

HMI Livretter

Mad lavet
med passion
og kærlighed



Hou Maritime
Idrætsefterskole



Forord

HMI's kokebog er en samling af skønne retter som vores nuværende, men også tidligere elever har som livretter igennem deres tid på HMI.

Nogle af retterne er opskrifter vi har fået fra vores søde elever gennem tiden, og som er blevet en fast del af HMI's menu.

Vi håber I vil bruge kokebogen til at glæde både familie og venner med gode mad minder fra jeres tid på HMI.

God fornøjelse og tak for mange hyggelige timer i HMI køkkenet.

Bettina, Mie, Eva og Ditte



Hovedretter

Lakselasagne	4
Tyrkisk kød- og linsesuppe	5
Spaghetti Carbonara	6
Kartoffel/porre suppe.....	7
Kyllingepie	8
Jordskokkesuppe	9
Grøntsagslasagne.....	10
Grøntsagsfrikadeller.....	11
Fiskeret med hvidvin og flødeost	12
Barbecuesauce.....	13
Benjamins Pizza.....	14
Kartoffelpizza med chorizo	14
Indisk dhal med raita	15
Raita	15
Kylling med porre og bacon	16
Kylling med pestoflødesauce og frisk pasta	17
Enebærgryde med bagt kartoffelmos.....	18
Bagt kartoffelmos.....	19

Salater

Grøn pesto.....	20
Rød pesto.....	20
Hai dai	21
Humus	21
Blomkålsalat med dijonmayo, peanuts og dild	22
Coleslaw.....	23
Grønkålssalat med syltede rødløg og ristet bacon	24
Savoykålsalat med abrikoser	25
Broccolisalat	26
Multibønnesalat	27
Moderne waldorfsalat	28
Æblesalat med peberrod	29
Spidskålsalat med æbler og tranebær.....	30
HMI's Perlebygssalat	31
HMI Raita.....	32
HMI's scoresalat	33
Rustik Bondesalat med hjemmelavede brødcroutoner.....	34

Kager / desserter

Frugttærte	36
Koldskål.....	37
Jordbærgrød	38
Havregrynskager med nougat	39
Arme riddere	40
Frugtsalat	41
Gulerodskage.....	42
Kanelkage	43
Snickerskage	44
Banankage med chokolade	45
Drømmekage	46
Hindbærnsnitter	47
Chokolade/kokoskage	48
Chokoladekage Amerikansk	49
TUCKage	50



Lakselasagne

5 personer

Ingredienser

400 g laks i skiver
1,7 l sødmælk
300 g lasagneplader
1 fed hvidløg
500 g spinat fra frost
200 g revet ost
400 g bacon i tern

Fremgangsmåde

1. Spinat, hakket hvidløg og mælk koges i en gryde
2. Sauce jævnes med meljævning og smages til med salt og peber
3. Rist baconen sprødt på en varm stegepande
4. Læg lasagnen sammen i et ildfast fad efter nedenstående beskrivelse
5. Drys osten på toppen
6. Bag lasagnen i ovnen ved 180 °C i 30 min
7. Drys bacon på toppen inden servering

Sådan lægges lasagnen sammen

1. Sauce
2. Lasagneplader
3. Sauce
4. Laks
5. Sauce
6. Lasagneplader
7. Sauce
8. Laks
9. Sauce
10. Lasagneplader
11. Sauce



Tyrkisk kød- og linsesuppe

5 personer

Ingredienser

150 g løg
1 fed hvidløg
200 g hakket oksekød
1 ds flået tomat
60 g tomatpure
6 dl hønsebouillon
100 g røde linser
Paprika
Salt
Peber

Fremgangsmåde

1. Svits løg og hvidløg i en varm gryde
2. Brun kødet sammen med løg og hvidløg
3. Tilsæt de hakkede tomater, tomatpuré, hønsebouillon, rødelinser og lidt paprika og lad det koge i 20 min
4. Smag til med salt og peber og lad suppe trække i 10 min



Serveres med **græsk yoghurt**
smagt til med presset
hvidløg og lidt **citron saft**



Spaghetti Carbonara

5 personer

Ingredienser

400 g bacon i tern
200 g champignon
4 dk letmælk
4 dl fløde, 38 %
4 stk æg
20 g parmesanost, revet
800 g spaghetti
Salt
Peber

Fremgangsmåde

1. Rens champignon og skær dem i mindre stykker
2. Kog spaghettien
3. Svits bacon og champignon af på en varm pande
4. Kog mælk og fløde op i en gryde og smag til med salt og peber
5. Tilsæt parmesanost, det svitsede bacon og champignon til gryden og kog det op
6. Sluk for varmen og tilsæt æggene, mens du rører kraftigt
7. Sauceen hældes over den friskkogte pasta

Kartoffel/porre suppe

5 personer

Ingredienser

150 g løg
1 fed hvidløg
200 g hakket oksekød
1 ds flået tomat
60 g tomatpure
6 dl hønsebouillon
100 g røde linser
Paprika
Salt
Peber

Fremgangsmåde

1. Vand og bouillonterning koges op
2. Kartofler og selleri skrælles og skæres i mindre stykker
3. Porrene renses og skæres i skiver
4. Kartofler, selleri og porre koger i bouillen i ca. 1 time
5. Suppen blendes til den er ensartet og uden klumper
6. Fløden tilsættes, og suppen smages til med salt, peber og cayennepeber



Når suppen er kogt op serveres den med **friskhakket persille**



Kyllingepie

5 personer

Ingredienser

- 425 g butterdej, frost
- 800 g kylling i tern, kogt
- 200 g ris, rå
- 350 g champignon, rensset
- 300 g løg, hakket
- 170 g peberfrugt, rensset
- 25 g margarine
- 2,5 g karry
- 1 g rosmarin
- Cayennepeber
- Salt
- Soyasauce
- 200 g fløde
- 15 g bouillonterning
- 10 g citronsaft

Fremgangsmåde

1. Kog risene efter forskriften på posen
2. Skær de rensede champignon i mindre stykker og brun dem i en gryde i margarinen sammen med løg og peberfrugt
3. Tilsæt krydderierne
4. Bouillon, soja, fløde, kogte ris, kylling og citronsaft tilsættes i gryden
5. Retten smages til og hældes i et smurt, ildfast fad
6. Butterdejen rulles ud, så den passer med fadets størrelse og lægges ovenpå
7. Prik dejen med en gaffel og pensl med æg
8. Den lækre pie bages i ovnen ved 180°C i 30 min

Jordskokkesuppe

5 personer

Ingredienser

- 350 g jordskokker
- 350 g kartoffel
- Olie
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk timian
- 3,5 dl sødmælk
- 1 dl fløde
- 100 g pepperoni
- 3,5 dl vand
- 20 g oksebouillon
- Persille

Fremgangsmåde

1. Skræl kartoflerne og jordskokker og skær dem i tern
2. Svits dem i olie, til de tager let farve
3. Tilsæt bouillon, vand, timian og hvidløg og lad det koge, til grøntsagerne er møre
4. Blend suppen og kog op med fløden
5. Smag til med salt og peber
6. Hak pepperonien og rist det på en varm stegepande
7. Hak persillen og drys det på suppen sammen med pepperoni inden servering

Glæde i køkkenet





Grøntsagslasagne

5 personer

Ingredienser

850 g Ratatouille*
30 g margarine
85 g løg, hakket
500 g fl. tomat
4 dl vand
1 tsk timian
1 tsk oregano
1 tsk basilikum
Salt
Peber
45 g tomatpuré
5 g hvidløg
200 g lasagneplader
1 pk mornaysauce

***Ratatouille** = squash, aubergine og peberfrugt i små stykker.

Kan evt. købes på frost.

Fremgangsmåde

1. Smelt halvdelen af margarinen i en gryde og svits løg, hvidløg og ratatouille
2. Tilsæt flåede tomater, vand, krydderier og tomatpuré og kog det hele i ca. 10 min
3. Smag sauce til
4. Læg lasagnen sammen i et smurt, ildfast fad efter nedenstående vejledning
5. Drys til sidst med rasp og fordel små margarineklatter derpå
6. Bages ved 180°C i ca. 35 min

Vejledning til hvordan lasagnen liggessammen

1. Sauce
2. Plader
3. Sauce
4. Bechamelsauce
5. Plader
6. Sauce
7. Plader
8. Sauce
- 9- Bechamelsauce



Grøntsagsfrikadeller

5 personer

Ingredienser

750 g suppeurter
50 g æg
50 g couscous, rå
25 g tomatpuré
Salt
Peber
60 g hvedemel
5 g grønssagsbouillon

Fremgangsmåde

1. Suppeurterne koges og blendes groft
2. Grønssagsbouillon røres ud i lidt af kogevandet
3. Alle ingredienserne røres godt sammen i en skål
4. Farsen trækker i ca. 30 min
5. Steg frikadellerne på panden til de er gyldne og sprøde





Fiskeret med hvidvin og flødeost

5 personer

Ingredienser

500 g torsk i stykker
0,75 dl hvidvin
125 g flødeost
150 g porre i skiver
250 g gulerod, revet
Salt
Peber

Fremgangsmåde

1. Læg torskestykkerne i et smurt, ildfast fad
2. Krydder fisken med salt og peber
3. Smelt margarinen på en varm stegepande og svits porre og gulerødder
4. Tilsæt hvidvin og flødeost og kog det op under omrøring, indtil osten er smeltet
5. Smag til med salt og peber
6. Grøntsagssaucen hældes over fisken
7. Bag retten i ovnen ved 170°C i 30 min



Barbecuesauce

5 personer

Ingredienser

2 dl barbecuesauce
1,5 dl fløde
1,5 dl vand
8 g oksebouillon
1 tsk karry
1 tsk paprika
½ tsk rosmarin
1 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Alle ingredienserne kommes i en gryde
2. Sauce koges op under omrøring og smages til





Benjamins Pizza

Ingredienser

- 1 stk færdig pizzabund
- 1 pk flødeost, naturel
- 1-2 pk Mozzarella-kugler
- 1-2 parmaskinke
- Rucola

Fremgangsmåde

1. Forbag bunden ved 180 °C i 10 min
2. Smør et jævnt lag flødeost på den forbagte pizzabund
3. Fordel skinke og mozzarella-kugler på den smurte bund
4. Bag pizzaen i ovnen ved 200°C i 12-15 min
5. Pynt med frisk rucola (alternativt spæde salatblade) inden servering

**1 færdigkøbt pizzabund
eller lav gerne din egen
lækre bund**



Kartoffelpizza med chorizo

Ingredienser

- 1 stk pizzabund
- 1 glas pesto, grøn
- 500 g kartofler, kogt i skiver
- 1 pk, ca 150 g chorizo i skiver
- Ca. 100 g parmesan, revet

Fremgangsmåde

1. Forbag bunden ved 200 °C i 6 min
2. Smør et jævnt lag pesto på den forbagte bund
3. Fordel kartoffelskiver og skiver af chorizo på den smurte pizzabund
4. Bag pizzaen ved 200°C i yderligere 10 min
5. Drysses efterfølgende med revet parmesanost og pyntes med rucola inden servering

Indisk dhal med raita

4 personer

Ingredienser

- 4 fed hvidløg, presset
- 2 spsk ingefær, friskrevet
- 2 spsk olivenolie
- 3 tsk karry
- 1 spsk spidskommen, stødt
- ½ spsk koriander
- ½ tsk kardemommestødt
- ½ tsk chiliflager
- 6 dl grøntsagsbouillon
- 200 g røde linser
- 2 dåser, ca. 800 g hk. tomat

Fremgangsmåde

1. Varm olien i en stor gryde ved middel varme og tilsæt presset hvidløg og ingefær
2. Rør rundt i 1 min og tilsæt herefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander og chiliflager. Rør jævnlgt i endnu 1 min
3. Skyl linserne fri for urenheder i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater
4. Lad retten simre under låg i 45 min
Rør jævnlgt og tilsæt evt. mere vand, hvis retten bliver for fast
5. Rør ingredienserne til din lækre Raita sammen og lad den trække, mens den indiske Dhal koger færdig
6. Smag den Indiske Dhal til med salt og servér i dybe skåle med masser af grøn topping, kølig Raita og evt. Naanbrød

Raita

Ingredienser

- 2 dl græsk yoghurt
- ½ agurk
- 1 fed hvidløg, presset
- ½ tsk spidskommen
- Salt
- Peber

Fremgangsmåde

1. Del agurken på langs og skrab den bløde midte (kerner) væk med en teske
2. Riv resten af agurken og bland den med de øvrige ingredienser
3. Smag til med salt og peber



Kylling med porre og bacon

5 Personer

Ingredienser

600 g kyllingefilet
150 g bacon i tern
150 g porre i skiver
2 dl hvidvin
20 g hønsebouillon
250 g piskefløde
Salt
Peber
3 g revet muskatnød
150 g revet ost

Fremgangsmåde

1. Brun kyllingefiletterne på panden i smeltet margarine og læg dem til side
2. Steg bacon sprødt på den varme pande
3. Tilsæt porre og hvidvin og lad vinen koge lidt ind
4. Bouillon og fløde hældes på sammen med krydderierne og koges igennem i ca. 5 min
5. Smag saucen til og hæld den i et smurt, ildfast fad med de brunede kyllingefiletter ovenpå
6. Steg retten i ovnen ved 180°C i ca. 30 min
7. Drys osten over retten og steg i yderligere ca. 10 min

Serveres med frisk
båndpasta



Kylling med pestoflødesauce og frisk pasta

5 personer

Ingredienser

600 g kyllingefilet
Lidt olie
1 portion grøn pesto eller et glas købe pesto
2,5 dl piskefløde
2,5 dl vand
Salt og peber
Evt. hvidløg
3 spsk hvedemel til jævning
Lidt vand
1 pk frisk pasta

Fremgangsmåde

1. Start med at brune kyllingen i olien på en varm pande, du kan evt skære kyllingen i mindre stykker
2. Krydr med salt og peber
3. Læg herefter kyllingefiletterne i et smurt ildfast fad
4. Varm ovnen på 200 °C
5. Imens laver du en portion grøn pesto eller køber et glas grøn pesto
6. Hæld pestoen i en gryde med fløde og vand, lidt salt og evt lidt presset hvidløg, lad saucen koge op
7. Lav en meljævning af de 3 spsk mel og lidt vand og tilsæt den under omrøring, og smag den til
8. Når saucen smager dejligt, hælder du den over kyllingen, og stiller retten i ovnen i ca 25 min
9. Server med frisk pasta og en god salat





Enebærgryde med bagt kartoffelmos

4 personer

Ingredienser

70 g smør
1250 g svinekød i strimler
8 stk enebær, tørrede
½ tsk rosmarin, tørret
2,5 dl piskefløde
300 g creme fraiche
Salt og peber
Kulør
Jævning

Fremgangsmåde

1. Smørret smeltes i en tykbundet gryde, til det bliver gyldent
2. Brun kødet deri
3. Knus enebær og rosmarin, fx i en morter
4. Tilsæt krydderierne sammen med piskefløde, creme fraiche, salt og peber
5. Lad retten koge ved svag varme under låg i ca. 1 time
6. Tilsæt kulør og smag til
7. Enebærgryden kan eventuelt jævnes
8. Serveres med traditionel kartoffelmos eller bagt kartoffelmos

Serveres med **dampet grønt**
eller salat efter eget valg



Bagt kartoffelmos

4 personer

Ingredienser

1250 g kartofler
1,3 l vand
70 g smør
½ l piskefløde
4 stk æg
100 g hasselnøddeflager
2 tsk groft salt
Peber

Fremgangsmåde

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker
2. Kog kartoffelstykkerne i vandet i ca. 20 min til de er godt møre
3. Hæld vandet fra og mos dem med smør og fløde
4. Del æggene og pisk blommerne i én ad gangen. Pisk mosen godt
5. Tilsæt nøddeflager, salt og peber
6. Pisk æggeghviderne stive og vend dem forsigtigt i kartoffelmosen
7. Fordel mosen i portionsforme og bag dem i ovnen ved 200°C i ca. 25 min



Lækker dip til tapas og brød



Grøn pesto

Ingredienser

1 bt frisk basilikum eller 200 g frossen persille
1 spsk parmesanost
1 spsk solsikkekerner (gerne ristede)
½ til 1 helt solohvidløg
Salt
2 dl olie

Fremgangsmåde

1. Alle ingredienserne kommes i blender eller foodprocessor, og blendes til en ensartet mase
2. Tilsæt olie til den ønskede konsistens opnåes
3. Smag til med salt

Hai dai

Ingredienser

250 g feta
50 g soltørrede tomater
1 håndfuld bredbladet persille
½ solo hvidløg
Evt. lidt olie og salt

Fremgangsmåde

1. Blend de soltørrede tomater til en ensartet masse
2. Kom de øvrige ingredienser i og blend til en ensartet masse
3. Smag til med salt evt. mere hvidløg

Rød pesto

Ingredienser

200 g soltørrede tomater
1 spsk parmesan
1 spsk solsikkekerner (gerne ristede)
½ til 1 helt solohvidløg
Salt
2 dl olie

Fremgangsmåde

1. Blend først hvidløg og de soltørrede tomater til en ensartet masse
2. Kom derefter resten af ingredienserne i, og blend igen
3. Tilsæt olie til den ønskede konsistens opnås
4. Smag til med salt

Hummus

Ingredienser

1 ds kikærter
1 hvidløg solo
2 spsk tahin
1 spsk tørrede koriander
1 spsk tørret spidskommen
1 tsk salt
1 dl rapsolie
1 dl vand, ca

Fremgangsmåde

1. Hæld vandet fra kikærterne og blend dem godt i foodprocessoren sammen med hvidløg
2. Tilsæt derefter tahin og krydderier, start foodprocessoren og mens den kører hælder du olie og vand i til den ønskede konsistens
3. Smag til med salt og evt. mere af krydderierne



Blomkålsalat med dijonmayo, peanuts og dild

5 personer

Ingredienser

1 blomkål
70 g saltede peanuts
2 små håndfulde frisk dild

Dressing

1 dl salatmayonaise
1 dl græsk yoghurt
2 tsk dijonsennep
Salt
Lime
Peber
Citronsaft

Fremgangsmåde

1. Start med dressingen. Bland alle ingredienserne sammen og smag den til. Sæt den på køl
2. Fjern stok og blade fra blomkålen og skyl den godt i koldt vand. Hvis du har en foodprocessor eller et mandolinjern så brug det, da blomkålen skal snittes i meget fine skiver
3. Vend blomkålen med peanuts, hakket dild (gem gerne lidt af begge dele til at pynte salaten med).
4. Vend dressingen i og smag til
5. Anret på et fad og drys lidt dild og peanuts på toppen



Coleslaw

6 personer

Ingredienser

¼ hvidkål
1 kg gulerødder
½ løg i tern

Dressing

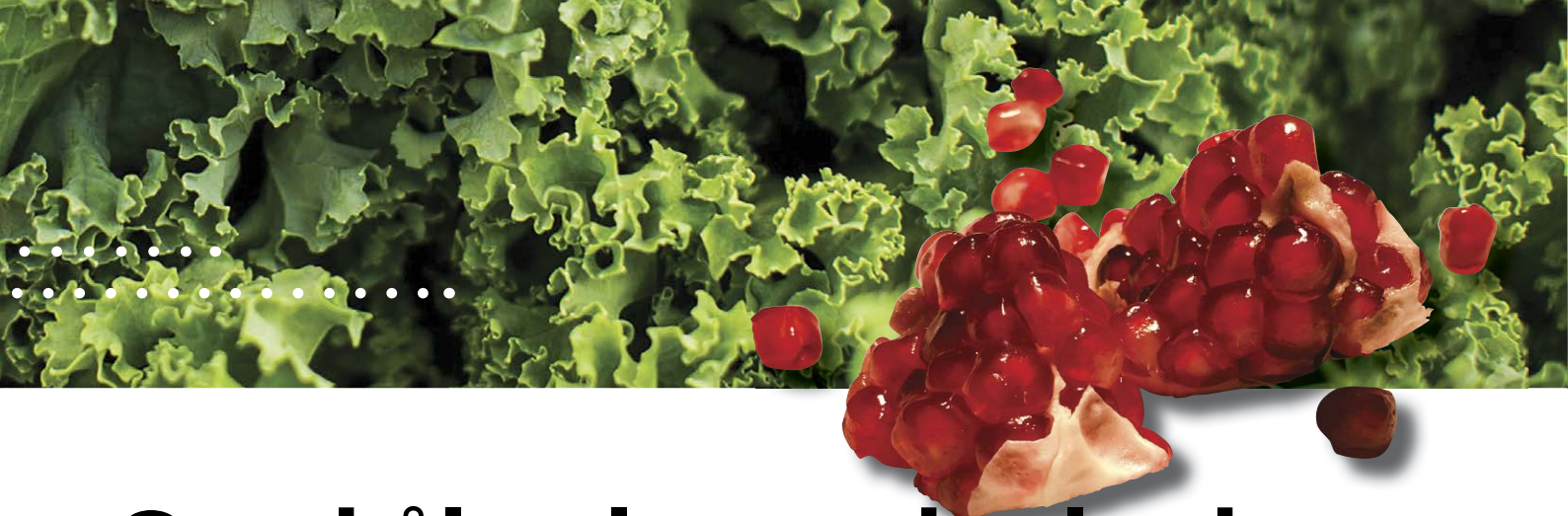
2,5 dl creme fraiche 18%
1 dl mayonaise
Saft af 1½ citron
1 spsk sukker
½ tsk salt
Lidt peber

Fremgangsmåde

1. Skyl og skrald grøntsagerne
2. Riv dem på råkostjern eller i en foodprocessor
3. Bland alle ingredienserne til dressingen sammen og smag til
4. Vend grøntsagerne i dressingen og salaten er klar til servering

Koncentration





Grønkålssalat med syltede rødløg og ristet bacon

8 personer

Ingredienser

400 g skyllet grønkål
200 g bacon
1 granatæble

Syltede rødløg

2 store rødløg
0,75 dl vand
0,75 dl eddike
0,75 dl sukker
Lidt salt og peber

Vinaigrette

¾ dl rapsolie
Saften af granatæblet
Saft af 2 citroner
Skal af 1 øko citron
1 spsk honning
Salt

Fremgangsmåde, syltede rødløg

1. Kog eddike, vand, sukker salt og peber op
2. Imens skærer du rødløgene i fine skiver og kommer dem i en skål
3. Kogelagen hælder du over løgene og sætter låg på
4. De syltede rødløg bliver bedre hvis de er lavet dagen i forvejen

Fremgangsmåde, syltede rødløg Salat og vinaigrette

1. Kålen skylles godt, ribbes fri af stokken og snittes fint
2. Bacon skæres i tern og steges sprødt på en pande
3. Flæk granatæblet og hold det halve granatæble over en skål med skærefladen nedad. Bank med en grydeske på ydersiden af æblet, så kernerne rasler ned i skålen, gentag med den anden halvdel af æblet
4. Sigt granatæblesaften over i en ny skål
5. Pisk rapsolie, citronsaft og citronskruld ned i saften og smag til med honning og salt
6. Vend grønkålen med dressingen, og det sprøde bacon
7. Anrettes i et flot fad eller skål og top med de syltede rødløg og granatæblekernerne

Savoykålssalat med abrikoser

8 personer

Ingredienser

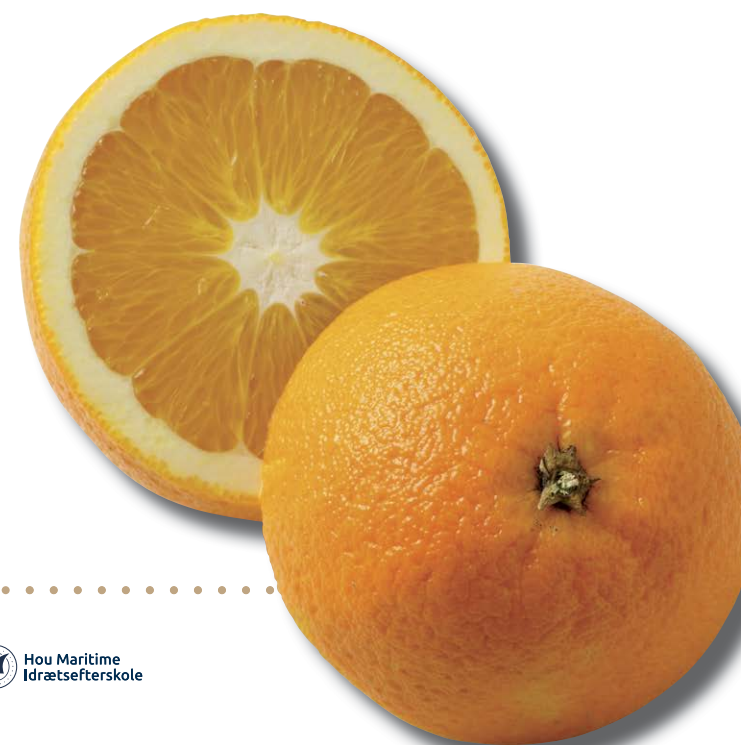
500 g frisk savoykål
200 g bacon i tern
1 håndfuld tørrede abrikoser
Lidt hasselnødder

Dressing

½ liter creme fraiche 18%
4 spsk eddike
4 spks rørsukker
Saft af 3 appelsiner

Fremgangsmåde

1. Skyl og snit kålen fint
2. Rist bacon på en pande til det er sprødt
3. Hak de tørrede abrikoser i små tern
4. Rør creme fraiche med eddike, rørsukker og appelsinsaft
5. Bland kålen i dressingen og vend det rundt, anret på et fad. Pynt med bacon, abrikoser og hakkede hasselnødder





Broccolisalat

4-6 personer

Ingredienser

2 broccoli
1 ½ dl rosiner
1 ½ dl peanuts
1 dl solsikkekerner
1 rødløg
150 g bacon

Dressing

1 ½ dl creme fraiche 18%
¾ dl sukker
2 spsk rødvinseddike
Lidt salt

Fremgangsmåde

1. Start med at skære bacon i tern og steg det sprødt på en pande
2. Del broccoli i små buketter og skyl dem godt
3. Broccoli blandes med finthakket rødløg, peanuts, rosiner og solsikkekerner
4. Pisk sukker og rødvinseddike sammen og pisk creme fraiche og lidt salt i
5. Det hele vendes sammen og anrettes på fad pynt med den ristede bacon



Multibønnesalat

4-6 personer

Ingredienser

500 g blandede kogte bønner efter smag, gerne i forskellige farver (røde kidney, edamame, sorte linser, hvide bønner)
1 rødløg
1 ½ hvidløg solo
1 rød peberfrugt
150 g saltede peanuts
Friskrevet limeskal af 3 lime
Finthakket citrongræs
Bredbladet persille

Dressing

½ dl rapsolie
Limesaft af 3 lime
Lidt flydende honning
1 spsk salt

Fremgangsmåde

1. Bønnerne blandes med finthakket løg, presset hvidløg, peberfrugt i små tern, peanuts og limeskal
2. Pil de yderste blade af citrongræsset og skær bunden af, hak de nederste 10 cm af stilkene og bland dem i bønnerne sammen med hakket persille
3. Ingredienserne til dressingen piskes sammen og hældes over bønnesalaten, lad den trække 1 time inden servering



Moderne waldorfsalat

6 personer

Ingredienser

¼ knoldselleri groftrevet eller i julienne
500 g blå stenfri druer i halve
3 sprøde æbler i smalle både

Dressing

2 dl creme fraiche 18%
2 spsk æbleeddike
Ca 1 dl sukker

Fremgangsmåde

1. Grøntsager og frugt blandes i en skål
2. Ingredienserne til dressingen piskes sammen og vendes i salaten
3. Anrettes på et fad eller i en skål, kan evt. pyntes med lidt hakkede valnødder

Æblesalat med peberrod

6 personer

Ingredienser

5 sprøde æbler
1 rødløg
2 spsk kapers
2 spsk revet peberrod
4 spsk frisk hakket dild

Marinade

2 spsk
Æbleeddike
2 spsk olie
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Æbler med skald skylles godt og skæres i små tern
2. Rødløg hakkes fint
3. Æbler, rødløg, kapers, hakket dild og peberrod blandes i en skål
4. Dressingen piskes sammen og hældes over
5. Anrettes på et flot fad



Spidskålsalat med æbler og tranebær

6 personer

Ingredienser

½ spidskål
2 sprøde æbler
75 g mandler
75 g tørrede tranebær

Dressing

2 spsk olie
3 spsk flydende honning
1 tsk dijonsennep
Saft af ½ lime
Lidt salt

Fremgangsmåde

1. Skyl spidskål og æbler
2. Spidskål snittes i meget tynde skiver og hældes i en skål
3. Fjern kernehuset på æblerne og skær dem i tynde både, hæld æblerne ned til spidskålen.
4. Hak mandlerne groft (gem lidt til pynt). Tilsæt de tørrede tranebær og mandler til salaten
5. Pisk ingredienserne til dressing sammen og vend dem i salaten
6. Anret salaten på et fad og pynt med resten af da hakkede mandler



Måske med lækre æbler fra Dittes have

HMI's Perlebyggsalat

6 personer

Ingredienser

2 dl perlebyg
1 portion grøn pesto (se opskrift på grøn pesto side 20)
100 g feta
2 modne avocado
1 rødløg
½ agurk
1 bk blåbær til pynt

Fremgangsmåde

1. Kog perlebyggen efter anvisningen på pakken. Når den er kogt og vandet er hældt fra, bland så pestoen i perlebyggen mens den stadig er varm og køl den ned i køleskabet
2. Imens forbereder du grønsagerne: avocadoen skæres i tynde både, agurken flækkes på langs og du fjerner kernerne og skærer agurken i tynde skiver. Rødløget pilles og skæres i tynde både
3. Når perlebyggen er blevet kold, vender du alle grønsagerne i samt fetaen, anrettes på et fad og pyntes med blåbær

Vi har serveret denne salat til store arrangementer på HMI, hvor vi også har tilføjet **kogte kyllingestrimler**, som vi blander i salaten og servere **aioli** og **hjemmebagt brød** til, så er det en rigtig lækker frokostret.





HMI Raita

6 personer

Ingredienser

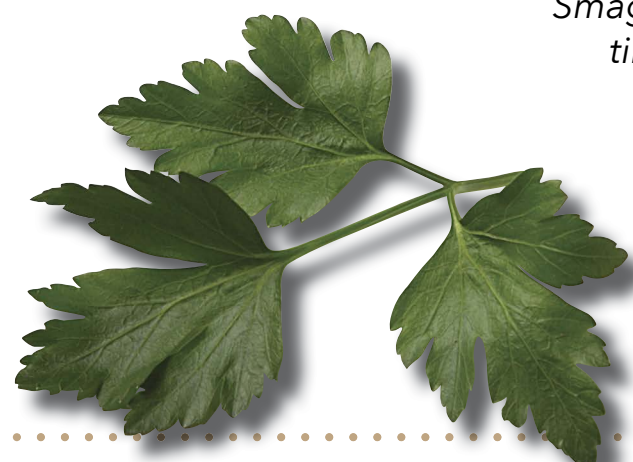
½ spidskål
½ agurk
10 radisser
1 rødløg
1 håndfuld bredbladet persille
6 gulerødder

Dressing

2 dl græsk yoghurt
1 dl ymer
1 dl salatmayonaise
1 hvidløg solo
Lidt eddike
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Skyl og snit spidskål meget fint
2. Flæk agurken på langs og fjern kernene, skær agurken i tynde halvmåner
3. Skyl radiserne og skær dem i tynde skiver
4. Pil rødløget og halver det, skær det i tynde skiver, skyl persillen godt og hak den fint
5. Skrald gulerødderne og skær dem i tynde skiver (gerne på et mandolinjern hvis du har)
6. Bland alle grøntsagerne sammen i en skål
7. Bland ingredienserne til dressing sammen, pres hvidløget i og rør dressing godt sammen, fordel dressing over salaten og bland det godt sammen



Smager fantastisk
til b.la. lam

HMI's scoresalat

6 personer

Ingredienser

½ bk babymix salat
1 bk jordbær
½ vandmelon
½ orangemelon
1 bk blåbær

Fremgangsmåde

1. Skyl salaten, blåbær og jordbær og sæt dem til afdrykning
2. Fjern kerner og skald på melonerne og skær dem i små tern
3. Arranger dem i et fad og vend salaten og jordbær i kvarte over, pynt til sidst med blåbær



Denne salat kan også tilsættes 1 rødløg
i tynde skiver og 200 g feta
Det smager også rigtig dejligt.



Lækkert mad - morgen, middag og aften og alt derimellen

Rustik Bondesalat med hjemmelavede brødcroutoner

4 personer

Ingredienser

3 tomater
10 cherrytomater
½ agurk
½ rød peberfrugt
½ gul peberfrugt
50 g gode soltørrede tomater i olie
1 rødløg
½ bk rucola
Friske basilikumblade
3 skiver daggammeltbrød/boller

Fremgangsmåde

1. Riv brødet i grove stykker og hæld lidt olie over og bland det godt ind i brødet. Bages i en 210°C varm ovn i ca. 4 min - tjek om det evt. skal have lidt mere
2. Grønsagerne skylles og skæres i grove stykker. Det må gerne være lidt rustikt i udtrykket, dog ikke rødløget, det skæres i tynde bånd
3. Det hele blandes i et flot fad, og brødcroutonerne fordeles over salaten. Herefter du pisker dressingen sammen og fordeler den over salaten





Frugttærte

1 tærte

Ingredienser

1 kg æblestykker, evt. fra frost
100 g sukker
10 g kanel
1 spsk kartoffelmel
107 g margarine
200 g sukker
200 g hvedemel
1 stk æg
1 tsk bagepulver
25 g hasselnødder, flager

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 160°C
2. Spray et ildfast med fedtspray eller smør det med smør/margarine. Fordel æblestykkerne i fadet
3. Bland sukker, kanel og kartoffelmel sammen i en skål. Fordel det efterfølgende over æblestykkerne og sæt fadet til side
4. Smelt margarine og bland det sammen med mel, sukker, bagepulver og æg
5. Fordel dejen over æblestykkerne og drys med hasselnødflager
6. Bag tærten i ca. 1 time. Serveres med is, flødeskum eller creme fraiche



Koldskål

5 personer

Ingredienser

250 g ymer, natrel
7,5 dl kærnemælk
1,5 g vanijlesukker
40 g sukker
Citron- eller appelsinsaft

Fremgangsmåde

1. Ymer, kærnemælk og sukker blendes sammen i en stor skål
2. Koldskålen kan evt. smages til med citron- eller appelsinsaft
3. Server den med kammerjunker eller frisk frugt

Smages til med citron- eller appelsinsaft





Jordbærgrød

10 personer

Ingredienser

800 g jordbær, fra frost
2 dl frugtsaft (rød saftvand)
100 g sukker
4 dl vand
50 g kartoffelmel

Fremgangsmåde

1. Jordbær, saft og sukker blandes i en gryde. Lad stå til bærrene er tøet op
2. Tilsæt vand og kog til bærrene netop er møre, ca. 5 min. Tag gryden af varmen
3. Rør kartoffelmel med lidt vand til en jævning
4. Tilsæt lidt jævning til grøden under omrøring. Tilsæt gradvist mere indtil den ønskede konsistens er opnået



Havregrynskager med nougat

1 bradepande

Ingredienser

200 g smør
325 g havregryn
30 g hvedemel
17,5 g bagepulver
215 g sukker
20 g vaniljesukker
65 g sirup
250 g nougat

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 170°C
2. Smelt smørret i en gryde
3. Tilsæt de øvrige ingredienser (undtagen nougat) og bland det godt sammen
4. Fordel dejen ud på et stykke bagepapir
5. Bag kagen i 8-10 min
6. Skær imens nougat i tynde skriver. Når kagen er færdigbagt, ligges nougat i et lag over den varme kage
7. Fordel nougat på kagen og lav evt. mønster med en gaffel
8. Skær kagen i små tern og kød den ned

Tip: I stedet for nougat kan man bruge mørk chokolade.

Hak 200 g mørk chokolade fint og fordel det på kagen når den er færdigbagt og stadig varm.





Arme riddere

10 stk

Ingredienser

10 stk toastbrød i skiver
200 g smør
200 g brun farin
10 g kanel

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200°C
2. Smør, brun farin og kanel røres godt sammen
3. Smør blandingen på begge sider af toastbrødet
4. Fordel de to toastbrød på bagepapir og bag dem i ca. 8 min

Frugtsalat

10 personer

Ingredienser

2,5 dl piskefløde
60 g æggeblommer
50 g flormelis
1 stk vaniljesukker

200 g mandarin
200 g ananas, konserver
200 g banan
350 g æbler
50 g chokolade

Fremgangsmåde

1. Piskefløden piskes til skum, ikke alt for stift
2. Æggeblommer, flormelis og vaniljesukker piskes sammen og tilsættes flødeskummet
3. Frugten skæres i tern og chokoladen hakkes
4. Bland frugt og chokolade i cremen og server

Tip: årstidens frugter kan erstatte de nævnte.
Derudover kan der også tilsættes nødder





Gulerodskage

Ingredienser

- 560 g brun farin
- 450 g olie
- 4 dl æg
- 600 g hvedemel
- 30 g bagepulver
- 5 g kanel
- 3 g vaniljesukker
- 5 g salt
- 600 g gulerod, revet
- 135 g rosiner
- 75 g hasselnødder, hakket

Glasure

- 450 g flormelis
- Vand

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 160°C
2. Brun farin og sukker piskes godt sammen
3. Æggene piskes i lidt ad gangen og der piskes, til massen bliver lys
4. Mel, bagepulver, kanel, vaniljesukker og salt blandes
5. Bland melblandingen i dejen og rør godt sammen
6. Gulerod, rosiner og hasselnødder vendes i dejen
7. Dejen hældes i en bagepapirklædt form
8. Bag kagen i ca. 45 min, og lad den køle af
9. Bland flormelis med lidt vand til glasur og pynt kagen

Tip: I stedet for glasur kan kagen smøres med flødeoscreme.

- 300 g flødeost
- 185 g smør, blødt
- 375 g flormelis
- 7 g vaniljesukker
- Citronsaft

1. Alle ingredienser røres godt sammen og der smages til med citronsaft.
2. Cremen smøres på den afkølede gulerodskage

Kanelkage

Ingredienser

- 275 g margarine eller smør
- 800 g sukker
- 950 g hvedemel
- 23 g kanel
- 23 g natron
- 1,4 l kærnemælk

Glasure

- 550 g flormelis
- 275 g margarine eller smør
- 30 g kakaopulver
- 105 g æg

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 150°C
2. Smelt margarine i en gryde
3. Bland sukker, mel, kanel og natron i en skål
4. Tilsæt smeltet margarine og kærnemælk i skålen og pisk det godt sammen
5. Kom dejen i en bradepande beklædt med bagepapir
6. Bag kagen i ca. 40 min
7. Lav imens glasuren
8. Smelt margarine i en gryde
9. Tilsæt flormelis og kakao i gryden og rør godt sammen
10. Pisk til sidst æg i glasuren
11. Kom glasuren over kagen når den er færdigbagt





Snickerskage

Ingredienser

- 250 g smør
- 425 g sukker
- 240 g æg
- 275 g hvedemel
- 10 g bagepulver
- 300 g peanuts

Karamel

- 2,5 dl piskefløde
- 250 g sirup
- 425 g Sukker
- 25 g vaniljesukker
- 125 g smør

Overtræk

- Mørk chokolade

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 180°C
2. Smør og sukker røres grundigt sammen
3. Æg tilsættes lidt ad gangen
4. Hvedemel og bagepulver tilsættes og dejes røres til en ensartet masse
5. Dejen kommes i en bradepande beklædt med bagepapir. Drys peanuts over dejen
6. Bag kagen i ca. 15 min. Lav imens karamelsaucen
7. Fløde og sirup varmes op i en gryde under omrøring
8. Tilsæt sukker, vaniljesukker og smør i gryden og rør det godt sammen
9. Lad karamelsaucen koge i 5-8 min under omrøring
10. Når kagen er færdigbagt og kølet lidt af, kommes karamelsaucen over kagen
11. Chokolade smeltes over vandbad og kommes over karamelsaucen når karamelsaucen er kølet af og stivnet

Banankage med chokolade

Ingredienser

- 650 g margarine eller smør
- 650 g sukker
- 480 g æg
- 550 g banan
- 60 g kokosmel
- 135 g chokolade, grofthakket
- 650 g hvedemel
- 30 g bagepulver
- 450 g flormelis

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 160°C
2. Margarine og sukker piskes godt sammen
3. Æg tilsættes lidt ad gangen mens der piskes
4. Bland banan, kokosmel, chokolade, bagepulver og mel i dejen
5. Kom dejen i en bradepande beklædt med bagepapir og bag den i ca. 40 min
6. Flormelis blandes med lidt vand til glasur og kommes på kagen når den er blevet kold



Drømmekage

Ingredienser

- 600 g sukker
- 450 g æg
- 500 g hvedemel
- 30 g bagepulver
- 10 g vanijlesukker
- 4 dl letmælk
- 100 g margarine eller smør

Top

- 350 g margarine eller smør
- 300 g kokusmel
- 750 g brun farin
- 2 dl letmælk

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 170°C
2. Æg og sukker piskes skummende
3. Smelt margarinen og hæld mælken i gryden. Varm til mælken er lunken
4. Mel, bagepulver og vaniljesukker røres i æggemassen
5. Mælkeblandingens tilsættes langsomt til blandingen. Rør godt igennem, så der ingen klumper er
6. Dejen hældes i en bagepapirklædt bradepande
7. Kagen bages i ca. 20 min.
8. Imens laves kokosfyldet
9. Margarinen smeltes i en gryde og der tilsættes efterfølgende farin, kokusmel og mælk. Kog det langsomt op
10. Når kagen er færdigbagt, fordeles kokosfyldet på toppen af kagen
11. Afkøles inden servering

Hindbærsnitter

Ingredienser

- 600 g hvedemel
- 400 g margarine eller smør
- 200 g sukker
- 400 g flormelis
- Hindbærmarmelade
- Evt. krymmel eller frysetørrede hindbær

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200°C
2. Hvedemel, sukker og margarine røres sammen og samles til en dej
3. Dejen rulles ud i stænger, hver stang rulles ud i ca. ½ cm tykkelse
4. Stængerne ligges på bagepapir og bages i ca. 10-15 min eller til de er gyldne
5. Lav imens glasuren ved at blande flormelis og lidt vand
6. På halvdelen af stængerne smøres der hindbærmarmelade på, mens stængerne stadig er varme
7. På den anden halvdel kommes der glasur og evt. krymmel på
8. Læg stængerne sammen og skær ud i passende stykker



Chokolade/kokoskage

Ingredienser

350 g margarine eller smør
120 g kakaopulver
600 g hvedemel
725 g sukker
35 g bagepulver
3 g salt
300 g æg
7 dl vand

Glasur

220 g margarine eller smør
400 g flormelis
1,5 dl kaffe, drikkeklar
60 g kakaopulver
400 g kokosmel

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 170°C
2. Margارين smeltes i en gryde
3. Alle tørre ingredienser blandes i en skål
4. Tilsæt æg og vand og pisk dejen godt igennem
5. Tilsæt derefter det smeltede margarine og pisk igen
6. Fordel dejen i en bradepande og bag den i ca. 25-30 min
7. Lav imens glasuren.
8. Smelt margarine i en gryde
9. Tilsæt flormelis, kakaopulver, kaffe og kokosmel og bland det sammen
10. Fordel glasuren ovenpå den færdigbagte kage



Chokoladekage Amerikansk

Ingredienser

350 g margarine eller smør
120 g kakaopulver
600 g hvedemel
725 g sukker
35 g bagepulver
3 g salt
300 g æg
7 dl vand

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 170°C
2. Margارين smeltes i en gryde
3. Alle tørre ingredienser blandes i en skål
4. Tilsæt æg og vand og pisk dejen godt igennem
5. Tilsæt derefter det smeltede margarine og pisk igen
6. Fordel dejen i en bradepande og bag den i ca. 25-30 min
7. Pynt evt. kagen med glasur og krymmel



Vi elsker vores køkkentid

TUCkage

Ingredienser

100 g TUC saltkiks
3 stk æggehvite
2 dl sukker
100 g hasselnødder
1 tsk bagepulver

Creme

2,5 dl piskefløde
1 tsk vaniljesukker
2 spsk sukker

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 175°C
2. Pisk æggehvite og sukker stive
3. Knus TUC kiksene og hak hasselnødderne. Det blandes med bagepulver i æggehviderne
4. Kom dejen i en smurt springform og bag den i ca. 25 min
5. Afkøl kagen og lav imens cremen
6. Fløde, vaniljesukker og sukker piskes til skum. Kom det på den afkølede kage og kom igen kagen på køl, evt. frys i ca. 30 min
7. Pynt evt. kagen med frisk bær og server





**Hou Maritime
Idrætsefterskole**

www.hmi.dk