

KOGEBOG



BLÅ SOMMER 2009

Kære Spejdere

I sidder nu med Proviantudvalgets forslag til retter til aftensmåltidet, der kan laves ud fra de ingredienser, I kan hente i jeres proviantudlevering.

Der kan selvfølgelig laves 10.000 andre retter, og kogebogen skal kun ses som en inspiration til jer. Det er helt op til jer selv, hvad I vil lave.

Kogebogen er lavet således, at der er to forslag til hver kødtype (hakket kød, kylling osv.).

Alle opskrifterne er beregnet til 10 personer.

Retterne kan alle laves med de redskaber, der er i en almindelig patruljekøkkenskasse og kan tilberedes over bål.

Princippet er, at grupperne selv bestemmer, hvilke råvarer de vil have og vælger frit i proviantudleveringen, dog bliver dagens kød udleveret. Gruppen bestemmer selv, om de vil have kartofler, pasta eller ris. Der er også frit valg af grøntsager og frugt.

Proviant garanterer for, at der er mad nok, så tag kun, hvad gruppen skal bruge. Proviant tager dog forbehold for "udsolgte varer", men er der for eksempel udsolgt af kartofler, så er der ris og pasta mv.

Følgende danner grundlag for varer i proviantudleveringen:

Morgenmad

kaffe, te, mælk, ymer, smør, rugbrød, franskbrød, marmelade, ost, havregryn, sukker.

Frokost

Rugbrød, franskbrød, makrel, torskerogn, tun, leverpostej, to til tre slags pålæg, tomat, agurk, mayonnaise, remoulade, div. salat, frugt.

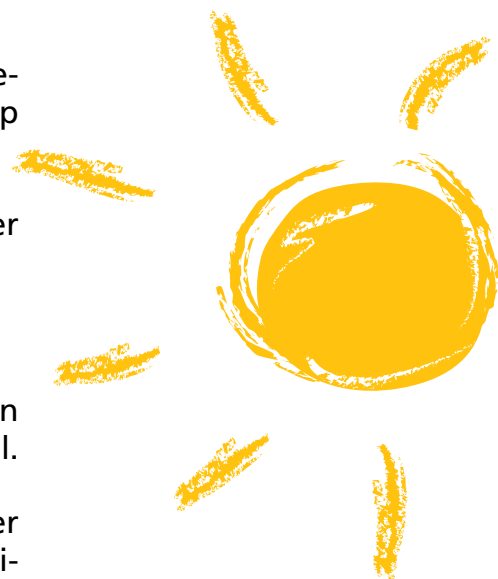
Pålæg vil variere fra dag til dag.

Aftensmad

Kartofler, ris, pasta, salat, grøntsager, kød, frugt eller dessert.

God fornøjelse

**Proviantudvalget
Blå Sommer
2009**



	Der udleveres	Opskrifter	
Onsdag	Sandwichkit	Sandwich	Side 05
Torsdag	Bacon	Brændende kærlighed	Side 06
		Pasta Carbonara	Side 07
Fredag	–	Kartoffelsuppe med brød	Side 08
		Blå Sommer stuvning	Side 09
Lørdag	Svinekød i tern	Eventyr gryde	Side 10
		Sommer gryde	Side 11
Søndag	Hakket oksekød	Spaghetti med kødsovs og gulerodssalat	Side 12
		Pizzabøf med salat	Side 13
Mandag	Kylling	Stegt kyllingefilet med saltkogte kartofler og tzatziki	Side 14
		Kylling i wok/gryde	Side 15
Tirsdag	Oksekød i tern	Oksegryde med vildtsauce og kartofler eller ris	Side 16
		Gullasch med kartoffelmos og rødbeder	Side 17
Onsdag	Kalkun	Kalkun i wok/gryde	Side 18
		Kalkunschnitzel med grønsagsblanding og kartofler	Side 19
Ekstra opskrifter	–	Boller i karry med løse ris og hvidkålssalat	Side 20
	–	Frikadeller med kartoffelsalat	Side 21
Frokost- retter	–	Tunsalat	Side 22
	–	Gulerodssalat	Side 22
	–	Torskerognssalat	Side 23
		Pastasalat med æbler	Side 23
		Pastasalat med tomat og agurk	Side 24
Dessert- forslag	–	Div. frugt og is	Side 24
		Sortimentsliste	Side 25

Mål og vægt

Det er nemmere at måle end at veje.

En stor måleske med "strøget mål" rummer 15 ml, det svarer til en spiseske. En lille rummer 5 ml og svarer til en teske.

Vægten for mel, krydderier m.v. varierer lidt afhængig af bl.a. mærke, fugtighed og formaling.

Madvarer	1 deciliter	1 spsk.
Hvedemel	55-60 g	9 g
Kartoffelmel	70 g	12 g
Smør/margarine	95 g	14 g
Olie	90 g	14 g
Ris	75 g	-

Tallene i skemaet er et gennemsnit.

En spejdermug rummer til kant 4 dl. Der er målestreger for hele og halve dl på indersiden.

Et råt løg vejer ca. 50-60 g for et lille løg, 100 g for et mellem løg og 150 g for et stort løg.



Et par gode råd om at lave mad

God hygiejne er meget vigtig for at undgå, at du og resten af din gruppe skal blive syge.

Læs og følg derfor nøje nedenstående råd.

- 1. VASK HÆNDER** hver gang I skal til at tilberede mad.
- 2. Alt køkkengrej og service** skal være rent. Vask alt i varmt vand, selv om det tager tid.
- 3. Opbevar og behandl** maden omhyggeligt, så den ikke kommer i forbindelse med jord, snavs eller dyr.
- 4. Brug plastposer, bokse, skåle** til opbevaring – og forskellige skærebrætter til kød og grøntsager.
- 5. Opbevar kød, mælk og lignende** så køligt som muligt og adskilt fra grøntsager. Se eventuelt Spejderlex. En køleboks med låg, nedsat i et hul i jorden på et skyggefuldt sted, virker fint som køleskab.
- 6. Alt kød skal gennemsteges.**

Download evt. korpsets Kogekunst_paa_lejr.pdf for yderligere information.



Ingredienser:

10 sandwichbrød

5 tomater

1 agurk

Kyllingestykker

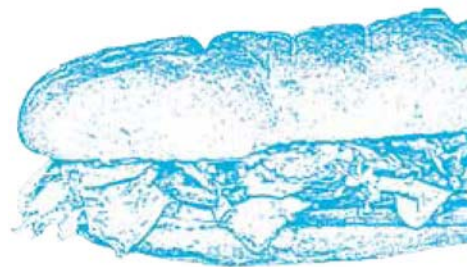
Salat

10 spsk. mayonnaise

10 spsk. creme fraiche

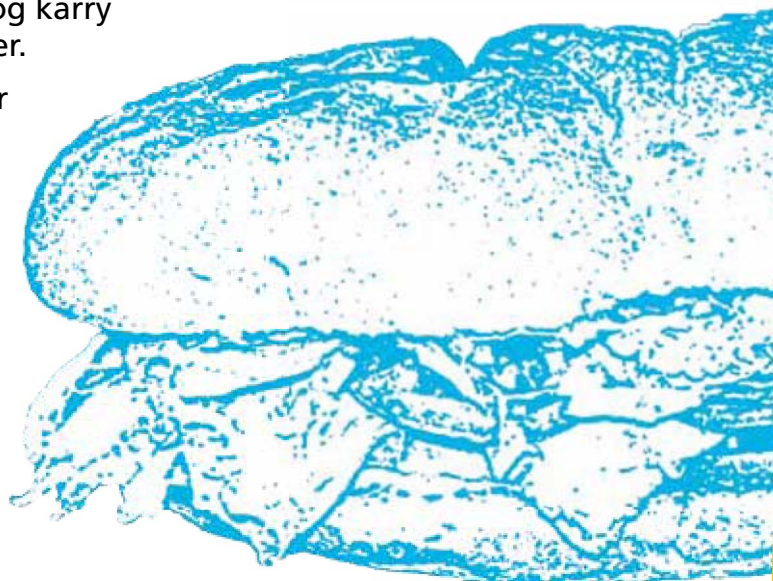
Karry

Salt og peber



Tilberedning:

1. Skyl salaten og dup den tør, tomat og agurk skæres i skiver.
2. Bland mayonnaise, creme fraiche og karry i en skål, smag til med salt og peber.
3. Skær brødet over på langs og smør lidt dressing på hver halvdel.
4. Tag bunden og start med at lægge salat, tomat og agurk.
5. Til sidst lægges skiver af kylling og låget lægges på.



Ingredienser:

1,250 kg bacon i tern
500 g løg
2½ kg kartofler
Ca. 4 dl mælk
100 g fedtstof
Persille
Salt og peber
20 skiver rugbrød
Ca. 500 g syltede rødbeder



Kødet:

1. Løg pilles og skæres i ringe.
2. Steg baconterne til de er sprøde.
3. Læg dem i en skål eller på en tallerken, men lad lidt af baconfedtet blive på panden/gryden.
4. Rist løgringene gyldne i baconfedtet.
5. Fordel bacontern og løgringe over kartoffelmosen.
6. Ved serveringen drysses med hakket persille.
7. Serveres med rugbrød og syltede rødbeder.

Kartoffelmos:

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Kog kartoflerne dækket med vand og uden salt i ca. 20 minutter til de er møre.
3. Hæld kogevandet fra kartoflerne.
4. Mos kartoflerne med et piskeris og tilsæt mælk lidt efter lidt (til tykkelsen passer).
5. Kom fedtstoffet i mosen.
6. Smag til med salt og peber.



Ingredienser:

1,250 kg bacon i tern

Pasta

5 pasteuriserede æg

2½ dl fløde

Persille

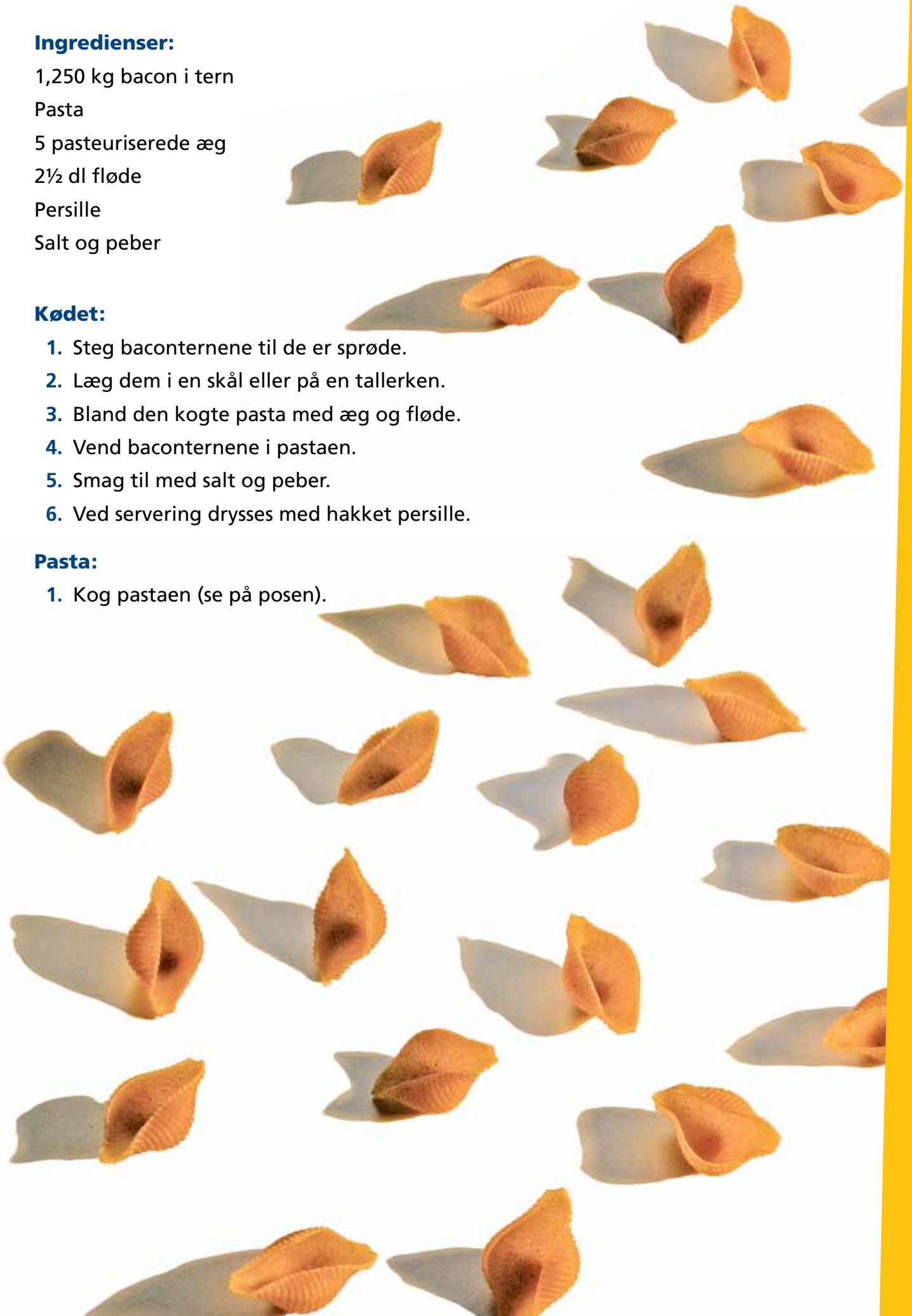
Salt og peber

Kødet:

1. Steg baconerne til de er sprøde.
2. Læg dem i en skål eller på en tallerken.
3. Bland den kogte pasta med æg og fløde.
4. Vend baconerne i pastaen.
5. Smag til med salt og peber.
6. Ved servering drysses med hakket persille.

Pasta:

1. Kog pastaen (se på posen).



Ingredienser:

1 kg kartofler
100 g fedtstof
4 porrer
3 løg
3 l grønsagsbouillon
½ l piskefløde
Salt og peber
Brød

Kartoffelsuppe:

1. Skræl kartoflerne og riv dem groft.
2. Skræl løgene og skær dem i små både.
3. Vask og snit porrer.
4. Vask de groftrevne kartofler i flere hold vand. Væden presses ud af de groftrevne kartofter.
5. Smelt fedtstoffet.
6. Brun kartofler, løg og porrer.
7. Tilsæt bouillon.
8. Bring suppen i kog og lad den koge under låg i ca. syv minutter.
9. Tilsæt fløde.
10. Bring suppen i kog.
11. Smag suppen til.

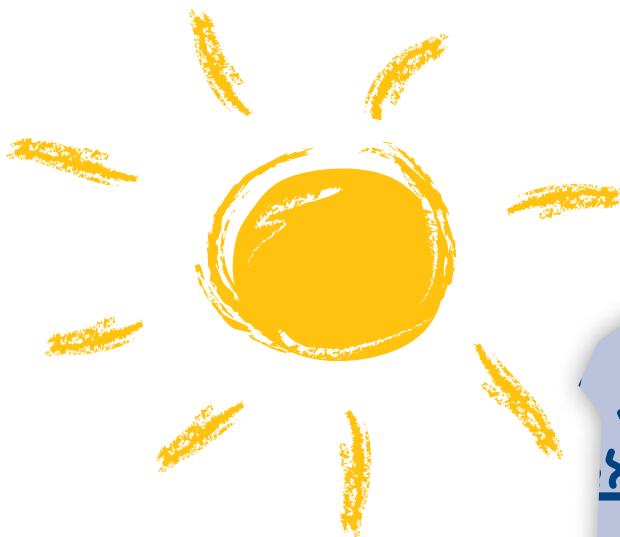


Ingredienser:

1,2 kg kartofler
500 g tomater
100 g fedtstof
3 tsk tomatpuré
3 tsk paprika
8 spsk. mel
7 dl mælk
6 spsk. fløde
Salt og peber

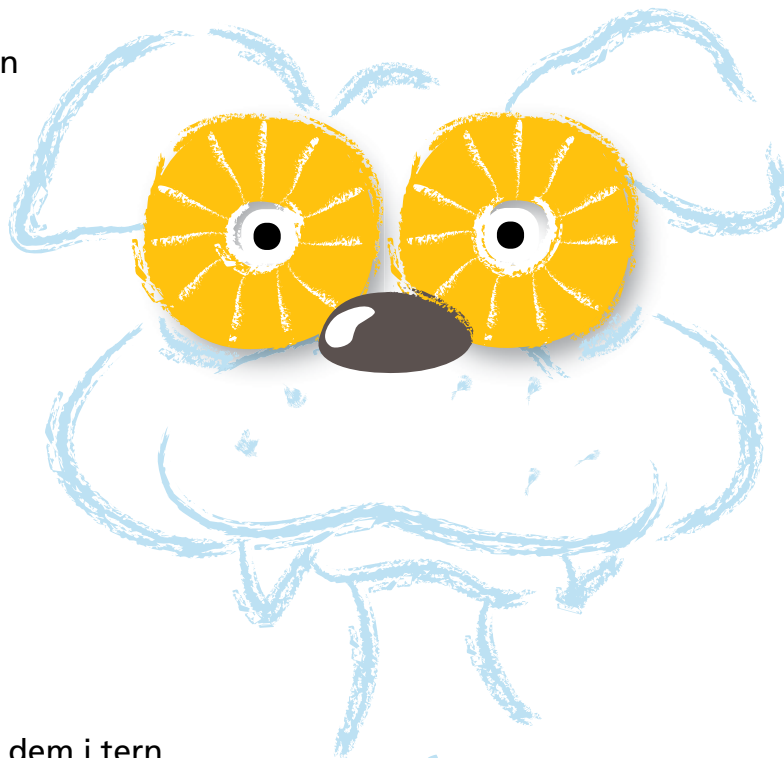
Stuvning:

1. Skræl kartoflerne og kog dem i letsaltet vand.
2. Skær tomaterne midt over og tag kernerne ud med en teske.
3. Hak tomatkødet groft.
4. Smelt halvdelen af fedtstoffet i gryden og tilsæt tomat, tomatpuré, fløde og paprika.
5. Lad blandingen småkoge i fem minutter.
6. Blandingen hældes gennem en si og gemmes i en skål.
7. Smelt det resterende fedtstof.
8. Drys mel i gryden og steg det i 1-2 minutter – uden at brune.
9. Rør grundigt i blandingen.
10. Tilsæt mælken langsomt under kraftig omrøring.
11. Pisk til sovsen kommer i kog.
12. Lad sovsen småkoge i 3-4 minutter.
13. Tilsæt tomatblanding og kartofler.
14. Smag stuvningen til.
15. Lad retten småkoge i 20 minutter.
16. Pynt retten med lidt paprika.



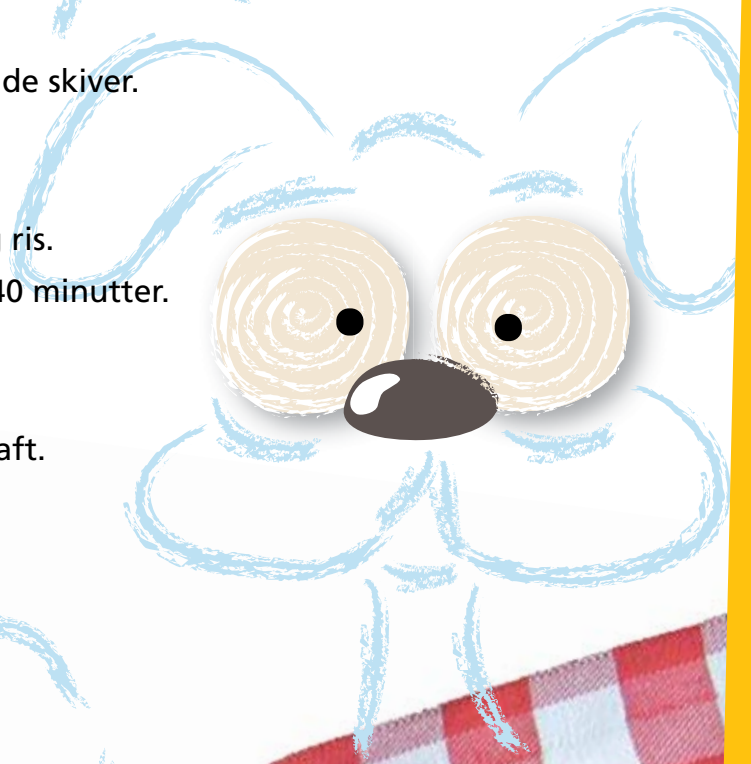
Ingredienser:

- 1,250 kg svinekød i tern
- 300 g løg
- 500 g gulerødder
- 1 dåse ananas
- 1 pakke rosiner
- 100 g fedtstof
- 1½ l vand
- 60 g mel
- Ca. 800 g ris
- 1 brev karry
- Salt og peber



Kødsovs:

1. Pil løgene og skær dem i tern.
2. Rens gulerødderne og skær dem i tynde skiver.
3. Fedtstoffet kommes i gryden.
4. Svits løgene og brun kødet i gryden.
5. Tilsæt karry, gulerødder, vand, salt og ris.
6. Læg låg på og lad det småkoge i ca. 40 minutter.
7. Lav jævning af mel og vand.
8. Sovsen jævnes med jævningen.
9. Tilsæt rosiner, ananas og lidt ananassaft.
10. Smag sovsen til.



Ingredienser:

1,250 kg svinekød i tern

300 g løg

600 g gulerødder

500 g ærter

100 g fedtstof

6 dl vand

Persille

Kartofler

Salt og peber

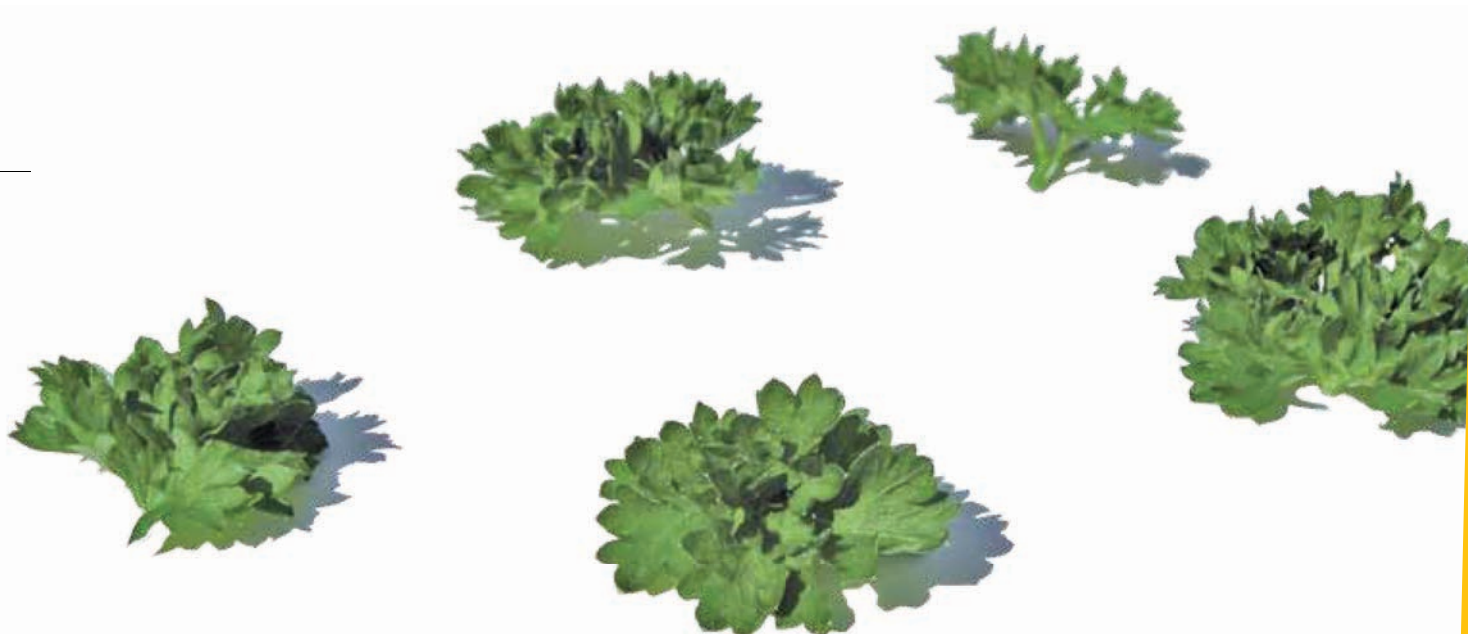


Sommergryde:

1. Pil løgene og hak dem i fine stykke.
2. Rens gulerødderne og skær dem i tynde skiver.
3. Fedtstoffet kommes i gryden.
4. Brun kødet i gryden.
5. Tilsæt de findelte løg og gulerødder.
6. Tilsæt vand, salt og peber.
7. Lad retten småkoge til gulerødderne er møre.
8. Tilsæt ærter og lad dem blive varme.
9. Ved servering drysses med hakket persille.

Kartofler:

1. Vask og skyl kartoflerne godt.
2. Kog kartoflerne i vand tilsat salt i ca. 15-20 minutter fra vandet koger.



Ingredienser:

1,250 kg hakket oksekød
300 g løg
100 g fedtstof
1 dåse konc. tomatpure
7½ dl vand
1 kg spaghetti
1 kg gulerødder
2 citroner
50 g sukker
1 pakke rosiner
1 dl vand
Salt og peber

Kødsovs:

1. Pil løgene og skær dem i tern.
2. Kom fedtstoffet i en gryde.
3. Svits løgene og brun kødet i gryden.
4. Rør i kødet, så det ikke hænger sammen.
5. Tilsæt salt, peber, tomatpuré og vand.
6. Læg låg på og lad det småkoge i ca. 15 minutter.
7. Smag sovsen til.

Spaghetti:

1. Kog spaghettien i vand tilsat salt (se på posen)

Gulerodssalat:

1. Rens gulerødder og riv dem på et råkostjern.
2. Pres saften ud af citronerne og bland den med vand og sukker.
3. Rosiner og gulerødder blandes og citronsaften hældes over.



Ingredienser:

Bøf:

1,250 kg hakket oksekød

8 spsk. rasp

2½ dl mælk

3 spsk. hakket løg

100 g fedtstof

Salt og peber

Spaghetti

Sovs:

200 g løg

2 glas champignon

50 g fedtstof

2 dåser flåede tomater

1 dåse konc. tomatpuré

1 tsk. oregano

Salt og peber



Bøf og sovs:

1. Pil løgene og skær dem i tern.
2. Udblød rasp i mælken.
3. Rør kødet med rasp, løg og salt.
4. Form kødet til bøffer.
5. Kom fedtstoffet i en gryde.
6. Brun bøfferne i fedtstoffet.
7. Tag bøfferne af.
8. Kom fedtstoffet i en gryde.
9. Brun champignon og løg i fedtstoffet.
10. Tilsæt flåede tomater, tomatpuré, oregano, salt og peber.
11. Sovsen småkoger i ca. 5 minutter.
12. Smag sovsen til.
13. Hæld sovsen over bøfferne, og steg dem færdige i sovsen i ca. 5 minutter.

Spaghetti:

1. Kog spaghattien i vand tilsat salt (se på posen).

