

Køkkendate 1

Retter i denne Køkkendate:

Kødboller
Marinerede kyllingefileter
Bolognese
Chili con Carne
Evt. pålæg/madpakker

Opdeling af opgaver

Der er en fælles start: trin 1, og afslutning: trin 7.

Undervejs har man hver sine opgaver som Del A eller B.

Hvert trin kan byttes mellem personen(erne). Således at den der tager Del A trin 2, sagtens kan være den der tager Del B trin 3 og så fremdeles.

Ved afslutningen af et trin, er det vigtigt at følges ad, og evt. hjælpe til, så begge er færdige med trinnets opgaver, før et nyt trin begynder.

Opgaver der er skrevet i midten, er forslag, noget man kan gøre.

Siderne med trin 2-6 hænger sammen – således at de to sider med Del A og B bruges på en gang.

Tidsforbrug i denne Køkkendate

Ca. 3 timer + hygge undervejs og spisning.

Retterne i køkkendate ! kan fx blive til følgende hverdagsmenuer

- Kødboller: – m. pasta og tomatsose eller anden sauce, i pitabrød, som frikadelleburger, i suppe
- Marinerede kyllingefileter: – i salater/pastasalater, til en bulgursalat, i en hurtig sauce af karry, spidskommen, kokosmælk og grønt
- Bolognese: – m. pasta og salat, i lasagne eller som pandekager rullet sammen om fyldet og lidt revet ost (varmes i ovnen)
- Chili con Carne: – med eller uden bønner til ris eller pasta og salat, som suppe, i mexicanske pandekager, med flere grøntsager som en krydret kødsauce

Bemærk:

Chili con Carne er ikke tilsat bønner under Køkkendaten, da det er bedre at tilsætte under optøning/opvarmning, for at bønnerne ikke skal blive alt for bløde (splattede)

Kødbollerne kan blive tørre, hvis de laves af meget magert kød, og under opvarmning ikke opvarmes i fedtstof eller i en sauce.

Grej I får brug for i Køkkendate 1:

4-5 store skåle
3 mindre skåle
2 små skåle
Skåle til snacks
Skarpe knive
Hvidløgspresser eller rivejern
Evt. Køkkenmaskine/elpisker
Grydeskeer
Pande
Stor gryde
Bageplader
Rist/bordskånere
1-2 fade eller 3-4 tallerkner
Viskestykker
Bagepapir
Evt. Latexhandsker til når kødbollerne skal formes
Evt. papir/husholdningsfilm der tåler frysning – til kyllingepålæg

Beholdere mm:

10-14 plastikbeholdere der kan tåle fryseren

8-14 fryseposer

Labels og kuglepen

Fryseposer kan bruges i stedet for bølter. Det kan især være en fordel, hvis ens fryser ikke er så stor.

Tip:

Det er vigtigt at lægge fryseposerne ned når de er bundet til, for at sikre, at der ikke er folder som kan være besværlige, når retten skal tøs op.

Ingredienser/indkøbsliste

Kød:

- 1500 - 2000 g kyllingebrystfileter
- Ca. 6 kg hakket kød: Ca. 4 kg oksekød til Bolognese og Chili con Carne og Ca. 2 kg til kødboller (oksekød/kalvekød/svinekød/lammekød)
- (Mængdeangivelser kan naturligvis justeres efter behov)

Grønt:

- ¾ kg gulerødder
- 8-12 løg/1 kg., et mellemstørrelse løg vejer ca. 100g
- 5-7 stængler blad selleri (resten kan evt. skæres i skiver og fryses løst i en pose)
- 14-16 fed hvidløg (ca. 2 hele hvidløg)
- 1 bundt persille
- Evt. friske krydderurter fra haven/altanen/vindueskarmen
- Evt. en rød chili
- Gulerødder, agurk, peberfrugt eller andet grønt til snacks under madlavningen

Div.:

- 3-4 æg
- 1-1½ dl væske: mælk, soyamælk, suppe, vand, kogevand fra grøntsager
- 1½ dl oliven olie + ca. ½ dl til stegning (anden olie der tåler opvarmning kan naturligvis også anvendes)
- 75 g rasp/ 5-6 skiver udblødt brød
- Evt. lidt mel
- 2-3 laurbærblade
- 2-4 spsk. Vinaigre/vineddike – rød eller hvid
- Salt og peber
- Tørre krydderier: 2 tsk. + 1½ tsk. paprika, 2 spsk. oregano, 2 tsk. st. kanel, 2 spsk. st. koriander, 3 tsk. st. kryddernelliker eller 16 hele kryddernelliker, 2-3 spsk. st. sød chili (fås i Tiger, søstrene Grene eller grønthandlere)
- 3 små dåser/en tube tomat puré/et glas
- 3 store glas fl. tomater, evt hakkede/mosedede / 6 dåser fl. tomater - i alt ca. 2 kg
- 2 store glas rødvin – til at putte i retterne (kan udelades)
- + evt. tørrede krydderurter: 3 spsk. oregano, 3 spsk. timian, hvis ikke der bruges friske krydderurter til marinade og kødboller
- Evt. chorizo eller anden spegepølse, gerne en rest, men max. 250 g.

Drirkelse til under madlavningen: vin, vand, sodavand, juice, the, kaffe etc.

1 - Fælles start

Tænd musikken og åben rødvin, juice, sodavand, kaffe, the eller hvad I nu skal hygge med undervejs i køkkendaten.

Tænd ovnen på 200 °c

Grej og ingredienser findes frem, eller vær sikker på, at det står klart i skabe, skuffer, køleskab mv.

Bøtter, fryseposer, labels mv. findes frem.

Sæt jer evt. og gå Køkkendaten i gennem, skal I bytte opgaver, skal børnene være med, og hvordan og til hvad.

Del A

Del B

2	Ca. 15-20 minutter	2
Kyllingefileterne /klargøring: Gør kyllingefileterne klar (skær urenheder af og skær dem evt. i mindre stykker, skyl evt.) læg dem i en skål der kan indeholde dem alle. Kom marinaden over kyllingefileterne og bland godt rundt, så der er marinade på alle fileterne. Dæk skålen med husholdningsfilm og stil køligt. Tip: Jeg sætter altid en tallerken under skålen, for at undgå saft der evt. løber ned af siden ender på bordet eller i køleskabet.		Kyllingefileterne /marinaden: Krydderurter og hvidløg hakkes og stilles klar i hver sin skål. • 10-12 fed hvidløg • Et stort bundt persille • Frisk oregano, timian og estragon – hvad der nu er haven. Ellers brug tørrede krydderurter – der står mængder når det skal bruges Marinaden blandes Til 1500-2000 g kyllingefileter: • 1½ dl olivenolie (eller anden olie der tåler opvarmning) • 3-4 spsk. hakkede krydderurter, eller 2 spsk. hakket persille og 1 spsk. tørret oregano og 1 spsk. tørret timian • 1½ tsk. paprika • 3-4 tsk. (med top) hakket hvidløg • Salt og peber

3 Til Chili con Carne 1: I en blender/høj skål lægges alle ingredienser til Chili con Carne pastaen, det blendes godt igennem og sættes til side til senere: • 2-3 løg • 4 fed hvidløg • Chili efter smag – hvis der er børn i familien kan chili tilsættes når retten varmes op igen i den del som de voksne skal spise • En hel frisk rød chili eller 2-3 tsk. st. chili • Tørre krydderier: 2 tsk. paprika, 2 spsk. oregano, 2 tsk. st. kanel, 2 spsk. st. koriander, 3 tsk. st. kryddernelliker eller 16 hele nelliker, 2-3 spsk. st. sød chili Kødet: Del det hakkede kød op i tre skåle. 2000 g til Bolognese 2000 g til kødboller 2000 g til Chili con Carne Kød, der ikke skal bruges med det samme, bør dækkes med husholdningsfilm eller en tallerken og sættes på køl.	Ca. 40-60 minutter	3 Grønt Til Bolognese: Løg og gulerødder skrælles og skæres/hakkes. Bladselleri skæres, alle tre dele sættes klar i hver sin skål. Nogle gulerødder, mm. skæres ud til snacks. Mængder og udskæringer: • 4-5 små eller 3 store løg – hakkes fint • ¾ kg gulerødder - i små tern • 5-7 stængler bladselleri - i små tern • + til snacks – gulerødder, agurk, peberfrugt mv. At opdele i skåle gør det nemt at adskille grøntsagerne fra kødet, indtil det skal blandes. Men det giver også mulighed for at nippe til disse råvarer undervejs og evt. snakke om smage.
4 Chili con Carne 2 og Bolognese 1: Sæt to store stegegryder over ved svag varme, den ene med lidt vand i bunden (Chili con Carne) den anden med 4-500 g fl. tomater, hakkede – ellers hak dem (Bolognese). Steg kødet i olie på panden, først til Chili con Carne og derefter til Bolognesen. Steg i flere portioner, put kødet i stegegryderne efterhånden som det bliver brunet. I gryden til Chili con Carne tilsættes vand til det lige akkurat dækker kødet, desuden 2-3 laurbærblade og 2-4 spsk. vinaigre. Gryden bringes i kog med låg på og koger ved svag varme i 20-30 min., læg en grydeske under låget, så der kan slippe lidt damp ud. Evt. lidt oprydning	ca. 20-30 minutter	4 Kødboller 1: I en stor skål – evt. til køkkenmaskinen - bland alle ingredienser, æg og væske til sidst. • 2000 g hakket kød • 2-4 tsk. (med top) af det hakkede hvidløg • 75 g rasp/udblødt brød • 2-4 store spsk. hakkede krydderurter (resten) eller resten af den hakkede persille + 1 spsk. tørret oregano og 1 spsk. tørret timian • Salt og peber • 3-4 æg • 1-1½ dl. væske: mælk, soyamælk, suppe, vand, kogevand fra grøntsager Alt blandes godt sammen; i køkkenmaskinen, med elpisker med dejkroge eller en stor grydeske. Tilsæt evt. vand eller mel, lidt ad gangen til konsistensen er glat men fast - ikke blød som frikadellefars. Der kan nu laves en smagstest, med en lille kødbolle på en pande eller i ovnen, og lav evt. tilsmagning. Hvis der er børn med, så lad endelig dem deltage i tilsmagningen. Sæt farsen køligt til den skal bruges.

5 Bolognese 2: Steg gulerødder, løg, bladselleri og hvidløg, evt. også i 2-3 portioner, og put det i gryden til kødet. • Gulerødder – de ¾ kg. i tern i skålen • Løg – de 3-4 finthakkede i skålen • Bladselleri – de 5-7 stænger i tern i skålen • Hvidløg – 3-4 tsk. med top/resten af det i skålen Tilsæt resten: • Ca. 400 g fl. tomater (ud over det der er i gryden) – hakket, ellers hak dem • 1½ dåser tomat puré/5-6 spsk. • Salt og peber • Evt. chorizo eller anden spegepølse, skåret i små tern, ½x½ cm. – gerne en rest, men max. 250 g. • Et stort glas rødvin (kan udelades) • Evt. vand Kog retten ca. 1 time. Smag til undervejs og tilsæt evt. mere væske, fl. tomater, puré, salt, peber, rødvin efter behov. Chili con Carne 4: Skum fedt og skum af toppen i gryden. Tilsæt resten af ingredienserne: • 8-900 g fl. tomater - hakkede • 1 dåse/3 spsk. pure • Et stort glas rødvin (kan udelades) • Salt og peber • Tilsæt den stegte krydderpasta når den er klar	Ca. 30-40 minutter Evt. Kog pasta midt i dette trin og spis en af retterne til i slutningen af trinnet Evt. Start gasgrillen henimod slutningen af dette trin	5 Chili con Carne 3: Skum fedt og skum af toppen i gryden. Steg den blendede pasta i lidt olie på en pande i ca. 5-10 min, sørg for at der er middelhøj varme, men at det ikke brænder på. (dette aktiverer smagene i krydderier mm.) Kødboller 2: Forbered to bageplader med bagepapir Kødbollerne formes runde, i den ønskede størrelse, og sættes på bagepladerne med bagepapir. De må gerne stå tæt. Kødbollerne bages i ovnen, en plade ad gangen (eller brug varmluft), efterhånden som de er klar. Man kan evt., ca. halvvejs tage pladen ud og vende kødbollerne, det giver de mest homogene kødboller, men er ikke nødvendigt for smag eller tilberedningstid. Bagetiden afhænger af størrelsen: hvis de er på størrelse med golfbolde skal de bages ca. 12 min. Tip: Man kan med fordel lave nogle helt små kødboller, som kan bruges til suppe eller i madpakker. Når kødbollerne er bagt, sættes de til afkøling på et fad, eller tallerkner, i ca. 5 min. Bagepladen kan så fyldes med et nyt hold kødboller imens. Kødbollerne fordeles i frysebeholdere med det ønskede antal i hver. Husk at skrive på en label hvad og hvor mange kødboller beholderen indeholder. Og evt. navn på det barn der har hjulpet med at lave dem. Kødbollerne fryses med det samme.
--	---	--

6 Kyllingefileter 3: De kan både steges i ovnen efter kødbollerne, og på samme måde som dem. På grill, grillpande eller almindelig pande(r). • Ovn: Læg kyllingefileterne på bagepapir, der bør være lidt afstand mellem dem. De skal have ca. 20 min. • Grillpande/almindelig pande: Steges ca. 9-11 min på hver side i lidt olie. • Grill: Grilles ca. 8 min på hver side. Smag på Bolognesen og smag evt. til med mere væske, fl. tomater, puré, salt, peber, rødvin efter behov. Smag på Chili con Carne, og smag også den til.	Ca. 30 minutter Evt. Start med at koge pasta halvvejs i dette trin og spis en af retterne til i trin 7	6 Pak resten af kødbollerne og efterhånden som Chili con Carne, Bolognaise og kyllingefileter er færdige, pakkes disse retter også. Skriv labels og sæt på lågene/poserne. Når retterne er kølet en smule, sættes de i fryseren. Hvis fryseren kan, er det en god idé at sætte den på en Action freze eller lignende, så maden indfryses hurtigere. Tip til pakningen: • For at gøre forrådet så fleksibelt som muligt, er det en god idé at pakke maden i både store portioner, men også at pakke i mindre portioner til når der er en eller flere gæster, og til når der er færre hjemme til middag. • Nem hjemmelavet pålæg: en-to eller flere af kyllingefileterne kan skæres ud i skiver til pålæg. Læg skiverne lagvis (5-7 skiver I hvert lag) på parpir/husholdningsfilm der tåler frysning, og derefter i en frysepose. Lagene kan så tages op nogle timer før de skal bruges, tøs op i mikroovn eller vendes hurtigt på en varm pande. Oprydning. Lav evt. en liste over alle retterne eller skriv retterne på køkkentavlen.
--	--	--

Fælles afslutning

7

- Spis
- Gør pakningen færdig
- Oprydning

NYD at der er mange middage i fryseren