

Annette Søby  
Ida-Marie Søby · Ester Larsen

# Jubii 2

- jeg har maddag



orkvin

mellemsgaard

## ***Jubii 2 – jeg har maddag***

©2014 Annette Søby, Ida-Marie Søby, Ester Larsen  
og forlaget mellemsgaard

Sat med Stone Serif og Stone Sans  
Redaktør: Kaj Sørensen  
Grafisk produktion: KWG Design, Odense  
Grafiker & omslag: Camille Thuesen  
Fotograf: Finn Nørgaard-Jensen  
Tryk: Pozkal, Inowroclaw

1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-93305-56-4

Kopiering af denne bog må kun finde sted på institutioner,  
der har indgået aftale med Copy-Dan, og kun inden for de i  
aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at bringe korte uddrag  
i forbindelse med anmeldelser.

[www.mellemsgaard.dk](http://www.mellemsgaard.dk)

# Forord

Nogle siger, "du er, hvad du spiser". Vi tror nu, du er mere end det! Men du har brug for mad hver eneste dag, og det er ikke ligegyldigt, hvad den består af. Det er vigtigt at spise varieret mad og mange grønsager, hvis man ikke vil være hverken sløv eller for tung.

Start dagen med ordentlig morgenmad. Vi giver dig nogle forslag.

Men du får nemt en dårlig dag, hvis du ikke får frokost. Så hvis du er kørt lidt træt i madpakker, kan du her hente idéer til noget mere indbydende og spændende.

Det er ikke moderne bare at sætte sig til middagsbordet, når der bliver kaldt. I mange familier hjælpes man om madlavningen eller skiftes til at have maddage.

Det er hyggeligt at være sammen om madlavningen, men det er nu også sejt at lave maden selv og være den, der siger værsgo. Det er faktisk sjovt at lave mad, og jo mere man øver sig, jo bedre går det. Opskrifterne i bogen er lette at gå til. Der står nøjagtigt, hvad du skal gøre trin for trin. ***Hvor intet andet er nævnt, er opskrifter beregnet til fire personer.***

Det er hyggeligt at gå på café, men det er meget billigere og ligeså sjovt at invitere vennerne hjem. Byd dem på brunch eller en let caféret, og hyg jer sammen hjemme.

Er du til hjemmebagte brød, kager og lækkerier, kan du også hente inspiration i bogen.

***Rigtig god maddag og velbekomme!***

*Annette Søby, Ida-Marie Søby og Ester Larsen*

*Sommer 2009*

# Indholdsfortegnelse

## Morgenmad

Havregrød med frugt . . . . .	8
Øllebrød . . . . .	10
Yoghurt . . . . .	11

## Brød & boller

Ciabattaboller . . . . .	12
Gnaveboller . . . . .	15
Foccacia . . . . .	16
Verdens nemmeste brød . . . . .	18

## Brunch

Bagte tomater . . . . .	20
Stegt bacon . . . . .	20
Røræg . . . . .	21
Cocktailpølser . . . . .	21
Amerikanske pandekager . . . . .	23
Yoghurt . . . . .	24
Hjemmelavet mysli . . . . .	25
Brunsviger . . . . .	26
Smoothies . . . . .	28

## Madpakkeidéer

Kyllingesalat . . . . .	30
Boller med skinkefyld . . . . .	29
Hytteost med tun . . . . .	33

Muffins med skinke & ost . . . . .	34
Kartoffelsalat med skinke . . . . .	36

### **Cafémad og andre lette retter**

Pariserbøf . . . . .	38
Club sandwich . . . . .	40
Caesar-salat . . . . .	42
Lyn pizza . . . . .	44
Tarteletter . . . . .	46
Rødgrød . . . . .	48
Æggekage med tun . . . . .	50
Tærte med kød, grønt og ost . . . . .	52
Tomattærte med færdig dej . . . . .	54
Tærte med porrer og skinke . . . . .	57
Spinattærte med tun eller laks . . . . .	58

### **Middagsretter med fisk**

Fiskefileter med remouladesovs . . . . .	60
Fiskelasagne . . . . .	62
Fisk i tomatsovs . . . . .	64
Indbagt fisk . . . . .	66
Fisk i fad . . . . .	69

### **Pastaretter**

Fyldte pasta i tomat/spinatsovs . . . . .	71
Pasta med kylling og champignonsovs . . . . .	72
Verdens nemmeste pastagryde . . . . .	74
Pastaret med tun og porrer . . . . .	76
Pasta med kødsovs . . . . .	78

## **Andre retter med kød**

Paella . . . . .	80
Oksekød i fad . . . . .	82
Mørbrad i fad . . . . .	84
Kylling i kokosmælk . . . . .	86
Chili con carne . . . . .	88
Gryderet . . . . .	91

## **Supper**

Ærtesuppe . . . . .	93
Karrysuppe . . . . .	94

## **Salater**

Grøn salat . . . . .	97
Salat med avokado . . . . .	98
Coleslaw . . . . .	100
Broccolisalat . . . . .	102

## **Kager og andre lækkerier**

Farmors brune kage . . . . .	104
Kannelsnegle . . . . .	106
Æblekage . . . . .	108
Chokolade muffins . . . . .	110
Banankage med chokolade . . . . .	113
Kokosmakroner . . . . .	114
Chokolade chip cookies . . . . .	116

# Morgenmad

Det er meget vigtigt at få en god start på dagen.

Så du har brug for et ordentligt brændstof.

De gamle retter øllebrød og havregrød er gode startere.



# Havregrød med frugt

1 portion

## INGREDIENSER:

1 dl havregryn

2 dl vand eller mælk

lidt acaciehonning

1 spsk. rosiner

en lille smule salt

## Tilberedning i gryde:

- Kom havregrynene og vand eller mælk i en gryde. Sæt gryden over jævn varme, og rør i den, mens den kommer i kog.
- Lad grøden koge i 2 minutter, mens du rører.
- Når grøden er kogt, kommer du en lille smule salt i. Så kommer du rosinerne i, og smager til med acaciehonningen.

Man kan variere havregrøden meget. Man kan komme hakkede nødder eller mandler på, man kan også komme frisk frugt fx skiver af æble eller banan eller friske bær oven på grøden.



## Tilberedning i mikroovn:

*Det er supernemt at lave havregrød i microoven.*

- Tag en dyb tallerken, og bland havregrynene med vand eller mælk.
- Sæt tallerkenen i ovnen i 2 minutter for fuld styrke.
- Tag tallerkenen ud, og rør lidt rundt i grøden



# Øllebrød

## INGREDIENSER:

500 g rugbrød (det må gerne være tørt)

1 l vand

¼ l hvidtøl – kan undværes

75 g sukker

saften af en appelsin

Serveres med mælk. Man kan også bruge flødeskum, hvis det en enkelt gang skal være rigtig fint.

## Tilberedning:

- Skær skorperne af, og skær derefter brødet i mindre stykker, og læg det i blød dagen før.
- Kom brødet med vand i en gryde, og sæt den over jævn varme. Hæld øllet i gryden, og kog til brødet er helt mørt, mens du rører.
- Sæt en sigte over en skål, hæld øllebrøden op i sigten, og pres den igennem.
- Pres saften af en appelsin, og rør den i øllebrøden. Kom sukker i og eventuelt lidt mere vand, og server retten med mælk eller flødeskum.



# Yoghurt

Du kan også prøve en lækker morgenmad med yoghurt naturel 0,1% blandet med en håndfuld havregryn og rosiner og eventuelt lidt frugt.

Har du lyst til at lave din egen müsli?  
Så se opskriften på side 25.



# Ciabattaboller

24 stk.

## INGREDIENSER:

50 g gær

1 kg ciabattamel

6½ dl vand

## Tilberedning:

- Kom 6 ½ dl lunt vand i en skål, og rør gæren ud i vandet.
- Kom mel i dejen, til den slipper skålen, og ælt meget grundigt. Kom lidt mel på køkkenbordet, og ælt lidt videre. Form dejen til en kugle, og læg den op i skålen igen.
- Læg et rent viskestykke over skålen, og stil den til hævnning et lunt sted. Dejen skal hæve mindst 30 minutter.
- Når dejen er hævet, deler du den i 4 lige store stykker. Hver del former du som en pølse, der igen deles i 6 stykker. Du har nu 24 dejklumper, som du former til boller.
- Bollerne skal sættes på bagepapir på en plade. Her skal de hæve igen. Nu i en hel time.
- Tænd ovnen, og sæt den på 220 grader. Bruger du varmluft, skal ovnen stå på 200 grader. Når bollerne er hævet færdige, skal de bages i ovnen i 10-15 minutter.