

Sommerlejrkogebog



den 17. juli til den 24. juli 2010

Patruljenavn

Indhold:

Side	2	Indholdsfortegnelse
Side	3	Madpandekager
Side	4	Pasta med Kødsovs
Side	5	Boller i Karry med Ris
Side	6	Hamburgere
Side	7	Spareribs med coleslawsalat og flute
Side	8	Hotdogs
Side	9	Stegt kalvelever med rosenkålsalat og couscous
Side	10	Kylling med saltkogte kartofler og tzatziki
Side	11	Koldskål Vandmelon Bagte bananer med chokolade
Side	12	Is Pandekager med sukker og syltemøj Krabbelurer
Side	13	Bananasplit med chokoladesauce
Side	14	Spejderhavregrød Snobrød
Side	15	Grydebrød
Side	16	Gode råd om lejrhygiejne

Madpandekager.

Ingredienser:

16 stk Madpandekager

Kødfyld

1000 g Hakket oksekød
2 spsk Olie
2 ps Taco spice mix
2 dl Vand

Tilbehør

1 bg Creme Fraiche
1 stk Salat
2 stk Agurk
4 stk Tomat
4 stk Gulerødder
2 stk Peberfrugt

Fremgangsmåde

Kødfyld

Varm olien i en gryde og brun al kødet heri ved at røre godt med en grydeske. Tilsæt Taco spice mix sammen med vand. Rør det godt sammen og kog uden låg 5-10 min.

Tilbehør

Snit salaten fint. Skær agurk, tomat, gulerødder og peberfrugt i fine tern.

Lun pandekagerne, f.eks. på en pande.

Fyld pandekagerne med kødet og tilbehør.

Velbekomme



Pasta med kødsauce.

Ingredienser:

Kødsauce

1000 g	Hakket oksekød
2 spsk	Olie
2 stk	Løg
2 fed	Hvidløg
2 tsk	Basilikum
1 tsk	Oregano
2 tsk	Salt
1 tsk	Peber
2 krt	Tomatsauce
3 dl	Gulerødder
1-2 dl	Vand

Spaghetti/Pasta

800 g	Spaghetti/Pasta
3 l	Vand
1 spsk	Vand
2 spsk	Olie

Fremgangsmåde

Kødsauce

Pil løg og hvidløg og hak det fint.
Skræl og riv gulerødderne.
Varm olien i en gryde og kom kødet i.
Brun al kødet ved at røre i gryden med en grydeske.
Derefter kommes de fintsnittede løg og hvidløg i og det hele varmes godt igennem (ca. 3-5 min).
Tilsæt krydderier, salt og peber, tomat-sauce og de revne gulerødder.
Kog kødsovsen ca. 30 min under låg ved svag varme. Rør rundt i gryden af og til.
Tilsæt lidt vand, hvis den bliver for tør.
Smag den til inden servering.

Kogning af pasta

Hæld vandet til pastaen i en gryde. Bring vandet i kog. Tilsæt salt. Kom pastaen i og rør rundt i gryden af og til. Kog uden låg. Kog pastaen "Al Dente" – dvs. den skal gøre lidt modtand, når man bider i den. Kogetiden varierer, men regn med 12-14 min. Tag en op og smag.
Når pastaen er færdig, hældes vandet straks fra - pas på du ikke brænder dig - brug bålhandsker. Kom straks lidt olie i pastaen, så klistrer den ikke.

Velbekomme

Boller i Karry med ris.

Ingredienser:

Kødboller

1000	g	Hakket kalv og flæsk
3	tsk	Salt
2	stk	Løg, fintrevet
4	spsk	Olie
2	stk	Æg
2	dl	Hvedemel
3-4	dl	Mælk

Kogevand til bollerne

3-5	ltr	Vand
6	tsk	Salt

Sauce

3	stk	Madæbler, groft revet
2	stk	Løg, groft revet
4	tsk	Karry
10	spsk	Olie
9	spsk	Hvedemel
14	dl	Kogevand fra bollerne
Evt		Mælk

Ris

17	dl	Vand
10	dl	Ris
2	tsk	Salt

Fremgangsmåde

Fars

Pil og riv løget

Rør kødet sammen med salt et par minutter, til farsen bliver sej.

Tilsæt revet løg, olie og æg og rør det ind i farsen.

Tilsæt mel og mælk skiftevis og rør farsen til den er lind og ensartet. Stil farsen på køl ½-1 time.

Kogning af kødboller

Bring vandet i kog i en stor gryde. Tilsæt salt. Dyp en teske i det kogende vand og form små kødboller med skeen.

Læg dem i det kogende vand. Kog kun 1 lag boller ad gangen.

Kog bollerne ved svag varme ca. 3-5 min til de føles faste. Tag dem op med en hulske og læg dem i en sigte. Kog resten af bollerne.

Sauce

Pil og hak løg. Skræl og riv æblerne groft.

Varm olien i en gryde og tilsæt løg, æbler og karry. Damp det til løgene er klare.

Drys melet i under omrøring og tilsæt kogevandet fra bollerne lidt efter lidt. Kog sauce igennem ca. 10 min. Smag sauce til med karry, salt og peber og tilsæt til sidst kødbollerne. Varm igennem.

Ris

Bring vandet i kog og tilsæt saltet. Put risene i en gryden. Kog dem 12 min ved svag varme. Lad derefter risene trække yderligere 12 min inden servering

Velbekomme

Hamburgere.

Ingredienser:

Hamburgere

1500 g	Hakket oksekød
3 stk	Æg
4-6 stk	Fed hvidløg
4-6 spsk	ChilisaUCE (sød)
6 spsk	Olie
	Salt og peber
	Olie til stegning
2 stk	Burgerboller pr mand

Tilbehør

Salat
Tomater
Agurk
Ristet løg
Ketchup
Salatmayonnaise
Ost

Fremgangsmåde

Burgere

Det hakkede kød røres med æg, olie, hvidløg, salt, peber og chilisaUCE. Rør farsen så den bliver fast og ensartet. Tag ca. 100 gr. kød, form det til en kugle og tryk den flad på et stykke madpapir og "smør" den i form med en paletkniv.

Put olie på panden. Når det er varmt, tager du i hjørnet af madpapiret og lægger burgerne på.

Steg burgerne ca. 3 minutter på hver side ved jævn/god varme. Saften skal være klar. Hvis du vil have en cheese burger, skal du lægge osten på, når du vender burgeren.

Tilbehør

Snit salaten fint, skær agurker og tomater i skiver og læg det i hver sin skål.

Burgerbollerne varmes på risten.

Byg dine burgere efter ønske.

Velbekomme



Spareribs med coleslawsalat og flute.

Ingredienser:

Spareribs

2-3 kg Spareribs
Barbeque marinade

Flute

Coleslawsalat

2 spsk Mayonnaise
3-4 spsk Citronsaft
4 dl Creme Fraiche
2 spsk Sukker
2 spsk Chilisauce
½ stk Hvidkålshoved
8 stk Gulerødder
8 stgl Bladselleri

Fremgangsmåde

Spareribs

Tag spareribsene ud af pakken og smør barbeque marinaden på begge sider. Steg/grill spareribsene ca. 15-20 min på risten, vend dem hyppigt, så de ikke brænder på. Risten skal være placeret ca. 15 cm fra gløderne.

Flute

Lun flutene på risten

Coleslaw

Mayonnaise og citronsaft røres sammen. Derefter tilsættes creme fraiche og de øvrige ingredienser og det hele blandes. Skræl og riv gulerødderne, snit hvidkål og bladselleri fint. Læg det hele op i dressingen og vend det forsigtigt rundt.

Velbekomme



Hotdogs.

Ingredienser:

Hotdogs

- 3 stk Hotdog pølser pr mand
- 3 stk Hotdog brød pr mand

Tilbehør

- Ketchup
- Sennep
- Remoulade
- Rå løg, i tern
- Ristet løg

Fremgangsmåde

Hotdog pølser

Bring vand i kog i en stor gryde. Tag gryden af varmen og put pøllerne heri. Varm forsigtigt på gryden igen - vandet må endelig ikke koge, så flækker pølserne.

Hotdog brød

Brødene varmes på risten

Flæk brødet og byg dine hotdogs efter smag.

Velbekomme



Stegt kalvelever med rosenkålsalat og couscous.

Ingredienser:

Lever & marinade

1200 g	Kalvelever
2 tsk	Knust allehånde
2 tsk	knust sort peber lidt tørret chili
2 stk	Løg, fintrevet
4 stk	Fed hvidløg, fintrevet
2 stk	Citroner, saften
6-8 spsk	Olie

Grønt

600 g	Rosenkål
4 stk	Madæbler
1 l	Tranebær
1 l	Hasselnødder
1 bdt	Dild
4 dl	Piskefløde
2 stk	Citroner, saften Salt Sukker

Couscous

8 dl	Couscous
8 dl	Vand

Fremgangsmåde

Marinering af lever.

Skær leveren i tynde skiver og kom dem i en skål. Pisk ingredienserne til marinaden sammen og hæld over. Lad leveren trække 10 min.

Grønt

Skær rosenkålen i tynde skiver og dyp den i kogende vand nogle sekunder. Dryp vandet fra og kom i en skål.

Rist og hak hasselnødderne og kom dem ved sammen med hakkede tranebær og dild. Pisk fløden let med citron, salt, sukker og lidt knust sort peber. Hæld det over kålen og rør sammen.

Couscous

Kom couscous i en varm gryde med lidt olie og rist dem nogle sekunder, uden af de tager farve. Hæld så 8 dl vand ved og lidt salt. Kom låg over og bring vandet i kog. Fjern derefter gryden fra varmen og lad couscousen trække heri 15 minutter (husk at røre i gryden flere gange undervejs.)

Stegning af lever

Kom nu leveren på en varm pande og steg skiverne sprøde og gyldne på begge sider. Det vigtigt, at de ikke steges alt for meget, så de bliver tørre.

Server nu leveren med kål og couscous ved siden af.

Velbekomme

Kylling med saltkogte kartofler og tzatziki.

Ingredienser:

Kylling & marinade

- 1 stk Kyllingebryst pr mand
- Marinade

Saltkogte kartofler

- 2 kg Nye kartofler
- 6 l Vand
- 6 spsk Groft salt

Tzatziki

- 2 stk Agurk
- 1 tsk Groft salt
- 4 fed Hvidløg
- 6 dl Græsk yougurt
- 2 spsk Olie
- Lidt stødt peber



Fremgangsmåde

Marinering af kylling

Skær hver kyllingefilet i 4-5 stykker og put dem i en skål sammen med marinaden. Lad kyllingefileterne trække i lagen ca. 1 time i køleskab.

Klargøring af agurker til tzatziki

Skyl agurken. Riv agurken groft på et rivejern ned i skålen og vend saltet i. Lad det stå tildækket i en time.

Saltkogte kartofler

Vask og skyl kartoflerne grundigt indtil de er fri for jord, de skal ikke skrælles. Kom kartoflerne i en gryde og hæld vand i til de er dækket, tilsæt 1 spsk salt pr liter vand. Bring kartoflerne i kog og kog dem til de er møre, ca. 15-20 min. Mærk efter ved at stikke en kniv i en kartoffel. Det skal være som at stikke i en tomat. Hæld straks vandet fra. Dæk kartoflerne med køkkenrulle og læg låget på igen, så revner de nye kartofler ikke.

Tzatziki

Pil skrællen af hvidløgsfeddene. Hak dem fint og rør dem sammen med olien ned i en skål med yoghurten. Knug saften ud af agurken med hånden og vend agurk i yoghurt-hvidløgsblandingen. Smag til med salt og peber.

Stegning af kylling

Sæt kyllingen på grill spyd og steg dem på risten. Drej dem jævnlige. Når kødet inde omkring spyddet er hvidt, er kyllingen færdig.

Velbekomme

Lidt til den søde tand.... - Desserterne.

Koldskål.

Ingredienser:

Koldskål

2 l Koldskål på karton
1 ps Kammejunkere

Fremgangsmåde

Åben kartonen med højre og venstre hånds tommel og pegefinger, hæl op i tallerknen eller mug, put kammerjunkere i

– og spis så....

Vandmelon.

Ingredienser:

Vandmelon

1-2 stk Vandmeloner

Fremgangsmåde

Skær melonen midt over og del hver halvdel i så mange både der ønskes

- MUMS

Bagte bananer m/chokolade.

Ingredienser:

Bagte bananer m/chokolade

1 stk Banan pr m/k
25 g Mørk chokolade pr m/k

Fremgangsmåde

Læg bananerne med skræl på ind i gløderne.

Hak chokoladen.

Når bananerne er bløde og varme, tages de ud af gløderne. Lav et snit i hele bananens længde og put chokolade ned i revnen. Når chokoladen er smeltet pakkes bananen ud og spises.

- veeee

Is.

Ingredienser:

Is

2 l Is
1 ps Vafler

Fremgangsmåde

Pak isen forsigtigt ud. Skær små bitte stykker til juniorerne og kæmpe store stykker til lederne.

- spises med vafler - 1 pr junior/10 pr leder

Pandekager med sukker og syltemøj.

Ingredienser:

Pandekager

6 stk Æg
4½ dl Mælk
1 tsk Salt
4 tsk Sukker
4 spsk Olie
5 dl Mel

Tilbehør

Syltetøj
Sukker

Fremgangsmåde

Slå æggene ud i en skål og pisk dem sammen. Pisk olie, mælk, salt og sukker i og til sidst mel lidt efter lidt.

Put lidt fedtstof på panden.

Steg pandekagerne og put sukker og syltemøj på...

- nyd dem og hør englens syng

Krabbelurer.

Ingredienser:

Krabbelurer

4 stk Æg
3 dl Sukker
9 dl Hvedemel
3 dl Mælk
4 tsk Bagepulver
2 tsk Vaniliesukker

Fremgangsmåde

Pisk æg og sukker sammen. Bland de øvrige ingredienser og rør blandingen sammen med æg og sukker.

Sæt dejen på en smurt pande i klatter, som trykkes flade.

Bag over svag varme på begge sider. Smør panden godt af og til.

Serveres med sukker/kaneldryg

- så er der dømt GUF....

Bananasplit med chokoladesauce.

Ingredienser:

Bananasplit

1	stk	Banan pr snude
1	l	Vanilleis
1/4	l	Piskefløde
200	g	Hasselnødde flager

Chokoladesauce

125	g	Mørk chokolade
1½	dl	Piskefløde

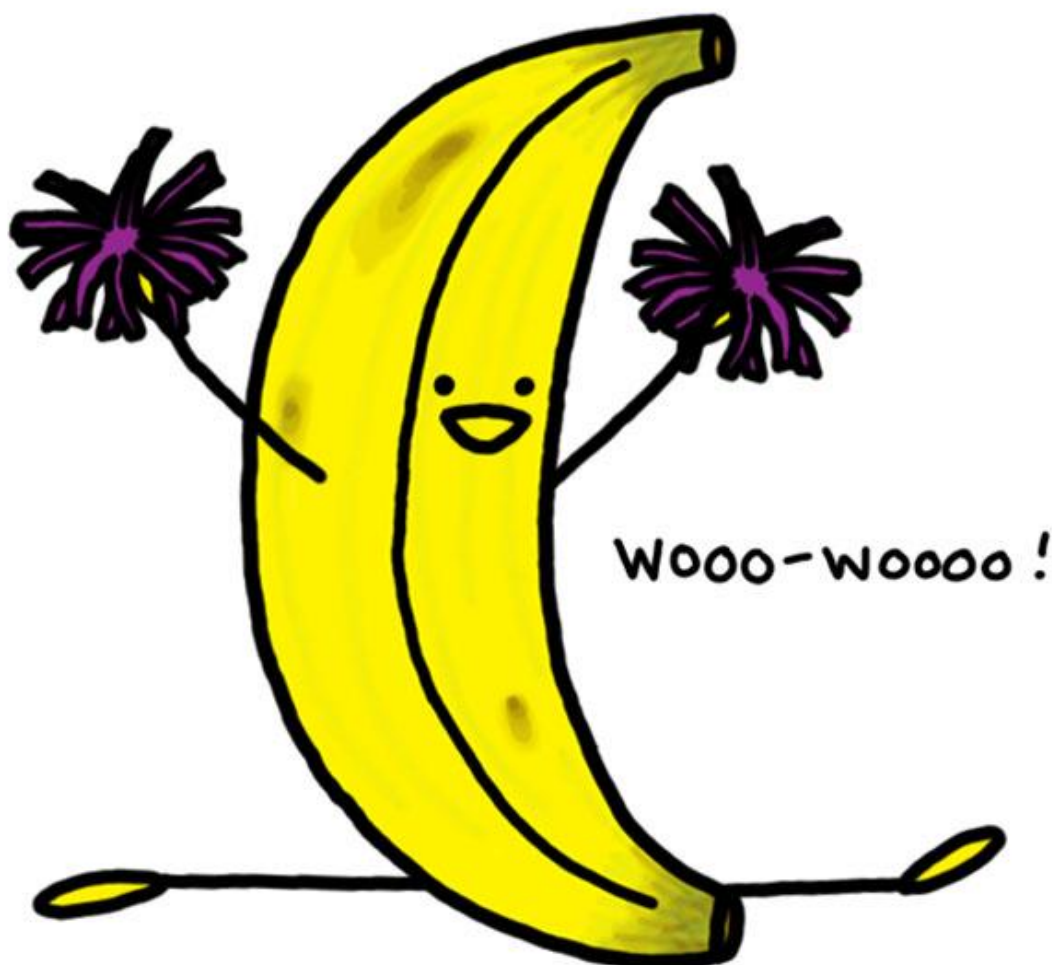
Fremgangsmåde

Start med chokoladesaucen. Fløden varmes op, chokoladen brækkes i mindre stykker og tilsættes under kraftig omrøring. Lad chokoladesovsen koge til den er jævn og glat.

Banane skrælles, flækkes på langs og anrettes på tallerkner.

Fløden piskes til skum. Vanilleis formes til kugler med en ske og lægges mellem hver flækket banan. (Ca. tre kugler i hver) Chokoladesovs hældes over.

- så er der fest.....



Og så de uundværlige....

Spejderhavregrød.

Ingredienser:

Havregrød pr. portion

2 dl	Vand
1 dl	Havregryn
	Salt

Fremgangsmåde

Bland vand og havregryn i en gryde og varm det op til det koger. Kog grøden godt igennem, ca. 1 min. Smag til med salt. Server med sukker, kaneldrys og evt. smørklat

- lægger bund for dagens aktiviteter.

Snobrød.

Ingredienser:

Snobrødsdej

25 g	Gær
4 dl	Mælk
1 spsk	Olie
2 tsk	Salt
1 tsk	Sukker
7½ dl	Hvedemel

Tilbehør

Syltetøj

Fremgangsmåde

Opløs gæren i mælken, tilsæt olie, salt og sukker og ælt dejen med mel - til den ikke klistrer. Dejen skal være fast.

Læg dejen rundt om snobrødspinden.

Dejlaget skal være ret tyndt ellers bliver snobrødene aldrig bagt.

Bag dem ikke for tæt på gløderne i ca. 15-20 minutter.

Bank forsigtigt på snobrødet - når det lyder hult og dejen slipper pinden, er det færdigt. Fyld med syltetøj.

- så er der dømt hygge omkring bålet

Grydebrød.

Ingredienser:

Dej

3½ dl	Koldt vand
15 g	Gær
1 tsk	Salt
2 spsk	Olie
1 spsk	Sukker
6-7 dl	Mel (gerne flere typer)

Fremgangsmåde

Dejen (ca. 12 timer før)

Opløs gæren i koldt vand, tilsæt salt, olie og sukker. Rør melet i lidt efter lidt med en grydeske. Dejen skal ikke æltes med hænderne, men bare røres med en ske. Dejen skal lige præcis begynde at slippe kanterne, men skal være klistret og til dels våd.

Kom et stykke bagepapir i en lille gryde, vær meget omhyggelig med at det dækker helt op ad kanterne uden at det folder for meget. Put dejen i gryden, læg låg på og stil den koldt (gerne i køleskab) ca. 12 timer.

Bagningen

Hæld strandsand i bunden af en stor gryde i et ca. 1½ cm tykt lag. Tag låget af den lille gryde med dejen og sæt ned i den store gryde og kom låg på den store gryde. Gryden sættes direkte på gløderne. Der skal være et godt lag gløder (ca. 5 cm). Et par småpinde lægges evt. rundt om gryden, så der er lidt flammer omkring gryden - men pas på det ikke bliver for varmt. Efter 10-15 minutter skal du kigge om brødet får for lidt eller for meget varme. Er brødet stadig dejet i konsistensen, så får det ikke varme nok. Læg lidt mere småbrænde på. Lugter det brændt eller er det meget mørkt omkring bunden, får det for meget varme. Så kan du evt. hælde lidt vand på gløderne eller sprede dem lidt. Bålet vil altid være varmest i den side hvor det får mest luft. For at give brødet en ensartet bagning skal du efter 15 minutter dreje gryden 180 grader. Efter ca. ½ time er brødet færdigt. Du kan tjekke ved at banke forsigtigt på brødet. Hvis det har en hul lyd, så er det færdigt. Tag gryden af bålet og låget af og lad det stå 5-10 minutter i gryden.

- så er der lækkert brød til morgenmad 😊

GODE RÅD TIL LEJRHYGIEJNE

- Vask **altid** hænder før du går i gang. Brug to baljer varmt vand, som når I vasker op. En til at tage det grove og en til at dine hænder bliver helt rene. Husk sæbe. Brug derefter evt. hånddesinfektion.
- **Husk** hånddesinfektion kan ikke erstatte, at du vasker hænder i varmt vand og sæbe. Det er bare en ekstra sikkerhed.
- Vask **altid** hænder når du begynder på noget nyt. F.eks. når du har ordnet grøntsager og derefter går i gang med kød eller omvendt.
- Vask skærebræt og kniv grundigt i varmt vand med opvaskemiddel, når du skal bruge dem til noget nyt.
- Sørg for at kød, fisk og rengjorte grøntsager bliver hævet over jorden og holdes adskilt. Sæt det f.eks. op på jeres køkkenbord.
- Gennemsteg hakket kød, fisk og fjerkræ. Saften være klar og ikke lyserød, når du stikker i det.
- Læg **aldrig** det stegte kød eller fisk tilbage på det fad, der har været brugt til det rå kød, for der kan være bakterier tilbage på fadet.
- Vask og skyl grøntsager og krydderurter til de er fri for jord og sand – brug kun koldt vand.
- Brug **aldrig** beskidte klude, hvor der er kommet rå kødsaft eller jord på.
- Husk at vaske op i rigtig varmt vand med opvaskemiddel – varmt vand dræber bakterierne.
- Stil rå kød, mælkeprodukter og andet let fordærveligt koldt, indtil det skal tilberedes. Temperaturen må højst være 5 °C.
- Pak rester af mad godt ind eller læg den i beholdere, der tildækkes med låg eller plastfilm. Maden skal altid køles ned til 5 °C hurtigst muligt.
- Arbejd altid roligt når du bruger knive og har kogende vand, ild eller andre varme ting omkring dig. Pjat ikke, så går det let galt.