbejdsprojekt mellem:

- Københavns Kommunes Hjemløse- og udsatteenhed
- Boligorganisationen KAB og boligforeningerne SAB, AKB og 3B
- Projektet og denne opskriftsamling er finansieret af TrygFonden
- WeShelter

OPSKRIFTUDVIKLING

Opskriftsamlingen er udviklet i projekt Livsglæde i skæve boliger 2022-2024

Vibeke Schellerup

Kok og P.B. i Ernæring og sundhed

Gry Krath Johansen

Projektleder i projekt Livsglæde i skæve boliger, WeShelter

Grafisk opsætning

Sesil Knage | www.sesilknage.dk

Foto

Lars Bertelsen



KAB

WeShelter
Societært arbejde siden 1893

Med støtte fra
TrygFonden

MADGLÆDE OG FÆLLESSKAB

Ensomhed er et alvorligt samfundsproblem i Danmark. Og for beboere i skæve boliger kan ensomhed være et stort hverdagsproblem.

Med projekt Livsglæde i skæve boliger har WeShelter, i samarbejde med KAB (Københavns Almene Boligselskab) og Københavns Kommunes Hjemløse- og udsatteenhed, inviteret beboere i skæve boliger til at blive en del af et nyt positivt fællesskab i sociale madklubber.

I sociale madklubber mødes frivillige med beboere for at tilberede og dele et hjemmelavet måltid. Det skaber et fællesskab, som mindsker ensomhed og giver et positivt afbræk i hverdagen. En hverdag, som ofte er præget af rusmidler og en tung bagage fra et hårdt liv i hjemløshed. Samtidig giver måltidet oplevelsen af madglæde og mæthed, og de mange sanseindtryk kan både vække gode minder og give nye oplevelser.

Fællesskab, samskabelse og inklusion er nøgleord i madklubberne, hvor alle bidrager med det, de kan. I madklubberne kan alle tage del i alle opgaver lige fra planlægning af menuen, til indkøb, madlavning, borddækning og oprydning.

Opskriftsamlingen tager afsæt i erfaringer fra de tre sociale madklubber i skæve boliger i København, som er blevet til gennem projektet. Opskriftsamlingen er til beboere, frivillige og sociale viceværter i skæve boliger. Her findes inspiration og vejledning til at gå i gang med at tilberede velsmagende, nærende mad og skabe positive fællesskaber med måltidet som omdrejningspunkt.

OPSKRIFTER TIL FÆLLESSKABET OG DERHJEMME

Opskriftsamlingen indeholder 12 lækre opskrifter, som kan skabe madglæde og mæthed i skæve boliger. De første seks opskrifter er gode at lave i fællesskab med andre, og de sidste seks opskrifter er nemme at lave på egen hånd derhjemme.

GODE OPSKRIFTER TIL FÆLLESSKABET

I de sociale madklubber må madlavningen gerne have mange delelementer, så alle kan bidrage til opgaverne. Derfor er disse opskrifter kendetegnet ved at have flere opgaver og ingredienser.

Retterne kan med fordel tilberedes i et samarbejde, hvor frivillige eller sociale viceværter kan guide processen og hjælpe alle godt i gang med opgaverne, hvor det er nødvendigt.

LETTE, LÆKRE RETTER TIL ÉN PERSON

Disse opskrifter kan laves derhjemme på egen hånd. Opskrifterne er billige, enkle og har få ingredienser, så de er nemme at gå til.

I hver opskrift er der mad nok til én person i to dage.

I hver af de 12 opskrifter findes der en boks med tips og tricks til forskellige ingredienser og tilbehør, som passer godt til retten.

TIPS & TRICKS

Udgangspunktet for retterne i opskriftsamlingen er, at de skal være lette at lave og nemme at tygge, og samtidig fulde af smag og næring.

Vi håber, opskrifterne vil inspirere til fællesskab og flere gode madoplevelser i skæve boliger landet over.

Nu er det bare med at komme i gang!

Velbekomme

INDHOLD

GODE OPSKRIFTER TIL FÆLLESSKABET

Saftige karbonader med kartofler og grøntsagssauce	8
Spaghetti bolognese med masser af smag	10
Frikadeller med kartofler og persillesauce	14
Sprøde tarteletter med kylling og asparges	16
Barbecuebøf med ris og frisk tomatsalat	20
Krydret kylling i karry med ris	22

LETTE, LÆKRE RETTER TIL ÉN PERSON

Tomatsuppe til kolde dage og lune aftener	28
Kødboller i krydret tomatsauce.....	30
Fiskefrikadeller med kartofler og remoulade.....	32
Medister med kartofler og nem pandesauce	34
Spaghetti carbonára	36
Pandestegt kylling med ris og grøntsager	38



 4 pers

GODE OPSKRIFTER TIL FÆLLESSKABET

Beboere og frivillige fra de sociale madklubber i skæve boliger har udvalgt seks favoritter, som er blevet til de fællesskabsopskrifter, du finder på de næste sider.

Opskrifterne laves bedst i fællesskab i et køkken, hvor der er plads til, at flere kan deltage i de forskellige opgaver. Opskrifterne består af mange dele, og de tilberedes bedst i et samarbejde, hvor frivillige eller sociale viceværter kan vejlede og hjælpe.

Vi håber, opskrifterne vil bringe glæde, fællesskab og mæthed i skæve boliger.



SAFTIGE KARBONADER MED KARTOFLER OG GRØNSAGSSAUCE

En gammel klassiker, der smager vidunderligt. Sammensætning af den saftige karbonade, lækre grøntsagssauce og kogte kartofler er himmelsk hele året rundt.

I SKAL BRUGE

- 1,5 kg kartofler
- 500 g hakket svinekød
- 2 æg
- 4 dl mælk
- 2 - 3 dl rasp
- Salt og peber
- Smør/olie til stegning

Grøntsagssauce

- 300 g frosne ærter
- 400 g skrællede gulerødder i små tern
- 80 g smør
- 5 spsk hvedemel
- 2 dl grøntsagsbouillon - 1 terning giver ½ l bouillon
- 1 citron
- 2 dl frisk hakket persille

OPGAVER

1. Forme, panere og stege karbonaderne
2. Skrælle og koge kartofler
3. Tilberede grøntsagssaucen

SÅDAN GØR I

Karbonader

Del pakken med kød i fire lige store dele og ælt godt mellem hænderne. Form derefter kødet til flade runde karbonader og læg dem på en tallerken.

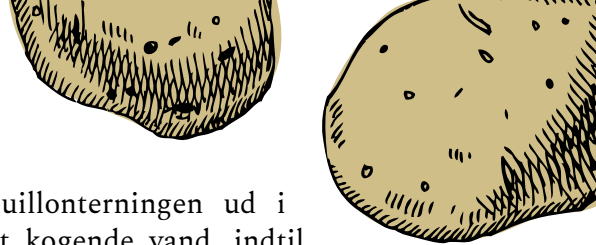
Pisk æg, salt og peber grundigt sammen. Sæt en dyb tallerken med rasp klar ved siden af skålen med de sammenpiskede æg.

Vend nu karbonaderne forsigtigt i skålen med æg, og lad dem dryppe af inden de vendes i raspen - de skal have denne tur to gange.

Varm en pande op med smør. Smørret må ikke brune, men må gerne bruse lidt

 4 pers

 60 min



Karbonaderne skal stege i ca. 5-10 min. på hver side til de er gyldenbrune og sprødstegte.

Kartofler

Skræl kartoflerne og læg dem i en gryde dækket med koldt vand. Tilsæt 1 tsk salt og sæt dem til at koge under låg i 15 - 20 min.

Hæld vandet fra kartoflerne og hæld dem tilbage i gryden med låg over, så de kan holde sig varme, til karbonaderne og saucen er færdig.

Grøntsagssauce

Hæld de frosne ærter op i en sigte og skyl dem i koldt vand.

Skræl og skær gulerødder i små tern. Giv dem et kort opkog (1-2 min.) i en gryde med lidt vand og salt.

Kog 5 dl vand i en lille gryde og pisk

bouillonterningen ud i det kogende vand, indtil den er opløst. Tag gryden af varmen.

Tag endnu en lille gryde og smelt smørret. Rør forsigtigt melet i, varm godt igennem og tilsæt derefter langsomt mælken under omrøring. Til sidst tilsættes boullonen.

Kog nu saucen ved svag varme til den er glat og jævn. Pas på den ikke sætter sig fast i bunden af gryden.

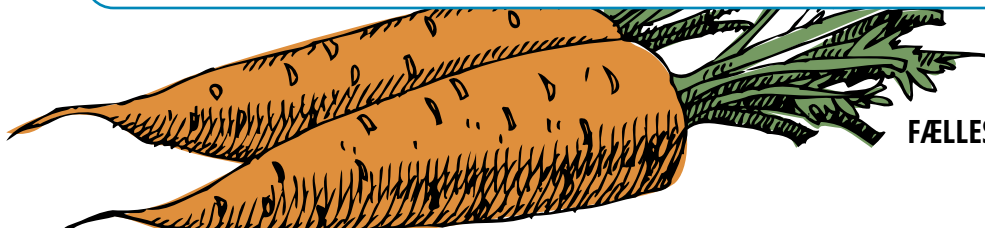
Smag saucen til med salt, peber og citronsaft og tilsæt til sidst de små gulerødstern og ærterne.

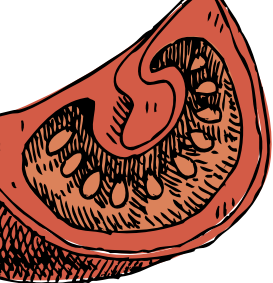
Den hakkede persille kan tilsættes saucen lige inden servering eller sættes i en lille skål ved siden af.

Velbekomme!

TIPS & TRICKS

- Svinekødet kan erstattes af både hakket oksekød eller kyllingekød.
- Ærter og gulerødder kan fås som en grøntsagsblanding på frost. De skal blot lægges i en sigte og tømpe, inden de hældes i saucen.
- Hakkede persille kan ofte også fås på frost.
- I sommerhalvåret kan der bruges små fine nye kartofler, som ikke skal skrælles, men blot vaskes grundigt under den kolde hane.
- Letkogte grønne asparges er et fint tilbehør i sommermånederne





SPAGHETTI BOLOGNESE MED MASSER AF SMAG

Spaghetti bolognese er et mættende, smagfuldt og lækkert måltid. Kødsaucen kan tilsættes grøntsager og evt. en dåse bønner eller linser. Revet ost på toppen og et drys basilikum er et must.

I SKAL BRUGE

- 1 stort løg
- 2 - 3 fed hvidløg
- 1 gulerod
- ½ squash
- 500 g hakket oksekød
- 2 tsk tørret timian eller oregano
- 2 spsk tomatkoncentrat
- 2 spsk balsamico eddike
- 2 dåser hakkede tomater
- 100 g revet parmesan
- 2 spsk olivenolie
- Salt og peber
- 600 g spaghetti

 4 pers

 60 min

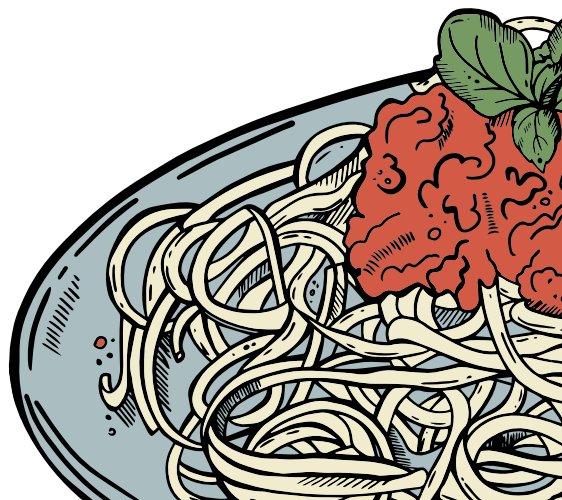
OPGAVER

1. Skrælle og hakke løg og hvidløg
2. Rive gulerod og squash
3. Stege løg, hvidløg og det hakkede oksekød af, og koge saucen ind med de øvrige ingredienser
4. Koge spaghetti
5. Rive parmesanost

SÅDAN GØR I

Riv gulerod og squash groft på et rivejern.

Finsnit løg og hvidløg og steg det af i lidt olie i en mellemstor gryde. Steg i et par minutter til løgene er blanke.



Tilsæt det hakkede oksekød og lad det brune godt af. Tilføj derefter revet gulerod og squash. Hæld tomatkoncentrat og hakkede tomater i gryden. Skyl dåserne med lidt koldt vand og hæld vandet i gryden. Tilsæt en bouillonterning og tørret timian eller oregano.

Lad bolognesen koge godt igennem ved svag varme – gerne en halv time eller længere.

Sæt en stor gryde med vand og 1 tsk salt til at koge. Tilsæt spaghettien

med en sjat olie, når vandet koger. Rør rundt i vandet, så spaghettien ikke klitrer sammen. Kog i 10 - 12 min.

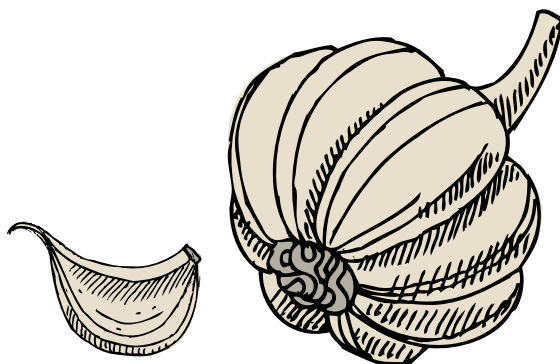
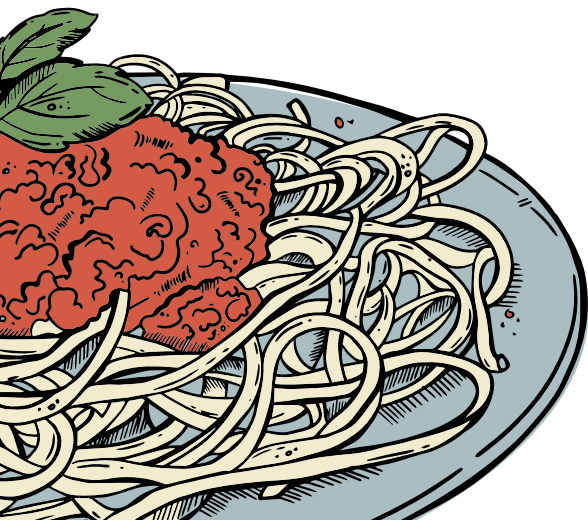
Riv parmesanosten og hæld den op i en lille skål.

Smag bolognesen til med salt, peber, balsamico og evt. en anelse chili. Drys grofthakket basilikum over og server med dampende varm spaghetti.

Velbekomme!

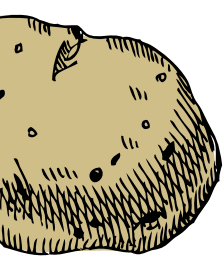
TIPS & TRICKS

- Om sommeren kan retten med fordel tilsættes et par håndfulde friske tomater i tern lige inden servering.
- Hakkede tomater på dåse fås også med smag af bl.a. chili og basilikum.
- Retten kan tilsættes en mængde friske grønsager, peberfrugter, bladselleri eller ristede svampe. Det vil både give fylde og en dejlig smag til kødsovcn.









FRIKADELLER MED KARTOFLER OG PERSILLESAUCE

Sprøde, varme og saftige frikadeller smager altid skønt - både som aftensmåltid og til frokost. I denne opskrift serveres frikadellerne med kartofler og en lækker persillesauce.

I SKAL BRUGE

- 1,5 kg kartofler
- 1 stort løg
- 500 g hakket kalv og flæsk
- 2 æg
- 2 dl mælk
- 5 dl sødmælk
- 3 spsk havregryn
- 3 spsk hvedemel
- 2 tsk salt
- Peber
- Evt. lidt timian
- Smør og olie til stegning

Persillesovs

- 80 g smør
- 5 spsk mel
- 5 dl sødmælk
- 1 stort bdt. persille

 4 pers

 60 min

OPGAVER

1. Røre frikadellefars
2. Stege frikadeller
3. Vaske/skrælle og koge kartofler
4. Lave persillesauce

SÅDAN GØR I

Frikadeller

Start med at hakke løget fint.

Rør løget sammen med det hakkede kød, salt, æg, mel, havregryn og mælk. Til slut tilsættes peber og evt. andre krydderier. Lad farsen hvile 15 min. på køl.

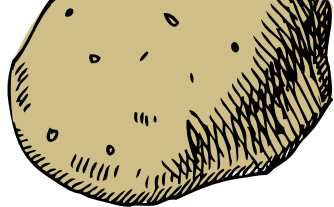
Varm panden op med olie og smør. Form frikadellerne med to skeer og sæt dem på panden i den varme olie. Steg dem gyldenbrune på begge sider (ca. 5 min. på hver side). Dyp skeerne i vand, så farsen bedre slipper.

Anret frikadellerne på et fad og hold dem evt. lune i ovnen, til de skal serveres.

Kartofler

Skræl og vask kartoflerne, og læg dem herefter i en gryde. Dæk med vand og





tilsæt 1 tsk salt. Bring kartoflerne i kog, og lad dem koge i 15-20 min.

Tag gryden af blusset, hæld koge vandet fra og læg et låg på gryden.

Persillesauce

Pluk persillen fra stilkene og hak persillen fint.

Varm mælken op i en lille gryde med persillestilkene.

Smelt smørret i en anden gryde - det må ikke brune. Drys langsomt melet i smørret og pisk det sammen ved svag varme til melet er varmet igennem.

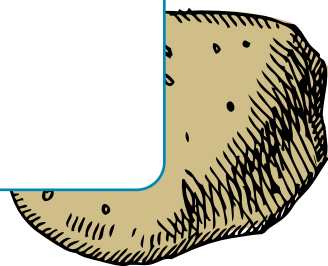
Tilsæt nu den lune mælk lidt ad gangen, mens du pisker. Kog sauce n ved svag varme, indtil den er glat og jævn.

Rør til sidst den hakkede persille i sauce n og smag til med salt og peber.

Velbekomme!

TIPS & TRICKS

- Hakket kalv og flæsk kan erstattes med hakket oksekød. Alt efter fedtprocenten i kødet kan du tilføje farsen en sjat fløde eller sødmælk, så dellerne ikke bliver tørre.
- Frikadellefarsen kan tilsættes hvidløg, hakkede krydderurter eller revet squash eller gulerod for mere smag.
- Erstat evt. de kogte kartofler med sprøde ovn-fritter: Skær kartoflerne i både og vend dem i olie, salt, peber og evt. rosmarin. Bag kartofler i ovnen ved 210 grader i ca. 30 min.





SPRØDE TARTELETTER MED KYLLING OG ASPARGES

Denne lækre ret kan både laves med en hel kogt kylling eller med kogt kyllingebryst som i denne opskrift. Brug friske asparges om sommeren og hvide dåseasparges om vinteren – begge dele smager skønt.

I SKAL BRUGE

- 1 løg
- 2 gulerødder
- 1 bdt. persille
- 400 g kyllingebryst
- 2 stk. laurbærblade
- Salt og peber
- 2 pakker tarteletter

Aspargessauce

- 50 g smør
- 4 spsk hvedemel
- 3 dl kogevand fra kyllingen
- 1,5 dl fløde
- 1 dåse aspargessnitter (ca. 400 g)
- 1 citron



 4 pers

 45 min

OPGAVER

1. Skære grøntsager ud
2. Koge kyllingebryst og skære kyllingen i tern
3. Lave aspargessaucen
4. Hakke persille til pynt
5. Varme tarteletterne i ovnen

SÅDAN GØR I

Kylling og tarteletter

Tænd ovnen på 175 grader.

Skær løg og gulerødder i mindre stykker og læg dem i en mellemstor gryde sammen med laurbærblade og persillestilke. Læg kyllingebryst ovenpå grøntsagerne og dæk det hele med koldt vand og kog op. Lad kyllingen småkoge i ca. 20 min.

Tag kyllingen op og skær ud i fine små tern, og kog suppen ind ved kraftig varme i ca. 15 min. Stil til side.

Skyl og hak persillen fint og læg den i en skål.

Varm tarteletterne ca. 10 min i ovnen.

Aspargesaucen

Åbn dåsen med asparges og hæld vandet i en skål. Det skal bruges til aspargessaucen. Læg aspargessnit-terne i en anden skål og stil på køl.

Tag en lille gryde og smelt smørret - det må ikke brune. Tilsæt nu melet under kraftig omrøring. Varm det godt igennem.

Tilsæt vandet fra aspargesdaesen lidt ad gangen under omrøring. Lad det koge op, til det begynder at tykne.

Tilsæt så den lækre kyllingefond fra gryden og til sidst fløden. Pisk undervejs, så sauceen bliver glat og jævn. Lad aspargessauceen koge godt igennem og smag den til med salt, peber og citronsaft.

Tilsæt nu kyllingekødet og aspargesnit-ter til sauceen.

Serveringsforslag

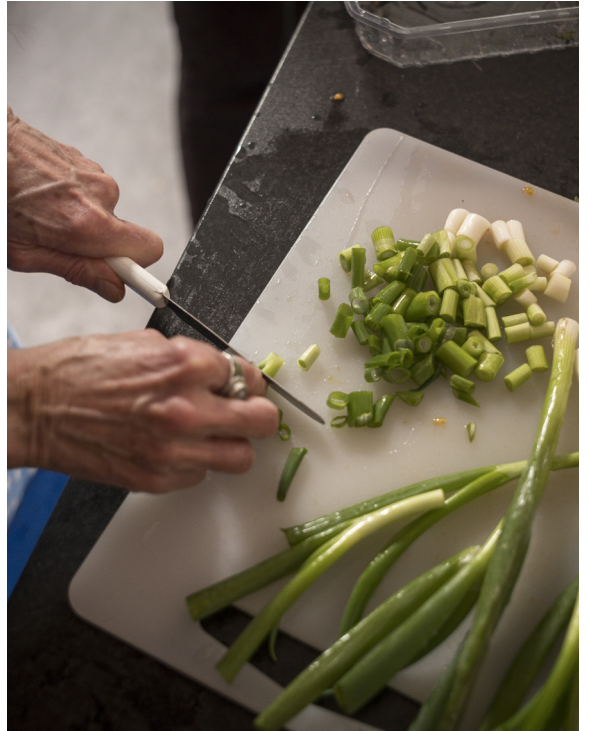
Sæt de varme tarteletter på et smukt fad og hæld den lækre sauce med kylling og asparges i tarteletterne. Drys til sidst med den finthakkede persille.

Velbekomme!

TIPS & TRICKS

- For et mere fiberrigt eller vegetarisk måltid kan kyllingekødet erstattes af kikærter eller hvide bønner.
- Skinketern kan erstatte kyllingekødet, hvis det skal være ekstra nemt.
- Retten kan tilsættes fintskårne gulerødder, ærter eller blomkål i små buketter. Friske grønne sommerasparges smager også himmelsk.









BARBECUEBØF MED RIS OG FRISK TOMATSALAT

Barbecuebøffen er et hit, og tilbehøret kan variere alt efter sæson, begivenhed og prisniveau. Her serveres retten med frisk tomatsalat og dampende varme basmatiris.

I SKAL BRUGE

- 8 tomater
- 1 stort rødløg
- 1 agurk
- 1 fed hvidløg
- 1 citron
- 1 potte frisk basilikum
- 500 g hakket oksekød
- 1 pakke bacon i strimler
- 1 flaske barbecuesauce
- ½ liter piskefløde
- 4 dl basmatiris
- 8 tandstikker
- Salt og peber
- Olie



4 pers



60 min

OPGAVER

1. Forme bøffer og sætte bacon omkring
2. Tilberede barbecuesauce
3. Lave tomatsalat
4. Koge ris

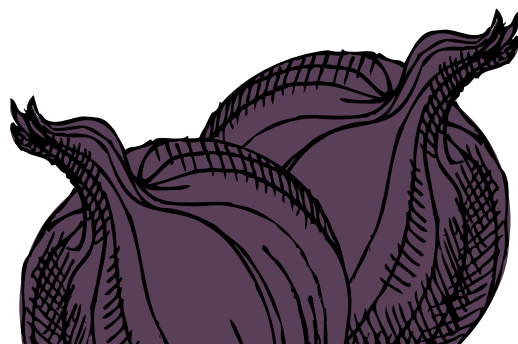
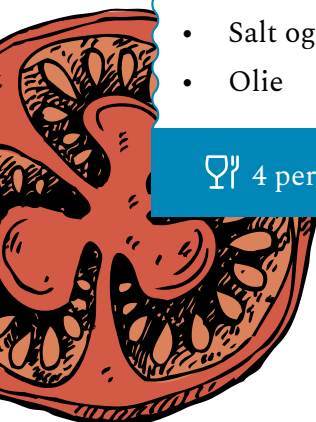
SÅDAN GØR I

Bøffer

Del pakken med det hakkede kød i fire lige store bøffer. Ælt kødet godt med hænderne og form bøfferne, så de bliver runde og flade. Sæt 1 – 2 stykker bacon om bøffen og sæt det fast med en tandstik.

Varm en pande op med lidt olie og steg bøfferne, så de får en fin stegeskorpe. Læg dem herefter op i et ovnfast fad. Husk at krydre bøfferne med salt og peber.

Tænd ovnen på 175 grader.



Barbecuesauce

Hæld barbecuesaucen op i en lille gryde sammen med fløden, og varm det op ved svag varme under omrøring med et piskeris. Sauceen må gerne nå kogepunktet.

Hæld nu sauceen over bøfferne og stil fadet i ovnen i ca. 30 min.

Tomatsalat

Skyl tomater og agurk og skær dem i skiver. Arranger dem på et fint fad. Skræl rødløget, hak det fint og drys det hen over tomater og agurk.

Pisk $\frac{1}{2}$ dl olie, saften af $\frac{1}{2}$ citron, 1 fed presset hvidløg og salt og peber sammen til dressingen.

Snit basilikumsbladene i fine strimler. Ved servering. Hæld dressingen over grønsagerne og bland det forsigtig sammen. Pynt med basilikum.

Ris

Skyl 4 dl ris under koldt vand, og hæld dem i en gryde med 6 dl. vand. Tilsæt lidt salt og bring i kog. Lad risene småsimre i ca. 12 min.

Tag risene af varmen og lad dem trække i yderligere 10 min.

Velbekomme!



TIPS & TRICKS

- Skyl gerne risene tre gange i koldt vand for at undgå, at de klister sig sammen under kogningen.
- Om vinteren kan ovnbagte rodfrugter være et godt og mættende alternativ til den friske tomatsalat.
- Basmatiris kan erstattes af fuldkornsris for at få flere fibre og mere mæthed.

KRYDRET KYLLING I KARRY MED RIS

Kylling i karry smager godt hele året, og retten kan varieres i det uendelige. Stort set alle grøntsager kan tilsættes – f.eks. kogte grønne asparges om foråret eller bagte rodfrugter om efteråret.

I SKAL BRUGE

- 3 gulerødder
- 1 porre
- 1 kg kyllingebryst
- 25 g smør
- Lidt peberkorn
- 2 laurbærblade
- Salt og peber
- 4 dl ris
- 6 dl vand
- Evt. lidt persille eller mynte til pynt

Karrysauce

- 3 løg
- 1 stort æble
- 3-4 tsk karry
- 3 - 4 spsk hvedemel
- 2 dl madlavningsfløde
- 3 dl kogevand fra kyllingen

 4 pers

 60 min

OPGAVER

6. Tilberede karrysauce
7. Skære grøntsager ud og koge kyllingebryst
8. Koge ris

SÅDAN GØR I

Kogt kyllingebryst

Vask gulerødder og porre godt, og skær dem ud i mindre stykker. Læg dem i en mellemstor gryde.

Læg kyllingebryst ovenpå grøntsagerne og dæk dem til med koldt vand. Sæt gryden til at koge og lad kylling og grøntsager småkoge i ca. 20 min.

Tag kyllingen op og lad den køle lidt af, inden den skæres i fine skiver.

Gem 3 dl af kogevandet til karrysauce!

Karrysauce

Pil og hak løget fint og skær æblerne i fine tern.



Steg æbler og løg i smør sammen med karry - det må ikke brune.

Tilsæt nu melet og varm det op. Hæld forsigtigt de 3 dl kogevand fra kyllingen ned i gryden og pisk undervejs. Det skal småsimre og langsomt tykne til en glat og jævn sauce.

Tilsæt fløde og pisk godt undervejs, så der ikke kommer klumper.

Lad sauceen småkoge i 5 - 10 min. Smag til med salt og peber.

Ris

Skyl 4 dl ris under koldt vand og hæld dem i en gryde med 6 dl vand. Tilsæt lidt salt og bring gryden i kog. Lad

risene småsimre i ca. 20 min. og rør lidt rundt undervejs.

Tag risene af varmen, og lad dem trække i yderligere 10 min., inden de serveres.

Serveringsforslag

Læg de fine skiver kylling på et fad og hæld sauceen nænsomt over. Resten af karrysauceen kan hældes over i en skål og sættes på bordet.

Risene serveres i en skål – gerne med en håndfuld hakket persille eller mynte henover.

Velbekomme!

TIPS & TRICKS

- Den almindelig karry kan erstattes af rød karrypasta, der har en krydret og skarp smag, som er perfekt til de kolde vintermåneder.
- Tilføj toppings efter smag f.eks. hakkede nødder, æbletern, sauteret grønkål eller gulerods-råkost.
- Retten kan også laves med en hel kogt kylling, hvor kødet pilles af og tilsættes den lækre karrysauce. Vær opmærksom på, at kyllingen skal koge i ca. 45 min.









🍷 1 pers

LETTE, LÆKRE RETTER TIL ÉN PERSON

Opskrifterne på de følgende sider giver to måltider til én person, så der er mad til flere dage.

Retterne er enkle og billige, og alle de indkøbte ingredienser bruges op, så du undgår spild af mad og penge. Alle retter kan laves i små køkkener med få køkkenredskaber.

Opskrifterne er lette at gå til. Der er fokus på de nemme løsninger, så maden kan komme hurtigt på bordet uden for meget besvær.

Vi håber, opskrifterne kan give lyst til at lave mere mad, og retterne kan bringe glæde og mæthed i hverdagen.



TOMATSUPPE TIL KOLDE DAGE OG LUNE AFTENER

En skål dejlig varm og krydret tomatsuppe luner på en kold vinterdag, men den kan også nydes kold på en lun sommeraften. Denne opskrift er simpel, nem og hurtig at lave.

DU SKAL BRUGE

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 lille dåse tomatkoncentrat
- 1 tsk tørret timian eller oregano
- 1 bouillonterning
- ¼ liter fløde
- 1 - 2 tsk sukker
- Salt og peber
- Olie

 1 pers

 30 min

OPGAVER

1. Hakke løg og hvidløg
2. Åbne tomaddåserne
3. Koge suppen godt igennem

SÅDAN GØR DU

Hak løg og hvidløg fint og steg det i en gryde med lidt olie.

Tilsæt tomatkoncentrat og de hakkede tomater fra dåse. Skyl dåserne og hæld væsken i gryden.

Tilsæt en bouillonterning og 1 tsk timian eller oregano.

Lad suppen koge godt igennem i ca. 15 min. Pisk suppen undervejs med et piskeris eller brug evt. en stavblender. Smag suppen til med salt, peber, lidt sukker og fløde.

Serveres rygende varm og gerne med en skive ristet brød til.

Velbekomme!

TIPS & TRICKS

- Kogt pasta som f.eks. pastaskruer er også godt og mættende tilbehør i suppen.
- Dåsetomater kan købes med forskellige smagsvarianter, og det er en fin måde at få en smagfuld og krydret suppe.
- Fløden kan erstattes af kokosmælk.
- Prøv at stege tern af rugbrød eller lyst brød af i lidt varm olie på panden. Drys med lidt salt og peber og fordel brødternene ovenpå suppen.



KØDBOLLER I KRYDRET TOMATSAUCE

Kødboller i krydret tomatsauce er et lækkert, smagfuldt og hurtigt lavet aftensmåltid. Tomatsaucen kan tilføjes de grønsager og krydderier, du har lyst til, så du gør det til din helt egen tomatsauce.

DU SKAL BRUGE

- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 1 pakke hakket oksekød
- 2 æg
- 1 pose revet ost (fx mozzarella)
- 1 tsk tørret timian
- 1 dåse hakkede tomater (evt. med basilikum)
- 1 lille dåse tomatkoncentrat
- 1 bouillonterning
- 1-2 tsk sukker
- 200 g spaghetti
- Salt og peber
- Olie

 1 pers

 45 min

OPGAVER

1. Hakke løg og hvidløg
2. Røre hakket kød med krydderier, løg og æg
3. Stege kødboller på panden
4. Lave tomatsauce
5. Koge spaghetti

SÅDAN GØR DU

Hak løg og hvidløg fint og bland halvdelen med det hakkede oksekød. Tilsæt to æg, salt og peber og rør det sammen til en fars med en grydeske. Tag en pande og form farsen til små, runde kødboller. Steg dem på panden på alle sider i ca. 10 min. Læg dem herefter på en tallerken.

Svits den anden halvdel af de hakkede løg og hvidløg af på panden i lidt olie et par minutter.

Tilsæt derefter dåsetomaterne og tomatkoncentrat. Skyl dåserne med lidt vand og hæld det på panden.

Lad tomatsaucen koge i ca. 15–20 min. Pisk herefter med et piskeris eller en gaffel og smag til med salt og peber inden servering.

Sæt en stor gryde med vand til at koge og tilsæt lidt salt.

Når vandet koger, tilsættes spaghettien, som koger i ca. 12 min. Hæld vandet fra, fx ved at bruge en sigte, og server spaghettien i en dyb tallerken.

Læg de fine kødboller over i tomatsaucen på panden og varm igennem i et par minutter.

Hæld herefter en god skefuld af den lækre hjemmelavede tomatsauce med kødboller over spaghettien. Drys med revet ost på toppen, og så er der serveret.

Velbekomme!

TIPS & TRICKS

- Tomatsaucen kan tilsættes de krydderier, du har lyst til, f.eks. lidt chili, røget paprika eller spidskommen.
- For at få et mere fiberrigt måltid kan tomatsaucen tilsættes en dåse linser eller kikærter lige inden servering.
- I sommerhalvåret kan retten blive ekstra lækker, hvis dåsetomaterne erstattes med en håndfuld friske tomater skåret i tern.



FISKEFRIKADELLER MED REMOULADE OG KOGTE KARTOFLER

Fiskefrikadeller er både lækre som aftensmad og til frokost, og tilbehøret kan variere alt efter smag og sæson. Fiskefrikadellerne er nemme og hurtige at lave. I denne opskrift er de serveret med dejlige kogte kartofler og remoulade.

DU SKAL BRUGE

- 500 g kartofler
- 1 pakke fiskefars
- Olie til stegning
- Salt
- Remoulade

 1 pers

 30 min

OPGAVER

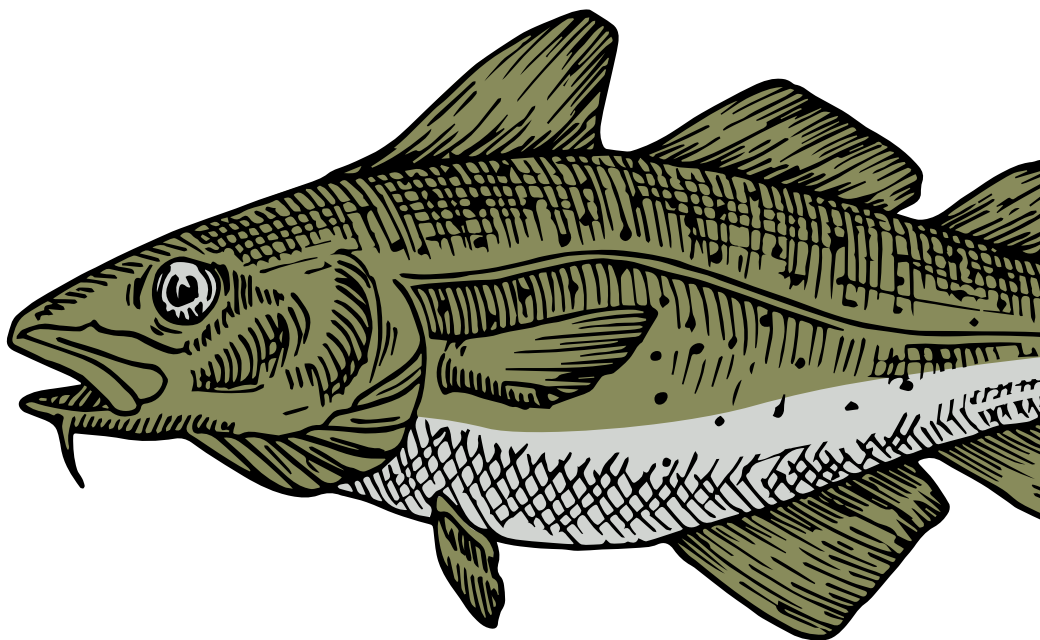
1. Stege frikadellerne
2. Vaske og koge kartofler

SÅDAN GØR DU

Skræl kartoflerne og læg dem i en gryde. Dæk kartoflerne med koldt vand, tilsæt 1 tsk salt og bring vandet i kog. Lad kartoflerne koge i 15 - 20 min. Sæt en pande på komfuret på middelvarme, mens kartoflerne koger. Hæld lidt olie på panden og åbn pakken med fiskefars.

Tag en skefuld fars og sæt den i olien på panden. Fortsæt til al farsen er brugt.





Vend fiskefrikadellerne, når de er gyldenbrune. Tilsæt lidt mere olie, hvis panden bliver tør. Hold godt øje med dellerne, så de ikke brænder på.

Hæld vandet fra kartoflerne, når de er færdigkogte, og tag panden med fiskefrikadellerne af varmen.

Anret en tallerken med et par deller, kogte kartofler og lækker remoulade - så har du et dejligt måltid både sommer og vinter.

Velbekomme!

- Fiskefars kan købes færdiglavet i de fleste supermarkeder.
- Har du kartofler til overs? Så kan de ristet på panden i olie/smør og krydres med salt, peber og evt. lidt rosmarin eller timian dagen efter.

- Små nye kartofler om sommeren smager himmelsk, og de skal blot vaskes godt inden de sættes til at koge. Kogetiden er ca. 10 min.

TIPS & TRICKS

MEDISTER MED PANDESAUCE OG KARTOFLER

Medister, kogte kartofler og pandesauce = et kongemåltid. Medister smager himmelsk, både som middagsret eller på et stykke rugbrød til frokost. Lidt rødkål eller rødbeder kan tage retten til nye højder.

DU SKAL BRUGE

- 750 g kartofler
- 1 løg
- 1 pakke medister
- 1/2 liter piskefløde
- Olie eller evt. smør til stegning
- Salt og peber
- Sovsekulør - kan undværes

 1 pers

 40 min

OPGAVER

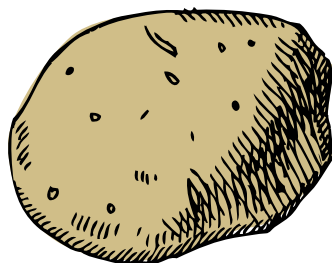
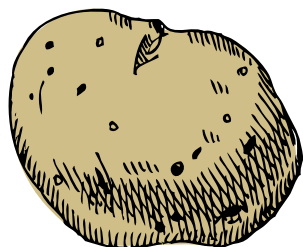
1. Skrælle og koge kartofler
2. Stege medisteren
3. Lave pandesauce

SÅDAN GØR DU

Skræl kartoflerne og læg dem i en gryde. Dæk kartoflerne med koldt vand, tilsæt 1 tsk salt og bring vandet i kog. Lad kartoflerne koge i 15 - 20 min.

Varm en pande op med lidt olie og læg medisteren på. Stik nogle huller i medisteren med en gaffel. Vend medisteren rundt undervejs, så den får en gyldenbrun farve. Medisteren skal stege i ca. 15 min. ved middelvarme.

Læg medisteren på en tallerken, og hold den lun ved at lægge en dyb tallerken over. Så er det tid til at lave pandesaucen.



Pil og hak løget fint, og steg det af på panden i fedtstoffet fra medisteren i et par minutter.

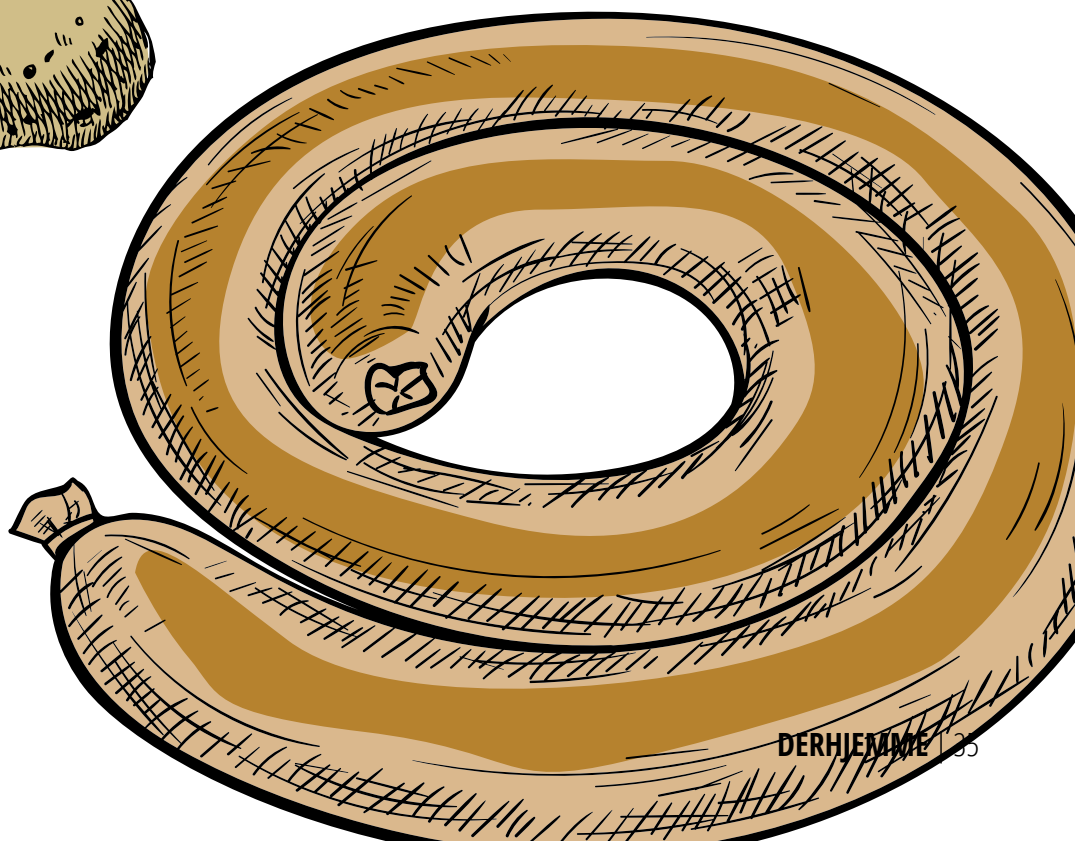
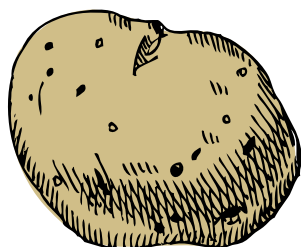
Tilsæt fløde, salt, peber og evt. en smule sovsekulør og rør rundt. Lad saucen småkoge indtil den er jævn og har en cremet konsistens.

Server et stykke af den sprødste medister på en tallerken sammen med lune kartofler og et par skefulde af den lækre pandesauce.

Velbekomme!

TIPS & TRICKS

- Medister kan spises hele året. Om sommeren er det skønt at bruge små lækre sommerkartofler, som ikke skal skrælles men blot vaskes godt og koges i letsaltet vand i ca. 10 min.
- Lidt lun rødkål eller syltede rødbeder vil altid være kærkomment til denne ret.



SPAGHETTI CARBONÁRA

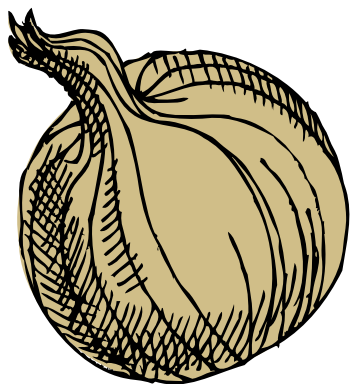
Spaghetti carbonára er en traditionel italiensk pastaret med masser af smag. Du kan bruge forskellige typer af pasta og spaghetti, så vælg din favorit! Denne udgave er med tørret spaghetti og er en nem, billig og hurtig hverdagsret, som mætter godt.

DU SKAL BRUGE

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 pakke bacon i tern
- 2 æg
- 100 g fintrevet parmesan
- 250 g spaghetti/pasta
- Salt og peber

🍷 1 pers

🕒 30 min



OPGAVER

1. Koge spaghetti
2. Lave ostesauce

SÅDAN GØR DU

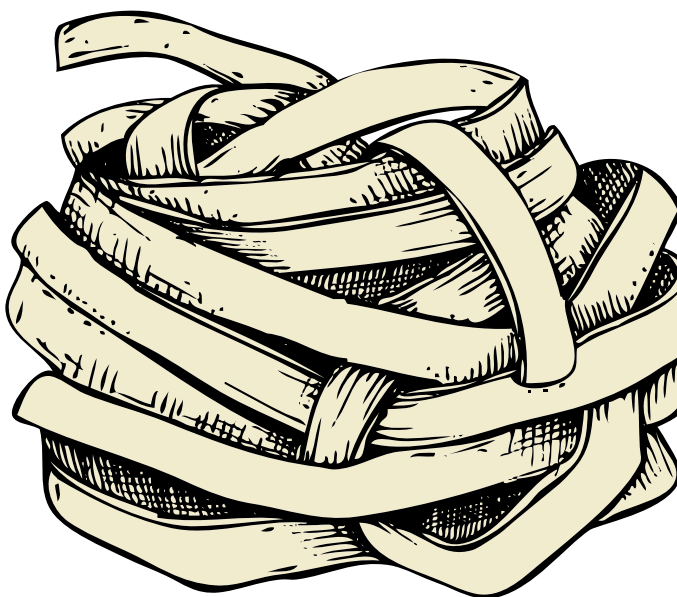
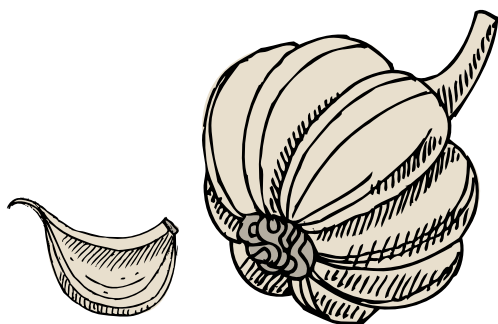
Sæt en stor gryde med vand og 1 tsk salt til at koge.

Læg spaghettien i vandet, når vandet koger. Skru nu ned for varmen, og lad spaghettien koge uden låg i 10-12 min. Rør i spaghettien nogle gange undervejs.

Hæld vandet fra og lad spaghettien blive i gryden, så den holder sig varm. Hak løg og hvidløg fint og steg det på en pande i lidt olie i et par minutter ved middelfarve. Tag løgene af panden og læg på en tallerken.

Steg nu bacontern af på panden i lidt olie til det er gyldenbrunt og sprødt.

Hæld bacon, løg og hvidløg i gryden med spaghetti og rør rundt.



Tag en skål frem og bland æg, revet parmesanost og peber godt sammen med en gaffel eller et piskeris. Nu har du din ostesauce.

Hæld ostesaucen på den varme pande og tilsæt derefter spaghettien med

bacon, løg og hvidløg. Rør forsigtigt rundt til retten er varmet igennem.

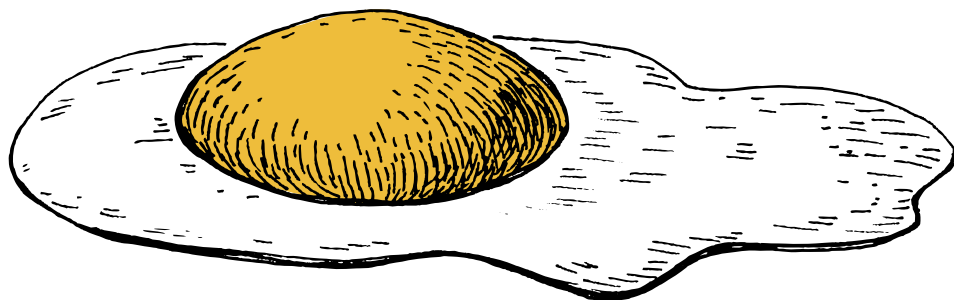
Smag til med salt og peber og server straks i dybe tallerkener med et drys parmesanost.

Velbekomme!

- Bacon kan undlades eller erstattes med kalkunbacon, ristede champignon eller lign.
- For at få en mere cremet konsistens kan retten tilsættes 1 dl fløde.

TIPS & TRICKS

- Retten kan tilsættes lidt friske hakkede tomater om sommeren, fintsnittet grønkål om vinteren og en håndfuld hakket frisk persille hele året.



PANDESTEGT KYLLING MED RIS OG GRØNTSAGER

Pandestegt kylling er en nem og simpel middagsret, hvor alle sæsonens grøntsager kan bruges. Imens risene koger sættes kyllingen over, og du har varm, velsmagende aftensmad på under en time.

DU SKAL BRUGE

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 pakke med 2-4 kyllingebryst
- ¼ liter madlavningsfløde
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 tsk tørret oregano eller timian
- 3 dl ris
- Salt og peber
- Olie

🍷 1 pers

🕒 45 min

OPGAVER

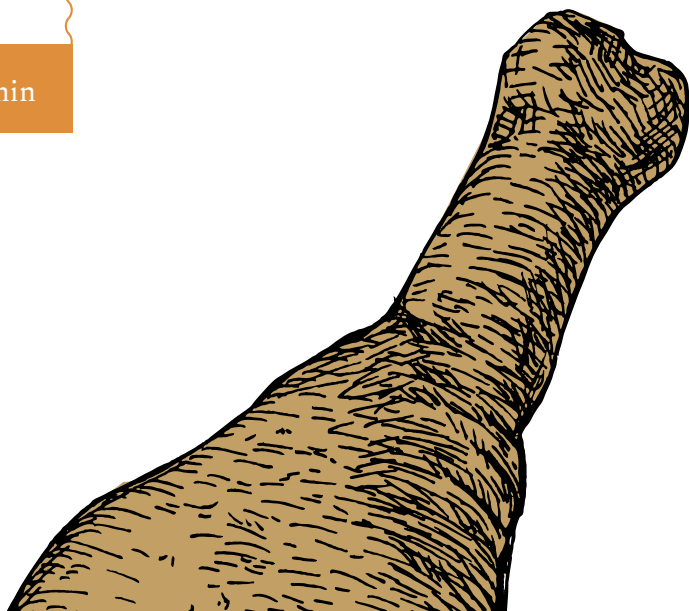
1. Snitte løg og hvidløg
2. Stege kylling og lave tomatsauce
3. Koge ris

SÅDAN GØR DU

Hæld 5 dl vand i en gryde med 1 tsk salt og bring vandet i kog.

Skyl risene og hæld dem i vandet, når det koger. Læg låg på gryden. Risene skal koge i ca. 12 min. Lad risene hvile under låg, til kylling og sauce er færdig.

Pil og hak løg og hvidløg.





Varm en pande op med lidt olie og steg løg, hvidløg og kyllingebryst på panden i ca. 5 min. på middelvarme. Vend kyllingen med en gaffel undervejs, så den får farve på begge sider.

Tilsæt nu hakkede tomater, timian/oregano og madlavningsfløde til panden.

Lad retten småkoge i ca. 20 min.

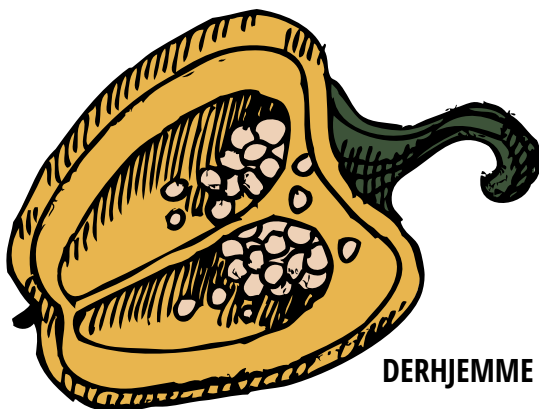
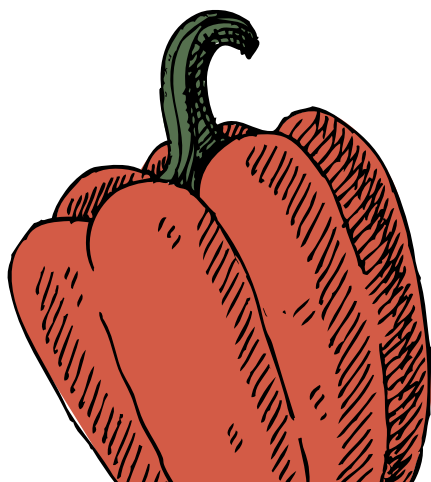
Server den lækre pandestegte kylling på en tallerken med de kogte ris og hæld et par gode skefulde af den cremede tomatsauce over ris og kylling.

Velbekomme!

- Gulerødder, peberfrugter eller squash kan tilsættes i mindre tern og steges af sammen med løg og hvidløg.
- Madlavningsfløden kan erstattes af piskefløde eller kokosmælk.

TIPS & TRICKS

- Lækre toppings som f.eks. hakket persille, nødder, revet ost eller fintsnittet kål vil give retten det sidste tvist inden servering.





WeShelter

Socialt arbejde siden 1893