



Opskrifter

Ny Nordisk Hverdagsmad



Ny Nordisk Hverdagsmad

Større smag, mere sundhed

Ny Nordisk Hverdagsmad er navnet på det måltids-system, der ligger til grund for OPUS. Opskrifterne, måltiderne og principperne bag maden er alle blevet udviklede i løbet af 2009 og 2010 af en arbejdsgruppe i OPUS – bistået af flere advisory boards. Der er tale om moderne mad med en klar nordisk tone. Maden er enkel i sit udtryk, den bygger på sæsonens råvarer og er let at lave.

På www.idegryden.dk kan du finde både rapporten *Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad* og en stor del af de 300 udviklede opskrifter. Du kan give opskrifterne karakter og også lægge dine egne opskrifter ind, så andre kan have glæde af dem. På denne vis er det meningen, at Ny Nordisk Hverdagsmad skal vokse ud af OPUS og blive ny madkultur i Danmark og resten af Norden. Til gavn og glæde for os alle.

Følgende principper ligger

til grund for Ny Nordisk Hverdagsmad:

- mere frugt og grønt hver dag (meget mere: bær, kål, rodfrugter, bælgrugter, kartofler og krydderurter)
- mere fuldkorn – især havre, rug og byg
- mere mad fra havet og søerne
- kød af højere kvalitet, men mindre af det
- mere mad fra de vilde landskaber
- vælg økologisk hver gang du kan
- undgå tilsætningsstoffer i maden
- flere måltider tro mod sæsonen
- mere hjemmelavet mad
- smid mindre ud.

I dette opskriftshæfte kan du se syv eksempler på opskrifter fra Ny Nordisk Hverdagsmad.

Velbekomme!
Claus Meyer





Fotos: Mathias Krog Holt

Varm perlegrød med tørrede bær

til to personer

Du skal bruge:

180 g poleret perlebyg
40 g sukker
6 dl sødmælk
1 knivspids salt
60 g tørrede bær (f.eks. tranebær, blåbær eller solbær)
20 g hasselnødderker

Sådan gør du:

Kom perlebyg, salt, sødmælk og sukker i en gryde, og kog det i ca. 20 minutter til en cremet grød. Tag 2/3 af grøden fra, og sæt den på køl. Vend de tørrede bær i den sidste 1/3 af grøden, og server den lun drysset med hakkede hasselnødderker.

(her koges også grød til perle-dessert og klatkager. Brug 1/3 af grøden til hver dessert)

Perledessert med bærkompot

til to personer

Du skal bruge:

½ dl piskefløde
150 g perlegrød (rest fra den varme perlegrød)
100 g blandede frosne bær (f.eks. solbær, ribs, hindbær eller jordbær)
20 g sukker
30 g hasselnødderker

Sådan gør du:

Pisk fløden til en let flødeskum, og vend den forsigtigt sammen med den kolde perlegrød. Kom bærrene i en gryde, og drys dem med sukker. Lad dem simre til kompot i ca. 20 minutter.

Spisetid: Server desserten med den lune kompot ovenpå. Drys med grofthakkede hasselnødderker.

Klatkager med æbletern

til to personer

Du skal bruge:

1 æg
30 g sukker
¼ dl letmælk
3 spsk. mel
150 g perlegrød (rest fra den varme perlegrød)
1 æble
10 g smør til stegning
evt. sukker til servering

Sådan gør du:

Pisk æg og sukker til en luftig creme. Rør letmælk og mel i cremen, og rør den godt sammen med perlegrøden. Befri æblerne for kernehus, skær dem i små terninger på størrelse med perlekornene, og bland dem i grøden. Sæt en pande over med smør. Steg klatkager ved at lægge skefulde af dejen på panden. Steg klatkagerne ved mellemvarme, og lad dem blive flot gyldne.

Spisetid: Server de lune klatkager – gerne med lidt sukker.

Bagte rødbeder

med rygeostdressing



Foto: Mathias Krog Holt

til to personer

Du skal bruge:

Rødbeder

300 g rødbeder
50 g hasselnødder
2 skiver groft brød
1 tsk. koldpresset rapsolie
1 tsk. æblecidereddike
1 spsk. honning
salt og peber

Dressing

1 spsk. rygeost 45%
4 spsk. letmælk
salt og peber

1 lille bundt kørvel

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 150 grader. Skræl rødbederne, og skær dem i terninger a 1 cm. Hak hasselnødderne groft, og skær brødet i grove terninger. Vend så rødbeder og nødder i rapsolie, æblecidereddike, honning, salt og peber. Fordel det hele på en bageplade og drys brødet på toppen. Bag ved 150 grader i 20 min.

Dressing: Rør rygeost, letmælk, salt og peber sammen til en dressing, og dryp den over rødbederne, når de er bagte.

Spisetid: Skyl og tør kørvelen. Nip de groveste stilke af, og hak resten. Drys den hakkede kørvel over retten. Spis retten alene som en salat, eller nyd en rest koldt kød eller fisk til.

Jordkokkesuppe

med skyr og ristede hasselnødder

til to personer

Du skal bruge:

Suppe

400 g jordkokker

2 skalotteløg

5 g smør

2 spsk. æblecidereddike

8 dl letmælk

salt og peber

evt. lidt ekstra æblecidereddike

Skyrdressing

50 g hasselnøddekerner

½ bundt bredbladet persille

1 æble

1 dl skyr

1 tsk. honning

salt og peber

Tilbehør

2 skiver groft brød



Foto: Esben Bondo

Køkkentip:

Det er en god idé at have alle ingredienser grydeklare, når jordkokkerne skrælles.

De bliver hurtigt brune, efter de er skrællet. Læg eventuelt de skrællede jordkokker i koldt vand, indtil de skal bruges.

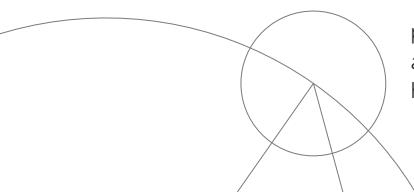
Spisetid: Servér den varme suppe med en god skefuld af skyrdressing og godt brød til.

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 150 grader.

Suppe: Skræl og skyl jordkokker og skalotteløg, og skær dem i kvarter. Sæt en stor gryde over, og steg jordkokkerne og løgene i smør, uden at de tager farve. Tilsæt æblecidereddiken, og lad det simre, til bunden af gryden er næsten tør. Tilsæt så mælken, og lad suppen simre i ca. 30 minutter. Blend suppen – evt. bare direkte i gryden med en stavblender. Smag suppen til med salt og peber, og tilsæt lidt ekstra æblecidereddike, hvis den smager for sødt.

Dressing: Læg nødderne på en bageplade, og bag dem i ovnen ved 150 grader i 10 minutter. Lad dem så køle af, og hak dem groft. Skyl og pluk bladene af persillen, og hak også den groft. Skær kernehuset ud af æblet, og skær det i små terninger, og rør så skyr, nødder, persille, æble, honning og salt og peber sammen til en dressing.



Andebryst

med græskarmos og stegt fennikel

til to personer

Du skal bruge:

Mos

200 g græskar
(hokkaido eller butternut)
300 g kartofler
½ dl letmælk
1 spsk. koldpresset rapsolie
1 spsk. æblecidereddike
salt og peber

And

1 andebryst

Tilbehør

1 fennikel
100 g grønne bønner (evt. frosne)
10 g smør
½ tsk. fennikelfrø
1 dl koldpresset æblemost

2 skiver groft brød

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 160 grader.

Mos: Skær skallen af græskarret, skræl kartoflerne og skær begge dele i stykker a ca. 2 cm. Kom græskar og kartofler i en gryde, og hæld vand på, til det dækker. Bring gryden i kog, og lad det koge i ca. 25 minutter, til græskar og kartofler er møre. Sigt så al væden fra, og tilsæt letmælk, rapsolie, æblecidereddike og salt og peber. Mos det hele til en grov mos med et piskeris.



Foto: Mathias Krog Holt

And: Læg andebrystet på en tør, kold pande på skindsiden. Tænd for blusset og steg, til skindet bliver helt gyldent. Steg andebrystet færdigt i den forvarmede ovn ved 160 grader i ca. 10 minutter.

Tilbehør: Skyl og rens fennikel og bønner. Nip enderne af bønnerne. Skær fenniklen i kvarter, og skær så den hårde hvide stok i midten ud, og kassér den. Skær de kvarte fennikelstykker i tynde skiver, og steg dem i smør, til de er lyst gyldne. Tilsæt så fennikelfrø og æblemost, og lad det simre uden låg i 10-15 minutter, indtil det meste af væden er væk. Tilsæt bønner, og smag til med salt og peber. Tag

grøntsagerne af varmen (hvis det er friske bønner, skal de simre med i et par minutter).

Spisetid:

Skær andebrystet i skiver, og server med mos og grøntsager. Spis brød til retten.

Køkkentip:

Prøv at få lagen omkring fenniklen til at glasere. Det vil sige, at mosten koger ind, til den er kogt næsten væk, og sukkeret i den begynder at karamellisere. Når det sker, får den en tykkere konsistens – lidt som sirup og en mere gylden farve.

Cremet perlebyg

med havtaskekæber og grønkålsråkost

til to personer

Du skal bruge:

Råkost

150 g grønkål
2 æbler
1 gulerod
1 fed hvidløg
2 spsk. æblecidereddike
2 spsk. koldpresset rapsolie
1 spsk. honning
salt og peber

Perlebyg med havtaskekæber

1 bananskalotteløg
1 tsk. koldpresset rapsolie
140 g perlebyg
1 dl tør æblecider
3-4 dl bouillon (høns, fisk eller grøntsag)
2 spsk. friskost 18%
300 g havtaskekæber
10 g smør
200 g svampe (trompethat, østershat eller lign.)
1 spsk. rapsolie til stegning
salt

Tilbehør

2 skiver groft brød

Spisetid: Vend svampene i perlebyggen, og juster evt. igen med lidt mælk eller vand, hvis der er behov for det. Servér den cremede perlebyg med råkosten og groft brød til.

Sådan gør du:

Klargør alle grøntsagerne.

Råkost: Kom alle ingredienser til råkosten i en foodprocessor, og blend dem i ca. 10 sekunder, til alt er hakket godt i stykker. Smag til med salt, peber og eddike.

Perlebyg: Skræl bananskalotteløget, og hak det fint. Steg løget ved svag varme i rapsolie, til det bliver glasklart. Tilsæt perlebyg, og lad det simre i ca. 1 minut. Hæld æblecider på, og lad det koge i 1 minut. Hæld dernæst bouillon på, og lad det simre i ca. 20 minutter, til perlebyggen er mør, og smag så på den. Krydr med salt og peber, og rør til sidst friskosten i. Perlebyggen skal være cremet – tilsæt en lille smule kogende vand, hvis den er for tør.

Skær havtaskekæberne i halve, og rist dem i smørret i 2 minutter på en varm pande. Hæld både havtaskekæber og smør fra panden over i perlebyggen. Rens svampene, og bræk dem i mindre stykker, så de har størrelse som fisken. Rist dem i rapsolie i 2-3 minutter på en meget varm pande, smag til med salt.



Foto: Esben Bondo

Lav den bedste ret baseret på **Ny Nordisk Hverdagsmad** – og vind en iPod

Konkurrence: Send os din bedste opskrift på en ret til unge baseret på Ny Nordisk Hverdagsmad. Se principperne for maden i rapporten *Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad* på www.idegryden.dk. Opskrifterne bliver bedømt af et ekspertpanel, og den bedste opskrift sendes ud med nyhedsbrevet. Vinderen belønnes med en iPod nano (8GB). Vi trækker lod om 10 x 2 biografbilletter blandt alle indsendte opskrifter.

Du skal være under 21 år for at deltage. Opret en profil på www.idegryden.dk med korrekt mailadresse og upload din opskrift med 'tagget' Tema2011. Gør dette senest tirsdag den 31. maj 2011. Der kåres en vinder inden den 1. juli 2011, og vinderen får direkte besked.

Bedømmelsespanelet består af professor dr. med. Arne Astrup, Institut for Human Ernæring, adjungeret professor ved LIFE og gastronomisk iværksætter Claus Meyer, og kommunikationschef Jacob Søby Bang, LIFE Kommunikation. Du vælger selv, om din ret skal være morgenmad, frokost, aftensmad, dessert eller en snack.

**Find opskrifter fra konkurrencen på
www.idegryden.dk/tema2011.**