

Inspirationsmateriale

til

Arbejdsmarkedssuddannelse

45679

Mad med tema og kultur inden for ferskvareområdet

Udviklet af: Claus Junker Holstebro tekniske Skole
Claus William Hansen Holstebro tekniske Skole
Heinrich Christensen Aalborg tekniske Skole
Dennis Kindberg Aalborg tekniske Skole

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK'er

Arbejdsmarkedsuddannelsen ”45679 Mad med tema og kultur inden for ferskvareområdet” hører til den fælles kompetencebeskrivelse nr. 2634 Detailforarbejdning og forædling af ferskvarer. FKB'en kan hentes på www.efteruddannelse.dk.

Uddannelsesmålet er relevant for følgende arbejdspladser/jobfunktioner inden for jobområdet: Slagter- fiske- og delikatessebutikker og supermarkeder

Arbejdsfunktioner

Faglærte og ufaglærte, der arbejder, eller ønsker at arbejde med mad med tema og kultur inden for ferskvareområdet.

Uddannelsesmålet er rettet til følgende TAK'er i FKB'en og skal kvalificere deltageren inden for følgende:

- Produktion og salg af conveniencefood
- Salg og service inden for detailhandel med kød

I slagter- fiske- og delikatessebutikker og i supermarkeder sker der en stadig udvikling af sortimentet.

Efterspørgslen af færdige madretter inspireret af fx middelhavslandene er vokset/ stærkt stigende, inden for detailhandelen de senere år.

Dette sætter fokus på nye råvarer, krydderier samt anvendelse af disse. Der er behov for, at medarbejdere inden for detailforarbejdning og forædling af ferskvarer, kender til trends inden for forskellig landes madkulturer, og kan fremstille retter, samt rådgive kunder i fremstilling af disse.

Inden for detailforarbejdning og forædling af ferskvarer retter efterspørgslen sig dels mod kompetencer, der danner grundlag for øget produktudvikling og en højere grad af forarbejdning af råvarer.

Efteruddannelsesudvalget for Køkken, Hotel, Restaurant, Bager, Konditor og Kødbranchen har konstateret behov for og ønske om at arbejde målrettet med denne interesse

Deltagerforudsætninger

Uddannelsesmålet er rettet mod alle personalegrupper inden for ferskvareområdet, der udvikler og producerer retter inspireret af andre landes madkulturer.

Deltagerens faglige forudsætninger i forhold til uddannelsesområdet vil være afhængige af arbejdsorganiseringen på den enkelte arbejdsplads. Det betyder, at de beføjelser, den medarbejder har og de arbejdsopgaver, som den enkelte medarbejder løser, kan være forskellige.

Struktur

Ufaglærte, og andre, der ikke har en uddannelse inden for levnedsmiddelområdet kan med fordel først gennemføre kurset

42426 Almen fødevarerhygiejne - obligatorisk certifikat.

2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsesmål

Deltageren kan fremstille retter/måltider inden for ferskvareområdet fra udvalgte lande ved at inddrage kendskab til landenes madkultur. Deltageren kan udvælge tilhørende råvarer og sammensætte og benytte disse i korrekt madkultursammenhæng. Deltageren kan eksponere retterne med særligt fokus på produktion som take away, disksalg og diner transportable.

Uddybning

Kurset kan gennemføres fleksibelt i forhold til forskellige landes madkultur, fx italiensk, græsk, thailandsk, mexicansk, indisk. I dette materiale tages udgangspunkt i et middelhavstema.

Hvis kursets tema er middelhavsmad kan en uddybning af uddannelsesmålet være:

Det er uddannelsens mål, at deltageren kan fremstille retter fra de forskellige lande. Som dækker de enkelte landes madkultur

- Kende til sammensætning af retter i forhold til måltidsløsninger, i Middelhavsområdet.
- Kende til madvaner / madkultur I middelhavsområdet, herunder måltider indtaget både i hjemmet, og ude.
- Kan fremstille Italienske og Græske forretter, pastaretter, fisk og stegeretter og desserter.
- Kan præsentere de enkelte landes retter på buffet.
- Kan udvælge og præsentere madprodukter i betjent disk.
- Kan udvælge retter der er velegnet til take away.

3. Afholdelsesformer

I forhold til implementering af den nyerhvervede viden vil det være hensigtsmæssigt, at undervisningen er praksisnær (det vi sige, at der er et stort overføringselement mellem den teoretiske undervisning og den praksis, som deltagerne arbejder i).

Ved at tage afsæt i deltagerens konkrete hverdag og afgrænsede problemstillinger og perspektivere dette sammen med deltagerne, kan der være en høj grad af overføring mellem undervisning på kurset og deltagerens praksis. Det betyder, at der ikke skal være mange (dybere) teoretisk oplæg, men omvendt heller ikke mangle tilstrækkelig ”ny viden”.

4. Opgaver, undervisningsmaterialer

TEMA: Middelhavslande

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	4
Italiensk madkultur.	6
Didaktiske overvejelse:	8
Græsk madkultur	10
Didaktiske overvejelse:	11
Italienske retter og opskrifter	12
Italienske retter og opskrifter	12
Forskellig italiensk pålæg med marn. grøntsager	13
Tyksteg braiseret i rødvin	14
Tortelini med skinke og ost.....	15
Italiensk linsesuppe	16
St. Joseph's dessert-fritter.....	17
Små blæksprutter, kogte og sauterede.....	18
Brodetto.....	19
Schnitzel rulle"Involtino di vitello").....	20
Kalv med tundra dressing.....	22
Kalv med tundra dressing.....	22
Mimosekage med masala	23
Spaghetti alla "Carbonara"	24
Tris di ravioli con fonduta.....	25
Pizzadrengens rødtunge	26
Risotto med citron	27
Kalvechnitzel "Saltimbocca	28
Passionsfrugt sorbét	29
Nøddeiscreme.....	30
Græske retter og opskrifter	31
Bagte grøntsager på græsk	32
Auberginesalat	33
Bønnesuppe a la petros	34
Agurkesalat (Tsatsikji)	35
Hvidkålssalat (Græsk).....	36
Saganaki med rejer	37
Kartoffelmoussaka	38
Me Papates (Græsk lammekølle stegt med hvidløg)	39
Græske hakkebøffer	40
Chillitærte.....	40
Stifade gryderet	42
Farstærte med ovnstegte kartofler	43
Fyldte squash (Kolokithakia Yemista).....	44
Græsk bondeomelet med tomatbrød	45
Gratineret makaroni (PASTISJO)	46

Vinbladsdolmer	48
Græsk valnøddekage	49

Italiensk madkultur.

Generelt om madkulturen

Italienerne inviterer aldrig venner hjem privat, men mødes med dem på restauranter eller cafeer. Kun ens nærmeste er det forundt at blive inviteret indenfor i det private hjem. Man mødes typisk med vennerne over en øl eller en middag, og altid ude. Giveren er den der inviterer.

En del af den italienske kulturarv er ligeså at familiens "gamle" passes af den næste generation, hvilket indebærer at familiens ældre tager sig af børnebørnene, mens far og evt. mor er på arbejde. Den ældste kvinde i familien/huset står for husholdningen/husførelsen.

De unge italienere bliver typisk hjemmeboende indtil de er gifteklare og har samlet penge nok til at stifte eget hjem – gerne i nærheden af forældrenes hus om muligt. Der hersker tætte familiebånd og familien betyder noget.

På mange restauranter er det reglen, at bedsteforældrene fremstiller den friske pasta, der skal bruges til produktionen den dag, så som båndpasta, spaghetti, tortellini, ravioli, cannaloni m.m.

Pasta skal tilberedes optimalt, hvilket vil sige, at man i Italien straks efter, at pastaen er kogt el dente vender den forsigtigt sammen med den tilhørende sauce/fyld, øser op i dybe tallerkner og servere straks. Hvis familien/gæsterne ikke er klar til at spise i rette tidspunkt, smides pastaen ud igen og en ny portion sættes over at koge i rigeligt vand.

Gnocchetti(kartoffelmos) formet som pasta, eller skulle jeg sige formet som små kugler og stødt ned over en gaffel, så de ligner nogle små konkylier, disse koges i vand før serveringen. De spises kun om torsdagen i Italien.

Polenta(mos af majsmelet) er et produkt som er meget anvendt i det italienske køkken. Majsmelet tilsættes i kogende vand og koger i ca. 20 min. Kan anvendes på samme måde som vi anvender kartoffelmos i det danske køkken. Ligner i øvrigt mos.

Polenta anvendes ofte hvor det er afkølet og fast, for derfor at blive udskåret i blok og senere varmet i ovnen før servering.

Meget fisk marineres før tilberedning i olie, hvidløg og persille. Anden fisk tilberedes direkte i samme ingredienser. Man kan godt sige at disse ingredienser er base for al tilberedning af fisk. Italienerne anvender utrolig meget frisk fisk og importen er stor.

Her anvendes kun friske krydderurter, og selvfølgelig andre tørrede krydderier så som karry, kommen, peber, salt m.m. Derudover er friske råvarer i højsæde, enhver husmor bevæger sig dagligt til torvet for at købe friske råvarer til hjemmet.

Morgenmaden(før kl. 08.00):

Indtages ofte i hjemmet, for de få som ikke "når" at indtage maden hjemme, går gerne på cafe lidt op af formiddagen og køber her en Café Cappuccino ledsaget af en sød croissant eller lign.. Hjemme består morgenmaden a nogenlunde det samme, her kan dog varieres med lidt hvidt brød med honning eller marmelade på.

Middagsmaden(Ca. kl. 14.00)

I det meste af Italien holdes ”*Siesta*” mellem 14.00-17.00/18.00.

Dette betyder at italienerne ofte er samlet i hjemmet til indtagelse af deres frokost.

Hvilket indebærer typisk en pastaret(kaldet ***Primi***) efterfulgt af lidt frugt eller ost og brød evt. pølse.

Måltidet afsluttes med en kop Café espresso, aldrig en cappuccino efter maden.

Aftensmaden(ca. kl. 20.00)

Dette måltid består typisk af en Primo-ret og en Secondo-ret, om lørdagen vil der typisk være koblet en dessert på eller en Antipasti før. Om søndagen spises der næsten altid ude, idet familiens husmor her har ret til at holde fri fra de hjemlige sysler.

En menu bygges op på af følgende retter:

Antipasti/Soupe (Forretter)

- Råmarineret laks, Roastbeef af kalv med tundra dressing, Crostini(toast), linsesuppe, pølse med marinerede grøntsager, parmaskinke med melon eller ost. osv.

Paste e Risotto (pasta og ris retter)

- Bolognese, carbonara, Pesto, aragosta(hummer),osv.
- Risotto med citron, - med champagne, - med skaldyr, - med svampe, med radicchio-salat,osv.

Carne, pesce e caccia (kød-, fisk- og skaldyrsretter)

- Tournedos, kalvelever, svinekoteletter, lammekoteletter,osv.
- Brudetto(hel fisk i vin og tomat, fisk i sherry med oliven, med hvidvin og parmesanost.)
- Hel kold hummer, varm hummer, jomfruhummer, grillstegte

Formaggi(ost)

- Tallegio (italiensk hvidskimmel), Gorgonzola, frisk parmesan, gedeost, skærefaste oste.

Dolci (dessert/kage)

- Tiramisu, mimosekage, sacherktærter, iscreme i alle varianter
- Frugt anvendes hovedsageligt som spisefrugt ovenpå et måltid og ikke som ledsagelse til en dessert.

Pastatyper:

Spaghetti a la guitare: spaghetti såret ud over en væv/guitar.

Tagliatelli: båndpasta ca. 1 cm bredt.

Parpardielli: båndpasta ca. 1½-2 cm. Bredt.

Penne: afskåret rør i 4-5 cm. Længde

Conchiglie. Konkylie form.

Fusilli: skruer

Ravioli: halvrunde eller firkantede med fyld

Tortellini: foldede, med fyld – ligner nærmest en stor fingerring.

Canneloni: Stort aflang rør til fyld, ca. 12 cm.

Menuforslag.

Antipasti:

Råmarineret laks med friske krydderurter

A: Roastbeef af Kalv med tun-dressing.

D: Forskellige pølser med marinerede grøntsager(løg, peberfrugt, tomat, champignons)

B: Polenta med snegle og urter

C: Linsesuppe

Ministrone

Primi piatti

D: Spaghetti a la carbonara

Tagliatelli al salmone

A: Ravioli med svampefyld

C: Tortellini med skinke og ost.

Spaghetti al Pesto

B: Risotto al Limone

Risotto al mare

Secondo piatti

A: Brodetto, af forhåndenværende fisk

A: Perlehøneroulade

Tournedos med pestosauce

B: Rødtunge med parmesanost

C: Pizzadrengegens rødtunge

D: Blæksprutte med rødbede

Kylling på kartofler

D: Tyksteg braiseret i rødvin

B: Kalveruller med ost og skinke(benløse fugle)

C: Saltimbocca à la Romana

Dolci

D: Nocciola iscreme

B: Passionsfrugtsorbét

C: Mimosekage

A: Saint Josephs day fritters

Tiramisu

Didaktiske overvejelse:

16 deltagere fordelt i 4 grupper af 4 personer.

Hver gruppe fremstiller mindst 2 forretter, 2 hovedretter og 1 dessert.

Gruppe 1 og 2 fremstiller med henblik på præsentation på buffet, mens gruppe 3 og 4 anretter med henblik på betjening fra udstillings-/salgsdisc. Der byttes om på præsentationen på anden dagen.

Hver gruppe udvælger 1 ret som de vil præsentere som velegnet til *take away* produkt.

Gruppe A

A: Roastbeef af Kalv med tun-dressing.

A: Ravioli med svampefyld

A: Brodetto, af forhåndværende fisk

A: Perlehøneroulade

A: *Saint Josephs day fritters*

Gruppe B

B: *Polenta med snegle og urter*

B: *Risotto al Limone*

B: *Rødtunge med parmesanost*

B: Kalveruller med ost og skinke(benløse fugle)

B: *Passionsfrugtsorbet*

Gruppe C

C: *Linsesuppe*

C: *Tortellini med skinke og ost.*

C: Pizzadrengens rødtunge

C: Saltimbocca à la Romana

C: Mimosekage

Gruppe D

D: *Forskellige pølser med marinerede grøntsager(løg, peberfrugt, tomat, champignons)*

D: Spaghetti a la carbonara

D: Blæksprutte med rødbede

D: *Tyksteg braiseret i rødvin*

D: *Nocciola iscreme*

Græsk madkultur

I Grækenland kommer der tit mange retter på bordet – på en gang. Det kan virke lidt forvirrende, men grækere spiser ikke forret, hovedret og dessert i rækkefølge, som vi er vant til.

Grækerne nyder samværet ved bordet og sidder tit og nipper til forskellige retter – og ofte deles man om nogle forretter. Man stikker med sin gaffel i fade med salat, dip og oliven, som er fælles for hele bordet.

Græsk mad er både ren og enkel, samtidig med at maden har mange interessante smagssammensætninger, tilbehør og saucer. Øst og vest mødes i det græske køkken, hvilket også kan mærkes på krydderierne; fx kommer man tit kanel eller nelliker i tomatsaucen.

Det græske køkken er karakteriseret ved at være let, enkelt og velsmagende. Som i de andre middelhavslande er vigtige ingredienser også her olivenolie, hvidløg, oregano og tomat. Men det græske køkken har også sit særpræg, idet kanel og muskatnød er et ofte brugt krydderi. Det græske køkken har også rødder i orientalsk madkultur uden dog at være helt så krydret. Intet sted i Europa benytter man lamme- og fårekød så ofte som i Grækenland.

Den græske salat med groftskårne tomater, agurk, rødløg og græsk fetaost er ligeledes en hyppig genganger på det græske spisebord. Ingredienser der er gode at have hvis man vil udforske det græske køkken:

- Olivenolie,
- oliven
- tomat
- hvidløg
- citron
- peberfrugter
- auberginer
- oregano

Drikkevarer:

Selvom grækerne producerer mange gode vine, drikker de meget ofte vand til maden.

En græsk specialitet er Retsina, hvidvin tilsat harpiks.

Turister, som for det meste møder samme retter hver dag på de græske tavernaer, har ikke altid den store tiltro til græsk kogekunst. Men hjemlandet for den vestlige verdens kogekunst er faktisk det antikke Grækenland, hvor man ca. 300 f.kr havde en stor og veludviklet gastronomi. De lærde skrev kogebøger, foretog studierejser til andre lande for at studere disses kogekunst og man havde endog en skole for højere kogekunst. Efterhånden blev de forskellige køkkener ved Middelhavet påvirket af hinanden, men udgangspunktet er altså græsk.

Didaktiske overvejelse:

16 deltagere fordelt i 4 grupper af 4 personer.

Hver gruppe fremstiller 4 retter

Gruppe 1 og 2 fremstiller med henblik på præsentation på buffen, mens gruppe 3 og 4 anretter med henblik på betjening fra udstillings-/salgsdisc. Der byttes om på præsentationen på anden dagen.

Hver gruppe udvælger 1 ret som de vil præsentere som velegnet til take away produkt.

Gruppe A

A: Bagte grøntsager på græsk

A: Saganaki med rejer

A: Farstærte med ovnstegte kartofler

A: Græsk valnøddecake/ Vinbladsdolmer

Gruppe B

B: Auberginesalat

B: Kartoffelmoussaka

B: Chillitærte

B: Græsk bondeomelet med tomatbrød

Gruppe C

C: Agurkesalat Tsatsikji

C: Bønnesuppe a la petros.

C: Me Papates (Græsk Lammekølle stegt med hvidløg)

C: Fyldte squash (Kolokithakia Yemista)

Gruppe D

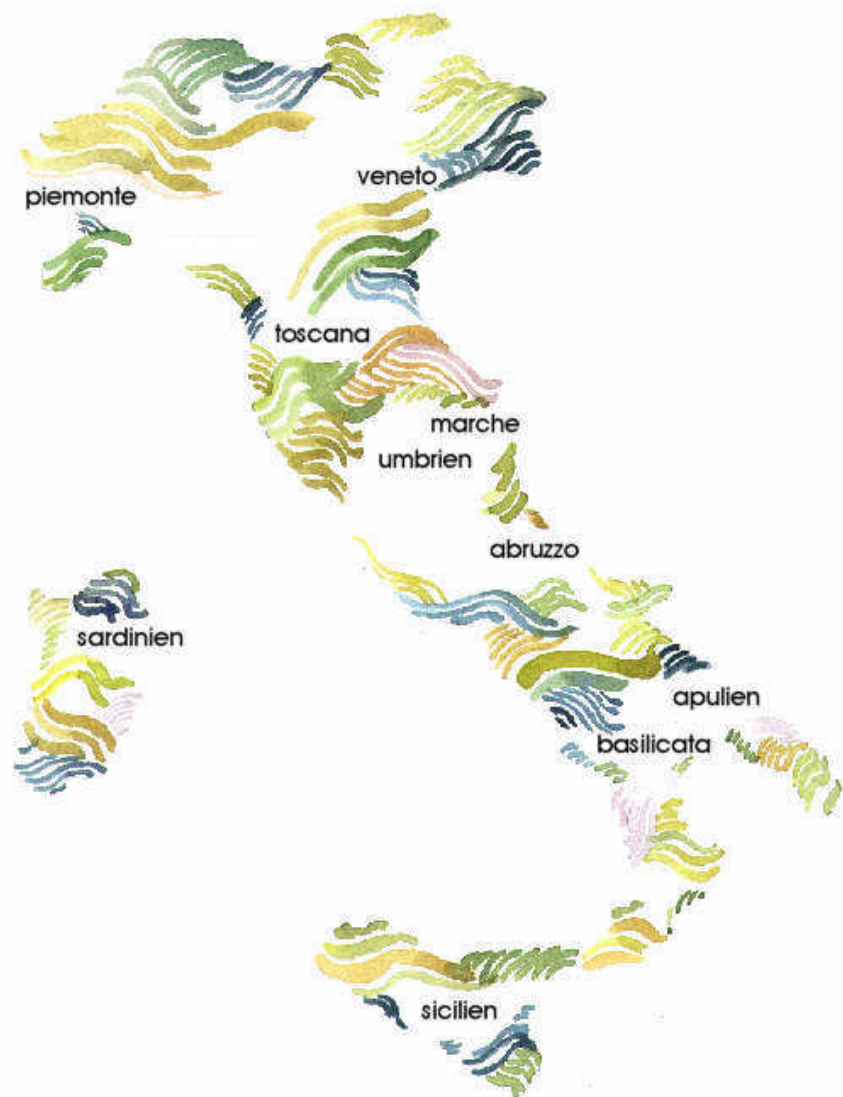
D: Hvidkålssalat

D: Græske hakkebøffer

D: Stifade gryderet

D: Gratineret makaroni (Pastisjo)

Italienske retter og opskrifter



Forskellig italiensk pålæg med marn. grøntsager

Forretter. Navn: **Forskellig italiensk pålæg med marn. grøntsager.**
(ital. "Antipasto misto all'italiana")

Ingredienser: (4 pers.)	<i>Pålæg:</i>	<i>Marinade:</i>
	4-8 skiver <i>Parma-skinke</i> "S. Daniele"	5 dl. oliven olie
	4 sk.Mortadella(ital. Kødpløse, stor-rund)	2 stk. citroner, saft
	8 skiver Salumi pikante (2 spegepølser)	2 dl. rødveddike (acetoBalsamico)
	1 ds. Ansjoser i olie	
	500 g champignons	10 stk. skalotteløg
	1 ds. artiskokbunde	½ potte rosmarin
	200 g grønne tomater	ca.3 spsk. dijonsennep
	100 g sorte oliven	1 spsk. tomatkoncentrat
	2 stk. rød peberfrugt	salt og hel peber
½ stk. icebergsalat, til pynt		

Fremgangsmåde:

Marinader:

1. Ud fra de forhåndenværende ingredienser fremstilles nu 3 forskellige marinader(eget valg).
2. Herpå renses de ønskede grøntsager og skæres evt. ud i mindre stykker.
3. Grøntsagerne lægges nu i de 3 marinader.

Anretning:

1. Vælg 4 store pæne tallerkner.
2. Start med lidt salat og placér pålægget pænt og indbydende.
3. Tilføj nu de marinerede grøntsager.
4. Pynt evt. med lidt tomat.
5. Servér brød til - **intet smør.**

Tyksteg braiseret i rødvin

Hovedretter. Navn: **Tyksteg braiseret i rødvin**
(ital. "Stracotto al San Giorgio" - Tre Vaselle)

Ingredienser: (4 pers.)	800 g tykstegsfilet	150 g flåede tomater
	1 liter rødvin "San Giorgio" (kraftig og fyldig - rødvin)	1 stilk bladselleri
	1 stk. løg	1 stk. gulerod
	½ liter kalvefond	3 spsk. olivenolie
		salt og peber
	lidt snor til opbinding	

Fremgangsmåde:

1. Fjern fedt og sener fra kødet.
2. Snør kødet sammen og brun det af i en varm gryde i 2-3 spsk. olivenolie.
3. tilsæt selleri, gulerod og løg i mindre grove stykker.
4. Tilsæt rødvin og kalvefond over kødet. Og kom derpå de flåede tomater på.
5. Når vin koger skrues ned på lav blus, kødet småkoger nu i ca. 2½ time.
6. Kødet tages op og den resterende fond sigtes.
7. Er fonden for tynd jævnes med lidt meljævning og saucen koges igennem til passende konsistens og kødet holdes varmt til servering. Kan evt. koges med i saucen de sidste 5-10 min.
8. Kødet serveres i selve saucen.

Tortelini med skinke og ost

Pastaretter. Navn: **Tortelini med skinke og ost.**
(ital."Tortelini con prosciutto cotto et fromaggio")

Ingredienser: (4 pers.)	400 g tortelini med skinkefuld	ca.50 g parmesanost, reven
	100 g kogt skinke i tern	100 g løg, i tern
	2 dl. piskefløde	100 g smør, usaltet
	20 g mel	salt

Fremgangsmåde:

1. Vand bringes i kog, rigeligt. Pasta(tortelini) kommes i senere, først forberedes saucen.

Saucen:

2. Løgene renses og skæres i fine tern.
3. i en gryde kommes 50 g smør og smørret varmes op.
4. Når smørret er bruset ned kommes de hakkede løg ved, sautes blankt uden at brune.
5. Skinken kommes nu ved og fløden hældes på, tilsæt halvdelen af osten.
6. Tilsæt lidt meljævning og kog nu lidt ind til en cremet konsistens

Den færdige ret:

7. Tilsæt den kogte tortelini til saucen og vend rundt.
8. jævn evt. med lidt reven parmesanost og rund retten af med lidt koldt smør og smag til med salt..

Italiensk linsesuppe

Supper. Navn: **Italiensk linsesuppe**

Ingredienser: (4 pers.)	2½ dl. røde linser	425 g tomater, flåede hakkede
	1 stk. løg, finthakket	1 liter grøntsagsbouillon
	1 pot basilikum, grofthakket	½ dl olie
	1 dl. creme fraiche 18%	salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Løgene sautes i olie.
2. Tilsæt de flåede tomater, vand og bouillon.
3. Kog op og skru ned, lad suppen simrekoge i 20 min.
4. Tilsæt frisk grofthakket basilikum.
5. Server med en top creme fraiche på hver portion.

St. Joseph's dessert-fritter

Desserter. Navn: **St. Joseph's dessert-fritter.**
(ital. "Frittelle di san Giuseppe")

Ingredienser: 150 g grødris
(4 pers.) ¾ l. mælk 4 æg
1 knivspids salt 70 g mel, fintmalet
1 citron, skallen 2 tsk. sukker
lidt kanelpulver lidt brun rom
100 g flormelis
Fritureolie eller lign.

Fremgangsmåde:

1. I en passende gryde kommes grødris, lidt salt og mælk - kog op ved svag varme som til risengrød. **Afkøl hurtigt**
2. Øvrige ingredienser(æg, mel, reven citronskal, sukker) blandes i og massen blandes godt
3. Smag til med kanelpulver og brun rom.
4. Form massen til små kugler.
5. Kom en neutral olie i en gryde (friture), tilsæt de små kugler, når olien er godt varm.
6. Rist kuglerne gyldenbrune, således at disse stadigvæk er bløde i midten, og læg dem på fedtsugende papir.
7. placeres i et fad og drysses med flormelis.

Små blæksprutter, kogte og sauterede

Fiskeretter: Navn: **Små blæksprutter, kogte og sauterede serv. med rødbeder.**
(ital. "Seppioline con rabe rosse".)

Ingredienser: (10 pers.)	30 stk. små blæksprutter, frosne	100 g løg
	4-5 skalotteløg	100 g gulerod
	1 stilk bladselleri	½ porre
	5 dl. sødmælk	½ l. vand
	lidt salt	100 g rå rødbede
	2,5 dl. piskefløde	100 g usaltet smør

Fremgangsmåde:

1. Blæksprutterne renses på flg. måde:
Luffer og hinde fjernes fra "hætten".
Arme og indmad trækkes ud, pres en finger ind over arme og under øjnene, og vrid rundt, så armene frigøres.
Den klare "rygrad" som sidder fast i hatten kan nu trækkes ud (den stikker lidt ud i forvejen)
Skyl hat og arme grundigt i rindende vand.
2. Gulerod, halvdelen af skalotteløgene og selleri renses og hakkes fint i små tern. Af disse koges nu en grøntsagsfond (15 min.)
3. Mælk, grøntsagsfond og resten af skalotteløgene gives et opkog. Blæksprutterne tilsættes og koges i ca. 15 min. De tages af komfuret.
4. Rødbeden koges i 45 min. og skoldes over koldt vand. Skæres i meget tynde skiver.

Færdiggørelse efter forberedelse.

5. Kort før servering sauteres blæksprutterne i en sauterpande i lidt smør.
Lidt af mælkefonden tilsættes og der koges nu ind med lidt fløde. Smages til med salt og peber.
6. Ved anretningen beregnes 3 stk. blæksprutter med arme pr. person. Der anrettes i varme dybe tallerkner, placér blæksprutterne i en trekant ovenpå rødbedeskiverne.
7. Sluttelig hældes lidt af den indkogte sauce over blæksprutterne.

Serveringsforslag: Der bør serveres friskbagt brød til.

Brodetto.

Frokost-retter:	Navn:	Brodetto. (Italiensk fiskesuppe.)
Ingredienser: (10 pers.)	1 stk. havtaske 1 stk. torske-filet 1 stk. lyssej-filet 40 stk. blåmuslinger 10 stk. jomfruhummer ell. 10-20 stk. kæmperejer 1 stk. hummer evt. 5 små knurhaner (fisk) lidt salt og hvid peber	1 fl. tør hvidvin 1 l. tomatsauce. 3 dl. piskefløde 1-2 dl olivenolie 4-5 fed hvidløg 1 bdt. persille, gerne bredbladet (½ bdt.) 2-3 dl fiskefond 1 stk. hjemmebagt franskbrød

Fremgangsmåde:

1. I to passende store tykbundede jernpander eller lave gryder, kommes olie og rensed hvidløg samt hakket persille.
2. Al fisken (på nær muslinger og skaldyr) renses og tilføres gerne i hele portionsstykker.
3. Dampes under låg og vendes blot en gang i alt under tilberedningen, krydres med salt.
4. Vinen tilføres og der koges let ind.
5. Kort efter vinen tilsættes skaldyr og muslinger, samt fiskefonden, der koges lidt videre.
6. Tomatsaucen kommes ved og kort efter fløden.
7. Når fisken er ved at være færdig / mør, kan saucen evt. jævnes med lidt maizena. Smages til med krydderier.
8. Retten serveres i varme dybe eller special-tallerkner, evt. serveringsfade.
9. Til retten serveres dejlig lunt hjemmebagt brød.

PS. Denne ret må gerne spises med fingrene, dog forudsætter dette at der bør være fugtige - servietter og skylleskåle ved couverterne.

Schnitzel rulle "Involtino di vitello").

Stegeretter. Navn: **Schnitzel rulle med spegeskinke og ost
(italiensk "Involtino di vitello").**

Ingredienser: (10 pers.)	2,5 kg Kalvekød, inderlår	Sc. Espagnole:
	20 skiver mild Danbo	1 l. kalvefond
	10 skiver. spegeskinke	75 g mel
	200 g mel (panering)	100 g margarine
	150 g smør (stegning)	1 stk. peberfrugt, rød
	20 tandstikker	70 g tomatkoncentrat (lille ds.)
	4-5 grene timian	200 g gulerødder,
		100 g selleri,
		200 g løg
		salt og peber.

Fremgangsmåde:

Kalvekødet afpudses og skæres i tynde skiver a ca. 80 g. Disse bankes let med en kødbanker.

Læg en skive skinke og en skive ost ovenpå hver skive kød og rul denne som en roulade. Stik en tandstikker igennem.

Vend skinkerullerne i mel og brun dem af i smør på en varm pande. Læg derpå disse i en passende gryde.

Hæld saucen over. Og kog kødet igennem i ca. 45 min. Fjern tandstikkerne før servering

Sauce Espagnole:

Urterne hakkes fint og sautes i fedtstof.

Der tilsættes brun sky og krydderier, samt tomatkoncentrat.

Alt koges godt igennem og blendes, passeres og jævnes med mel/smørbolle evt.

Saucen koges blank under skumning for fedt og smages til med salt og peber, passeres evt.

P.S.

Denne ret bør ledsages af forskellige grøntsager og evt. kartofler.

Majsmel med snegle og urter

Forretter. Navn: **Majsmel med snegle og urter.**
(ital. "Polenta con escargo et verdure)

Ingredienser: (4 pers.)	Majsmel:	1 ds. snegle
	majsmel	<i>urter:</i>
	vand	1 stk. gulerødder
	lidt salt	1 stk. porre
		1 løg
		100 g selleri
	2 dl. hvidvin	8 stilke persille, bredbl.

Fremgangsmåde:

Polenta:

1. Majsmel og lidt vand bringes i kog i en gryde, tilsættes vand lidt af gangen under kogning. Det færdige resultat skal være en tyk "kartoffelmos"
2. husk at tilsætte salt inden kogningen.
3. Afkøl polentaen i en smurt form, stil denne på køl og afvent at denne er helt kold.
4. Skær nu et passende stykke ud af formen til hver person. Placeres på bradepande eller lign. Klar til at gå ind i en ovn (10 min. ved 180°C)

Sneglene.

1. Urterne renses og skæres i små tern, porren i små tynde ringe.
2. I en pande kommes lidt smør, og når smørret er bruset af kommes de rensede urter ved - læg låg på.

Polenta(majsmel) stilles nu i ovnen.

3. Når urterne er blevet lidt møre(ca. 5 min.) , de må ikke brune - kommes sneglene ved og sautere med i 5 min.
4. Hvidvinen hældes på og koges ind. Når vinen er kogt ind til det halve rundes saucen med usaltet smør.
5. Anret sneglene oven på den varme polenta (Majsmel), dekorer med saucen og drys med hakket persille ovenpå.

Kalv med tunding

Forretter: Navn: **Kalv med tunding. "Vitello Tonnato" - italiensk opskrift.**

Ingredienser: (10 pers.)	ca. 300g kalvekød (roastbeef) 100 g tun i olie el. vand 1 stk. ansjosfilet i olie 1 / 8 stk. icebergsalat 1-2 spsk. capers	1 dl. creme fraiche 18 % 1 dl. mayonnaise saft fra ½ citron lidt tomat til pynt salt og peber
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fremgangsmåde:

1. kalvekødet steges som roastbeef, endeligt ikke for hårdt. Ca. 18-20 min. afhængig af størrelsen.
2. salaten snittes fint og fordeles på frokost-tallerkner.
3. Kalvekødet skæres tyndt på maskine, når det er stegt og afkølet.
4. Tun, ansjos, citronsaft blendes med lidt capers.
5. Mayonnaise, creme fraiche og tunfisk blendes sammen, og smages til med lidt capersvand (salt). Konsistensen bør være lidt lind (tynd sauce).
6. Kalvekødet bredes ud i et tyndt lag på tallerkenen, tundingen "smøres" ud over ca. halvdelen af kødet. Derpå drysses med capers over dressing og pyntes med tomat.
7. Der serveres lunt hjemmebagt brød til.

Mimosekage med masala

Kage og Desserter. Navn: **Mimosekage med masala (sherry) og 3 slags frugt.**

Ingredienser:

(10 pers.)

1 stk springform

Bunde:

5 hele æg

½ spsk. vanillesukker

70 g sukker

bagepapir / smør eller lign.

½ brev bagepulver

140 g mel

ca. 150 g. chokoladedrys

Kagecreme:

13 cl. masala eller sherry/portvin

75 g. sukker

15 g mel

3 æggeblommer

ca. ¾ l. piskefløde

4 stk. Kiwi-frugter

1 stk. ananas, frisk

1-2 stk. papaya-frugter

Fremgangsmåde:

Bunde:

1. Æggene piskes luftig med sukker og vanille.
2. Mel og bagepulver sigtes, blandes og vendes i æggesnapsen med en dejskraber.
3. En springform smøres godt og dejmassen kommes heri, fyld kun formen ca. 2/3-dele op.
4. Bunden bages ved 170°C i ca. 45 min. Bunden stilles til afkøling og deles senere i 3-4 lagkagebunde, hvoraf den ene bør være ca. 1 cm tyk og de andre bør være noget tyndere.

Kagecremen:

5. Masalaen og halvdelen af sukkeret koges op.
6. Mel, æg og resten af sukkeret piskes sammen og legeret med den næsten kogende masala(sherry).
7. Cremen bringes næsten til kogepunktet og stilles til afkøling.
8. Piskefløden piskes næsten stiv (tyk creme), og vendes med en dejskraber i den afkølede creme.

Fremgangsmåde ved sammenlægning af kagen:

9. Den tykke bund lægges på et serveringsfad.
Herpå lægges ca. 4/5- dele af cremen, og denne formes som en halvkugle.
Derpå drysses nu chokoladedrys i et tyndt lag over det hele.
Der dækkes nu med en tynd lagkagebund, skær evt. et krydssnit i bunden og fyld ud med rester af kagebund.
Dæk nu kagebunden med et tyndt lag kagecreme, brug evt. en varm paletkniv.
Den resterende kagebund blendes til kage-rasp i en foodprocessor, og drysses over kagen i et tyndt fint lag.
Kagen bør hvile mindst 3 timer før anvendelse, og gerne natten over.

Serveringsforslag: Kagen bør ledsages af 3 slags frisk frugt og gerne en kop kaffe.

Spaghetti alla "Carbonara".

Pasta-retter: Navn: **Spaghetti à la "Carbonara".** (Spaghetti a la brændende kærlighed).

Ingredienser: (10 pers.)	ca. 800 g frisk spaghetti	400 g mozzarellaost, reven
	600 g bacon i skiver el. tern	eller 40 g reven parmesanost, frisk
	600 g løg	ca. 2 dl. piskefløde
	100 g smør / margarine	10 stk. past. helæg ell. friske
	salt og hvid peber	evt. lidt reven muskatnød

Fremgangsmåde:

1. En gryde med letsaltet vand sættes over at koge til pastaen.
2. Bacon skæres i fine tern og svitses i en sauterpande i lidt margarine.
3. Løgene renses og hakkes fint, tilsættes og svitses med.
4. Æg, piskefløde, ost, salt og peber, samt muskatnød piskes sammen.
5. Pastaen nedsænkes i det kogende vand, der bør omrøres jævnligt. Kogetid. ca. 3 min.
6. Pastaen hældes over en sigte og bacon / løg tilsættes i samme gryde, som pastaen var i før.
7. Halvdelen af ostemassen hældes over pastaen først, pastaen vendes og der vurderes om det er nødvendigt at anvende resten af osten.
8. Serveres i forvarmede dybe tallerkner.

Tris di ravioli con fonduta

Pasta-retter: Navn: **"Tris di ravioli con fonduta"**. 3-farvet ravioli med grøntsagssovs.

Ingredienser: 400 g **ufarvet frisk** pasta
(10 pers.) 400 g **rød frisk** pasta
400 g **grøn frisk** pasta

3 forskellige slags fyld:	Til ufarvet:	Til Røde:	Til Grønne:
	400 g champignon	2 stk. aubergine	100 g spinat, hakket
	2 dl. piskefløde	2 dl. tomatsauce	2 dl. creme fraiche
	lidt salt	lidt salt	lidt salt
	ca.50 g parmesan	ca.50 g parmesan	ca. 50 g parmesan

Grøntsags-saucen:	1 stk. porre	200 g løg	2½ dl. piskefløde
	1 stk. gulerod	2 stilke bladselleri	2 dl. hvidvin
	75 g smør	50 g mel	lidt salt

Fremgangsmåde:

1. Champignon hakkes og indkoges med fløden, smages til med salt og parmesan tilføres for at drøje fyldet således at det senere kan afstikkes på pastaen.
2. Auberginen halveres og rides, bages i ovnen i ca. 30 min. ved 200°C. Kødet fjernes fra skindet med en spiseske og hakkes, blandes med tomatsaucen og smages til med salt, parmesan og afkøles.
3. Spinaten skylles, ribbes og sautes. blandes med creme fraiche og parmesan, smages til med salt og afkøles.

Saucen:

4. Grøntsagerne til saucen skylles og renses, skæres i meget fine tynde strimler (julienne), svitses i en sauterpande i lidt fedtstof uden at dette "branker", indkoges med hvidvin og efter 5-10 min. tilsættes fløde tilsat melet. Smages til med salt.
5. På den udrullede let tørrede pasta, som nu er udstukket med en rund (ca. 6 - 7 cm i diameter) genstand, og midt på fordeles nu pasta-fyldet med en teskefuld til hver ravioli. Raviolierne lukkes omkring midten, ved at trykke den sammen med en gaffel i kanten. Før man lukker kan det være en fordel at presse overflødig luft væk.
6. Raviolierne nedsænkes i kogende letsaltet vand, tilberedningstiden er ca. 3-5 min. Saucen holdes varm og raviolierne svinges heri når de er færdige.
7. Serveres i dybe tallerkner.

Pizzadrengets rødtunge

Fiskeretter: Navn: **Pizzadrengets rødtunge.
(ital. "Sole alla pizzaiole").**

Ingredienser: (10 pers.)	10 stk. rødtunger	1dl. olivenolie
	2 små ds. flåede tomater	2-3 dl. hvidvin
	80-100 g capers	2-3 dl. piskefløde
	½ bdt. persille	2 tsk. tørret oregano
	2-3 fed hvidløg	salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Olien varmes op i en eller flere passende pander. Hvidløget renses, flækkes og tilsættes sammen med den skyllede, hakkede persille i olien.
2. Rødtungerne renses for hoved og skind(begge sider), disse svitses i den varme olie og hvidvinen kommer ved hurtigt.
3. Tomaterne og væden blendes godt, tilsættes sammen med capers og oregano.
4. Fløden kommer ved og der koges lidt ind. Lidt smør kan tilsættes for at runde smagen af.
5. Der krydres med salt og peber, og drysses med hakket persille.
6. Når fisken er færdig efter ca. 20 min. tages den op på en tallerken og saucen koges færdig, hældes over fisken og der serveres.

Serveringsforslag: Her serveres kun brød til og gerne hjemmebagt. Retten kan evt. ledsages af forskellige grøntsager efter eget valg.

PS. Fisken kan laves i ovnen efter samme fremgangsmåde. Rødtungerne kan også fileteres og tilberedes på samme måde, dog her i kortere tilberedningstid.

Risotto med citron

Mellem-retter. Navn: **Risotto med citron**
(ital." Risotto al limone)

Ingredienser: (4 pers.)	400 g special-ris til risotto ca. 1 liter grund- fond lidt koldt usaltet smør	3-4 stk. citroner, saft og skal frisk reven parmesanost salt
------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

Fremgangsmåde:

1. I en gryde kommes lidt smør, og kort efter kommes risene i.
2. Tilsæt grundfond lidt af gangen - sørg for at risene har opsuget fonden inden ny tilsættes.
3. Tilsæt hakket skal af citron kort efter start, og efter 5 min tilføres citronsaft i passende mængde - start med halvdelen. Og smag til hen ad vejen.
4. Når risene er kogt møre drænes evt. med lidt reven parmesan og retten smages til med salt og rundes med lidt koldt usaltet smør.
5. Serveres i en **varm dyb** tallerken.
6. Pynt med lidt af citronskallen.

Kalvechnitzel "Saltimbocca"

Stegeretter: Navn: **Kalvechnitzel "Saltimbocca" m. salvie, parmaskinke, hvidløg og hvidvinsky.** (italiensk "*Saltimbocca alla Romana*")

Ingredienser:	ca. 1,5 kg kalveinderlår	4 fed hvidløg
(10 pers.)	10-15 sk. koldrøget landskinke 4 dl. hvidvin	ca. 15 blade salvie, frisk 1 l. god brun
kalvefond	100 g usaltet smør lidt salt og peber	1 dl. olivenolie 1 dl. piskefløde

Fremgangsmåde:

Af kødet skæres 10 schnitzler á 150 g eller tilberedes helt. Husk at afpudse kødet for sener og fedt. Schnitzlerne bankes og samles igen, læg salvien på og derpå landskinke over.

2. En pande forvarmes, herpå kommes lidt olivenolie og de rensede hvidløg evt. skåret igennem på langs.
3. Schnitzlerne vendes i mel og steges med skinkesiden nedad først, vendes efter afbruning. Krydres med salt og peber.
4. Derpå tilsættes hvidvinen, og lad denne koge lidt ind. Så hældes fond/skyen ved og det koger lidt videre.
5. Kødet lægges over på en tallerken og hviler imens saucen gøres færdig. Schnitzlerne kommes over i panden igen senere når saucen er færdig.
6. Nu nedkoges saucen med fløde og monteres med smør. Smag til med salt og peber.

Serveringsforslag: Retten kan serveres med forskellige tilberedte grøntsager og kartofler.

Passionsfrugt sorbet

Desserter. Navn: **Passionsfrugt sorbet**

Ingredienser: 12 stk. passionsfrugter 2 citroner, saft
(4 pers.) 1 liter vand 400 g sukker

Fremgangsmåde:

1. Passionsfrugterne halveres og kernerne kommes med en ske over i en passende gryde. Skallen kommes også i samme gryde. Tilsæt sukker, citronsaft og vand.
2. Kog frugtsaften igennem i ca. 45 min. **Afkøl.**
3. Sorbeten køres nu i en ismaskine og stilles derpå i fryseren.

Hvis man ikke har en maskine

4. Stil sorbeten i fryseren når den er afkølet.
5. hver time piskes sorbeten igennem og når den har en grødet konsistens vendes marengs i og sorbeten er nu færdig. Og kommes evt. i en passende form. Opbevares i form i fryseren indtil brug.

Nøddeiscreme

Desserter. Navn: Nøddeiscreme. (**ital.** "Nocciola")

Ingredienser:

Iscreme: (ca. 2 liter)	1 l. piskefløde	½ liter sødmælk
(kold legering)	¼ liter Past. blommer	125 g sukker
	1 stang vanille	
		2 dl. nøddepasta

Fremgangsmåde:

1. Fløde piskes til flødeskum, som til "Irish coffee" (den bør kunne løbe let ned af en teske).
2. Vanillen tilsættes fløden halvt pisket, så smagen fordeler sig i fløden.
3. Sukker koges evt. op med vand til en sukkerlage og køles af.
4. Helæg, sukkerblommer tilsættes sukkerlagen lidt af gangen og piskes luftigt, ca. 4 gange volumen (størrelse) fra starten.
5. Fløde og æggesnaps vendes sammen, **tilføres eventuelt smagsstof** og indfryses hurtigt.

Nøddepasta(4dl.):

Kan fremstilles af:

500 g fint hakkede hasselnødder
5 dl. vand
300 g sukker
2 dl. sødmælk eller piskefløde

- Indkoges til en pasta og sigtes fri for kerner/skaller. **Afkøles før brug**

Græske retter og opskrifter



Bagte grøntsager på græsk

Ingredienser:

1 kilo kartofler
2-3 courgetter (squash) mellemstørrelse
2 auberginer mellem størrelse
4-5 mellem størrelse tomater
2-3 grønne pebre
Ca. 0,4 liter olivenolie
2-3 løg
1 tsk. finthakket mynte
1 spsk. finthakket persille
Høvlet parmesan, manchego eller kasseri
Salt og peber

Vask grøntsagerne og rens enderne på squash, auberginer og peberfrugterne. Skræl kartoflerne og løgene. Skær dem i tykke skiver og læg dem lagvis i et stort ildfast fad.

Kom tomater, persille, mynten, olivenolien og salt og peber og mix det hele godt.

Kom en smule kogende vand ved og bag grøntsagerne i ca. 1 1/2 time på ca. 180-200 grader.

Auberginesalat

Antal personer: 4

Oprindelsesland: Grækenland

Ingredienser:

2 mellemstore auberginer
vand
salt
olivenolie
5-6 fed hvidløg
4 solmodne faste tomater

Dressing:

2 dl. yoghurt
salt
hvid peber
2 fed hvidløg
2-3 tsk. tørret mynte

Skræl auberginerne på langs med en kartoffelskræller, så de bliver sribede og omtrent halvdelen af skallen er væk.

Skær dem i centimetertrykke skiver som en pølse og læg dem i kraftigt saltet vand et par timer og lad dem trække. De opsuger saltvand, der giver dem lidt smag, samtidig med at de eventuelle bitre smagsstoffer trækkes ud. De opsuger heller ikke så meget olie ved stegningen. Lad dem løbe af på et viskestykke og tør dem godt.

Steg aubergineskiverne gyldne på begge sider i olie med 2-3 fed hakket hvidløg (pas på, der ikke sprøjter olie på dig, mens du steger). Lad skiverne løbe af på fedtsugende papir.

Skær tomaterne i skiver og læg aubergineskiverne lagvis på et fad med tomatskiver og lidt frisk hakket hvidløg.

Pisk ingredienserne til dressingen sammen og kom den på, mens auberginerne stadigvæk er lune. Server med det samme.

Bønnesuppe a la petros

Ingredienser:

4-500 g. hvide bønner
4 stængler blegselleri
8 gulerødder
1 løg
1 lille ds. tomatpasta
4-6 peberkorn
3-5 allehånde
salt
olivenolie

Sæt bønnerne i blød natten over, tilsæt evt. ekstra vand.

Bønnerne skylles, og koges i 15 min. - dette kogevand smides ud. Det fint snittede løg svitses i olie, tilsæt de forkogte bønner og vand så bønnerne dækkes - det koges i 15. min.

Derefter tilsættes de fintskårne grøntsager og krydderierne (der kan evt. tilsættes lidt fintskåret okse eller svinekød) Suppen koges indtil bønnerne er godt møre - må dog ikke koge ud – dvs.. ca. 1 times tid.

Jævnes med 1 spsk. mel.

DET ER MEGET VIGTIGT AT BØNNERNE STÅR I BLØD NATTEN OVER!
(ellers er der stor risiko for en del luft i maven)

Agurkesalat (Tsatsikji)

Ingredienser:

1. salatagurk
salt
3 fed hvidløg
1/4 liter afdryppet yoghurt
3 spsk. olivenolie
vineddike

Yoghurten (3 - 3 1/3 dl) hældes i et kaffefilter og stilles til afdrypning nogle timer - gerne længere - så vollen kan løbe fra. Som et alternativ til yoghurt kan anvendes kvark, som ikke skal afdryppes, inden brug.

Skræl agurken og riv den på den grove del af et råkostjern. Drys den revne agurk med lidt salt, og lad den stå tildækket i 10 minutter.

I mellemtiden pilles og presses hvidløgsfeddene ned i den afdryppede yoghurt, som tillige tilsættes olivenolie, lidt eddike, salt og peber.

Pres saften fra de revne agurker (evt. i et viskestykke) og vend agurken i den tilsmagte yoghurt. Lad salaten stå og trække 1 time i køleskabet inden servering

Hvidkålssalat (Græsk)

Ingredienser:

½ lille hvidkål
1 rødløg
2 fed hvidløg
1 håndfuld bredbladet persille
1 spsk. sesamfrø
10-15 sorte oliven
100 g. marineret gedefeta
2-3 spsk. olivenolie
2 spsk. citronsaft

Drys:

Tørret merian

Grønsager og urter skylles. Hvidkål snittes meget fint. Rødløg skæres i tynde lange strimler. Hvidløg i tynde skiver. Bredbladet persille plukkes i små kviste, blade. Salaten blandes med løg, hvidløg, bredbladet persille, sesamfrø og oliven. Olivenolie og citronsaft hældes over, salaten vendes. Anrettes i stor dyb tallerken og pyntes med marineret gedefeta og drysses med tørret merian. Serveres med landbrød.

Saganaki med rejer

Ingredienser:

1 kilo store rejer eller (kogte)
4 store kryddertomater eller 1 dåse
Persille
Salt og peber
1/2 tsk. stærk paprika
1/2 tsk. sukker
150 gram god fetaost
1 mellemstort løg
1/4 liter olivenolie
1 spsk. cognac eller brandy
1 hønsebouillonterning
1 spsk. mel

Kom halvdelen af olien på en sauterpande og det halve løg finthakket, sauter dette 1-2 minutter. Kom rejerne ved og lad dem små simre. Kom cognac eller brandy ved og tilsæt melet. Skru ned for varmen. Lad det hele små simre et par minutter til duften breder sig og smagsstofferne frigives.

På en anden pande sauterer resten af løget i resten af olien, tomaterne , sukker, salt og peber og paprikaen og hønsebouillonterningen tilsættes og skal småsimre til saucen er reduceret med ca 1/3 .

Bland begge pander i et ildfast fad læg fetaosten i skiver ovenpå og strø med friskhakket persille. Sæt det hele i ovnen på ca. 180 grader til osten er smeltet. Server straks.

Kartoffelmoussaka

Antal personer: 4

Ingredienser:

500 g. hakket oksekød
2 løg i tern
2 spsk. olie
salt
peber
timian
basilikum
persille
laurbær
1 ds. flåede tomater
2 squash (ca. 500 g i alt) i skiver (ca. 1/2 cm tykke)
500 g. kartofler i skiver (ca. 1/2 cm tykke)
revet ost til gratinering.

Løg og kød brunes i olien. Tomaterne tilsættes. Småsnurrer ca. 10 minutter. Smag kødsovsen til med krydderierne. Læg kødsovsen lagvis med squash og kartofler i et ovnfast. Drys lidt revet ost over. Sæt fadet i oven 45-60 minutter ved 200 grader (til kartoflerne er møre). Serveres med salat og flute.

Me Papates (Græsk lammekølle stegt med hvidløg)

Antal personer: 4-6

Ingredienser:

1 lammekølle ca. 1,6 kg.

4 fed hvidløg

400 g. ris

olie eller smeltet smør

2 pasteuriserede æg

saft af 2 citroner

salt

peber

Gnid lammekøllen med olie, salt og peber og stik hvidløgssplinter i den. Læg den på en rist over bradepanden eller et ovnfast fad og steg den ved 175 grader. Efter ca. 1 times stegetid hældes 1 liter vand ned i bradepanden/fadet. Lad det koge op og hæld risen i vandet. Når risen er kogt mør og det meste af vandet er væk, tages lam og ris ud af ovnen.

Pisk de 2 æg sammen med citronsaft, salt og peber og vend æggeblandingen i risene lige inden serveringen.

Tomatsalat eller grøn salat er godt tilbehør til køllen.

Græske hakkebøffer

Ingredienser:

250 g oksefars

3 fed hvidløg

½ citron

1 spsk. persille

½ dl vand

salt

1½ spsk. rugmel

olivenolie

Farsen blandes med presset hvidløg, saften fra citron, hakket persille, vand, salt og rugmel. Steges i olivenolie.

Prøv at servere med tzaziki og græske kartofler og måske en god græsk rødvin.....

Chilitærte

Ingredienser: Dej:

100 g. koldt smør
175 g. hvedemel
½ tsk. groft salt
½ spsk. vand

Fyld:

1 frisk chilipeber
3 æg
½ dl. fløde 13 %
75 g. forårsløg i tynde ringe
1 fed hvidløg, knust
100 g. cheddarost, fintrevet
200 g. rejer i lage

Tilbehør:

Grøn salat og flute.

Dej:

Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet. Tilsæt salt og vand og saml hurtigt dejen. Stil den tildækket i køleskabet i mindst 1/2 time. Tryk dejen ud i en smurt springform (ca. 22 cm i diameter). Lad den gå halvt op ad formens sider.

Prik bunden med en gaffel og forbag den midt i ovnen.

Fyld:

Flæk chilipeberen på langs. Fjern kernerne under rindende vand med en spids kniv. Hak chilipeberen (en spsk. i alt). Pisk æg og fløde sammen. Bland hakket chili og de øvrige ingredienser heri. Fordel fyldet i den forbagte bund.

Bag tærten midt i ovnen.

Server den varm eller lun.

Stifade gryderet

Ingredienser:

1½ spsk. sukker
2½ spsk. rød vineddike
1½ dl. rødvin
1 dåse flåede drænedede tomater (240 gr.)
1 spsk. hakket frisk rosmarin eller 2 tsk. tørret
½ stang kanel
1 laurbærblad
¾ kg. lammebov i store tern
2 løg i tern (200 g)
½ kg. perleløg

Varm sukkeret for svag varme i en stor stegegryde. - Rør ikke i det. Tilsæt vineddike, når sukkeret er smeltet til karamel. Lad det koge lidt så karamellen opløses i vineddiken. Tilsæt rødvin, kanel, rosmarin og flåede drænedede tomater. Krydr kødet med salt og peber og kom det i saucen sammen med løg i tern.

Når kødet er mørt, tages det op af saucen og perleløgene kommes i og koger med til saucen er tyknet og løgene er møre. Vend kødet i og varm igennem.

Smag til med salt og peber og server med brød eller kartoffelmos.

Farstærte med ovnstegte kartofler

Antal personer: 4

Ingredienser:

600 gram kalvekød og svinekød hakket
1 stort finthakkede løg
2 fed presset hvidløg
3 spsk. grovhakket basilikum og persille
salt og peber
saften af en citron
8-10 store kartofler

Farsen krydres og lægges i en stor tærteform og bages ved 200 grader i 25 minutter. Tages ud af ovnen og saften fra en citron presses ud over pandekagen, som stilles i ovnen igen yderligere 15 minutter. De store kartofler skæres i både, krydres med salt og peber og steger sammen med pandekagen i ovnen en 40 min.

Fyldte squash (Kolokithakia Yemista)

Ingredienser:

2 kg Squash mellem store

½ kg hakket oksekød

1 lille løg finthakket

hakket persille

½ kop ris

1 spsk. salt

½ tsk. peber

1½ kop tomat juice

1 kop vand

smør

Squash udhules med en ske.

Bland det hakkede kød med løg, ris, persille, salt og peber blandes.

Fyld det i squashene og læg dem i en ildfast fad.

Tomatjuice, vand og smør bringes i kog og hældes over squashene.

Dæk til med stanniol og bag dem 40 min. ved 175 grader.

Fjern stanniolen og bag den i 40 – 50 min. til de er lysebrune.

Tips:

Serveres med ris og æg - citron sauce.

Græsk bondeomelet med tomatbrød

Antal personer: 4

Ingredienser:

2 sommerløg eller 2 porrer

1 ds. tun i vand

6 æg

1 dl. mælk eller vand

100 g. feta

2 spsk. olivenolie

12-14 sorte oliven

salt

peber

hakket frisk oregano

Tomatbrød:

4 skiver landbrød

2 spsk. olivenolie

1 fed hvidløg

4 modne tomater

Snit porrer eller løg fint og hæld væden fra tunfisken. Pisk æg og mælk eller vand sammen i en skål. Skær feta i små tern og tilsæt dem.

Varm en stor stegepande op med olivenolie og svits porreskiverne et par min. Smuldr tunfisken og kom den på panden.

Hæld æggemassen over og krydr med lidt salt og peber, ikke for meget, osten er salt. Lad æggemassen stivne ved jævn varme, løft lidt op i den med paletkniven, så den flydende æggemasse fordeles.

Halver oliven og drys dem over sammen med oregano. Tag omeletten fra panden, så snart den er fast, ellers bliver den kedelig og gummiagtig ligesom andre retter med æg, der har fået for meget varme.

Gnid brødsiverne med hvidløg og dryp dem med olivenolie. Rist brødsiverne gyldne og sprøde i ovnen på ca. 5 min. ved 200°. Skær tomaterne i skiver og læg dem på de varme hvidløgsbrød.

Gratineret makaroni (PASTISJO)

Antal personer: 4

Ingredienser:

2 1/2 liter vand (til kogning af makaroni)
1 strøgen tsk. salt
250 gram makaroni
1 løg
2 tomater
1/2 kop olivenolie
500 gram hakket oksekød
1/2 kop vand
1 spsk. koncentreret tomatpure
100 gram reven parmesanost
1/2 kop rasp
salt og peber

Til sauce:

4 spsk. smør
4 strøgne spsk. mel
1/2 liter mælk
3 æg
salt og reven muskatnød

Bring vandet i kog med salt, kom makaronien i og lad den koge i ca. 8 minutter. Hæld makaronien i en sigte, brus den over med varmt vand, og lad den dryppe af.

Pil løget og hak det fint. Hæld tomaterne over med kogende vand, flå den og hak dem fint.

Varm olien op i en gryde og lad det hakkede løg brune let heri. Det hakkede kød kommer ved og brunes også let, hvorefter de hakkede tomater tilsættes.

Tomatpureen røres op med 1/2 kop vand og kommer i gryden sammen med lidt salt og peber, og alt snurrer under låg for svag varme i 30 minutter.

Så tages gryden fra blusset, og kødblandingen blandes med makaronien og halvdelen af parmesanosten.

Smørret til saucen kommer i en kasserolle og smeltes, melet røres i, lad det varme godt igennem under stadig omrøring, og tilsæt så mælken lidt efter lidt - stadig under konstant omrøring og over svag varme - til man har en flødeagtig sauce.

Tag saucen af varmen. Pisk æggene med salt og lidt reven muskatnød. Rør æggeblandingen i saucen og lad det hele koge langsomt og forsigtigt op. Bland resten af osten i saucen.

Et ovnfast fad drysses med rasp, makaroni-kødblandingen hældes i fadet, og ostesaucen fordeles over blandingen. Sæt fadet i en forvarmet ovn ved 220 grader i 30 minutter. Så skulle retten have fået en lækker gyldenbrun skorpe.

Lad gratinen afkøle lidt og skær den så ud i passende firkanter. Serveres med græsk salat til.

Vinbladsdolmer

Antal personer: 2

Ingredienser:

1 pose vakuumpakkede vinblade 200 g.

Fyld:

1 løg

1 fed hvidløg

2 dl. kogte løse ris (ca. 1 dl. rå ris)

300 g. fårefars

1 æg

2 spsk. hakket persille

1 tsk. salt

1/2 tsk. rosmarin

1/2 tsk. paprika

groftkværnet peber

Tilbehør:

Yoghurt smagt til med hvidløg og et groft brød.

Da vinbladene er ret salte bør de udblødes i koldt vand i et par timer.

Fyld:

løg og hvidløg hakkes og røres med ris, fårefars, æg, persille, salt og krydderier.

Vinbladene lægges med den blanke side nedad. 1 spsk. fyld kommer på hvert blad og de rulles sammen til små pakker.

Et lag vinblade lægges i bunden af en dyb pande eller gryde. De fyldte vinblade lægges tæt ved siden af hinanden med åbningen nedad, så de ikke åbner sig.

En tallerken lægges over rullerne som pres og 1 dl. vand hældes ved.

Rullerne småkoger under låg ca. 20 min., til de føles faste. Væden hældes fra og de serveres varme.

Tips:

Yoghurten kan hældes i et kaffefilter og drænes for vand i et par timer, inden den tilsættes presset hvidløg, salt, peber og lidt hakket persille.

Græsk valnøddecake

Ingredienser

225 g valnødder - hakkes fint

125 g smør

140 g sukker

5-6 æg mellem størrelse

175 g mel

3 tsk. bagepulver

1 tsk. kanel

1-½ dl mælk

Sukkerlage:

210 g sukker (evt. lidt honning)

2½ dl vand

1 stk. hel kanel

2 spsk. citronsaft

(der kan laves portion af lagen - og kagen kan sagtens optage det)

Rør smør og sukker godt sammen, del æggene og rør æggeblommerne i en af gangen.

Tilsæt mælken, mel, bagepulver, kanel og de hakkede valnødder.

Pisk æggehviderne stive og rør 1/3 af disse i dejen, så denne blødgøres.

Resten af hviderne vendes i dejen med let hånd.

Kom dejen i en velsmurt bradepande max. 20 x 30 cm og bag kagen ved 175°C i ca. 35 min.

Mens kagen bager koges sukkerlagen ved god varme under jævnlig omrøring.

Fjern den hele kanel.

Hæld forsigtigt den varme sukkerlage over den færdigbagte kage og lad den blive kold.

Kagen skæres i små firkanter og kan evt. serveres med flødeskum eller vanille is.

5. Litteraturliste og nyttige links

Litteraturhenvisninger og nyttige links til underviseren og evt. til deltagerne.