

Anne van der Merwede

MAD I FAD



Nem og lækker mad i ét fad

muusmann
FORLAG



Anne van der Merwede

MAD I FAD

Nem og lækker mad i ét fad

INDHOLD

Indledning	4	Fjerkræ	89
Fade	6	Kød	111
Ovnen	10	Tilbehør	131
Basislager	11	Dessert og ost	141
Råvarer	12		
OPSKRIFTER		Opskriftsregister	162
Morgenmad	19	Efterskrift	166
Grøn mad	42	Tak	167
Fisk	66	Om forfatteren	168

INDLEDNING

Når hverdagen er fuld af aktiviteter og gøremål, er det, som om der ikke er timer nok i døgnet. Tid er en vigtig ressource, og de fleste af os kigger langt efter løsninger på sund og velsmagende hverdagsmad, der er hurtig at tilberede, så vi får frigivet tid til at slappe af og nyde samværet med dem, vi holder af.

En af fordelene ved hjemmelavet mad er, at du selv bestemmer, hvilke ingredienser der kommer i retten, og smagen kan tilpasses dine medspiseres smagsløg. Det lidt mindre fornøjelige er, at du gerne ender med at lave de samme fem til 10 retter, og at køkkenet bagefter bugner af opvask med skåle, pletter og pander. Men det er faktisk muligt at skrue op for kreativiteten og samtidig lave færre af de 'sure' pligter.

Formålet med denne bog er netop, at det skal være overkommeligt for alle at tilberede et sundt og velsmagende måltid. Og her er mad i fad magisk! Det er overkommeligt, simpelt og vigtigst af alt, velsmagende. Mad i fad kræver et minimum af forarbejde, og herefter passer retten sig selv i ovnen. Al saft, kraft og smag bliver i fadet, så der er ikke brug for en masse specialprodukter eller saucer for at få maden til at smage godt.

De fleste retter i denne bog kan klargøres på bare 15 minutter, og alt, hvad du skal bruge – ud over råvarer – er skærebræt, kniv, skål og et ovnfast fad. Når først alle ingredienser er rengjort og snittet, passer retten sig selv i ovnen, og mens duften breder sig i køkkenet, har du tid til at hygge dig med familien eller forkæle dig selv med de ting, du holder af at lave.

Mad i fad er nem mad. Opskrifterne kræver ikke de store indkøb, de er simpelt opbygget og lette at gå til. Det er derfor oplagt at inddrage børn eller køkken-
novicer i tilblivelsen af netop denne type retter, hvor nybegyndere i køkkenet med minimal indsats kan opnå gode resultater. Det er netop det at tage del i tilblivelsen af et måltid, der giver madmod og lyst til flere gode stunder i køkkenet og fælles oplevelser omkring maden.

Bogen byder på flere end 60 opskrifter, som omfatter morgenmad/brunch, hovedretter med grøntsager, fisk, fjerkræ og kød, forskelligt tilbehør samt sidst, men ikke mindst, desserter. Det er næringsrig og farvestrålende mad med masser af grønt, der appellerer til alle kroppens sanser, og som også viser vejen til, hvordan du undgår madspild og laver mere klimavenlig mad. Alle retter, undtagen desserterne, er komplette måltider, der indeholder de fedtstoffer, kulhydrater og proteiner, som kroppen har brug for.

Alle opskrifter er til 2 personer, hvis ikke andet er angivet. Du kan sagtens halvere eller fordoble opskrifterne. Hvis du dobler op, så er det en god idé at fordele ingredienserne i to fade, så forbliver bagetiden den samme. Og husk altid, at ovnen skal have den rette temperatur, når fadet sættes ind.

Er der en rest tilbage, så kan langt de fleste af retterne gemmes og nydes dagen efter.

God fornøjelse og velbekomme!

Anne van der Merwede

FJERKRÆ

Kyllingekød egner sig virkelig godt til ovnstegning. Det kan anvendes sammen med et utal af forskellige grøntsager. Faktisk kan du nærmest tømme køleskabet for gemte eller glemte grøntsager og få en velsmagende ret, når grøntsager og kylling kombineres.

Du kan tørre kødet i stof eller køkkenrulle inden tilberedningen. Det giver den bedste mulighed for at få sprødt skind. Kyllingelår er saftige og bliver ikke så let tørre. De har ofte mere smag end brystkød, som kan have tendens til at blive lidt tørt. Brystkød kan pensles med olie, det minimerer risikoen for, at det bliver tørt. For at give smag til brystkød kan det smøres med pesto eller dijonsennep.

Stegetiden for kyllingekød varierer, alt efter om det er brystkød, underlår eller både under- og overlår. Det betyder også noget, om kødet er økologisk eller ej. Økologisk fjerkræ er sundere, men også mere sejt. Det skyldes, at økologiske, fritgående kyllinger får længere kødfibre, fordi de lever længere end konventionelle kyllinger. Når dyret lever længere, skal kødet mørnes mere. Derfor skal økologisk kød steges ved lavere temperatur og i længere tid.

Generelt bør hele kyllingelår, som består af både over- og underlår have cirka 1 lille time i ovnen, mens underlår alene kan nøjes med cirka 40 minutter. Kyllingebryst er hurtigere at tilberede og behøver bare en ½ time i ovnen. En hel kylling skal have godt 1 time, afhængigt af hvor meget den vejer. En hel kylling kan skæres op på midten langs rygbenet og brækkes, til den er helt åben som en 'sommerfugl'. På den måde ligger den fladt i fadet og er nem at smøre med en marinade.

Rester af tilberedt kyllingekød kan senere bruges som fyld i tarteletter, suppe, hønsesalat, wraps, tærter, pirogger eller til stir-fry-retter.

POUSSINER med olivensmør og kartofler

2 personer

- 2 poussiner a 500 g
- 25 g sorte oliven, udstenede
- 25 g ansjoser i olie (olien bruges ikke)
- 40 g smør
- 1 lille fed hvidløg, fintrevet
- salt og peber
- 250 g små kartofler, skrubbete og i tern på ca. 2 x 2 cm
- ½ tsk chiliflager
- 2 rosmarinkviste, kun bladene bruges
- 2 spsk olivenolie

Mos oliven, ansjoser, smør, hvidløg og peber godt sammen med en gaffel.

Fordel kartoflerne i et ovnfast fad, der er stort nok til, at de kan ligge i ét lag. Tilsæt chiliflager, rosmarinblade, halvdelen af olien samt salt og peber. Vend det rundt med kartoflerne.

Løsn brystskindet på poussinerne forsigtigt med en kniv, og fordel olivensmørret i de fire 'lommer', men gem en lille smule smør til senere.

Læg de to poussiner oven på kartoflerne, pensl dem med resten af olien, og krydr kødet med salt og peber.

Sæt fadet i en 180 °C varm ovn i 50 minutter. Tag fadet ud af ovnen, og fordel den sidste rest olivensmør på kødet, og lad det smelte.

Server fx retten med blade af julesalat og brøndkarse.

Tip

- For at få flere grøntsager i retten kan du tilsætte tern af auberginer, fennikel, tomat og peberfrugt.
- En poussin er som oftest på 500 gram. Nogle vil have nok i én poussin til to personer.

Fakta

- Fedtsyrerne i oliven er de sunde monoumættede, som gavner kredsløbet. Især oliesyren har sundhedsfordele som at sænke et let forhøjet kolesterol, sænke blodtrykket og mindske risikoen for brystkræft.



OPSKRIFTS- REGISTER

A

Alt-i-et-minestrone 45

B

Bagt ananas 143
 Bagt banan med chokolade 143
 Bagte auberginer 137
 Bagte blommer og druer med ricotta 159
 Bagte blommer på butterdej 155
 Bagte gulerodsfritter med rosmarin 139
 Bagte æbler med topping 142
 Bagte æg i halve peberfrugter 29
 Bagt fetaost med friske figner 161
 Bagt frugtsalat 147
 Bagt grapefrugt 41
 Bagt havre med blåbær og mandler 20
 Bagt pære med marcipan og nødder 149
 Bagt quinoa toppet med nødder og friske bær 21
 Bagt æggekage med grøntsager 65
 Butterdej med asparges, pancetta og æg 33
 Bønnefritter 138

C

Coq au vin med kyllingelår 105
 Cremet laks med kartofler, ærter, spinat og kapers 87
 Crunchy granola 24

F

Fad med laks og farverige grøntsager 85
 Frittata 39
 Fritter af rodfrugter 139
 Fyldig suppe med perlebyg og grøntsager 47
 Fyldte courgetter med quinoa og to slags ost 49
 Fyldte peberfrugter med låg 127
 Fyldte portobellosvampe 134
 Fyldt mørbrad med ratatouille 115

G

Græskar med svampe, linser og ricotta 59
 Grønt med bacon og æg 119
 Grøntsager med halloumi og pinjekerner 51

H

Halve kartofler med drys 132
 Hasselbackkartofler 132
 Hel bagt blomkål 136
 Hel kylling med radiser, forårsløg, ærter og kartofler 103
 Hindbær-clafoutis 153
 Honningbagte rodfrugter med quinoa 61

J

Julesalat, flowersprouts, svampe og små pølser 125

K

Koteletter med asparges og fyldte svampe 113
 Krydrede sødkartofler med ærter, linser og kokosmælk 63
 Kyllingebryst med parmaskinke og peberfrugter 99
 Kyllingebryst med sprød top, fennikel og courgette 97
 Kyllingelår med champignon, julesalat og linser 93
 Kyllingelår med fetaost, oliven og små kartofler 95
 Kyllingelår med græskar og blomkål 91
 Kyllingelår med grøntsager og klementiner 101
 Kylling puttanesca 107
 Kål, karry, kokosmælk og medister 123

L

Laks med kartofler, spinat og citron 83
 Langtidsbagt knoldselleri med bagte cherrytomater 138

M

Morgenmadsbar eller mellemmåltid 25
 Muffins med æble og kanel 157
 Mørbrad med sennep, rosmarin og rosenkål 117

N

Nemme æggemuffins 35
 Naanbrød med topping 28

P

Pastinakker med pekan- og hasselnødder 133
 Peberfrugter fyldt med halloumi 53
 Poussiner med olivensmør og kartofler 109
 Pølser med fennikel, tomat og gnocchi 121

R

Radicchiosalat med parmesan og balsamico 134
 Rødbede og kikærter i krydret kokosmælk 57
 Rødbeder og svampe vendt med linser 55
 Rødspættefileter fyldt med fetaost og krydderurter 79

S

Shakshuka 37
 Små farsbrød med kartofler og pastinakker 129
 Sojakrydrede græskarbåde 135
 Sojamarineret laks med spidskål og shiitakesvampe 81
 Sprøde kålchips 133
 Stegt julesalat med blå ost og valnødder 135

T

Thai-torsk med sødkartofler og babymajs 77
 Torsk med karry, ris og kokosmælk 75
 Torsk med pistacie-topping og farverige grøntsager 69
 Torsk med sennep, blomkål og ærter 73
 Torsk med tomat, oliven, mandler og rejer 71

Æ

Æble-blåbær-crumble 151

OM FOREFATTEREN

Anne van der Merwede er uddannet ernæringsterapeut og har i mere end 20 år arbejdet med kost og ernæring. Hun har fingeren på pulsen omkring de nyeste råvarer, nye trends, og hvilke råvarer der er nemme at få fat i.

Anne har stor faglig viden om, hvordan sund og velsmagende mad medvirker til at få en velfungerende krop. Hun har tidligere skrevet *En sund kvindekrop*, der er udgivet på Muusmann Forlag.



Mad i fad – Nem og lækker mad i ét fad
Af Anne van der Merwede

© 2021 Muusmann Forlag, København
Omslag og design: Muusmann Forlag
Foto: Christian Stæhr

Trykt hos TrykNet
1. udgave, 1. oplag, 2021
ISBN: 978-87-93951-78-5

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPYDAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag
Bredgade 4
1260 København K
Tlf. 33 16 16 72
www.muusmann-forlag.dk

Mad i fad er på mange måder magisk, fordi det kræver et minimum af arbejde og tid. De fleste retter i denne bog kan klargøres på bare 15 minutter, og alt, hvad du skal bruge – ud over råvarer – er skærebræt, kniv, skål og et ovnfast fad.

Når først alle ingredienser er klargjort og snittet, passer retten sig selv i ovnen, og al saft og kraft bliver i fadet, så der ikke er brug for en masse specialprodukter eller saucer for at få maden til at smage godt. Det er dejlig nemt.

Ønsket med denne bog er netop, at det skal være overkommeligt for alle at tilberede et sundt og velsmagende måltid. Og mens duften breder sig i køkkenet, får du frigivet tid til at hygge dig med familien eller forkæle dig selv med de ting, du holder af at lave.

De flere end 60 opskrifter i bogen omfatter morgenmad/brunch, hovedretter med grønt, fisk, fjerkræ og kød samt desserter. Hver opskrift er skræddersyet, så der er fokus på både smag, sundhed og forkælelse af alle kroppens sanser.

Mad i fad gør det – med andre ord – nemt og overkommeligt at spise godt og leve sundt.

