

**MAD
KAMP**

For et styrket
madkundskab

**MAD
KAMP**

For et styrket
madkundskab

MAGASINET MADKAMP 2020

**MAD
KAMP**

For et styrket
madkundskab



ABSALON
PROFESSIONS
HØJSKOLEN
ABSALON

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE

XP

UCN

UC
SYD

UCL

Erhvervsakademi og
Professionshøjskole



VIA University
College

Magasinet Madkamp er udarbejdet af Madkulturen og seks af landets professesionshøjskoler i samarbejde med ni finalisthold fra Madkamp.

Opskrifter

Opskrifterne er udviklet og udvalgt af finalisterne i Madkamp —altså elever i 4.-9. klasse.

Redaktionen

Georgie Børsting
Sofie Schack-Jacobsen
Maj Skifter
Cathrina Clifford
Camilla From

Illustrationer

Rasmus Juul

Tryk

Jespersen Tryk

Skriv til Madkamp

Madkamp modtager gerne feedback. Send en mail til madkamp@madkulturen.dk, hvis du har ris, ros eller gode forslag.

Madkulturen
Maglegårdsvej 12
4000 Roskilde
www.madkulturen.dk

INDHOLD

FORORD	Side 05
INTRODUKTION TIL MADKAMP	Side 06
HILSENER FRA DOMMRENE	Side 07
FINALISTERNES OPSKRIFTER	
KLIMAVENLIGE OG FABELAGTIGE BLINIS	Side 10
6.A OG 6.B FRA LYKKESGÅRDSKOLEN	
PERLEDESSERT	Side 11
7.A OG 7.B FRA MARKUSSKOLEN	
DEN POPULÆRE KARAMELLISEREDE MAJSKAGE	Side 12
HOLDET 'HIMLEN' FRA HAMMER FRIE PRIVATSKOLE	
KUSHI	Side 14
7. ÅRGANG FRA BAGGESENSKOLEN	
FASTELAVNSBOLLER MED RISCREME	Side 15
HOLDET 'JUNIOR CHEF' FRA SKOLECENTER JETSMARK	
FLETTET PIZZABRØD	Side 16
7. KLASSE FRA SCT. MARIÆ SKOLE	
BLOMSTERBERGS HINDBÆRROULADE	Side 18
BOLLER I KARRY VAFFEL	Side 20
6.B FRA HØJBY SKOLE	
HVID CHILI-BROWNIE MED POPCORNIS OG TUILLE	Side 22
6.A. FRA NÆSBY SKOLE	
UGLEREDEN—ØL-KAGE MED ØL-IS, MÆSK-NOUGATIN OG LEMONCURD	Side 24
HOLDET 'KORNUGLERNE' FRA UGLEGÅRSKOLEN	



FORORD



Gennem otte år har vi med Madkamp sat fokus på elevers medbestemmelse og innovationskraft med maden i centrum. I år har vi måtte tage vores egen medicin, da vi blev tvunget til at gentænke DM i madkundskab til et helt nyt online format. Vi har både været nervøse og spændte. Men vi er også blevet overraskede og har haft mange gode oplevelser undervejs.

Det bekræfter mig i, hvor stor initiativrigdom, nyskabelse og læring der kan komme ud af, at kaste sig ud på dybt vand—også selvom man indledningsvist kan føle, at man ikke kan bunde. Og det er alle opskrifter i dette magasin et levende bevis på!

Med kornet som hovedrolle har årets finalister eksperimenteret med smage, farver og konsistenser. Resultatet er ni kreative og inspirerende kornretter! Glæd dig til opskrifter på korn-sushi, karamelliserede majs-kager, popcornis, korn a la mande, karry-vaffel, flettet-fuldkornspizza, klimavenlige blinis, havregrynsfastelavnsboller og nye øl, hvor bundfaldet fra produktionen bruges i en særlig ølkage serveret med is og lemoncurd.

Jeg er dybt imponeret over elevernes madkundskab og engagement i dette års Madkamp, hvor de viser stærke evner til at forene deres faglige viden om korn med et praktisk håndværk!

Elevernes engagement og de nye retter er efter min mening med til at styrke vores madkultur, og jeg håber, at elevernes kornretter også vil vække begejstring hjemme hos dig og måske inspirere til mere mod i køkkenet.

TIL KAMP FOR korneksperimenter og rigtig god fornøjelse!

Georgie Børsting

Projektleder, Madkulturen

INTRODUKTION TIL MADKAMP

KEND DIT KORN!

I løbet af foråret 2020 har klasser fra hele Danmark bidt skeer med årets Madkamp-tema "Kend dit korn!". Forløbet har klædt eleverne på med viden og kompetencer og styrket deres forståelse for kornets rolle i dansk madkultur, gluten, den gode dej, forskellige kornsorter samt dets egenskaber og muligheder.

MADKAMP

Madkamp er for alle, der har madkundskab i skolen. Siden 2012 har 25.740 elever og 1281 lærere deltaget. Madkamp er sat i verden for at styrke madkundskabsfagets status i den danske folkeskole ved at skabe interesse og forståelse for, hvad faget kan. Madkamp er et læringsforløb i madens univers, der består af fire dele.

• Lærerkurser

Først inviteres alle madkundskabslærere, der har lyst, på kursus. Her bliver de præsenteret for årets undervisningsmateriale, og så sendes de ellers i madkundskabslokalet for selv at slippe fantasien løs og prøve kræfter med årets tema.

• Undervisningsforløb

Nu er lærerne klar til at undervise i Madkamp. I madkundskabslokaler over hele landet bliver der eksperimenteret og udviklet opskrifter til den helt store guldmedalje.

• Madkundskabsfestivaler

På Madkundskabsfestivalen kan eleverne vise, hvad de har lært, fremvise en ret eller et forsøg for et panel af madkundskabslærerstuderende, der efterfølgende giver eleverne feedback.

• DM i Madkamp

Finalen i Madkamp er afslutningen på forløbet, hvor eleverne skal omsætte, alt det de har lært i køkkenet - i 2020 via et digital format.

MADKAMPFINALEN 2020

I starten af juni lød fløjten til årets Madkampfinale, som dette år bestod af en række sjove og lærerige online madkundskabssessioner af 90 minutters varighed pr. finaleklasse. Finalisterne blev undervist af Mette Blomsterberg i hendes egen opskrift på hindbærroulade med korn, som også fremgår af magasinets opskriftssamling.

HILSENER FRA DOMMERNE

I løbet af foråret 2020 så dommerne alle finalisternes ansøgninger— og de er imponerede. Over finaleklassernes køkkenfærdigheder, kreativitet og madmod.

"Jeg kan ikke mindes, at jeg har set noget, der var så gennemtænkt, systematiseret, kreativt og videnskabeligt."

- Helle Brønnum Carlsen,
Lektor i madkundskab

"Finalisterne har arbejdet virkelig innovativt!"

- Mia Persson fra
Den store Bagedyst

"Jeg ville rigtig gerne have smagt på finalisternes retter, men jeg håber, at det har givet finalisterne lyst til at eksperimentere en masse derhjemme i køkkenet"

-Pia Grønnegård, lærer på Kold College

"Finalisterne har været super skarpe til at formidle kornets vej fra jord til bord."

- Georgie Børsting,
Madkamps projektleder



FINALISTERNES **OPSKRIFTER**

LYKKESGÅRDSKOLEN

KLIMAVENLIGE OG FABELAGTIGE BLINIS

Antal
12 stk

6. A og 6. B fra Lykkesgårdskolen elsker at eksperimentere med smage, farver og konsistenser. De har lavet en lækker forret med fokus på forskellige korntyper og fyld — og så er den både sund og bæredygtig. Retten er en velegnet tøm-køleskabet-ret og kan piftes op efter humør.

Ingredienser til blinis

200 g fuldkornshvedemel, hvedemel eller rugmel
2 tsk bagepulver
2 nip salt
2 æg
1½ dl. havredrik
1 spsk olie til ca. 7 blinis

Ingredienser til falafel

200 g kikærter blødt ud natten over eller en dåse
1 løg
3-4 fed hvidløg
2 tsk spidskommen
1 spsk citronsaft
½ tsk bagepulver
1 tsk salt
2 spsk mel eller kikærtemel (du kan evt. tilsætte mere mel)
1 dl vand
Et bundt koriander

Ingredienser til hummus

240 g kikærter ca. 1 dåse
2 fed hvidløg
3 spsk olie
1 spsk citronsaft
1 tsk stødt spidskommen
1 spsk tahin, gerne lys
½ tsk cayennepeber
3 spsk koldt vand

Sådan laver du blinis

- Bland de tørre ingredienser sammen i en skål.
- Put så æg og havredrik i skålen.
- Mix det sammen til alle klumperne er væk, og det har en flydende konsistens.
- Steg dine blinis.

Sådan laver du falafel

- Hæld vandet fra kikærterne, og skyld dem grundigt.
- Kom kikærterne og resten af ingredienserne i en blender eller en minihakker, og blend, til du har en jævn dej.
- Varm panden op, og kom olie på, og steg falaflerne til de er sprøde.

Sådan laver du hummus

- Skyl kikærterne grundigt.
- Blend alle ingredienserne sammen.
- Smag til med salt og peber.



MARKUSSKOLEN

PERLEDESSERT

Antal pers.

6

PerledeSSERT er lavet med ølandsperler i stedet for de traditionelle grødris. Ølandsperler stammer fra den lokale mølle ”Mel fra Forum”, hvor skolens madkundsksvalghold fra 7. A og 7. B har været på besøg. Ølandsperler er proteinrige ølandshvedekerner og et sundt alternativ til ris. De kan bruges til risotto, i supper, i gryderetter, salater og — som holdet gør det her — til at lave grød.

Ingredienser til ølandsgrød

3 dl ølandsperler

1,5 l mælk

1 tsk salt

Ingredienser til topping

Smuttede og hakkede mandler

Sukker

Vanilje

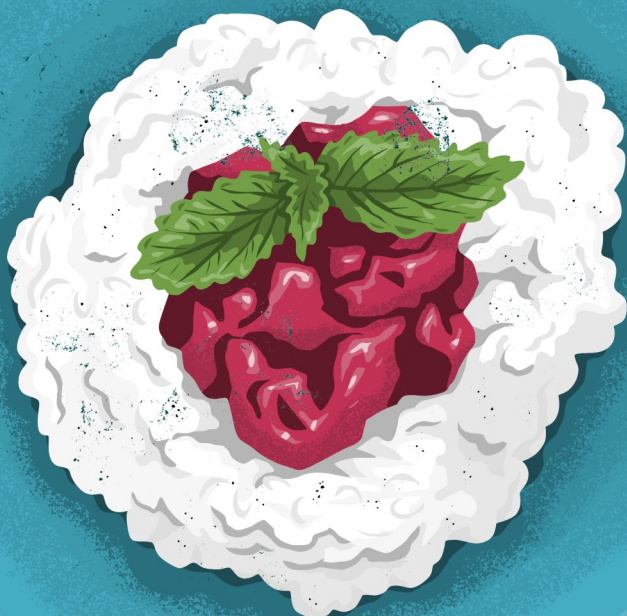
Fløde

Sådan laver du ølandsgrøden

- Skyl perlerne grundigt i koldt vand.
- Bring mælk og ølandsperler i kog.
- Rør jævnligt i gryden, og kog i 45 minutter.
- Smag til med salt, og lad den afkøle.

Sådan laver du topping

- Bland hakkede mandler, sukker og vanilje i grøden.
- Pisk fløden, og bland det forsigtigt i grøden.
- Smag til.



TIP

Grøden er et overraskende godt og bæredygtigt alternativ til risalamande, fordi den er tilberedt med lokale råvarer.

Om vinteren kan den serveres med varm kirsebærsovs og om sommeren med rabarberkompot.

HAMMER FRIE PRIVATSKOLE

DEN POP-ULÆRE KARAMELLISEREDE

Antal pers.

Ca. 16

Madholdet 'Himlen' elsker kage! Men det kan også blive for meget med alt det sukker, så de fandt et alternativ—nemlig majs. Denne ret smager både sødt og salt og er pyntet med lækre karamelliserede popkorn.

Ingredienser til dejen

100 g majs mel
75 g majs gryn
175 g hvedemel
3 tsk bagepulver
1 tsk salt
2 æg
65 g rørsukker
3½ dl mælk
170 g smeltet smør

Ingredienser til saltkarameltopping

150 g rørsukker
1½ dl piskefløde
1 godt nip flagesalt

Ingredienser til smørcreme

226 g usaltet smør ved stuetemperatur
480 g flormelis
2 tsk vaniljeekstrakt/aroma
120 ml saltkaramel ved stuetemperatur
En knivspids groft salt

Ingredienser til karamelliserede popcorn

1 pose popkorn
3 dl sukker
50 g smør
1 spsk natron

Sådan laver du dejen

- Tænd ovnen på 175°C almindelig ovn (den med streg for oven og neden), så den kan forvarme.
- Bland majs mel, majs gryn, hvedemel, bagepulver og salt i en skål.
- Pisk æg og sukker og luftigt ved siden af, indtil det ligner en form for æggesnaps.
- Rør mælk og smeltet smør sammen med æggesnapsen.
- Bland massen sammen med de tørre ingredienser, så du får en glat dej uden klumper.
- Put dejen i en bradepande med bagepapir, og bag den i ovnen i 20 min.

Sådan laver du saltkarameltopping

Start på saltkaramellen, når kagen er i ovnen.

- Smelt sukkeret i en tykbundet gryde ved middel varme.
- Så snart sukkeret er smeltet, røres fløden langsomt i, mens karamellen koges.
- Rør en smule god havsalt eller et par saltflager i.

Sådan laver du smørcreme

- Pisk det bløde smør ved høj hastighed i en skål i cirka 5-6 min. til det er fluffy og let (næsten hvidt i farven).
- Tilsæt flormelis lidt ad gangen, mens du pisker ved lav hastighed.
- Tilsæt vanilje, saltkaramel og salt, og pisk på medium hastighed i 2 minutter.
- Gør en sprøjtepose klar med tyl, put smørcremen i, og put det i køleskabet.

Sådan laver du karamelliserede popcorn

- Pop popkornene i mikroovn eller gryde
- Smelt sukkeret i en gryde på middel varme, og hold godt øje med sukkeret, da det nemt brænder på. Tilsæt salt og smør, når sukkeret er smeltet, og rør i karamellen.
- Når karamellen er gyldenbrun og ensartet tilsættes natron, og gryden tages af varmen. Nu begynder karamellen at svulme op. Rør godt i massen, og tilsæt de poppede popkorn.
- Vend popkornene i karamellen, indtil det er godt fordelt, og hæld popkornene på en bradepande med bagepapir på for at lade dem køle af.

FUN FACT

Lad være med at bruge en plastik dejskraber til at røre rundt i karamellen! Det fandt vi ud af på den hårde, eller rettere sagt varme, måde. Dejskraberens smeltede i hænderne på os, men heldigvis kom ingen til skade.

TIP

Et godt tip, som vi lærte, da vi lavede kagen, er, at den smager ekstremt godt lun, men pas på! Smørcremen kan smelte, hvis kagen er for varm. Så nyd hellere kagen kold, hvis I vil være sikre på, at den ser ligeså pæn ud, som I havde forestillet jer.



BAGGESENSKOLEN

Antal pers.

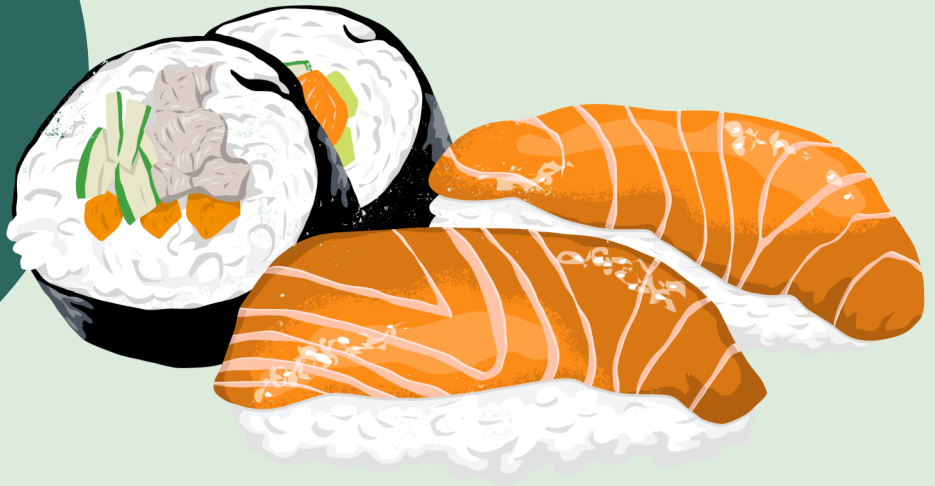
2-4

KUSHI

Retten og navnet, Kushi, er en sammensætning af korn og sushi. Opfinderne af retten er en gruppe drenge fra 7. klasse, der er vilde med sushi. I deres variant har de eksperimenteret, afprøvet og forfinet deres ret. Deres fokus har været at erstatte de kylhydrattunge og knap så klimavenlige ris med korn, og de har lagt vægt på både, smag, sundhed, konsistens og bæredygtighed.

(KLIMA)TIP

Prøv at erstatte ris med dansk produceret korn, og spar på klodens ressourcer. Dels af hensyn til transport og af hensyn til produktionsmåden hvor der ved ris bruges store mængder vand på at oversvømme rismarkerne.



Ingredienser

150 g sushi ris
150 g quinoa
200 g frossen laks
2 pakker sushi-tang
2 avocado
2 agurker
3 gulerødder
4 tsk riseddike
100 g kylling
100 g mel
1/2 liter olie
2 æg

Sådan laver du Kushi

- Tag en gryde, og lav risene som beskrevet på pakken.
- Kog quinoaen, som beskrevet på pakken.
- Skær laksen i lange og tynde skiver, og læg dem til siden.
- Skær agurkerne i korte tynde skiver, og læg dem til siden.
- Skær avocadoen i skiver.
- Hæld ca. en halv liter olie i en gryde. Så det bobler.
- Dyp kyllingestykkerne i æg og mel. Tag dem op med en hulske, når de er gyldne.
- Læg tangen på en sushi-rulle.
- Dyp dine fingre i vand, og smør vand på den ene halvdel af tangen. Fordel ris/quinoa på den anden halvdel af tangen.
- Put de ting, som I vil have ovenpå risen/quinoaen.
- Rul fra den fyldte ende, og skær i skiver.

SKOLECENTER JETSMARK

FASTELAVNSBOLLER MED RISCREME

Antal pers.

Ca. 16

Lækre fastelavnsboller med havregrynsdej og silkeblød riscreme. Det er det samlede resultat af fem 8. klassers fortolkning af 'fastelavnsboller på en anderledes måde'. Opskriften er en helt perfekt erstatning til de klassiske fastelavnsboller og kan både nydes fastelavnssøndag — og alle andre dage.

Ingredienser til dej

1 dl mælk
25 g gær
125 g blødt smør
1 æg
4 spsk sukker
1 tsk vaniljesukker
250 g mel
125 g havregryn

Ingredienser til vaniljecreme

2 dl mælk
1 æg
1 spsk sukker
1 spsk majsstivelse eller hvedemel
2 spsk vaniljesukker

Ingredienser til risengrøden

1 dl grødris
1 dl vand
4-5 dl mælk
3 spsk sukker
4 tsk vaniljesukker

Sådan laver du risengrøden

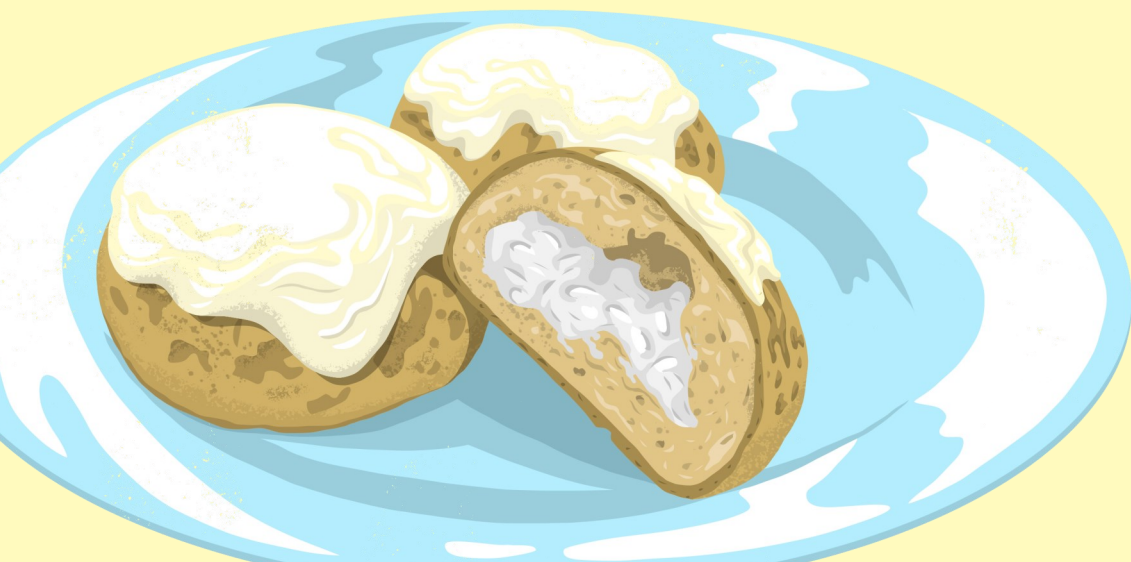
- Kog vand og ris i 2-3 minutter.
- Tilsæt mælk, sukker og vaniljesukker.
- Rør, indtil grøden er forholdsvis fast ved medium varme.
- Sæt derefter grøden på køl, indtil den er kold.

Sådan laver du vaniljecremen

- Pisk mælk og æg sammen i en gryde.
- Pisk mel, sukker og vaniljesukker i gryden.
- Kog cremen under piskning ved jævn varme i 3 minutter, eller til cremen er tyknet.
- Sæt cremen på køl, indtil den er kold.

Sådan samler du fastelavnsbollerne

- Sæt ovnen på 200°C varmluft.
- Rul dejen ud, og skær den ud i 16 firkanter.
- Bland den afkølede creme og risengrød.
- Put 1-2 spsk riscreme i midten af dejen.
- Fold kanterne af dejen sammen ind mod midten, så det danner en klump.
- Pensel derefter fastelavnsbollerne med æg.
- Put fastelavnsbollerne i ovnen. De skal have ca. 10 minutter.



SCT. MARIÆ SKOLE

FLETTET PIZZABRØD

Antal pers.

2-4

TIP

Dyp evt. dine fingre i vand, før du begynder at samle snorene. Så hænger de nemlig meget nemmere sammen.

7. klasse på Sct. Mariæ Skole elsker pizza. Derfor har de opfundet dette flettede pizzabrød, som både får tænderne til at løbe i vand og øjnene til at stråle. Det flettede pizzabrød er et sundt, mættende og smagfuldt måltid, der får den normale pizza til at se ret så kedelig ud.

Ingredienser til hver enkelt portion brød

1 dl mælk
12,5 g gær
0,25 dl olie
12,5 g sukker
160 g mel
Lidt salt

Særlige ingredienser til brød 1

80 g rugmel
80 g grahamsmel

Særlige ingredienser til brød 2

100 g maledede brune ris
60 g hvedemel

Særlige ingredienser til brød 3

80 g speltmel
80 g glutenfri havremel

Ingredienser til fyld til hvert brød

Ca. 3 spsk tomatsovs
Ca. $\frac{3}{4}$ dl revet mozzarella
 $\frac{1}{2}$ pk cocktailpølser/skinke
Lidt oregano
Æg til pensling

Sådan laver du brødene

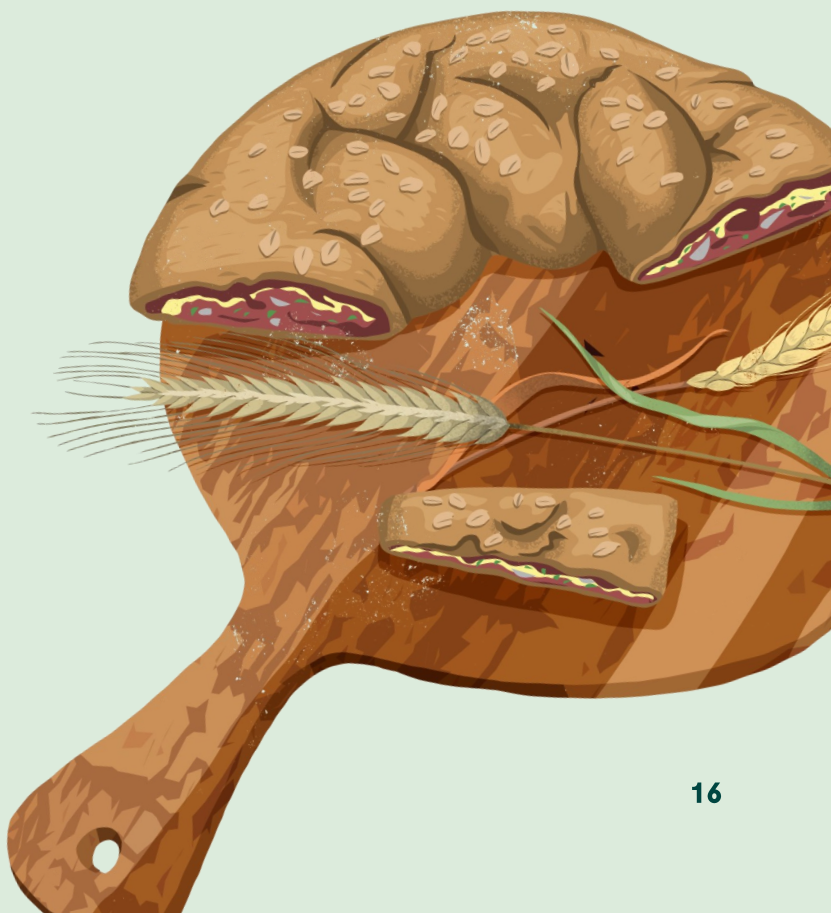
- Lun mælken til det er lillefingervarmt.
- Opløs gæret i mælken.
- Hæld olien i blandingen.
- Bland sukker og salt i blandingen.
- Hæld lidt efter lidt melet i, til dejen ikke klister.
- Ælt dejen, til den er smidig.
- Lad dejen hæve i ca. 1 time, eller lad den hæve i mikroovnen i 30 sek.
- Lav hvert brød til et rektangel på ca. 60*10 cm

Sådan laver du fyldet

- Skær cocktailpølserne ud i små stykker.
- Gør resten af fyldet klar i skåle.

Sådan samler man pizzasnorene

- Put cocktailpølserne/skinke på dejene.
- Drys mozzarella samt oregano ud på hvert brød.
- Luk brødene til så pizzafyldet ikke er synligt.
- Sæt brødene sammen i toppen.
- Flet brødene sammen.
- Sæt det flettede pizzabrød over på en bageplade.
- Pensl brødet med æg.
- Drys evt. med havregryn på toppen.
- Bag i ca. 20-25 min. ved 200°C.





BLOMSTERBERGS HINDBÆRROULADE

Antal pers.

6-8

PYNT

10stk. 'Pluk selv' blomster
(F.eks. Bellis; de små hvide med
gul knop, som vokser i alle
græsplæner. En enkelt rosen-
knop kan også bruges)

10stk. Spæde/nye lysegrønne
bøgeblade

1,5 dl iskold piskefløde

Ingredienser til hindbærmarmelade

150 g eller 2,2 dl hindbær (friske eller optøede
frosne)

1,5dl syltesukker

2-3spsk vand

Ingredienser til blød rouladebund

0,5 stk vaniljestang

3/4 dl sukker (gem en smule til vaniljestangen)

100 g past. æggeblommer

1 + 1/4dl hvedemel

2 spsk kartoffelmel

1 tsk bagepulver

200 g past. Æggehvider

0,5 dl hampefrø

Sådan laver du hindbærmarmelade

- Kom hindbær, syltesukker og vand i en lille gryde, bring det i kog og lad det småkoge i 4-5 minutter under konstant omrøring. Det SKAL koge, ikke blot varmes!
- Tag gryden af varmen, og skum overfladen af, hvis der er urenheder.
- Hæld marmeladen ud i en tallerken, så den store overflade hjælper den til at køle hurtigt af, mens du laver bunden.

• Sådan laver du rouladebund

- Flæk vaniljestangen på langs, og skrab kornene ud med en lille kniv.
- Mas kornene sammen med 1 spsk af sukkeret på bordet med kniven, så kornene skilles ad.
- Pisk den hjemmelavede vaniljesukker sammen med resten af sukkeret og alle æggeblommerne længe til en tyk og luftig æggesnaps.

- Bland mel, bagepulver og kartoffelmel i en stor skål, og sigt det ned i æggesnapsen. Vend det forsigtigt sammen med en dejskraber.
- Pisk æggehviderne stive i en stor, ren skål med rene piskeris, stop når massen er ensartet, og vend den forsigtigt ned i dejen.
- Fordel dejen på en bageplade beklædt med bagepapir.
- Stryg den lige tykt ud over det hele i et rektangel, der måler cirka 35 x 45 cm.
- Drys jævnt med hampefrøene.
- Bag bunden i en 190 °C varm ovn i ca. 7-10 minutter, eller til den er ganske let gylden.
- Pas på ikke at bage bunden for meget, for så bliver den svær at rulle sammen.
- Lad bunden køle af i 3 minutter. Tag et stykke bagepapir på størrelse med bunden, og læg det på bordet. Drys lidt ekstra sukker ud på bagepapiret.
- Vend den let afkølede bund på hovedet, så oversiden af den bagte bund nu ligger på sukkeret. Lad den afkøle nogle minutter, inden den befries forsigtigt for bagepapiret den er bagt på. Stryg marmeladen jævnt ud på bunden med en knækpalet, ske eller dejskraber.
- Rul forsigtigt det hele sammen til en roulade på den lange led. Oppefra og ind mod dig selv. Brug gerne bagepapiret som hjælp til at 'stramme rouladen op'. Sær gerne rouladen i køleskabet, mens du gør pynten klar. Så kan den lige 'sætte sig lidt'!

Sådan pynter du

- Skyl blomster og bøgeblade godt i iskoldt vand, og lad dem tørre på et stykke køkkenrulle.
 - Pisk fløden til let, men sprøjtefast skum.
- Klip et lille hul i engangssprøjteposen – pas på ikke at klippe det for stort, det kan altid klippes større. Kom skummet op i en engangssprøjtepose evt. gerne med en tyl i.
- Skær enderne af rouladen med en skarp, savtakket kniv og sæt den på det fad, bræt eller lign., du vil servere den på.
 - Sprøjt skummet i et fint mønster på hele rouladens 'ryg'.
 - Afslut smukt og elegant med blomster og blade.



HØJBY SKOLE

BOLLER I KARRY VAFFEL

Antal pers.

4

Boller i karry er en klassiker i det fleste børnefamilier, og den smager fantastisk. I denne fortolkning er retten gjort mere elegant ved at putte retten ned i en vaffelskål. Mon ikke at denne nyfortolkning af den klassiske ret vil blive et hit i de danske hjem? Velbekomme fra 6.B på Højby Skole.

Ingredienser til karrysovs

2 1/2 spsk smør
2 spsk hvedemel
2 spsk karry
1 1/2 dl hønsebouillon
4 1/2 dl mælk
Evt. 1 revet æble
Salt og peber

Ingredienser til ris

3 dl ris
6 dl hønsebouillon

Ingredienser til kyllingefrikadeller

1 1/2 dl rasp
1 1/2 dl mælk
500 g hakket kylling
1 1/2 tsk salt
2 fed finthakket hvidløg
1 æg
Tilsmag med peber
Smør og olie til stegning

Ingredienser til vaffel

2 dl hvedemel
3 1/2 dl grahamsmel
1/2 tsk salt og peber
4 1/2 spsk karry
3 dl havregryn
1/4 dl olivenolie
9 dl hønsebouillon

Topping

Persille eller andre krydderurter efter eget valg.

Sådan laver du din karrysovs

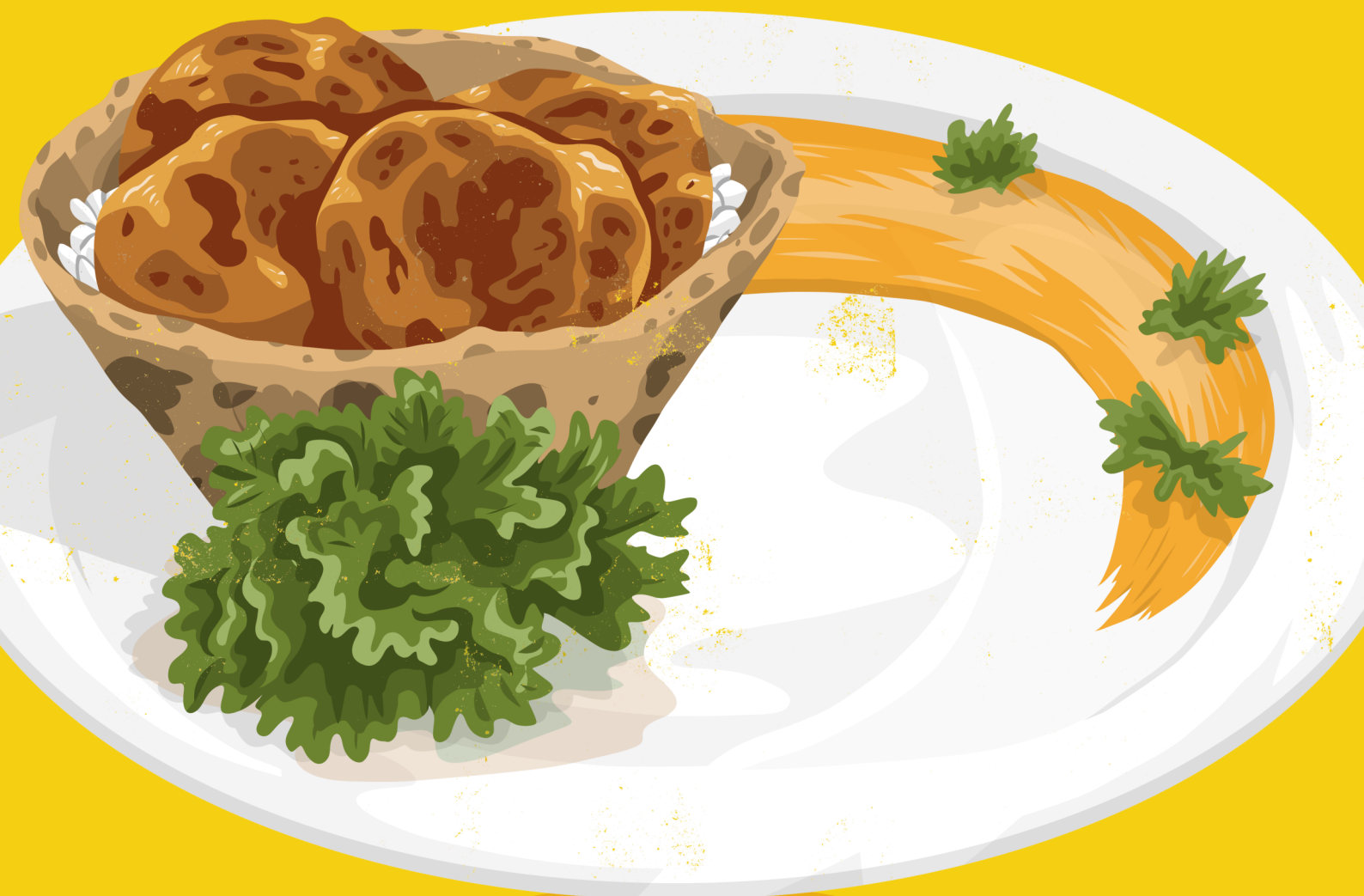
- Smelt smørret ved en jævn varme.
- Når det er smeltet, tilsættes mel og karry, som svitses af i 1-2 minutter.
- Tilsæt revet æble, og pisk det rundt med et piskeris.
- Tilsæt løbende mælken under piskning og derefter bouillon en lidt ad gangen, indtil du synes, karrysovsen har den helt rette tykkelse.
- Smag karrysovsen til med salt, peber.
- Lad nu sovsen småkoge i fem minutter, hvor du indimellem pisker i den. På den måde fjerner du smagen af mel fra din sovs.

Sådan laver du dine kyllingefrikadeller

- Lad raspen ligge i mælken ca. 5 min.
- Rør kyllingekødet med salt, og kom herefter mælkeblanding og de sidste ingredienser til farsen i.
- Rør farsen godt sammen. Farsen er måske lidt vandet, men det giver gode saftige frikadeller.
- Form frikadellerne med en spiseske, du dypper i koldt vand.
- Steg farsen til frikadeller i en blanding af smør og olie på en pande.

Sådan laver du karryvaffler

- Bland alle de tørre ingredienser sammen, og rør det grundigt sammen med et almindeligt piskeris.
- Tilsæt olie.
- Tilsæt hønsebouillon lidt ad gangen, imens du rører rundt.
- Når det er rørt godt sammen, er vaffeldejen klar til at putte i et vaffelskål-jern.



TIP

Til at starte med eksperimenterede klassen med at komme hele retten ned i en vaffeldejs, men det gik ikke som forventet, så derefter besluttede de sig for at lave en karry vaffelskål, som retten kunne serveres i. Og det blev en stor succes.

Hvis du ikke har et vaffelskål-jern, kan du bruge et almindeligt vaffeljern og servere retten ovenpå vaflerne.

HVID CHILIBROWNIE— MED POPCORNIS OG TUILLE

6.A på Næsby Skole har lavet en dessert bestående af: Hvid chokoladebrownie med chilipeber og popcornis. Selv om retten måske ikke minder om noget, som du har smagt før, skal du ikke lade sig skræmme! Du har en fantastisk kulinarisk oplevelse i vente, der både er sød, salt, stærk og umami.

Ingredienser til popcornis

6 dl piskefløde
4 pasteuriserede æggeblommer
80 g sukker
2 tsk. vaniljesukker
3 dl popcornkerner
2 spsk rapsolie
Salt

Ingredienser til hvid chilibrownie

250 g smør
150 g hvid chokolade
4 æg
250 g sukker
150 g hvedemel
2,5 tsk chilipeber

Ingredienser til tuille

180 g vand
80 g solsikkeolie
20 g hvedemel
Blå frugtfarve

Ingredienser til anretning

1 dl flødeskum
1-2 tsk vaniljesukker
Bær

TIP

Du kan selv vælge hvilken farve, som du synes, din tuille skal have ved at vælge en anden frugtfarve og måske blande dem.

Hvis du vil have din brownie stærkere, kan du tilføje mere chilipeber. Men husk, den skal stadig kunne spises uden at brænde for meget i munden.

Sådan laver du popcornis

- Vej alle ingredienserne af.
- Hæld olie og popcornkerner i en stor gryde med låg. Husk, de ikke må ligge i lag.
- Tænd gryden på høj varme.
- Lad popcornene poppe.
- Når popcornene stopper med at poppe, skal du slukke for varmen. Ryst gryden, så upoppede popcorn kan poppe.
- Hæld popcornene i en skål, og hæld salt på dem.
- Pisk fløden stiv.
- Pisk æggeblommer, sukker og vaniljesukker hvid i en anden skål.
- Vend forsigtigt de to masser sammen.
- Tag popcornene og blend dem, så de bliver fine. Hæld ekstra salt på dem.
- Vend popcornene i isen. Husk at gemme nogle popcorn til anrettningen.
- Frys isen i 4-5 timer.



Sådan laver du hvid chilibrownie

- Vej alle ingredienserne af.
- Tænd ovnen på 175 °C.
- Smelt smørret og chokoladen i en gryde. Lad det køle af.
- Pisk æg og sukker til en luftig æggesnaps. Vend forsigtigt melet i æggesnapsen.
- Vend den afkølede chokoladeblanding i.
- Kom 2,5 tsk. chili i, og rør forsigtigt rundt.
- Hæld dejen i form foret med bagepapir.
- Bag kagen i ca. 25 minutter.
- Lad kagen køle af.
- Stik kagen ud i cirkler.

Sådan laver du tuille

- Vej alle ingredienserne af.
- Hæld alle ingredienserne i en skål, og pisk det sammen med en elpisker.
- Varm en pande op.
- Hæld en portion på panden. Pas på, det sprøjter! Du må ikke røre i massen under tilberedningen.
- Når boblerne forsvinder, er tuillen færdig. Tag den af med en paletkniv.
- Læg de færdige tuille på et stykke køkkenrulle, og lad dem køle af.

Sådan anretter du hvid chilibrownie med popcornis

- Læg de gemte popcorn i en lille måneform, som følger den runde tallerken. Læg lidt bær ovenpå.
- Sæt kagen ved siden af popcornene.
- Læg en kugle popcornis ovenpå kagen sammen med bær, som du har skåret ud i mindre stykker. Læg tuille ovenpå isen.
- Bland flødeskum og vaniljesukker sammen. Hæld det i en sprøjtepose, og sprøjt små toppe på popcornmånen og brownien.

UGLEGÅRDSKOLEN

Antal pers.

8

UGLEREDEN—ØLKAGE MED ØL-IS, MÆSK-NOUGATIN OG LEMONCURD

Desserten består af en bund af ølkage, som er pyntet med små toppe af lemoncurd samt citronverbena. Hertil serveres en quenelle af havreis drysset med fint mæsk-nougatin. Retten er udviklet af Innovationselever fra 7.-9. årgang på Uglegårdsskolen. Det helt særlige ved retten er øllet, som eleverne selv har brygget, omstukket, fyldt på flaske og etiketteret i skolekøkkenet.

Ingredienser til ølkagen

250 g muscovadosukker
260g hvedemel
1,5 tsk bagepulver
2 dl mørkt øl

Ingredienser til havreis med Ugle-øl

100 g sukker
6 stk. æggeblommer
2,5 dl havredrik
2,5 dl piskefløde
Smag til med øl

Ingredienser til mæsk-nougatin

200 g mæsk fra ølbrygningen (kan udelades)
50 g hasselnødder
1 ½ tsk vaniljesukker
2 ½ dl sukker
1 ½ - 2 dl vand

Ingredienser til lemoncurd

4 stk økologiske citroner, saften af alle samt skallen fra to
3 æg
170 g sukker
70 g smør, skåret i tynde skiver

Sådan laver du ølkagen

- Alle ingredienser kommer i en skål og røres sammen til en flydende masse.
- Bag kagen ved 180°C med over- og undervarme på nederste ovnrib med staniol de første 45 min.
- Staniolen tages af, og kagen bages derefter endnu ca. 40 min (staniolen beskytter kagen fra ikke at blive brændt på toppen).

Sådan laver du havreis med Ugle-øl

- Pisk sukker og æggeblommer luftigt.
- Havremælk og piskefløde varmes op ved svag varme i en gryde (det må ikke koge).
- Hæld forsigtigt den varme mælk i din æggemasse, og rør forsigtigt.
- Kom blandingen tilbage i gryden, og varm det op til 84 grader.
- Sæt blandingen i køleskabet i 30 minutter.
- Imens varmer du øllet ca. 78 grader, så alkoholen fordamper.
- Lad den simre i ca. 8 min.
- Når øllet er færdig, sættes den i fryseren til nedkøling - kan laves i forvejen.
- Tag isen ud af køleskabet, og hæld den i din ismaskine, den skal cirka have 45-50 minutter, alt efter hvor varm den er.
- Inden din is er helt frossen, smager du isen til med øl efter egen smag.
- Lad isen køle færdig, og sæt den i fryseren.

Sådan laver du mæsk-nougatin

- Rist nødderne og mæsken i ca. 2-5 min. på panden ved middelvarme.
- Tilsæt vand og sukker, og rør rundt, indtil det får en ensartet konsistens.
- Lad det være, og rør først rundt, når det begynder at karamellisere.
- Tag det af panden, når karamellen er ensartet, pas på det ikke brænder på.
- Hæld mæsk-nougatinen på et bagepapir, og lad den køle.
- Hak med en kniv, eller kom mæsk-nougatinen i en blender og blend, til du opnår en størrelse, der passer i din smag.

Sådan laver du lemoncurd

- Pisk citronsaft, æg og sukker sammen i en gryde ved middel varme - det må ikke koge.
- Pisk i et par minutter, og tilsæt derefter smør og citronskal. Fortsæt med at piske til det tykner. Det tager lidt tid, men man må endelig ikke skrue for højt op for varmen, da æggene så vil koagulere/gryne.
- Når konsistensen føles rigtig, og det tykner til en blød creme, tages det varmen og hældes gennem en sigte i et glas.

Saml kagen og velbekomme!





TAK TIL MADKAMPS PARTNERE

ABSALON

PROFESSIONS-
HØJSKOLEN
ABSALON

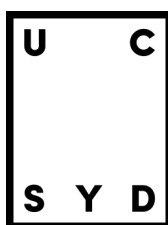
KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE

XP

UCn



Erhvervsakademi og
Professionshøjskole



Find vejen frem
VIA University College



MADKULTUREN
bedre mad til alle

TIL MADKAMPFINALENS SPONSORER

BENT BRANDT
Godt Grej til gastronomi



Læsø Salt



GROD

gads børnebøger



TAK FOR MADKAMPEN!

