

Jamie  
Oliver

Tefal

COOKING TOGETHER SINCE 2003

# LAV MAD SAMMEN MED JAMIE OLIVER

PLANLÆG I FORVEJEN, MINIMER SPILD OG SPIS  
GODT HELE UGEN!



# CURRY MED GRÆSKAR, KIKÆRTER OG KOKOS



DENNE MILDE OG CREMEDE CURRY ER PERFEKT TIL HELE FAMILIEN. GRÆSKAR OG KIKÆRTER PASSER GODT SAMMEN OG ER MEGET MÆTTENDE, SÅ DENNE RET VIL OGSÅ VÆRE NOGET FOR KØDSPISERE. "

## ANTAL

12 Portioner

## TID

1 Time og 45 Minutter

## INGREDIENSER

- 2 græskar eller squash (ca. 2 kg) – skræl, hvis der bruges græskar
- 8 cm stykke ingefær
- 6 skalotteløg
- 8 fed hvidløg
- 3 friske røde chilier
- 1 bundt frisk koriander
- jordnøddolie
- 1 spsk. sennepsfrø
- 30 karryblade
- 1 spsk. gurkemeje
- 3 x 400-g-dåser kikærter
- 2 x 400-g-dåser light kokosmælk
- 2 x 400-g dåser blommetomater af god af kvalitet

## NÆRINGSINDHOLD

180kcal

Fedt .....	8.6g (4.4g mættet)
Protein.....	7.4g
Kulhydrat.....	19.2g
Sukker.....	8g
Fiber .....	5.6g
Salt.....	0.1g
Portionsvægt .....	195.3g

Information om specialkost

Vegetarisk, Vegansk, Glutenfri,  
fri for mejeriprodukter

## ZUBEREITUNG

1. Fjern kernerne fra græskarrene eller squashen, og skær dem i stykker på 3 cm. Skræl ingefæren, og skær den i stykker på størrelser med «»»»tændstikker«»»». Pil skalotteløgene og hvidløgsfeddene, og skær dem i tynde skiver. Fjern kernerne fra chilierne, og skær dem i tynde skiver. Pluk bladene af korianderstilkene, og hak stilkene fint.
2. Kom sennepsfrøene, karrybladene og korianderstilkene i den tørre Big Batch Pan, og steg dem ved mellemhøj varme, indtil karrybladene er lækkert sprøde. Tilsæt 1 spsk. olie, og tilsæt ingefær, hvidløg, chili og skalotteløg. Steg, indtil alt har en gylden farve, under lejlighedsvis omrøring.
3. Rør gurkemeje, kokosmælk og tomater i, findel tomaterne med en ske, og lad det hele koge op.
4. Hæld væsken fra kikærterne, og tilsæt dem sammen med græskar- eller squashstykkerne, skru ned for varmen, kom låg på, og lad retten simre i 1 time 15 minutter, idet du fjerner låget, når halvdelen af tiden er gået, indtil sovsen er lækker og tyk. Kontroller regelmæssigt for at sikre, at maden ikke brænder på.
5. Smag til med salt og peber, drys med de gemte korianderblade, og server med luftige ris, naanbrød samt chutneyer og dip som tilbehør.

## BATCH-COOKING TIPS

LAD MADEN KØLE HELT AF FØR DEN FRYSES. DEL DEN OP I PORTIONER, SÅ DET GÅR HURTIGERE OG FRYS DEN NED INDENFOR 2 TIMER, GODT PAKKET IND OG MÆRKET. TØ OP I KØLESKAB I MAX 48 TIMER OG GENOPVARM. TILBEREDT MAD DER HAR VÆRET FROSSET OG TØET OP MÅ IKKE FRYSES IGEN.

# MINISTRONE



W

DER FINDES INGEN FAST OPSKRIFT PÅ DENNE FYLDIGE ITALIENSKE SUPPE – DEN LAVES NORMALT MED DE GRØNTSAGER, DER ER I SÆSON. JEG BRUGER EN BLANDING AF KÅL, MEN DU KAN BARE BRUGE SAVOJKÅL, ELLER HVAD DU NU HAR. JEG ELSKER BØRLOTTIBØNNER I DENNE OPSKRIFT, DA DE GIVER SUPPEN EN LIDT SØD SMAG OG CREMET TEKSTUR. "

## ANTAL

12 til 14 Portioner

## TID

1 Time og 15 Minuten

## INGREDIENSER

- 3 løg
- 3 gulerødder
- 3 stængler bladselleri
- 1 kg butternut squash
- valgfrit: 6 skiver røget stribet bacon fra frilandsgris
- ½ bundt frisk rosmarin (15 g)
- ½ bundt frisk salvie (15 g)
- 180 g vakuumpakkede kastanjer
- olivenolie
- 3 x 400-g dåser blommetomater af god af kvalitet
- 3 x 400-g-dåser borlottibønner
- 1 terning økologisk grøntsagsbouillon
- 500 g kål i sæson, f.eks. savojkål, grønkål, palmekål
- 150 g tørret fuldkornspasta
- et par kviste basilikum
- ekstra jomfruolivenolie

## NÆRINGSINDHOLD

222kcal

Fedt .....	4.8g (1g mættet)
Protein.....	10.3g
Kulhydrat.....	36.3g
Sukker.....	11.6g
Fiber .....	10.1g
Salt.....	0.7g
Portionsvægt .....	252.4g
Information om specialkost.....	

fri for mejeriprodukter (Vegetarisk/Vegansk ekskl. valgfri ingrediens)

## ZUBEREITUNG

1. Skræl løgene og gulerødderne, og hak dem groft. Klargør bladsellerien, og hak den groft. Skræl butternut squashen, og hak den groft. Fjern og kassér kernerne.
2. Hak bacon (hvis det bruges), rosmarin og salvieblade fint, og hak kastanjerne groft. Kom 2 spsk. olivenolie i Big Batch Pan ved mellemhøj varme. Lad baconen stege blidt i 2 minutter, eller indtil den er gylden.
3. Rør løg, gulerødder, bladselleri, squash, krydderurter og kastanjer i, og lad det hele småkoge i ca. 15 minutter under lejlighedsvis omrøring, eller indtil alle grøntsagerne er blevet bløde.
4. Kom bønnerne med væske i. Tilsæt tomaterne og 1 dåse vand, findel dem med bagsiden af en ske, og rør derefter godt.
5. Smuldr bouillonterningen i, og tilsæt 1 liter kogende vand. Rør, kom låget på, og lad langsomt retten koge op. Lad retten simre i ca. 30 minutter, indtil squashen er mør.
6. Fjern og kassér eventuelle hårde stilke fra kålen, og hak den groft. Pak pastaen ind i et rent viskestykke, og slå den i stykker med en kagerulle. Tilsæt pastaen og kålen, og lad retten koge i 10 minutter, eller indtil pastaen er al dente. Tilsæt lidt mere vand for løsne efter behov.
7. Smag suppen til, og kom den op i dybe tallerkener. Riv basilikumbladene i stykker, og drys dem på. Server med et stænk ekstra jomfruolivenolie og godt brød til at dyppe i suppen, hvis du har lyst.

# VARIERET VEGETARCHILI

MED SØDE KARTOFLER, PEBERFRUGTER OG BØNNER



DETTE ER ET MÆTTENDE OG LÆKKERT ALTERNATIV TIL TRADITIONEL CHILI CON CARNE. OPSKRIFTEN KAN NEMT JUSTERES, AFHÆNGIGT AF HVAD DU HAR. DU KAN BRUGE BUTTERNUT SQUASH ELLER ALMINDELIGE KARTOFLER I STEDET FOR SØDE KARTOFLER. HAR DU IKKE NOGEN LØG? PRØV AT BRUGE EN PORRE ELLER ET PAR FORÅRSLØG. DU KAN OGSÅ BRUGE FRISK BASILIKUM I STEDET FOR KORIANDER ELLER HELT DROPPE KRYDDERURTERNE. "

## ANTAL

12 Portioner

## TID

1 Time og 20 Minuter

## INGREDIENSER

- 1,5 kg søde kartofler
- 2 strøgne tsk. røget paprika plus ekstra til at drysse på
- 3 tsk. stødt spidskommen med top plus ekstra til at drysse på
- 3 strøgne tsk. stødt kanel plus ekstra til at drysse på
- olivenolie
- 3 løg
- 6 peberfrugter i forskellige farver
- 6 fed hvidløg
- 1 bundt frisk koriander (30 g)
- 2-3 friske chilier i forskellige farver
- 3 x 400-g-dåser bønner, f.eks. kidney, pinto, cannellini eller kikærter
- 3 x 400-g-dåser blommetomater af god af kvalitet
- lime- eller citronsaft eller vineddike efter egen smag

## NÆRINGSINDHOLD

250kcal

Fedt .....	5g (0.8g mættet)
Protein.....	8.8g
Kulhydrat.....	44.8g
Sukker.....	14.2g
Fiber .....	9.4g
Salt.....	0.3g
Portionsvægt .....	208.2g
Information om specialkost.....	
Vegetarisk, Vegansk, Glutenfri, fri for mejeriprodukter	

### TIP

EN FRISK TOMATSALSA ELLER ET DRYSS HAKKEDE NØDDER VIL VÆRE ET SKØNT PRIK OVER I'ET.

## ZUBEREITUNG

1. Forvarm ovnen til 200 °C/400 °°F/gasmærke 6.
2. Skrub de søde kartofler, skær dem i mundrette stykker, og placer dem på 2 bageplader. Drys med røget paprika, spidskommen, kanel, havsalt og sort peber (et par knivspidser af hver), tilsæt 1 spiseskefuld olie, og vend kartoflerne i olien.
3. Steg kartoflerne i 40 minutter, indtil de er gyldne og møre, tag dem ud af ovnen, og sænk temperaturen til 160 °C/325 °F/gasmærke 3.
4. Skrælløgene, og hak dem groft, mens kartoflerne steges. Halver peberfrugterne, tag kernerne ud, og hak dem groft. Pil derefter hvidløgene, og skær dem i tynde skiver.
5. Hak korianderen (både blade og stilke) fint. Gem et par flotte blade til senere. Halver chilierne, fjern kernerne. og hak dem fint.
6. Kom 2 spiseskefulde olie i Big Batch Pan ved mellemhøj varme, tilsæt derefter løg, peberfrugter, hvidløg, korianderens stilke og chilier, og steg dem i 10 til 15 minutter under jævnlig omrøring.
7. Tilsæt resten af krydderierne, og lad grøntsagerne stege i 10 til 15 minutter, eller indtil de er bløde og begynder at karamellisere, under lejlighedsvis omrøring.
8. Kom bønnerne med væske i. Tilsæt tomaterne og 1 dåse vand, findel dem med bagsiden af en ske, rør derefter godt, og lad det hele koge op.
9. Sæt forsigtigt chilien i ovnen, og lad den stå i over 35 minutter, eller indtil den er blevet tyk – hold øje med den, og tilsæt en smule vand for at løse efter behov.
10. Rør de ovnstegte søde kartofler i chilien sammen med hovedparten af de hakkede korianderblade, og smag til.
11. Afslut med en smule lime- eller citronsaft eller lidt vineddike efter smag, og drys de resterende korianderblade på. Server med guacamole og ris eller tortillachips.

# CHILI CON CARNE SOM SØNDAGSMAD

MED LANGTIDSSTEGT SPIDSBRYST, DER SMELTER I MUNDEN



W

HJEMME HOS OS, ER EN GOD CHILI, DER HAR FÅET TID TIL AT SIMRE, ALTID EN SUCCES. LAV EN STOR PORTION OM SØNDAGEN, DEL DEN OP I MINDRE PORTIONER, OG FRYSDEM NED. SÅ HAR DU ALTID AFTENSMAD I FRYSEREN. JEG HAR BRUGT SPIDSBRYST, MEN DU KAN OGSÅ BRUGE ANDET OKSEKØD, DER ER BEREGET TIL LANGTIDSSTEGNING. BRUGEN AF MANGE BØNNER BETYDER, AT DU SKAL BRUGE MINDRE KØD, HVILKET ER GODT FOR BUDGETTET – OG PLANETEN. CHILIEN SMAGER LÆKKERT PÅ EN BAGT KARTOFFEL. "



## ANTAL

12 Portioner

## TID

4 Time

## INGREDIENSER

- 4 mellemstore løg
- 4 mellemstore gulerødder
- 4 stængler bladselleri
- 4 fed hvidløg
- 4 peberfrugter i forskellige farver
- 2 chilier plus lidt ekstra som tilbehør
- olivenolie
- 1 kg spidsbryst eller andet oksekød, der er beregnet til langtidsstegning
- 1 spsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. stødt koriander
- 1 spsk. røget paprika
- 1 spsk. kakaopulver
- 3 x 400-g-dåser blommetomater
- 3 x 400-g-dåser bønner, f.eks. kidney, cannellini, butter, pinto, sorte
- 1 lime som tilbehør
- frisk koriander som tilbehør (valgfrit)

## NÆRINGSINDHOLD

336kcal

Fedt .....16.6g (6g mættet)

Protein.....23.6g

Kulhydrat.....25.6g

Sukker.....11.2g

Fiber .....7.8g

Salt.....0.5g

Portionsvægt .....212.8g

Information om specialkost ..... glutenfri, fri for mejeriprodukter

## ZUBEREITUNG

1. Forvarm ovnen til 170 °C/325 °F/gasmærke 3. Skræl løg, gulerødder og bladselleri, og hak det hele groft, pil hvidløgsfeddene, og hak dem groft, fjern skrællen fra chilierne, og hak dem groft. Kom det hele i en foodprocessor, og lad den køre, indtil alt er finhakket. Halver peberfrugterne, og hak dem groft.
2. Varm 2 spsk. olie i Big Batch Pan ved høj varme. Skær oksekødet i terninger på 3 cm, kom dem i gryden, og brun kødet på alle sider i 10 minutter. Tilsæt peberfrugterne, og lad dem stege med i 3-4 minutter, indtil de er gyldne og forvredne. Rør de hakkede grøntsager, tørrede krydderier, kakaopulveret og en knivspids salt og peber i, og lad det hele stege i 15 minutter under jævnlig omrøring, indtil grøntsagerne er bløde.
3. Kom bønnerne med væske i. Tilsæt tomaterne og 1 dåse vand, findel dem med bagsiden af en ske, og rør derefter godt.
4. Lad det hele koge op, kom låget på, og lad chilien simre i ovnen i 3½ time, indtil kødet er mørt, og sovsen er mørk og fyldig. Sæt gryden på kogepladen, hvis sovsen ikke er reduceret nok, og lad retten simre, indtil sovsen er tilstrækkelig tyk. Tilsæt eventuelt en smule vand for at løse, hvis det er nødvendigt.
4. Server på ris eller en bagt kartoffel med limebåde, et drys koriander, en skefuld yoghurt eller syrnede fløde og ekstra chili, hvis du vil.

### TIP

DU KAN REDUCERE KØDINDTAGET OG ØGE GRØNTSAGSMÆNGDEN VED AT ERSTATTE HALVDELEN AF OKSEKØDET MED GROFTHAKKET BUTTERNUT SQUASH ELLER GRÆSKAR.

# SPAGHETTI BOLOGNESE

KØDSOVS MED RØDVIN OG ROSMARIN, PASTA OG PARMESAN



W

DIES IST EINE WIRKLICH SIMPLE BOLOGNESE, SIE LIEGT IRGENDWO ZWISCHEN GENNAROS VERSION UND DER, DIE ICH IN DEN MARKEN IN ITALIEN GELERNT HABE. ES KOMMEN NICHT EINMAL TOMATEN ZUM EINSATZ, NUR EIN BISSCHEN TOMATENMARK – EINFACHE INGREDIENSER GLÄNZEN ZU LASSEN, NUR DARAUF KOMMT ES AN. "

## ANTAL

10 til 12 Portioner

## TID

2 Timer 30 Minutter

## INGREDIENSER

- 3 løg
- 3 gulerødder
- 3 stængler bladselleri
- 4 rosmarinkviste, blade plukket af og hakket fint
- olivenolie
- 1 kg hakket oksekød eller plantefars
- 375 ml rødvin
- 3 spsk. tomatpuré med top
- 1,5 liter varm hønse- eller grøntsagsbouillon
- 1 kg spaghetti eller tagliatelle
- Revet parmesan og hakket bredbladet persille som tilbehør

## NÆRINGSINDHOLD

441kcal

Fedt ..... 6.6g (2.1g mættet)

Protein.....30.2g

Kulhydrat.....64g

Sukker..... 6.9g

Fiber .....1.9g

Salt.....0.7g

Portionsvægt ..... 353.5g

Information om specialkost..... N/A

## ZUBEREITUNG

1. Skræl løg, gulerødder og bladselleri, og hak det hele fint. Pluk rosmarinbladene af, og hak dem fint. Kom 1 spsk. olivenolie i Big Batch Pan ved svag varme. Rør det hakkede oksekød eller plantefarsen i, skru op for varmen op, og svits i 10 til 15 minutter, mens du fjerner eventuelle klumper ved at findele med en træske.
2. Tilsæt gulerødder, bladselleri, løg og rosmarin, og lad det hele stege i 3 til 5 minutter, eller indtil grøntsagerne er bløde, men ikke har taget farve.
3. Tilsæt vinen, og vent, indtil den er reduceret til halv mængde. Rør tomatpuréen i og en knivspids salt og peber. Lad retten koge i 2 minutter, og tilsæt derefter bouillon. Lad retten koge op, skru ned for varmen, og lad den simre i ca. 1 time 45 minutter under lejlighedsvis omrøring. Tilsæt en smule varmt kogt vand efter behov.
4. Kog pastaen, når sovsen er næsten færdig, i en stor gryde kogende vand tilsat salt som angivet på pakken. Hæld pastaen i et dørslag, men gem en kop kogevand, og kom den tilbage i gryden. Rør en fjerdedel af bolognesen i pastaen, og løsn med lidt af kogevandet, hvis det er nødvendigt. Kom en skefuld af den resterende bolognese på hver portion samt revet parmesan og persille.

### TIPS

- GØR SMAGEN ENDNU BEDRE VED AT STEGE NOGET GROFTHAKKET PANCETTA ELLER RØGET BACON, INDEN KØDET BRUNES.
- DU KAN REDUCERE KØDINDTAGET OG ØGE GRØNTSAGSMÆNGDEN VED AT ERSTATTE HALVDELEN AF DET HAKKEDE OKSEKØD MED GRØNNE ELLER BRUNE LINSER ELLER EN DÅSE BLOMMETOMATER AF GOD KVALITET.

# MORGENMADSRIS

MED KANEL, APPELSIN OG PÆRE



W

LAD DIG IKKE AFSKRÆKKE AF TANKEN OM RIS OM MORGENEN – TÆNK PÅ DET SOM ET ALTERNATIV TIL HAVREGRYN. LAV EN STOR PORTION, OG OPBEVAR DEN I KØLESKABET EN DAG ELLER TO. JEG HAR TILFØJET EN NEM BÆRKOMPOT SOM TILBEHØR, MEN DU KAN OGSÅ VÆLGE AT BRUGE EN AF DE TOPPINGS, DER ER FORESLÅET NEDENFOR. "

## ANTAL

12 Portioner



## TID

50 Minutter



## INGREDIENSER

- 1,2 l mælk eller et plantebaseret usødet alternativ
- 2 kanelstænger
- 500 g ris, basmatiris blandet med vilde ris
- 2 bananer
- 2 tsk. vaniljeekstrakt
- 2 spsk. honning eller ahornsirup
- 2 appelsiner
- 2 pærer
- 500 g frosne bær



## NÆRINGSINDHOLD

209kcal

Fedt ..... 2.5g (0.4g mættet)

Protein.....4.6g

Kulhydrat..... 44.7g

Sukker..... 12.3g

Fiber .....3.4g

Salt.....0.1g

Portionsvægt .....281.9g

Information om specialkost.....

vegetarisk, vegansk (valgfrit), glutenfri,

fri for mejeriprodukter (valgfrit)

## ZUBEREITUNG

1. Kom 200 ml af mælken i Big Batch Pan sammen med 800 ml vand. Tilsæt kanelstængerne, og lad det hele koge op, så det bare lige koger. Rør derefter risene i. Kom låget på, og lad det simre ved lav varme i 25 til 30 minutter under lejlighedsvis omrøring, indtil risen er færdig.
2. Lad risen afkøle helt, tag kanelstængerne op, og kassér dem.
3. Kom halvdelen af risen i en foodprocessor eller blender med den resterende mælk, bananerne, vaniljeekstrakten og honningen, og lad maskinen køre, indtil blandingen har en ensartet konsistens.
4. Kom det hele i en stor skål, rør den resterende kogte ris og appelsinskallen i, og riv pærene i. Bland forsigtigt ingredienserne sammen, dæk skålen, og stil den i køleskabet, indtil risen skal spises.
5. Tilbered kompotten ved at komme bærrerne i en gryde sammen med saften fra begge appelsiner. Lad det hele koge op og derefter simre i 25 minutter, indtil væsken begynder at blive sirupsagtig. Hæld en skefuld på din tallerken med morgenmadsris. Kompotten kan holde sig i køleskabet i op til en uge.

OPLEV EN HEL VERDEN  
AF INSPIRATION  
TIL SPÆNDEDE RETTER PÅ  
JAMIEOLIVER.COM

ELLER I *ONE*,  
JAMIE OLIVERS  
HELT NYE KOGEBOG



BESØG [TEFAL.COM](http://TEFAL.COM)  
FOR PRODUKTINFORMATION



2010672250