



**Danish Crown**

**Mad  
betyder  
meget  
for mange.  
Også for os.**

# Nemme og lækre opskrifter fra Skole OL

Vi i Danish Crown har været så heldige at få lov til at lave maden og dermed sikre god energi til alle Skole OL's flotte sportslige præstationer.

Retterne både smager godt og er nemme at lave - også derhjemme - derfor har vi samlet et udvalg af opskrifterne i denne lille folder, så hele familien kan opleve madglæden og få god energi til en aktiv hverdag. Opskrifterne er beregnet til 4 personer.

Velbekomme!

## Krydderurtedressing

1 dl græsk yoghurt	1 tsk. salt
1 dl mayonnaise	2 stk. citron
1 dl hakkede urter efter ønske (ex. persille, dild, purløg, kørvel og estragon)	1 tsk. dijonsennep

Riv skallen fra citronen og pres saften.  
Bland alle ingredienser og smag til med salt og citronsaft.

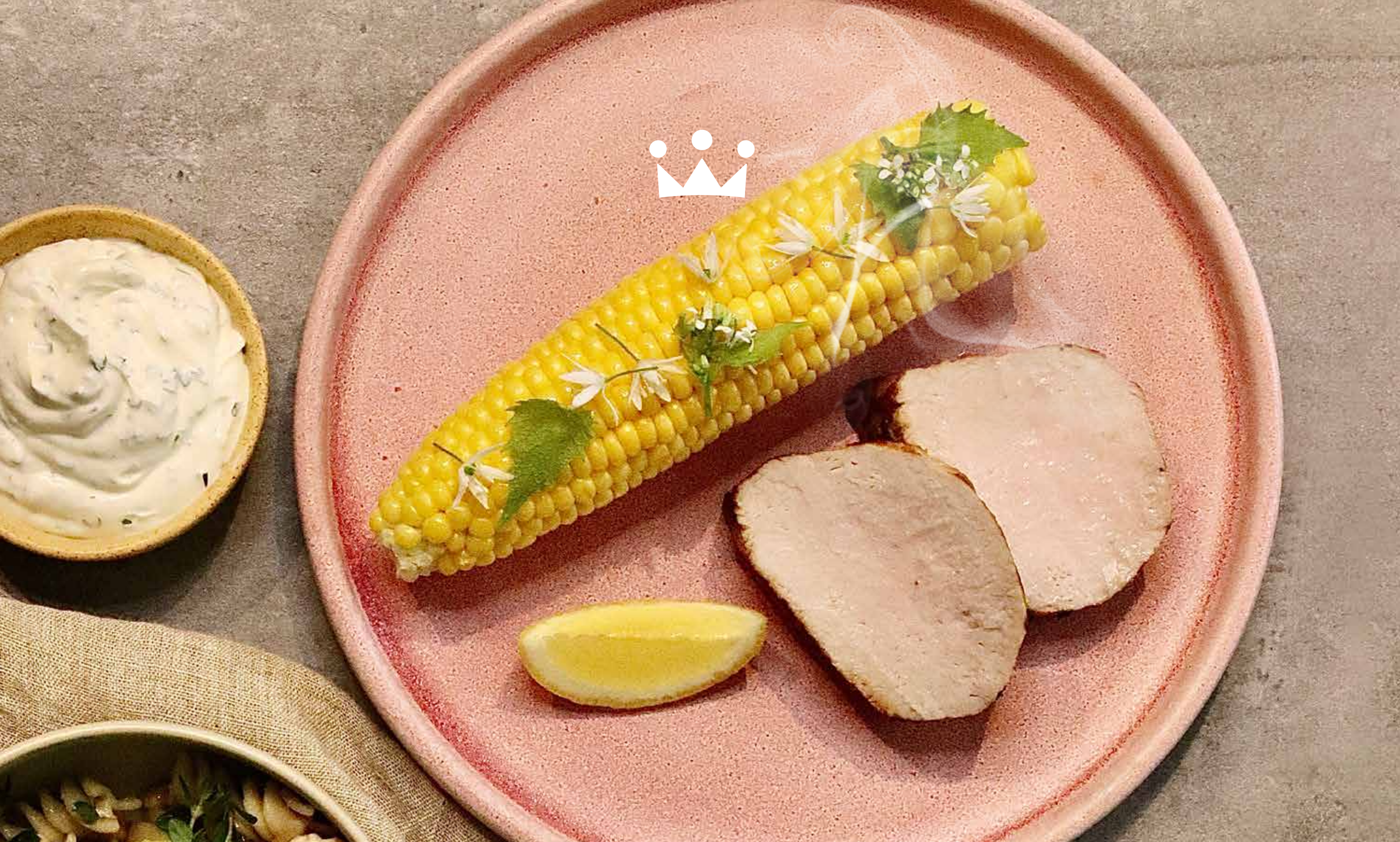
---

## Saml-selv-fuldkornspasta-salat med grøntsager, ristede kerner og tern af hård gul ost

200 g fuldkornspasta	50 g peberfrugt
50 g broccoli	50 g agurk
50 g løse majs	50 g cherrytomater
50 g gulerod	50 g hård gul ost i tern
50 g squash	50 g kerner efter eget ønske fx (græskar-, solsikkekerner eller hørfrø)
20 g persille	

Kog pastaen i saltet vand og gerne et par minutter længere end normalt, da det er lækrest når den skal serveres koldt. Rist kernerne på en pande. Hak alle grøntsager i ønskede størrelser og server i skåle.





# Kamfilet af Friland Økologi med estragon og ramsløg

1 stk. afpudset kamfilet  
1 bdt. estragon  
1 bdt. ramsløg

Salt  
Peber

Hak estragon og ramsløg fint og bland det med en håndfuld salt. Afpuds og gnid kødet ind i salt og lad det trække i en time på køkkenbordet. Forvarm ovnen til 200 grader og brun kødet af på en pande. Når kødet er brunet af, lægges det i et fad og sættes i ovnen i 10 min. Når de 10 min. er gået, tages kødet ud og hviler i 10 min. Denne procedure gentages 3 gange i alt. Ved 3. stegning skal kødet gerne ramme en temperatur på 58 grader, hvorefter det skal pakkes ind for at trække færdig. Efter 20 min. trækketid er kødet klar til at servere. Vend det eventuelt i friskhakket estragon og ramsløg ved servering.

---

## Grillede majskolber vendt i olie

4 stk. majskolber  
Salt

1 stk. citron  
Valgfri madlavningsolie

Fjern bladene fra majskolberne og giv kolberne et opkog i saltet vand. Grill dem herefter og vend dem i madlavningsolien, saft og revet skal fra citronen.





# Grillet kalv vendt i timian og rosmarin

1 kg afpudset kalveinderlår  
1 håndfuld salt  
Peber

Skallen fra en halv citron  
1 bdt. timian  
1 bdt. rosmarin

Hak citron, timian og rosmarin fint og bland det med en håndfuld salt. Gnid kødet ind i saltblandingen, og lad det trække i en time på køkkenbordet. Forvarm ovnen til 200 grader og brun kødet af på en pande. Når kødet er brunet af, lægges det i et fad og sættes i ovnen i 10 min. Når de 10 min. er gået, tages kødet ud og hviler i 10 min. Denne procedure gentages 3 gange i alt. Ved 3. stegning skal kødet gerne ramme en temperatur på 49 grader, hvorefter det skal pakkes ind for at trække færdig. Efter 20 min. trækketid er kødet klar til at servere.

---

## Små nye kartofler med pesto

1 kg kartofler i ensartet størrelse  
Salt  
2,5 stk. laurbærblade  
½ dl olivenolie

1 bdt. bredbladet persille  
1 stk. citroner  
1 fed hvidløg

Rens kartoflerne og dæk dem med vand i gryden, men kun lige så det dækker. Tilsæt laurbærbladene og smag til med salt. Kartoflerne skal koge i 5-10 min. alt efter størrelse, og derefter tages af varmen og trække i 20-30 min. Blend olivenolien sammen med persille, hvidløgsfedet, saft og skal fra citronerne til en slags pesto, som til sidst vendes sammen med kartoflerne.





## Kyllinge-boller

500 g hakket kyllingekød  
2 æg  
50 g soya  
50 g honning

50 g peanuts  
Salt  
Peber

Rør farsen sej med salt og peber, tilsæt derefter æg. Lad farsen trække på køl i 30 minutter. Kog soya og honning sammen til en glasering. Hak peanuts fint. Form boller af kyllingefarsen og kog dem i letsaltet vand. Vend derefter bollerne i glaseringen og drys med de hakkede peanuts.

---

## Kikærtefrikadeller med knoldselleri og persille

100 g kikærter  
- udblødt i 12 timer og kogt møre  
(alternativt 1 dåse forkogte kikærter)  
100 g revet knoldselleri  
1 fed hvidløg  
1 tsk karry

2 æg  
2 spsk hvedemel  
Skallen og saften fra 1 citron  
1/2 dl rapsolie  
1 håndfuld persille  
1 tsk spidskommen

Alt bortset fra sellerien blendes til en fin og ensartet konsistens. Vend det sammen med sellerien. Smag til med citron og salt. Derefter steges dellerne på panden i rapsolie.





# Mad betyder meget for mange og noget forskelligt for de fleste

Mad samler folk, og opskrifter gemmer både på historie og kulturarv, der forbinder os med vores forfædre og mennesker fra hele verden.

Hos Danish Crown er der plads til alle  
– holdninger som madvarer.

Vi har noget for enhver smag og til enhver anledning,  
der både kan inspirere dig til nye smage og  
værner om de gode, klassiske retter.

For god mad får det bedste frem i os.

Få inspiration til madglæde  
på [danishcrown.com](http://danishcrown.com)



**Danish Crown**