

Forord

KRÆS FRA KØKKENTELTET

Det er dejligt at være på ferie. God mad hører med til en god ferie - og god mad, det får vi i Kvindelejren på Femø.

Der går historier om, at kvinderne en gang for mange år siden måtte snige sig ned til Alice's grillbar på havnen for at spise pølser og fritter, når alt det vegetariske blev for meget. Eller at der blev arrangeret ture til kroen, når menuen stod på rød linsesuppe.

Sådan er det ikke mere.

De senere år har maden faktisk været så god, at flere har spurgt efter opskrifterne, fordi de også vil lave nogle af retterne derhjemme. Tænk at sidde i sit lune køkken en kedelig efterårsdag og spise "Pasta med flødespinat og bacon" og genopleve smagen af Femø!

Foreningen Femø, der arrangerer Kvindelejren på Femø, udgiver derfor denne lille kogebog med et udvalg af opskrifter, der på forskellig måde har været en del af livet på kvindelejren.

Der er tre grupper af opskrifter. **De gamle** stammer vistnok fra 80'erne, men da der ikke er tradition for at datere eller signere opskrifter, er det rent gætteeri.

De kendte er blevet introduceret på lejren i 90'erne, og for mange vil disse retter være de rigtige Femø-retter. Mange af retterne bliver efterspurgt fra år til år.

De nye er opskrifter på de retter, som især er blevet lavet på forlejren i slutningen af 90'erne, hvor Lene har stået for maden. Flere af disse retter indgår igen i madplanen for forlejren i år 2000.

Alle opskrifter har i denne bog samme form som i Femø-lejrens madmappe, der bruges ved den daglige madlavning på kvindelejren.

Nogle opskrifter er til 10, andre til 25. Nogle er til „kvinder“, andre til „personer“.

Lejrens - og tidsåndens - særlige kendetegn slår nemlig også igennem i madopskrifterne.

Det er på sin plads her at sige TAK til de ukendte kvinder, der gennem årene har bidraget til at udarbejde disse opskrifter, som er med til at gøre vores ferie i Kvindelejren på Femø til noget særligt.

På vegne af Foreningen Femø's sekretariatsgruppe

Lene Søborg. 17.6.2000

Indeks

B

Bacon-squash-gryde	13
Blomkålssuppe	10
Brasiliansk oksegryde med ris	15

C

Chili sin carne	9
Citronkartofler	25

D

Diverse frokostretter	22
-----------------------------	----

F

Fyldte tomater	25
----------------------	----

G

Grønsagsskarry	7
Grøntsagsris med fløde og æg	20

H

Helstegt cuvettesteg på grill	16
Humus	21

I

Italienske frokost-og morgenmadsboller	26
--	----

K

Kalkungryde med ris	14
Kikærtedeller/falafel	21
Kyllingelevermousse	26

M

Marineret svinemørbrad	25
------------------------------	----

O

Oksekødsfad/Stifatho	28
----------------------------	----

P

Pasta med piskefløde og spinat	13
Pastitsio/græsk makaronifad	27

R

Ratatouille8

Rød linsesuppe8

S

Spaghetti Bolognese18

T

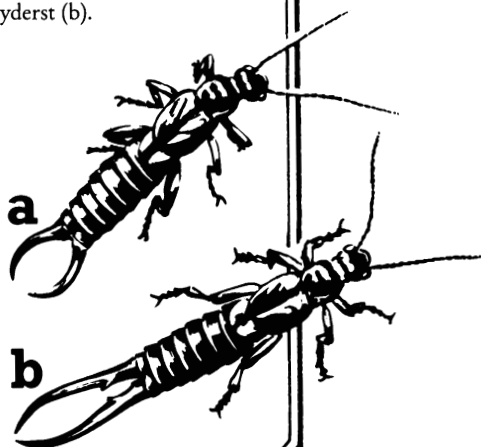
Tilbehør til Grillcuvette17

V

Vegespaghetti crème de la crème19

Hvordan man bestemmer ørentvistens køn

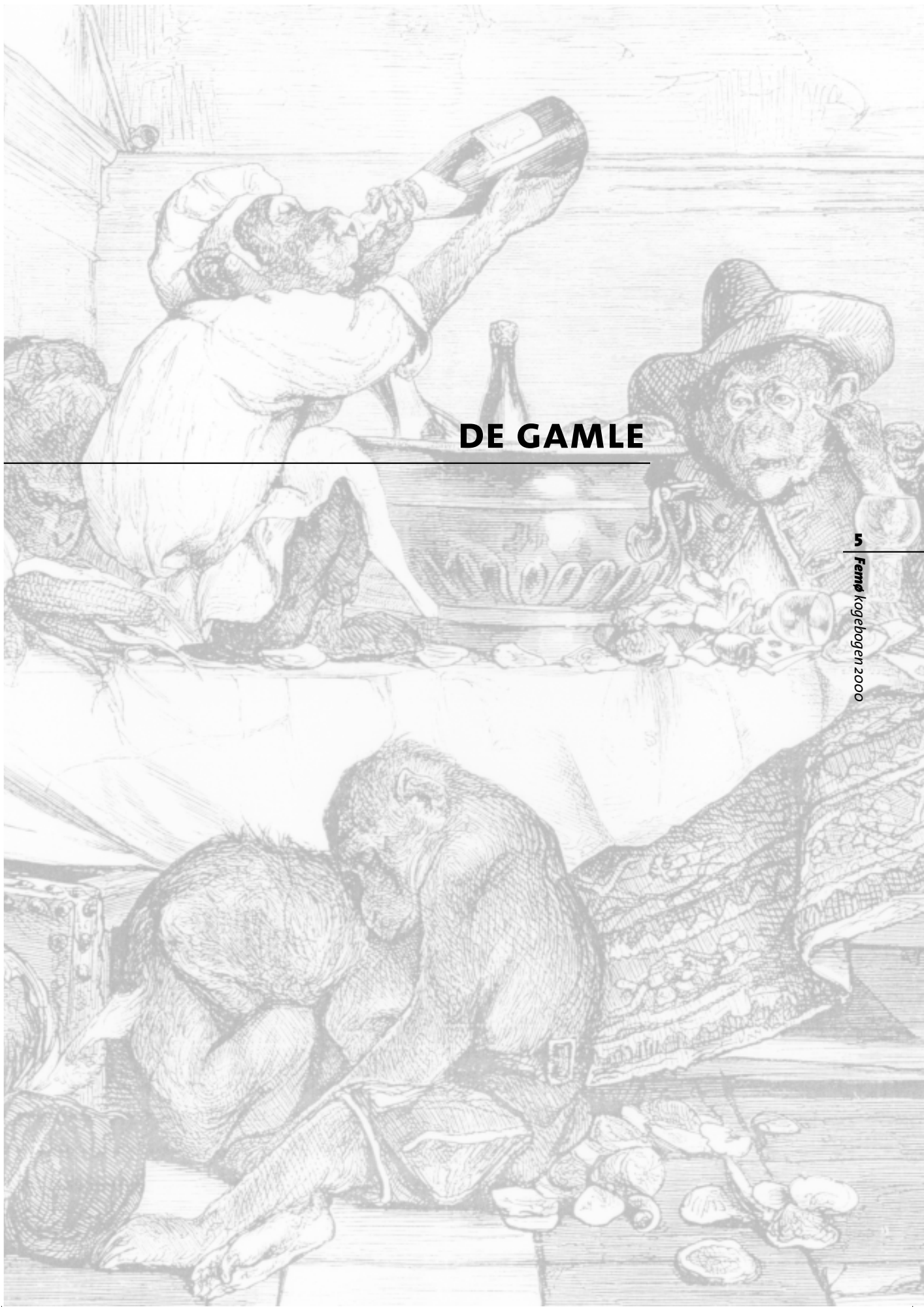
Se på klosaksen i bag-
enden af kroppen. Hos
hannerne er de kurvede,
næsten halvcirkelformede
(a), mens hunnernes er
mere lige og blot mødes
yderst (b).





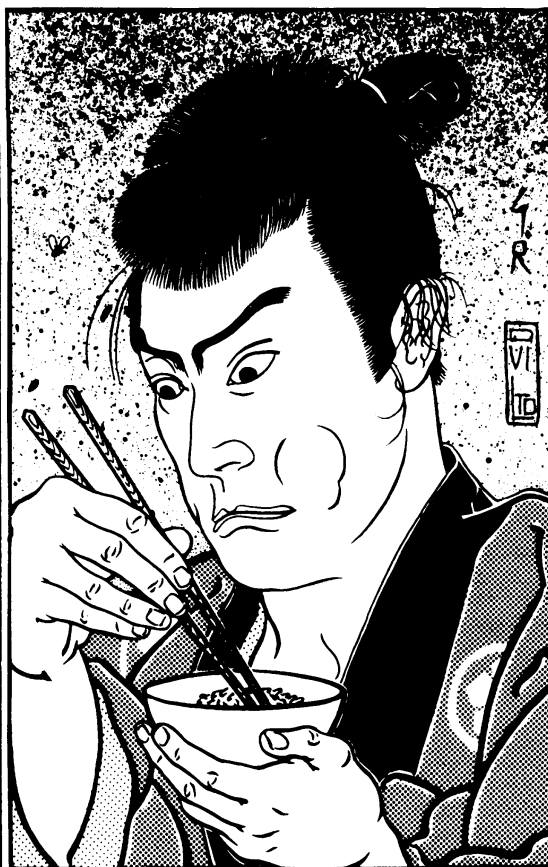
Hvordan man skiver en banan før den skrælles

Stik en lang nål gennem skrællen i banankødet og bevæg den så langt som muligt fra side til side. Gør det med jævne mellemrum langs hele bananen. Når du tager skrællen af, vil frugtkødet ligge i nydelige skiver.



DE GAMLE

5 Femø kogebogen 2000



Hvordan man spiser med pinde

Lad den tykke ende af den ene pind hvile langt nede mellem tommel- og pegefinger og hold pinden fast med lang- og ringfinger. Lad den anden pind hvile mellem samme hånds tommel- og pegefinger, men lidt højere oppe, og hold om den på midten eller lidt ovenfor (alt efter hvad du føler bekvemt). Bevæg spidsen af øverste pind mod underste. Hvis det falder dig svært i begyndelsen, så brug den anden hånd til at flytte rundt med øverste pind, til du har fået det rette tag. Når du er i stand til at bruge de to pinde som en pincet, kan du spise med dem.

En del af ritualet ved at bruge spisepinde er, at maden spises af skål i stedet for af tallerken. Lav en rede af ris, som du lægger den øvrige mad på; så giver saucen smag til risene. Tag små portioner ad gangen og fyld op med ris, når det er nødvendigt. Hold skålen så nær ved ansigtet, som du synes, du kan være bekendt – eller bøj dig dybt ned over den – så du undgår at spilde eller tabe maden. Mad, der er vanskelig at få fat i – som ris for eksempel – skovler eller kaster du behændigt ind i munden med pindene.

Husk: Princippet er at holde den underste pind stille og manøvrere med den øverste.

Grønsagskarry (25 personer)



18 spsk ghee (flydende smør)

6 blomkål

6 pastinak

1 selleri

18 store løg

2 kg courgetter

Alt dette skæres i små stykker og svitses på panden i smør sammen med en karry af:

6 tsk gurkemeje

6 tsk bukkehornsfrø

6 tsk koriander

6 tsk spidskommen

4 tsk chili

4 tsk ingefær

6 tsk salt

Til sidst hældes vand og kokosmælk over så det dækker bunden af gryden.

Det hele simrer ved svag varme til grøntsagerne er møre.

Retten serveres med:

2 fh kg brune ris som koges i ca. 30 min.

Chutney.

Kokosmælk laves på følgende måde:

1,5 l kogende vand

1,5 kg kokosmel

Vandet hældes over kokosmelet. Det trækker et kvarter. Væden presses fra i en sigte og kokosmelet smides væk.

Femø kgebogen 2000

Olie

10 l vand

12 gulerødder i skiver

6 porrer i ringe

Salt og peber

Løgene svitses i olien. Tilsæt linserne og svits videre i 5 min.

De øvrige ingredienser tilsættes og suppen simrer i en halv time.

Smages til med salt og peber.

Tilsæt evt. mere vand hvis nødvendigt.

Pyntes med hakket persille, purløg eller andet grønt.

16 kvarte løg

majsolie

8 auberginer i store tern

10 courgetter i tern

3 dåser tomater uden væden

salt og peber

Løgene steges møre i olien. Auberginerne tilsættes. Efter ca. 10 min tilsættes courgetterne og dernæst tomaterne. Retten koges sammen i 1 – 2 timer.

Til sidst smages den til med salt og peber.

Serveres med 2 fh kg brune ris der koges møre i ca. 30 minutter.

Chili sin carne (25 personer)

- 3 l kidneybønner
- 8 ds. flåede tomater
- 3 kg rå bulgur
- 15 hakkede løg
- 15 fed hvidløg
- 1 hel hakket bladselleri
- 5 hakkede gulerødder
- 6-8 hakkede peberfrugter
- saften af 2 citroner
- 2 spsk stødt spidskommen
- 2 spsk tørret basilikum
- Lidt cayenne
- Salt og peber
- 5 dåser koncentreret tomatpuré

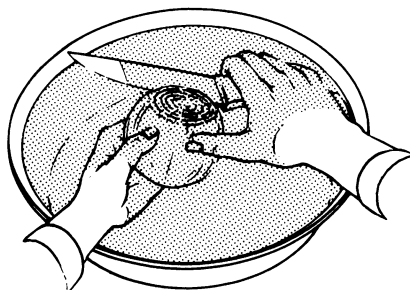


Bønnerne sættes i blød natten over. De koges møre med salt. Tomaterne varmes op til kogepunktet og hældes over bønnerne. Bulgur og hakkede løg og bladselleri svitses i majsolie. Når de er næsten møre tilsættes de hakkede peberfrugter. Det hele kommes i en gryde og citronsaft, krydderier og tomatpuré tilsættes. Det hele varmes igennem. Pas på! Det brænder let på.

6 Femtø kgebogen 2000

Hvordan man piller løg uden tårer

Fyld en stor skål eller køkkenvasken med vand, stik hænderne ned og pil løget under vandet.



mleDe gamleDe gamleDe gamleDe gamleDe gamleDe gamleDe gamleDe gamleDe gamle

Blomkålssuppe (25 personer)

8 små blomkål
6 l vand
200 g margarine
15 løg
8 små gulerødder
16 spsk mel
8 dl fløde
Salt, peber, muskatnød
8 bdt. persille

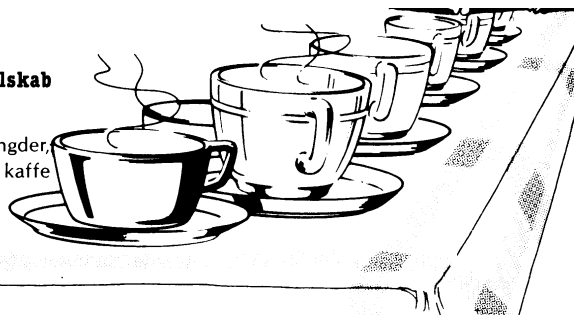
Skær buketterne af blomkålene og kog dem møre i vandet. Tag buketterne op i en skål. Skær det bedste af resten af blomkålene, tag gerne lidt grønt med, men udelad de mest hårde og trevlede dele. Hak stykkerne groft, ligeledes løg og gulerødder. Svits det hele i margarinen i en gryde. Drys melet over og rør rundt i ca. 1 min. Hæld vandet fra blomkålsbuketterne over og lad det koge i ca. 30 min. Kom så den hakkede persille og blomkålsbuketterne i suppen. Pisk til sidst fløden i og smag til med salt, godt med peber og muskatnød og varm det hele op til kogepunktet.

Tilbehør:

30 stk. toast ristes på panden. Smør og ost kommes på brødet så osten smeltes. Pynt evt. brødene med tomatkiver.

Hvordan man beregner te og kaffe til et selskab

Hvis du byder på te eller kaffe i store mængder, kan du regne med at få 200 kopper af 1 kg kaffe og omkring 220 kopper af 1 kg te.





DE KENDTE

Hvordan man får en personlig squash



Glæd familie og venner med at overrække dem en squash eller lignende grønsag, som bærer deres navn i skallen. Hemmeligheden ligger i at indridse navnet let med et spidst instrument, når grønsagen begynder at udvikle sig. Arret hærdes og vokser i takt med grønsagen, og når denne er fuldmøden, vil navnet stå indgraveret med store bogstaver.

Pasta med piskefløde og spinat (til 10 kvinder)

2 dl olie

15 fed hvidløg

1 kg frossen spinat

fh l piskefløde

Dijonsennep

Salt og peber

(Husk at medregne vegetarerne, da de skal have samme ret, dog uden bacon.)

750 g pasta koges efter opskriften på posen. Det er vigtigt at røre ofte i gryden, da pastaen ellers klistrer sammen.

De halverede hvidløg steges let i olien.

Spinaten hakkes groft og kommes i gryden. Lad retten simre lidt.

Piskefløden kommes ved og der smages til med sennep, salt og peber.

Den kogte pasta vendes med og der smages til igen.

Bacon-squash-gryde.

3 store eller 5 små squash.

3 store løg

1 bundt dild

750 g bacon

Salt og peber

Squash skæres i tern og svitses møre. Tages derefter af blusset.

Løgene hakkes og svitses møre. Tages ligeledes af blusset.

Dilden hakkes.

Bland det hele sammen i en gryde, smag til med salt og peber og hold det varmt.

Bacon strimles og steges sprødt.

Serveres i en skål ved siden af, af hensyn til vegetarerne. Sæt evt. et skilt på, at man gerne må spare på bacon'en så der er til alle.

Kalkungryde med ris (til 10 kvinder)

1 1/2 kg kalkunkød, skåret i tern
 2 store løg, groft hakkede
 4 tomater, groft hakkede
 500 gr. champignon, groft hakkede
 2-3 tsk stærk paprika
 2-3 tsk rosenpaprika
 fh l piskefløde
 3 dl rødvin
 salt og peber
 1 hønsekødsterning

(husk at medregne vegetarerne, da de skal have samme ret, bare uden kalkun, men med ekstra champignons)

Kalkunkødet svitses på en pande i smør og den stærke paprika.

Løg, tomater og champignon svitses hver for sig i smør og rosenpaprika .

Rødvinen koges af på panden i ca. 2-3 minutter.

Hæld løg, tomater, champignon, kalkun, rødvin og piskefløde i en gryde og lad retten småsimre i ca. fh time.

Tilbehør:

Husk at medregne vegetarerne, da de skal have samme tilbehør.

750 g (ca.10 dl) basmatiris.

Ca.1 fj l vand (husk salt). (Vandet skal nå ca. fh fingerlængde op over risene.)

Kog risene i 10 min. og lad dem hvile i 10 minutter.



Brasiliansk oksegryde med ris (til 10 kvinder)

- 1 fh kg okseklump
- 3 spsk olivenolie
- 2 store løg, groft hakkede
- 5 fed fint hakkede hvidløg
- 500 g champignon, rensede og skivede
- 6 dl oksebouillon / HUSK dog i stedet grøntsagsbouillon til vegetarerne
- 2 dåser flåede hakkede tomater
- 12 peberkorn
- 4 laurbærblade
- 4 spsk hvidvinseddike
- 2 tsk salt

Husk at medregne vegetarerne, da de skal have den samme ret, bare med 3 squash i grove tern i stedet for kød.

Kødet skæres i strimler og hakkes fint med en kniv. Svitses i olien. Løg, hvidløg og champignon svitses med i 5 min.

Bouillon, tomater, peberkorn, laurbærblade og eddike hældes ved.

Simrer i ca. 45 min., til kødet er mørt.

Fremgangsmåde til vegetarerne:

Gør som ved kødretten, men vent med at tilsætte squash til ca. 10 – 15 min. før serveringen.

5 bananer skæres igennem på langs og halveres derefter. Steges i olie hvori der er svitset mild karry. Sæt skilt på ved serveringen, at der kun er 2 stk. pr. person.

5 – 6 gulerødder og 2 agurker skæres i stave.

Tilbehør: Basmatiris.



Helstegt cuvettesteg på grill (til 10 kvinder)

Kødet marineres i 1 times tid i følgende marinade, som er beregnet til 40 kvinder:

1 fh I vindrukerneolie
4 spsk dijonsennep
4 fed presset hvidløg
3 slags hakkede krydderurter f.eks. løvstikke, salvie, basilikum
salt og peber

Røres godt sammen og smøres på kødet.

De hele stege lægges på grillen. Dækkes med stanniol. Vendes ofte og steges i ca. 45 minutter.

Må gerne hvile i 15 minutter før udskæring.

Tilbehør:

30 mellemstore kartofler koges.

Umiddelbart før servering varmes kartoflerne på panden med

Smør

Finthakket persille

1 bk. hakket oregano

2 tsk salt

peber



Titelbladet til kogebogen *Küchenmeistere*
fra 1519 af Johan Knobloch.
Læg mærke til den lille vindmølle,
som driver stegespidet rundt.

Tilbehør til Grillcuvette (10 kvinder)

Grønne bønner:

- 1 kg grønne bønner
(smørdampes med)
- 50 g smør
- 1 dl vand
- 2 fed presset hvidløg
- 1 bk. finthakket citronmelisse



Agurkesalat:

- 3 agurker
skrælles og skæres i tern. Trækker i en halv time med
- 2 tsk salt
- 2 fed hvidløg
- 1 bundt hakket dild
- 1 dl olivenolie.

Tomatsalat:

- 5 tomater
- 1 lille løg
- 1 bæger feta i tern
- Tomaterne skæres i skiver, løget hakkes. Feta tilsættes.*
- Overhældes med en dressing af olie, citron, dijonsennep og hvidløg.*

*Lav venligst alt tilbehøret, ellers er der ikke mad nok.
Husk at medregne vegetarerne.*

Spaghetti Bolognese (til 10 kvinder)

1 fh kg hakket oksekød
3 store eller 4 små grønne pebere
3 store løg
5 dåser flåede tomater
fh l piskefløde
fh dl rødvin
8 store eller 15 små fed hvidløg
Oksebouillon
Salt og peber
Basilikum og oregano
4 laurbærblade

750 gr. Spaghetti

(Husk at nogle af ingredienserne også skal bruges i vegetarmaden, så hak hvad der skal hakkes under eet)

*Hak løgene fint og svits dem i en gryde med lidt olie i bunden.
Kom det hakkede oksekød i gryden og udjævn klumperne med en ske eller gaffel.
Svits kødet sammen med løgene til det er brunt, kom derefter de flåede tomater i.
(der skal ikke vand ved, tomaterne giver væden)
Hak de grønne pebere fint og kom dem i gryden.
Tilsæt bouillon og krydderier og smag til med salt og peber.*

*Retten bringes op på kogepunktet. Småsimrer derefter i ca. fh time.
Tilsæt rødvin og fløde og lad det hele koge et par minutter til.*

Tilbehør:

*Spaghetti 750 gr. (husk at medregne vegetarerne)
Kog spaghetti som der står på posen, men husk at røre i den en gang imellem. Tilsæt olie eller smør til sidst, så spaghetti ikke klistrer.*



Ommandende sælger med løg og hvidløg.

Blomkålssalat:

- 2 blomkålshoveder
- 5 tomater
- 1 agurk
- 1 lille løg

Alt skæres fint ud. Hæld en god dressing over. Husk at beregne til alle incl. vegetarer.

Vegespaghetti crème de la crème (til 10 kvinder)

- 2 store løg
- 3 grønne pebere
- 4 dåser flåede tomater
- 2 bakker champignons
- 1 dåse majs
- 6 fed hvidløg
- fh l piskefløde
- 1 dl rødvin
- grøntsagsbouillon
- oregano, basilikum, laurbærblade salt og peber

Hak løg og hvidløg fint og svits dem i olie i en lille gryde.

Tilsæt flåede tomater.

Der skal ikke vand ved, tomaterne giver væden.

Kom laurbærblade og øvrige krydderier ved.

Hak de grønne pebere fint og kom dem i gryden.

Lad retten simre i 10 minutter.

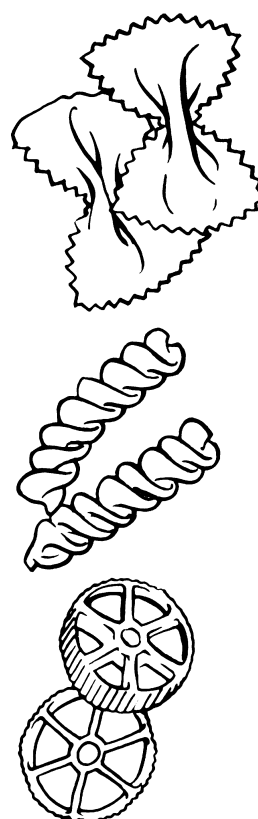
Rens champignons, skær dem i skiver og put dem gryden.

Tilsæt majs.

Smag til med grønnsagsbouillon, salt og peber.

Tilsæt fløde og rødvin.

Lad retten simre i 10 minutter til.



Grøntsagsris med fløde og æg (til 10 kvinder)

1½ kg ris
 1 kg gulerødder
 1½ kg broccoli
 2 squash
 1½ l piskefløde
 1½ l revet ost
 200 g hasselnødder
 5 æg
 revet muskatnød
 salt og peber

Risene koges og afkøles.

Gulerødder og squash rives groft.

Broccoli deles i buketter.

Hasselnødder hakkes

Osten rives.

I en skål piskes æg og fløde med krydderierne.

Osten tilsættes.

I et stort ildfast fad lægges lagvis ris iblandet hakkede nødder, og de øvrige ingredienser.

Slut af med et lag ris.

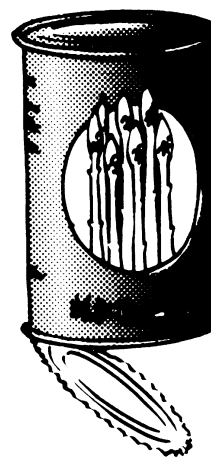
Æg-ost-fløde-blandingen hældes over.

Skal næsten dække grøntsagerne, ellers suppleres med lidt mere fløde.

Bages i ovnen i 45 minutter ved 200 grader, til retten er lysebrun.

Hvordan man åbner en dåse asparges

Luk altid en dåse asparges op i bunden – ikke som normalt fra oven. På den måde kan aspargesstilkene glide ud, uden at de sarte hoveder beskadiges.



Kikærtedeller/falafel (til 10 kvinder)

1 liter kikærter sættes i blød i rigeligt vand i 12 timer

4 æg

8 fed presset hvidløg

klippet purløg

1 spsk revet løg

mælk

Kog de iblødsatte kikærter i rent vand i ca. en time til de er møre.

Alle ingredienser "mases" sammen med lidt mælk til en fast konsistens.

Smag til med salt og peber og evt. andre krydderier.

Steges på en pande som små frikadeller.

Humus.

500 g kikærter (udblødte i vand i 12 timer)

4 fed hvidløg

6 spsk olie

Saften fra 2- 3 citroner

8 spsk yoghurt naturel

Salt og peber

Hakket persille til pynt

Paprika til pynt

Kom kikærterne i en gryde og dæk dem med vand. Tilsæt hvidløgene og lad det koge op. Skru ned for varmen og lad ærterne simre under låg i 30 min., tilsæt vand hvis det bliver for tørt.

Findel kikærterne i en råkostmaskine.

Hæld olie, saft af 2 citroner og yoghurt i en skål og rør det sammen med kikærtemosen.

Tilsæt evt. lidt af kogevæden til massen har en passende konsistens. (Hvis du er et sted hvor der er strøm, og du har en blender, kan du med fordel bruge denne til hele findelings- og blandingsprocessen.)

Smag til med salt og peber og eventuelt lidt mere citronsaft. Hæld humus'en op i en skål og pynt den med paprika og hakket persille.

Diverse frokostretter.

Peberrodskartofler.

20 mellemstore kartofler
 fh 1 cremefraiche
 fb 1 piskefløde pisket til flødeskum
 1 tsk st. peber
 5 – 7 spsk frisk revet peberrod
 1 bdt. persille

Kartoflerne koges og skæres i skiver. Når de er afkølet blandes de med cremefraiche, flødeskum peber og peberrod.

Kartofler og dressing blandes godt og pyntes med 1 bdt. friskhakket persille.

Spansk løgomelet.

4-5 løg skæres i tynde skiver og brunes på panden. 7 æg piskes sammen med lidt salt og en anelse chili. Æggemassen hældes over løgene. Når æggemassen er stivnet vendes den ved hjælp af et grydelåg.

Omeletten skal være gylden på begge sider - men blød inde. Den kan pyntes med purløg.

Tamariristede hvide bønner med hvidløg!!!

4 håndfulde hvide bønner sættes i blød i rigeligt vand i 12 timer.

De iblødsatte hvide bønner koges i rent vand med 1 spsk grøntsagsbouillon ca. 1 time, til de er møre. Si vandet helt fra.

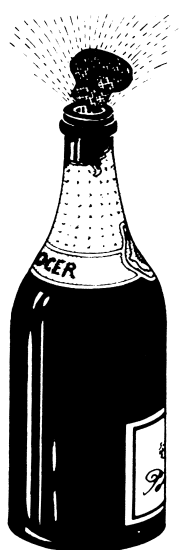
På en pande varmes 4 spsk olie og 3 fed finthakket hvidløg godt op, og når løgene er gyldne, tilsættes 3 spsk Tamari. Det røres rundt, og heri kommes de hvide bønner. Steges til bønnerne har taget farve og smager godt. Serveres med hakket persille. UHM!!!!

Æggesalat (Lav kun denne portion, eller, hvis vi er over 30 voksne, så gang med to)

fb liter ymer
 lidt mayonnaise
 5 hårdkogte æg
 3 fint hakkede syltede agurker
 karry
 salt
 peber
 1 finthakket løg eller 1 bundt purløg
Det hele blandes sammen.

A detailed black and white engraving of a woman in 18th-century dress. She is carrying a large wicker basket of grapes on her head and another basket of apples in her left arm. She stands in front of a brick wall with a wooden door to the left and a stone column to the right. The text "DE NYE" is printed across the middle of the image.

DE NYE



Hvordan man åbner champagneflasken

Sørg først for, at vinen er velafkølet, så indholdet ikke skummer ud over alle bredder, og bevæg flasken så lidt som muligt. Champagne er mousserende vin, hvor trykket opstår inde i flasken; derfor er champagneflasker så tykke og proppen ombundet med ståltråd. Vrid ståltråden løs fra flasken og fjern den samt det omkringsiddende metalfolie. Hold stadig flasken i ro og let lidt på proppen ved at presse med tommelfingrene. Grib nu fat om proppen og vrid den forsigtigt op. Den skal hoppe ud i din hånd samtidig med at en lille røgfane stiger op fra flasken. Skænk champagnen langsomt i høje glas, som holder på bruset. Hvis du vil spilde god vin, kan du naturligvis også servere champagnen utilstrækkeligt afkølet, ryste flasken og med tommelfingrene presse proppen op, så den ryger ud med et knald, flyver tværs gennem lokalet og medfører, at de omkringstående bliver gennemblødte af kaskader af champagne. Skænk så vinen op i brede, skålformede glas, der fejlagtigt menes at være beregnet til champagne, men som i løbet af et øjeblik gør champagnen fad.



Kyllingelevermousse.

100 g smør
300 g kyllingelever
5 skalotteløg, fint hakkede
fj dl piskefløde
Salt, peber
Salvie
Timian
Merian

Smørret smeltes og heri brunes de groft hakkede kyllingelevere. Skalotteløgene brunes med. Simrer med låg i 5 min.

Afkøles til det er lunkent og blendes derefter helt fint med fløden og krydderierne, som tilsættes efter smag.

Skal stå koldt i mindst 6 timer før det serveres med saltkiks.

Italienske frokost-og morgenmadsboller.

fh pakke gær
2 spsk groft salt
8 dl lunkent vand
500 g durumhvede
500 g hvedemel
olivenolie til pensling

Rør gæren sammen med saltet og vandet i en rummelig skål. Rør så durummel i og dernæst hvedemel. Dejen er meget blød og skal røres sammen med en grydeske. Stil skålen til hævnning ved stuetemperatur, dækket af et fugtigt klæde, i minimum 4 timer, eller lidt køligere natten over.

Fordel dejen med en ske på bageplader med bagepapir. Portionen svarer til 12-16 brød/boller.

Sættes i en forvarmet ovn ved 250°. Bages i 20 minutter hvorefter de pensles med olie og bages i endnu 5 minutter.

Brødene er fine som tilbehør til varme retter, men også dejlige til morgenmad eller frokost.

Pastitsio/græsk makaronifad

(8 pers.)

- 1 kg makaroni eller pastaskruer
- 1 kg hakket okse
- 2 løg, fint hakkede
- 2 dåser flåede tomater (uden væden)
- fh dl olie
- salt, peber
- 1 l mælk
- 100 g smør
- 1 – 2 dl hvedemel
- 8 æg
- 200 g revet ost



Det hakkede kød og løgene svitses i en dyb pande med en smule vand. Når alt vandet er fordampet tilsættes olien og kødet brunes heri. Krydres med salt og peber. Tomaterne tilsættes og kødsaucen simrer videre i ca. 5 min.

Pastaen koges og drypper af.

Halvdelen af pastaen kommes i et stort ildfast fad. Drysses med revet ost og derefter breddes kødsaucen ud over pastaen. Resten af pastaen breddes ud som det øverste lag. Drys igen med revet ost.

Smelt smørret. Pisk melet i og tilsæt derefter mælken lidt efter lidt. Til sidst tilsættes resten af osten. Så snart saucen bliver tyk tilsættes de sammenpiskede æg lidt ad gangen.

Hæld saucen ud over pastitsioen og drys med det sidste revne ost.

Bages i ovnen ved 200 ° i 30 – 40 minutter til

- 1 kg oksetykkam
- 4 spsk olie
- fb 1 oksebouillon
- 1 dåse koncentreret tomatpuré
- 2 dl rødvin
- 4 spsk vineddike
- 3-4 fed hvidløg i skiver
- 2 laurbærblade
- 1 lille stang hel kanel
- fh kg perleløg

Fjern sener og hinder fra kødet og skær det i store tern – ca. 4´4 cm på hver led. Brun dem godt på alle sider i 2 spsk varm olie. Tag dem op og læg dem i en ovnfast skål, gerne en ler-cocotte. Kog panden af med boullionen og hæld den over kødet, der skal være knapt dækket. Dæk cocotten med låg eller folie og stil den 1 time i ovnen ved 160°. Tilsæt så alle de øvrige ingredienser undtagen perleløgene og stil igen cocotten i ovnen i en time ved 160°, men denne gang uden låg. Brun så perleløgene rigtig godt i resten af olien og fordel dem mellem kødterningerne – og lad så det hele få endnu en time i ovnen, stadig uden låg. Så er kødet meget mørt og saucen tyk. Fjern laurbærbladene og kanelstangen, inden du serverer.

Serveres med råstegte kartofler.



De nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nyeDe nye