

## Kapitel 2

# Madtips

### BARBECUE OG PICNIC

#### Barbecue

Brug en ovnrister som grill, når det drejer sig om få personer.

Også til at stille varme gryder på.

Har man ingen grill, bruger man trillebøren. Læg kullene i bunden og stil en skraberist over (som ikke bør være galvaniseret).

Man kan fremstille en lethåndterlig minigrill af to metalbøjler og et stykke hønsenet. Specielt praktisk, når man skal vende sart mad som hamburgere. Ideelt til fisk.

Måske er det en selvfølgelighed – men vælg et stykke jord der ikke skråner, når du placerer grillen. Og stil den i læ.

Der er brug for god belysning, når man griller.

Stil en spand med sand i nærheden af grillen.

Læg alufolie i grillen. Dels reflekterer den varmen, dels går tilberedningen hurtigere. Og ikke mindst bliver den lettere at rengøre.

Hvis man kan vælge, er det bedst at vælge hårde træsorter som oliventræ, kirsebærtræ, egetræ og æbletræ. Alle træsorter der brænder langsomt giver god grillvarme.

Brændslet giver aroma. Saml velugtende kviste – enebær, fyr og vinranker.

Tænd ikke med benzin.

Brug redskaber med lange håndtag. Og tykke grillvanter.

Hold dyr og børn på afstand af ilden.

Færdigkøbt – eller hjemmegrillet – kylling opbevares i rygliggende stilling indpakket i alufolie, til man skal af sted. Absolut ikke i køleskabet. Så tørrer kødet ind.

#### *Marinéer*

alt hvad der skal grilles (ja, måske ikke ligefrem pølser) i god tid.

Lav en større portion af marinader og dressinger end du havde tænkt dig. Formodentlig bliver de brugt.

Fjerkræ som høns, kylling og kalkun har brug for hjælp for at smage

af noget – i form af en marinade.

Marinering af fisk og kød foregår i en plasticpose (dobbelt, for en sikkerheds skyld) som lægges i køleskabet. Vend pakken af og til. Varmen fra ilden gør alt kød tørt. Det har brug for dette ekstra tilskud.

For at undgå at olien antændes, bruger du en mindre mængde i marinaden.

Denne barbecue-marinade fik jeg af Kentucky Distillery Association. Den skal trække i flere timer. Passer til al slags kød.

*¼ liter tomatsovs (du afgør selv hvilken slags)*

*6 spsk bourbon*

*4 spsk melasse (sirup)*

*4 spsk vinaigre*

*1 spsk worchestershiresovs*

*2 tsk soya*

*½ tsk sennepspulver*

*2 stødte hvidløgsfed – jeg bruger flere*

*1 spsk citronsaft – her lægger jeg også noget til*

Bland den godt og lad den stå til den har fået “behagelig styrke og smag”.

*“Indpakket mad”*

er perfekt til grill – ikke blot i papir eller alufolie. Man kan bruge vinblade, bananskræller og majsblade (specielt lækkert omkring kyllingekød; hold det sammen med tandstikkere). Eller kålblade – gode til fisk.

*Skrab ikke fisken*

som skal grilles. Skællene beskytter indmaden.

Bland fisk med skaldyr, når du griller, f. eks. kulmule med rejer, languster og muslinger. Hold øje med ilden! Fisk og skaldyr er fast food!

Sæt fisk, kød, grønsager samt fisk på træpinde. Ikke metal – som bliver brændende varmt.

*Ingredienser som tager længst tid*

lægges på først. Hav ikke for travlt. Grillning foregår kun over gløder uden flammer.

*Charcuterivarer*

prikkes først med en gaffel.

Pølserne rulles i mel først, så bliver man ikke overstænket med fedt. Melet gør skindet stærkere, forhindrer at pølserne revner og gør dem sprøde.

Pølser grilles lettest når pinde/spyd stikkes igennem på den lange led.

Tips om hvordan man serverer hamburgerere for ungerne findes i kapitlet Køkkentips – under bogstavet H.

*Hele fisk*

i særdeleshed fede fisk kan sagtens grilles.

Husk at fileter eller skiver på tværs kræver en let hånd, dvs. det skal gå hurtigt.

Lav nogle snit i de kraftigste dele af den hele fisk, så grilles den ensartet.

Når man skal vende fisk på rist, smører man den alufolie, den hviler på – og ruller den over på den anden side

(ved at løfte og trække i alufolien).

Grillet fisk kan være en oplevelse. Pakkes ind i alufolie efter at være grundigt saltet. Pensl med olie og fyld maven med Pernod (eller anden spiritus) samt krydderurter som fennikel, enebær og persille.

### *Pensl grønsager*

som aubergine, løg, squash eller ituskarne peberfrugter med olie og lad dem blive bløde i udkanten af grillen.

### *Grillede grønsager*

Løg, porre, peberfrugt osv. er det svært at få færdige samtidig med kødet. Så gør det til en vane at forkoge dem i nogle minutter. Pensl dem, så de ikke bliver tørre. Man kan også lægge dem i marinade. Alternativt kan de svøbes ind i bacon.

Majskolber pensles med olie eller smør og gerne noget krydret, som f.eks. karrypulver.

Noget af det lækreste man kan spise er hele hvidløgshoveder der har stået ved siden af gløderne. De bliver bløde som creme indeni. Moset med gaffel smager de himmelsk til et stykke kød. Eller på nyristet landbrød – med strimlet basilikum.

### *Grillspyd*

Et godt grillspyd kan bestå af kyllingestykker, ananas, dadler, gul og rød peberfrugt – penslet med honning.

Et enkelt spyd kan laves med kyllingestykker der dypes i sesamfrø og sættes på skiftevis med syltede små løg.

Eller lav et spyd som i Provence med tomatstykker, fennikel, squash og måske et stykke fisk (f.eks. ferskvandskvabbe) som er rullet i timian. Eller merian.

For at give det kød du skærer ud ekstra aroma, gnider du kniven med et overskåret hvidløgssfed.

Muslinger stiller små krav og smager af meget. Svøbes ind i baconskiver og sættes på spyd.

Eller fjern den ene skal, smør hvidløgssmør på og drys lidt rasp over.

### *Også desserten kan komme fra grillen*

Mariner frugt. Lad ferskner og ituskarne abrikoser ligge en halv times tid i cognac, før de grilles. Det samme gælder kiwi, mango, papaya, ananas, kumquat og guava ...

Pensl frugten med krydret sirup eller honning.

Skær frugt i stykker og sæt den på spyd; abrikos, fersken, æble, pærer og mango som man har dyppet i smeltet honning med smør.

Dryp citronsaft over halve ferskner før de grilles.

Ananas pensles med smeltet smør, rom og flormelis.

Sæt frugt på spyd, f.eks. jordbær dyppet i smeltet smør og flormelis.

Læg uskrællede bananer på grillen og varm dem i 8 minutter. Vend dem en enkelt gang. Skær dem op på den lange led. Dryp med lidt varm choko-

ladesovs. Eller iskold is.

Frugt i alufolie med nogle dråber likør eller en smørklat bliver en letlavet dessert.

### *Ild til grillning*

Lav et overslag over hvor meget der skal grilles. Grillkul giver hurtigere gløder, men holder på den anden side ikke så længe = man når ikke at grille så meget. Briketter tager længere tid for at blive til gløder, men holder desto længere.

Tænd ilden 45 minutter før maden skal grilles. Beregn den tid det tager for brændslet at forvandles til gløder. Er man for ivrig, brænder maden på.

### *Tænd op*

ved at lægge et kulstykke i hvert hulrum i en æggebakke. Tænd bakken – nu er kullet godt fordelt. Det er ret smart at tage en 12-ægskarton med, med kullene i.

Bred alufolie ud i bunden af grillen og drys et lag sand over, så fedstof ikke bryder i brand.

Placer grillristen på en vis afstand af ilden – ikke for tæt ved. Ellers bliver kødet brunt udenpå og råt indeni.

Gnid risten ind med olie, så sidder maden ikke fast.

Smører du den først med en rå kartoffel, bliver den let at vaske op.

Man kan krydre direkte på gløderne.

Læg dine foretrukne krydderurter i vand i 20 minutter før de lægges på grillens yderkanter. De vil sprede duften om. Og de brænder ikke.

Det samme gælder for pinde og kviste – læg dem i blød først.

Ligesom spyd af træ. Og de træspåner du fyrer med.

### *Læg først risten på*

når ilden er forvandlet til gløder, ellers hænger maden fast.

Når kullene er brændt ned, men der stadig slår små flammer op, kaster man en håndfuld salt på. Det får gløderne til at holde sig meget længe. Det er gløderne der laver maden – ikke ilden.

Groft salt holder gløderne ved lige. Sukker aktiverer dem.

## **og picnic**

### *Forberedelser*

Hvilken type udflugt har du tænkt dig?

En cykeltur ...? med bil ...? eller båd ...? til fods ...? Gør det let for dig selv – men planlæg. Når man sidder der i den perfekte lysning i skoven ... er det for sent at komme i tanker om hvad man har brug for.

Til det hører papkrus og -tallerkener. Det bliver det ikke nødvendigvis mindre festligt af. Der findes både vinglas og champagneglas i plastic (både den amerikanske coupe-model og den franske "flûte"-model).

Gerne enkelt bestik – som det ikke gør noget, man kommer til at smide væk – men det skal fungere. Det skal ikke opleves som en udfordring at skære med svagt plasticbestik, mens man har en paptallerken

vippende på skødet. En del mennesker Kan Bare Ikke Holde Ud! ikke at drikke af rigtige glas. Svøb glassene ind i bobleplast. Det er lettere end avispapir (flere, sarte glas bæres i en separat kurv).

Brug så meget som muligt der er firkantet – det er lettere at pakke.

En almindelig papkarton rummer alt det man har brug for i stedet for en picnicurv der tit bare er noget pjat.

Medbring masser af bobleplast i metermål! Det varmer som en plaid på kolde sten og fugtige græsplaner.

### *Picnic i haven*

bær ikke glas, tallerkener og bestik på en bakke hvor de let glider ud over kanten. Brug en stabil kurv med håndgreb til bestik, glas, plat-de-menage og flasker.

### *Huskedlen*

Parasol, papirdug/voksdug, store papirservietter/fugtstervietter, køkkenrulle, toiletpapir (får lige præcis plads i en kaffedåse), insektspray, førstehjælpspakke, lille skarp kniv (som passer i et tandbørsteetui), proptrækker (sæt fast med tape eller plaster på vinflasken), samfundshjælper, salt/peber (i filmbeholder), tandstikkere, skraldepose (*stor*).

Trillefløjte! er den bedste måde at holde kontakt på – hvis man taber hinanden af syne.

### *Smørrebrød*

er den letteste form for udflugtsmad. Brug salatblade som isolering mellem

forskellige slags pålæg.

Brug smør på de sandwichsnitter der skal gemmes i nogle timer. Det gør dem modstandsdygtige mod fugt i pålægget.

Bred snitter der skal gemmes ud på et fugtigt viskestykke som lægges på en bakke. Dækkes til med plastfilm. Og stilles i køleskabet.

Madder kan fryses i forvejen. *Bortset fra* dem der indeholder æg, mayonnaise og salatblade = lægges ved separat.

En baguette fyldt med lækre sager svøbes ind i alufolie og skæres ud på stedet. Jeg efterlyser mere fantasi, når det handler om smørrebrød. Hvorfor skal det altid være et salatblad, et halvt æg og måske, måske ... en reje i midten? Det er på en uprætentiøs picnic man kan tillade sig noget og følge sine impulser.

Gør hellere sådan her: Smør en skive groft landbrød med salt smør, drys små vælske bønner eller friske ærter på, rejer, nogle omgange med peberkværnen og til sidst yndlingskrydderurten. Det giver "Præcis det samme, bare helt ... anderledes" som replikken i Tjechøvs stykke "Kirsebærhaven".

Eller rør 3 spsk sesampasta (tahin) med 1 dåse tunfisk i vand. 1 hakket nyt løg, saften af 1 citron og jomfrulivnolie, salt og peber. Serveres på runde skiver valgfrit brød med klip-pet purløg.

Eller eller eller ...

Tag en kurv med vaskede – og aftør-

rede – grønsager med sammen med en dip. Det sætter man pris på. Som alt hvad der gøres med omtanke.

### *Udflugtsmad*

holder sig varm i termoflaske, ikke mindst pølser. Hæld både pølser og kogevand i flasken. Bostonagurk (typisk svensk pølsevognstilbehør, o.a.), ketchup og sennep serveres separat.

Eller hvad med at holde maden varm ved hjælp af hø. Forkog en gryderet eller en suppe i 10-20 minutter. Pak derefter gryden ind i en papkasse med hø omkring. Gryderetten fortsætter med at "tilberedes" og holder sig varm en dag/nat under forudsætning af, at den er godt pakket ind.

### *Drikkevarer*

En smart måde at holde dem kolde på: Fyld mælkekartoner med vand og læg dem i fryseren. Når det er tid for picnicen, river man emballagen af og lægger blokken i køletasken.

## **BRØD**

For at man garanteret får varme boller, lægger man alufolie i bunden af brødkurven.

Brød skæres let, når kniven er varmet i varmt vand.

Frisk gammelt brød op ved at fugte det med vand og pakke det ind i alufolie. Sættes ind i ovnen i ca. 6 minutter ved 180°. Vendes én gang. Afkøles

### *Mad*

En varm ret holder også temperaturen i køletasken.

Et tips der ikke er så tosset er at tage dybfrossen mad ud af fryseren og lægge den i picnickurven. Når man når frem til udflugtsmålet, bør den være tøet op.

Eller pak det der skal holde sig køligt ind i bobleplast. Det isolerer.

Man kan tage ret så raffineret mad med, blot man klarer transporten. Stil en lille plasticboks (rund eller firkantet) i en større boks. F.eks. skaldyrssalat i den yderste og Rhode Island-sovs i midten. Marineret sild i den yderste, fløde/purløg i den inderste. Jordbær i den store og fløde i den mindre ...

Portionspakker med quiche, pizza osv. er lethåndterlige. (De store papirservietter kom vel med? De er behageligere end de afrevne stykker køkkenrulle som de fleste insisterer på at bruge.)

Brug termoflasker med bred åbning til kolde/varme supper, frugtsalat og lignende.

– og er som nybagt.

Eller læg brødet i en sigte over en gryde med kogende vand til det "kommer til sig selv".

Lægger man brødet i tætsluttende emballage i vandbad, giver det samme effekt.

Frosset brød optøes i mikrobølgeovnen. Lad det hvile nogle minutter

indsvøbt i køkkenrulle eller et viskestykke.

Brug en stegepose til at optø brød i ovnen. Det får en fin konsistens.

Boller der er blevet hårde pensles med mælk før de sættes i ovnen.

Gårsdagens croissanter svøbes ind i vandfugtet silkepapir før de sættes i ovnen i 2 minutter.

En nyristet brødskive revner, når man smører den med smør eller marmelade. Men ikke, når man stabler to-tre skiver oven på hinanden. Så kan man smøre den øverste uden problemer.

Store runde skiver knækbrød opbevares i (der findes specielle) runde plasticdåser.

Almindeligt knækbrød ristes i brødrister. Smør det med smør og dyp det i finklippet persille. En ren vitaminkur.

Varm knækbrød der er blevet blødt i ovnen ved svag varme.

Kiks dypes i mælk før de sættes i ovnen.

I Sverige er nationalsmørrebrødet et stykke med Kalles kaviar. I Katalonien kaldes det tilsvarende *pà amb tomaquet* – brød med tomat. Skær en ordentlig skive landbrød og rist den. Gnid den med et pillet, overskåret hvidløgsfed. Samt indmaden af en halv tomat (skæres med stilken på venstre side), groft salt og en skvæt jomfruolivenolie. Måske en sardelfilet

eller en skive røget skinke ... hvis der skal være fest.

### *Hvidløgsbrød*

En enkel opskrift: Flæk en baguette på langs og smør den med nogle smørklatter samt revet/presset hvidløg. Ind i ovnen med den til den har fået farve. 5 minutter. Se også – Hvidløgssmør i afsnittet Krydderier og krydderurter (s. 72).

### *Brødterninger/croutoner*

Fine til suppe hvad enten de serveres i portionsskåle eller man tager selv. Skær nogle skiver (daggammelt) formbrød i terninger. Varm olie. Imens lægges brødterningerne i en kop med lidt saltet vand. Knug vandet ud af dem, lad dem dryppe af og brun dem på panden, til de er sprøde og lysebrune. Læg dem på køkkenrulle et minuts tid. Man kan springe over saltvandsdelen. Men terningerne smager bedre.

### *Rasp*

Brug, hvad du har: Knækbrød, tørre tvebakker, havregryn, knuste nødder, cornflakes.

Lav din personlige raspblanding med finthakket persille, løg, hvidløgsfed, revet ost og rasp. Du vil mærke forskellen.

Når raspen opbevares i en sukkerbøsse, er den lettere at håndtere. Og mere økonomisk.

# CHOKOLADE

Smeltet chokolade hænger ikke fast i gryden hvis du stænker nogle dråber koldt vand på chokoladepladen, før du brækker den i stykker.

Forstærk chokoladens aroma med stærk kaffe (3 spsk til 150 g chokolade), f.eks. til mousse.

Når du laver varm chokolade til et mellemmåltid, gnider du kanten af

gryden med smør, så koger det ikke over.

Brug en kanelstang som ske i chokoladen, det forhøjer smagen.

Mangler du blokchokolade til en opskrift? Erstat den med kakaopulver, rørt ud med smør. (Bland det godt og frys det).

## DAGEN DERPÅ

Jovist findes der også mad mod det. Kogekonen Bébé anbefaler følgende. Steg baconterninger og spejl et æg, tilsæt indmaden af en tomat (uden kerner) og klip en masse purløg over. Samt godt med stærk peber. Formentlig er en kold øl det man drikker til.

Løgsuppe som franskmænd har spist i årtier for at modvirke virkningerne af en sen aften skal spises før man går i seng. (Restauranten "Au Pied de Cochon" i Paris som har denne ret som specialitet, ligger stadig ved Hallerne.) Se opskriften under – Supper.

I Spanien tror man på tomatens helbredende effekt og anbefaler en krydret gazpacho. Eller bare tykke velstegte tomatskiver, drysset med finthakket hvidløg (tomates provençale).

Hvilket fører os til Bloody Mary. Ketil Skarsgård fortæller i sin bog "Rystede oplevelser", at Hemingway ikke ville have sin rystet. Vodkaen

skulle flyde oven på. Opskrift: 6 cl vodka, 1 cl citronsaft, salt, nykværnet sort peber, sellerisalt, worcestershiresovs, tabasco og tomatjuice (han angiver ikke mængder). Som dekoration en stilk blegselleri og en citronskive.

Fyld et highballglas halvt med is, tilsæt salt, peber samt fire stænk worcestershiresovs og 2 stænk tabasco. I med vodkaen og citronsaften. Fyld op med tomatjuice. Rør om. Som en puds sig anekdote er bogens eneste alkoholfri drik Virgin Mary med de samme ingredienser – bortset fra vodka.

Krydderispecialisten Marguerite Walfridson anbefaler timian mod tømmermænd. Desuden bliver man glad af timian, påstår hun. Bare det!

"Hangover special", klippet ud af tidsskriftet Metropolitan. "Det gælder om at reparere den skade som allerede er sket," skriver Nick Russel. I denne situation er der ingen idé i at prædike om, at det er "bedre at forebygge end

at helbrede”. Pepsi-Cola blev oprindeligt markedsført som et middel mod tømmere mænd. Gerne tilsat en kugle flødeis. Den katalanske sommerdrik “Clara” er en passende mellemting mellem noget sundt og et lettere “tilbagefald”. Man hælder citronsovand i et højt glas og fylder på med øl – i den rækkefølge, ellers skummer det. Ierne drikker Black velvet: Lige

dele champagne og Guinness. Hvis den klassiske Bloody Mary skal fungere, skal der være så meget worcestershiresovs og tabasco i, at man sveder. I mangel på idéer afslutter forfatteren med at anbefale en siesta for at genfinde sit gamle jeg.

Man kan (prøve at) komme på benene Morgenen efter Aftenen Før ved hjælp af kaffe med salt.

## DRIKKEVARER

### Drikkevarer med brus – sodavand og øl

Hvordan bærer man sig ad, så drikken ikke skummer over alle bredder. Kom isterninger og koldt vand i glassene. Hæld det ud og fyld på. Øllet stiger ikke op over kanterne!

### Frugtjuice

Konserveret frugtjuice smager bedre, når man blender den. Så er den gennemluftet, perfekt blandet og har et appetitvækkende udseende. Obs! Skal fortæres omgående, vitaminerne forsvinder prompte.

Her kommer et kneb, når man vil søde frugtjuice. Kog den ønskede sukker mængde op med lidt vand. Afkøl det helt, før det hældes i juicen.

Først vand – derefter juice, når man har åbnet en karton med koncentrat.

Til nypresset juice bruger man frisk frugt i terninger og dansk vand.

Hæld lidt rosen- eller orangeblomst vand i frugtjuice. En gammeldags måde at pifte den op på.

Det lækreste er at presse sin egen juice. Æblejuice ser ret anæmisk ud. Server den med røde bær for effektens skyld.

Frys din favoritjuice i isterningbakken – til at sutte på som en frugtsorbet på varme dage.

### Grønsagsdrink

Blancher og flå tomater som blendes. Kom salt, peber og en stråle jomfruolivenolie i. Hæld det over i høje papkrus og stil dem i fryseren. Når væsken er næsten frossen, tages den ud. Stik et sugerør i. Serveres på en varm sommerdag.

Grønsagsdrinks bliver endnu bedre med finthakkede krydderurter. Basilikum og persille passer fint til tomatjuice.

Server næsten-frossen gazpacho på samme måde. Uhm, her kan man tale om “frossen glæde” ...

Estragon og koriander til gulerodsjuce.

Skift sugerøret ud med stilken af et nyt løg. Eller smalle stave af agurk eller gulerod.

Gnid ikke blot salatskålen med et hvidløgsfed. Men også drinksglassene, når det passer til.

## Kaffe

Kaffe med knust is er en lækende drik som serveres i middelhavslandene på varme dage.

Smid ikke en rest kaffe ud. Frys den i isterningsbakken (når den er afkølet). Den bedste metode til iskaffe.

Bortset fra til iskaffe er terningerne praktiske at smelte i mælk ...Kaffe på en ny måde.

Når du rister din egen kaffe, tilsætter du 1 tsk sukker og 1 tsk salt.

Du kan ændre smagen på kaffen med kanel eller appelsinskal.

Hvis kaffen smager besk, tilsætter man lidt kardemomme.

Virker det som om aromaen er fordampet, lægger man kaffen på stegepanden ved svag varme i 5 minutter. Rør om med en træspatel.

Den bedste kaffe får man af nyristede bønner, mere fintmalet til kaffemaskiner og kaffefiltre end til italienske apparater som kræver en lidt mere groftmalet sort. Sølvkanden som man bare henter frem ved højtidelige lejligheder bør først stå lidt med en bundskjuler fintmalet kaffe som man hælder, ud før kanden tages

i brug. Kanden vaskes med kogende vand. Kaffesmagen er forbedret. Prøv det næste gang.

Mange bruger mineralvand, afhængigt af hvor man bor. Ligesom til te hælder man vandet på den fintmalede kaffe, når det har fået "fiskeøjne", men ikke koger.

Normalt hælder vi mælk efter smag i den nylavede kaffe. Der er andre måder, nemlig at hælde den helt fintmalede kaffe direkte i mælken som koges op og sies.

Pulverkaffe kan forædles. Italiensk stil:

Kom kaffen i din kop sammen med sukker. Hæld nogle dråber koldt vand i, nok til at du kan røre om. Derefter varmt vand. Denne opskrift er den bedste til bagværk (chokolademousse!) og lignende.

Det siges, at kaffens aroma forsvinder efter et kvarter. Så gammel kaffe skal ikke opvarmes.

Har du ikke noget valg, så varm kaffen i kaffekanden som du stiller i vandbad.

Bruger du altid samme metode til at male kaffen, bliver smagen efterhånden svagere, fordi kaffemøllen bliver fedtet ind. Læg nogle brødterninger (helst fuldkorns-) i kværnen. De absorberer den olie der dannes. Dette gælder også for rengøring i al almindelighed.

## Kold bouillon

En lækende sommerdrik (opskrift fra Ferran Adrià). Hjemmelavet hønsebouillon rystes i en cocktailshaker med 1 æggeblomme. Serveres i afkølede glas. En særdeles vitaliserende og styrkende drik.

## Lassi

Den indiske yoghurtdrink lassi hører til mine favoriter. Serveres både sød og salt og passer i mange sammenhænge. Til børn, vegetarer, afholdsfolk ... folk på slankekur. Lassi vækker appetitten. Og er den ideelle drik til stærkt krydret mad.

Salt lassi. Kom 2 yoghurt naturel i en skål sammen med den dobbelte mængde vand og 1 spsk citronsaft og en knivspids stødt, ristede kommenfrø. (De er vigtige for den rette smag.) Salt efter smag, f.eks. 1 tsk. Blend nogle sekunder. Stød en kvist frisk mynte separat og bland den i. Serveres i velafkølede glas. Erstat evt. kommenfrø med ingefær eller kardemomme.

Sød lassi laves med yoghurt med knust is og sirup.

Ferran Adrià, den katalanske mesterkok, har verdens letteste opskrift på "avocado-lassi". Kom stykker af skrællet avocado i yoghurt og vand. Blendes til det bliver flydende.

## Mineralvand

Vidste du, at de forskellige mærker mineralvand indeholder forskellige koncentrationer? Læs etiketterne for at blive klar over indholdet:

Vandet bør højst indeholde 200 mg natrium, 10 mg kalium, 25 mg sulfat, 10 mg nitrat og 1,5 mg fluor – pr. liter.

Natron (mere end 600 mg pr. liter) er godt mod dårlig fordøjelse.

Mængden af eventuelt bundfald kan have betydning. I varme turistlande skal man være på vagt. Drik helst ikke landets egne produkter, men et importeret mærke du kender.

Hårdt vand blødgøres med natron.

Chloridholdigt vand (mere end 200 mg pr. liter) er gunstigt for væskebalancen i kroppen.

Fluor, over 1 mg pr. liter, bør ikke gives til børn eller personer med dårlig mave.

Jernholdigt vand (mere end 1 mg pr. liter) er godt til rekonvalescenter og personer med blodmangel.

Kalciumrigt vand (mere end 150 mg pr. liter) modvirker problemer med blodcirkulationen og styrker skelettet.

Kulsyre i vand kan være naturligt. Eller tilsat.

Magnesium (mere end 50 mg pr. liter) er godt for centralnervesystemet.

Natrium (mere end 200 mg pr. liter) anbefales til idrætsmænd.

Sulfatholdigt vand (200 mg pr. liter) virker f.eks. afførende og rensende.

... Har man læst hertil, har man sikkert fået en anden indstilling til "bare almindeligt vand".

## Mælk

Se Mejeriprodukter længere fremme i dette kapitel.

## Sangría eller læskende frugtbowle

Sangría som man får det i Spanien: Skræl og skær 4 ferskener i stykker og læg dem i en skål med 150 g sukker og 1 glas (mineral)vand. Vent til sukkeret er smeltet. Så hældes man 1 flaske rødvin og 1 flaske hvidvin i, ½ stang kanel og citronskal (helst skåret i "krøller"). Blandes godt. Serveres i glaskande med isterninger.

Et festligere resultat får man med mousserende vin i stedet for hvidvin.

## Te

Læskende: Kold, stærk te blandes med ananasjuice. Eller æble fra blenderen.

Giv teen en fin smag – læg det huggede sukker i grydens småkogende vand.

Riv appelsin- eller citronskal eller æbleskræl og put det i tepotten. (Specielt vellykket i indisk te).

Jeg fik det tips, at man kan søde teen med karamel i stedet for sukker. Sådan serveres den på en vietnamesisk restaurant i Barcelona.

Stærk te man har ladet trække med krydderurter skal ikke blot henvises til at være et middel mod forkølelse ...

Eller pres frisk mangojuice og kom den i yndlingsteen.

Mynte passer fint til kold te. Knus bladene, før de lægges i potten og vandet hældes på.

Nogle tørrede rosenblade giver en forfinet aroma.

## Tyttebærsaft

Blandes med limonade og krydres med nellike. Eller kanel.

## Vin

Et glas hvid- eller rosévin holdes koldt på en varm sommerdag med frosne, udstenede vindruer i stedet for isterninger.

Vin som smager af prop hældes man på karaffel (dekanterer) og lader ånde.

Til skituren: Lad nogle æbler, man har stukket kryddernelliker i, flyde rundt i den varme vinbowle.

Udklip fra en spansk avis: (Det fremgår ikke, om det er ment som spøg eller alvor.) "For at få bordvin til at smage som årgangsvin. Læg flaskerne i lag med 30 cm hø imellem. Hæld vand på. Dette gør, at høet efterhånden begynder at gære. Og rådne. Efter 3 måneder smager bordvinet, som om det er blevet lagret i årevis." Er der nogen, der har lyst til at prøve?

## Ullas appelsinvin

har en hel del med "moonshine" at gøre, skønt der ikke indgår nogen spiritus. Bland 10 l vand, 5 kg sukker, 1-2 kg appelsiner, som suppleres med en citron og en blodgrapefrugt i en spand/krukke; desuden 50-60 g gær, 1 håndfuld rosiner, 25 g hjortetaksalt samt 1 rå, skrællet kartoffel (skåret i små terninger der har ligget i fryseren

i en plasticpose natten over). Appelsinerne børstes godt og skæres i stykker med kerner og skræl.

Lad det stå ved stuetemperatur i 2 uger med et viskestykke over. Rør om i beholderen hver dag. Si derefter alle faste rester fra. Hæld væsken over i en dunk og luk den godt. Lad den nu stå køligt i 3 uger. "Sug" den over på flasker (sjatten med gær smides ud). Så! Er tiden inde at invitere vennerne på et superparty – til lavpris!

*Er hvidvinen sluppet op?*

Bland 1 dl (fin) vinaigre med 1 dl

## FISK

Fisk fra havet lægges i gryden med koldt vand.

Mens fisk fra vandløb smager bedst, når man lægger den i kogende væske.

Skrabet fisk som fileter er den type mad der er lettest at lave.

Ligesom dybfrossen. Tilbered den direkte fra fryseren for at udnytte mineraler og næringsstoffer.

Almindeligvis smager fisk med skindet på bedre end fileter.

Brug saksen til at klippe finner og lignende af med.

En enkel metode, når du skraber fisk er at dyppe den i kogende vand i 1 minut.

Eller gnide den med eddike.

Dyp fingerspidserne i salt før du skraber fisk.

Skrab skindet med en kammuslingeskal.

vand og 2 stykker sukker. Obs! Dette er tænkt som en nødløsning til madlavning. Ikke noget, man serverer for andre!

### *Dessertvin*

Er der brug for et glas madeira til sovsen, koger man en sveske og et stykke sukker i ½ glas hvidvin.

### Øl

For at øllet skal skumme "som på pubben"? Fugt glasset indvendigt med vand før øllet skænkes.

Eller en samfundshjælper.

Eller et rivejern.

Ståluld kan også bruges.

Man slipper for stænk, når man skraber fisken under vand.

Eller skrab fisken i en plasticpose.

Renser man fisk på bådebroen, er en opvaskebørste praktisk. I køkkenet kan man bruge en tandbørste til den sidste finpudsning.

For at få et godt greb når man skraber en lille fisk, stikker man en pind gennem dens mund.

Før du skærer fileter af en rå fisk, lægger du den først et kvarters tid i fryseren – eller til den er blevet lidt stiv. Så går det lettere.

Fisk skal være tør når den tilberedes. Klap den med køkkenrulle.

Skindet trækkes af fra halen mod hovedet.

Laksens godt skjulte ben trækker man ud med hjælp af en pincet. (Føl efter med fingrene).

Store fisk er svære at stege eller koge, eftersom halestykket er mindre kødfuld end resten af kroppen. Skær et snit på begge sider i den fedeste del.

Blod ved ryggraden tørres af med salt.

Blåkogning er en tilberedningsmetode til fisk af typen ørred, karpe, gedde og ål. For at få den blå farve frem, må fisken aflives umiddelbart for den tillaves.

Og det slimede skind skal blive sidende. Fisken lægges på et fugtet skærebørst og renses. Lægges i 1 fiskebouillon. Er fisken ikke helt frisk, tilsætter man 1 dl vinaigre til kogevandet. Ellers hælder man meget varm vinaigre over den færdigkogte fisk. Fisken smøres med smeltet smør for at den blå farve ikke skal blive sort. Serveres varm med klippet persille, citron og hollandaise. Som kold er den lækker med sur fløde og revet peberrod.

For at forhindre at halestykket (f.eks. på en laks) ruller sig sammen på panden klipper man hak i det.

Fisk fjerner man skindet på, mens den er varm – også når man ved, at man ikke spiser op. Kold fisk er fuldstændig håbløs at få skindet af.

Howdan ved man, at fisken har fået nok? Stik i den med en stegenål og træk den ud efter et par sekunder. Hold den mod indersiden af håndleddet (det er virkelig et husmortips!) Hvis nålen føles varm er fisken færdig.

Hvis ikke må du gentage prøven.

En anden måde er at trække forsigtigt i fiskekødet. Slipper det rygbenet uden problemer, og der ikke er en antydning af blod at se, er fisken færdig.

## Dampkogt

Dampkogt fisk får udsøgt smag, men den er sværere at lave. Og tager længere tid. Lækrest bliver den på et leje af krydderurter, fennikel eller grønne salatblade. Skrab ikke en fisk der skal dampkoges i hel tilstand. Det er lettere at fjerne skindet med skællene på.

Fileter og skiver skåret på tværs passer til dampkogning. Fisken må ikke komme i kontakt med vandet, kun med dampen. Man kan slå to fluer med et smæk ved at koge kartofler i gryden og stille en sigte/dampkoger (med perforeret bund) oven på.

Et godt kneb er at have en gryde med kogende vand ved siden af, når man dampkoger. Man fylder vand på efter behov uden at temperaturen sænkes.

Fisken er færdig, når kødet løsner sig fra benene. Den skal hverken være rå eller for meget kogt. Rosa ved benet plejer at være reglen.

Hjælperen i nøden, når man skal dampkoge og ikke har specialredskaber: Tag to robuste dybe tallerkener og læg fisken i den ene og brug den anden som låg. Placer dem oven på en gryde med kogende vand – fisken bliver hurtigt og ensartet kogt i sin egen sky. Naturligvis er denne fremgangsmåde begrænset til portionsfisk.

## Fisk i papir

Jeg er en begejstret tilhænger af beigneter, mad i "pakker" og indbagt mad – alt der kan overraske!

Fisk der lægges i alufolie eller smørrebrødspapir får smag som ved ingen anden metode.

Det er f.eks. let at servere lutfisk i alufolie med smør, salt og peber.

Fisk og tilbehør lægges altid mod den *matte* side af alufolien.

Smør den godt før ingredienserne lægges på.

Klip en hjerteform i alufolie eller smørrebrødspapir. Fold den sammen. Så får man en form der passer. Smør den og læg fisken med det valgte tilbehør på den ene side. Bred papiret ud over fisken og fold kanten rundt omkring. Luk ikke for tæt. Lad der være luft omkring fisken.

## Fiskefars



Viser farsen tegn på at skille, rører man den med 1 tsk kartoffelmel og stiller den over i et vandbad. Rør jævnt og harmonisk, så bliver den glat.

## Fiskelugt

Læg en tynd skive citron på gasblusset, når du steger fisk. Eller en krydderurt på el-pladen, f.eks. timian, rosmarin eller lavendel. Lad den brænde, mens fisken steger – for at undgå fiskeos.

En veninde i Madrid lægger krydderurter som timian og lavendel på den varme, men slukkede el-plade.

Når du drysser timian i fiskevandet, mindskes den dårlige lugt betydeligt. Plus at fisken får smag.

Når den dårlige lugt breder sig i huset ... sæt ovnen på laveste blus og læg citronskiver derind med åben ovndør.

Lugt af fisk i fade og forme fjernes med en rå, overskåret kartoffel. Eller et overskåret løg. Eller gnid dem med en overskåret citron.

Eddike er udmærket.

Eller læg porcelænet i blød i køkkenvasken med stærk te.

## Friturestegning

Panér fiskefileter, før de friteres.

Friturestegning behøver ikke indebære, at fisken bliver fed.

Den hede olie gør, at der dannes en beskyttende kokon som holder fisken mør indeni.

Vælg en god og fremfor alt ubrugt olie til friturestegning (den suger let forskellig smag og lugt til sig).

Sørg for, at olien er varm, når fisken lægges i.

Frituredej bliver bedre med øl eller en sjat cognac. Eller en pisket æggehvide.

Det er smart at have et dørslag eller en sigte ved siden af hvis olien begynder at stænke. Læg dørslaget over olien, så slipper du for stænk. Men dampen slippes igennem.

Småfisk som skal frituresteges dyppes i mel og stivelse som Maizena eller kartoffelmel.

Fisken er færdig, når den stiger op til overfladen. Lad den hurtigst muligt

dryppe af på køkkenrulle. Salt den.  
Og server den.

## Grillning

Små fisk snittes diagonalt før de grilles. Pensl dem med marinade, også under tilberedningen.

Fed fisk grilles med appelsin- eller citronskiver. Skær den i fileter eller lav snit i bugen og læg en kvist timian i.

Hele fisk lægges, indgnedet i olie, i alufolie på grillristen med en vandfyldt bradepande under.

Min franske mand fyldte fisk med krydderurter, til og med enebærkviste. Samt en forsvarlig sjat Pernod i maven, når fisken var halvfærdig på grillen.

## Kogning

Sarte fisk lægges i blød i saltvand før de tilberedes.

Læg et stykke alufolie i bunden af gryden, så sidder fisken ikke fast på bunden.

Med olie i gryden undgår man "fiskerand".

Kog fisken i halvt bouillon/halvt mælk. Smagen bliver bedre. Og konsistensen.

Kødet på kogt fisk plejer at falde fra hinanden. Dette undgår man ved at hælde en slat vinaigre i kogevandet. Eller citron.

Tilsæt gerne dild og kørvel til krydderbuketten, når du koger fisk.

For at mærke om fisken er færdig, trykker man på ryggraden lige bag hovedet. Giver kødet efter, er fisken færdig.

For resten – "koge" – fisk skal bare holdes på kogepunktet.

## Kroketter

Til fiskekroketter erstatter man mælken med hvidvin.

## Marinade

Fede fisk marineres i jomfruolivenolie og citronsaft. Eller vinaigre.

Man behøver ikke altid bruge citron. Skift den ud med ananassaft, som har samme surhedsgrad. Og virker hurtigere end citron.

Fisk med hvidt kød: Pres saften af 3 limefrugter over fisken. Hak et løg – eller hellere et mildt salatløg og drys det over sammen med et ordentligt nip finthakket hvidløg. Lad det stå koldt i 3-4 timer. Den grønne saft "koger" fiskekødet. Jeg mindes Ny Kaledonien og første gang jeg lavede fisk på denne måde. Jeg købte en napoleonsfisk og pressede limesaft ud over den. Fisken blev stillet koldt, mens vi sad i solen og rev en kokosnød til flager som blev presset i batistlometørklæder til sovs. Lidt groft salt. Så var retten klar.

Et tips til hvordan man kan forkorte marineringstiden. Ved at lægge fisk eller kød i en lukket frostpose og ælte det lidt før marinaden tilsættes.

(Næsten) al fisk bliver bedre af at blive marineret. Det letteste er at lade den ligge i 15 minutter i presset citronsaft. Ikke alene giver det mere smag. Fiskekødet bliver også hvidere og man får mindre mados. (Kan erstattes med vinaigre eller eddike).

Når fisk marineres i saltet mælk, bliver den sprød.

Eller øl.

Klassisk marinade: salt, peber, fintklippet persille og citronsaft.

Især fed fisk har brug for en syrlig marinade som kompensation.

Fisk som lægges i blød i mælk bliver mør og saftig.

## Ovnbagt

Forvarm ovnen godt før du sætter retten ind.

Fisken skal være knastør.

Fisk i ovn bør beholde skindet på. Det giver bedre smag.

Fisk i ovn lægges med skindsiden opad. Lav nogle snit i kødet og stik nogle urter i.

Eller bland basilikum med finthakket hvidløg, sennep, salt og olivenolie som fisken gnides med.

Såvel laks som forel bliver saftigere med citronskiver (stikkes ind på langsiden) sammen med krydderier.

På samme måde når fisken skæres op og fyldes med smørklatter og rasp.

Læg fisken i et smurt ildfast fad på et leje af tynde fennikelskiver.

Prøv rød vermouth i stedet for vand eller hvidvin som sky.

Læg fladfisk i en stegepose. (175° i 20-40 minutter). Skyen som dannes af krydderier og smagsstoffer bliver til en lækker sovs.

Hvis fisken virker tør når man tager den ud af ovnen, hælder man et glas hvidvin over.

## Panering

Det bedste er at hælde raspblandingen i en plasticpose og putte fisken ned til den. Omryst – og ryst af. Fisken får præcis den nødvendige mængde uden overflødig klister på stegepanden.

Paneret fisk smager mere interessant med stødte krydderurter i raspen.

En luftigere panering får man ved at blande 1 tsk bagepulver i ægget.

For at få fisken sprød og gylden lægges den først i blød i mælk for derefter at paneres i mel.

I stedet for at panere fisk der skal steges i hvedemel kan man skifte det ud med kartoffelmel eller Maizena. Resultatet bliver en let og sprødstegt fisk.

Paneringen sidder bedre fast med 1 spsk olivenolie til 1 pisket æg. I øvrigt som sædvanlig: mel – æg – rasp.

Pisk en æggehvide til panering på japansk. Sundere og mindre fedt end et helt æg med rasp.

Et endnu mere asiatisk touch får man med 1 spsk sesamololie til 1 sammenpisket æg og sesamfrø i raspen.

Er melet sluppet op, når du skal panere fisk? Knus nogle tvebakker.

## Saltbagt

At bage fjerkræ eller fisk i salt er en gammel, sjældent brugt fremgangsmåde. En original metode til at bevare såvel aroma som kvalitet.

Skrab ikke fisken som skal pakkes ind i salt, men rens den grundigt.

Saltlaget bliver fastere – det skal

være ca. 1 cm hele vejen rundt – og lettere at slå i stykker, når man stænker det med olie.

En del blander saltet med æggehvide i stedet for vand.

## Stegning

En smule anderledes: Brun nogle skiver frisk ingefær på panden, før du lader fisken glide ned. Fjern dem og steg fisken i den aromatiske sky.

Generelt hælder man rigeligt med olie på panden.

Fladfish steges først på den hvide skindside.

Fiskefileter steges først med skindsiden mod stegepanden.

Eller steg først den side der skal ligge opad, og vend den ikke før den har fået en fin farve.

For at undgå at olien stænker, når man lægger fisken i: Hold fisken i halefinnen. Hovedet føres ned i panden, og derefter forsigtigt resten af kroppen.

Kartoffelmel holder sammen på sarte fisk (det gælder specielt sild), så man kan vende og løfte dem.

Det er nok at ryste panden, når man steger sarte fileter.

Steg ikke for meget ad gangen. Tag nogle få fileter ad gangen, så varmen holder det samme gradtal.

Opvarmet stegt fisk smager sjældent særligt godt. Dette kan afhjælpes ved at svøbe fisken ind i alufolie fugtet med olie. Varmes langsomt på svag varme på grillen i ovnen, nogle få minutter på hver side.

Sovs til stegt fisk bliver ekstra

lækker med en smule stødt brunkage i fløden.

## Tidstabel

Små fisk friteres 2 minutter på hver side.

Større 3 minutter.

Kogetid for fisk der er 2,5 cm tyk = 5-7 minutter.

Saltbagt 40 minutter pr. 1,5 kg i ovn ved 230°.

Stegt fisk 4-10 minutter på hver side, afhængigt af størrelsen.

Dampkogt fisk 7 minutter ved 2,5 cms tykkelse.

## Tilbehør

til fisk: Svits en rød peberfrugt, skræl den og mos den. I med den bedste jomfruolivenolie og groft fingersalt.

## Brasen

Tørre let ud. Lad den ligge i marinade i mindst 30 minutter. I en større brasen må man lave snit langs kroppen, ellers bliver den aldrig færdig.

## Ferskvandskvabbe

En fisk som man – ligesom med stenbider og ål – får før man åbner den.

## Forel

Bed fiskehandleren rense fisken gennem gællerne. Derefter fyldes den med røget skinke eller bacon – en typisk katalansk opskrift.

I Paris hælder man vinaigre i kogevandet.

## Kuller (røget)

Fisken er både salt og ikke specielt saftig, derfor lægges den i blød i mælk. Bedst med tilsætning af yoghurt. Skær en hel kuller i skrå skiver og marinér den i nogle timer. Eller kog den ved svag varme i mælk. God med kartoffelsne. (Kogte kartofler, der presses gennem en sigte eller kartoffelmospresse).

## Laks

Beholder sin lækre farve med en smule natron i vandet. Citronsaft kan også bruges.

Prøv reven ræddike som tilbehør, vinaigre med let hånd ... eller en spsk yoghurt naturel. Eller crème fraîche.

Laks i papir laves af skindfri fileter. Skær dem i stykker og læg dem lagvis med blancherede grønsager. Dæk med lidt fennikel. Og luk kanterne til.

## Makrel

Typisk fed fisk. For at den skal blive letfordøjelig marinéres den i 2 timer i vinaigre og groft salt. Det mindsker fedtindholdet og forstærker smagen.

Eller smør den med dijonsennep af den enkleste type.

Dyp den i havregryn i stedet for rasp.

Ribs smager godt til makrel. Frugtens syrlighed balancerer det fede i fisken.

En veninde af mig marinerede sin makrel i sirup. En perfekt smagskontrast.

## Rødspætte

Rig på jod men sart. Steg den på den ene side og fjern benene. Den filet som ikke har ligget mod stegepandens bund lægges på en rigtig varm tallerken. Varmen er nok til, at den kan stege færdigt.

## Sardeller

En ristet skive brød med marinérte peberfrugt og sardelfilet bliver en mættende tapa.

Større fisk kan med fordel fyldes med sardelfileter (renset under rindende vand og med rygbenet fjernet.)

Sardeller i kartoffelsalat kan anbefales.

## Sardiner

Tomatsovs og fed olie som sprøjter, når du åbner sardindåsen ... Vær smart, åbn konservesdåsen i en plasticpose.

Olien stænker ikke, når dåsen har ligget i fryseren.

Et kneb er at opbevare dåser stående på hovedet, så får man sovsen med, når de åbnes.

Små sardiner skal ikke renses og skræbes. Tør dem af, skær hovedet af dem og brun dem.

Sardiner marinéres i jomfruolivenolie i 48 timer i køleskabet før de serveres (vend dem af og til).

Stegte sardiner lugter rædsomt. Læg et fed hvidløg og en skive citron på panden, så bliver det bedre.

Sardiner lugter mindre, når de har ligget i mælk en halv times tid.

## Sild

Rygbenet er let at fjerne, når man knækker sildens ryg med et knivskaft.

Det går hurtigere at udvande sild, når den først er flået og udbenet.

Og i vand blandet med mælk.

Eller med en skive rå kartoffel i vandet.

Marineret sild skal være tør, når lagen hældes over. Er silden våd, bliver lagen ikke appetitlig.

Lagen trækker hurtigere ind, når man laver snit i kødet.

Mod mados: Steg sild sammen med nogle appelsinskiver. Det hjælper lidt.

## FJERKRÆ

Fjerkræ har godt af at blive smurt med citronsaft. Det giver smag og lyst skind.

En metode til at få fjerkræ mørt: Dæk bryststykket med et stykke spæk, flæskesvær eller røget bacon. Til and, duer, fasan, høns, kalkun og kylling.

Kog eller steg fuglen til den er helt færdig. Undtagelsen er ænder og duer, som serveres rosa.

Fjerkræ man steger i stegepose skal ikke dryppes. For at få sprødt skind klipper man posen op 20 minutter før stegetiden er slut.

Vil man have et mere gyldent skind på fuglen tilsætter man en smule gurkemeje til det smør eller den olie man

## Søtunge

Søtungefileter trækker sig sammen ved kogningen. Skær en ridse i oversiden.

Små fileter friterer man. Større steger man. Endnu større pocheres. Eller braiseres. Lækkert sammen med svitsede porrer.

Server fileter med en sovs som giver smag til det ikke alt for rigelige kød. F.eks. en hummerbisque. Eller smørsovs med kørvel.

... eller stæk nogle dråber Noilly Prat over fisken. Denne vin som er aromatiseret med ca. tyve krydderurter har samme effekt som sherry.

Det behøver slet ikke være så indviklet. En smule crème fraîche i stegepanden og man har en sovs.

bruner den i.

Lad and, gås, kylling og kalkun hvile i 20 minutter, før de tranches, enten inde i den slukkede ovn eller på ovnlågen, indsvøbt i alufolie.

## And

Bland paneringen i en plasticpose og læg fuglen/fjerkræstykkerne i, så fordeles den jævnt.

Når man griller eller steger "maigrets", altså bryststykker, snitter man kødet på skrå, så det bliver jævnt gennemstegt. Og lader fedtet dryppe af. Pensler man desuden kødet med honning rørt ud med en god vinaigre, smager det ekstra godt.

For at vingerne ikke skal blive færdige før resten af fuglen svøber man dem ind i alufolie. Det fjernes en halv time før anden er færdig.

For at få sprødt skind: Prik med en gaffel og drys fint salt på.

## Gåselever

– se Lever

## Kalkun

Sprødt skind på kalkun får man ved at hælde et halvt glas øl over fuglen, når den er næsten færdigstegt.

Læg den på et underlag af blegselleri. Så bevarer den sin saftighed. Brystsidens skal vende nedad den første time af stegningen. Derefter vender man den.

En vellykket kalkun – opnår man ved hjælp af fyldet. Det gælder for den farserede, katalanske kalkun som serveres som julemiddagens højdepunkt. Jeg nævner ingredienserne som et kuriosum: 8 pølser, 8 stykker svinemørbrad, 50 g pinjekerner, 100 g svesker, 100 g korender, 100 g abrikoser og 2 æbler. Abrikoser, svesker og nødder lægges i portvin i 12 timer. Steg frugten i olie og smør og tilsæt de ituskarne æbler, pølser og mørbradskiver. (Et held for de katalanske husmødre, at det kun er jul én gang om året!)

Farsen smager bedre, når man lader den stå og trække i køleskabet natten over. Så når ingredienserne at afgive styrke og smag.

## Kylling

Kylling har brug for hjælp for at smage

af noget. Hvis man ikke har ofret penge på et eksemplar som har gået ude på marken og skrabet.

Man behøver ikke at binde en kylling op for at få lårene til at holde sig tæt ind til kroppen. Skær to dybe snit på hver side nogle centimeter fra gumpen og stik benenderne ind i det hul der opstår.

En kylling skal ligge i et fad der slutter tæt til kroppen, den skal altså ikke have for meget spillerum. Lad den hvile på et lår og vend den, så bliver den ikke tør. Dryp den af og til.

En kylling kan også forsteges i mikrobølgeovnen nogle minutter, så den hurtigere bliver færdig. Hæld eventuel væske bort og efterbrun den i en fart.

Kylling behandles som kanin (som ikke er populært kød i Skandinavien, til trods for at det er eksemplarisk magert). Smør den med groft salt, god olie og rigeligt med dijonsennep.

Marineret kylling i salt: Skær fuglen igennem og læg den i groft salt i et døgn. Vend den af og til. Det er ikke nok at tørre saltet af. Skyl kyllingen tre gange i vand.

Apropos kylling uden fedt. Læg fuglen i et ildfast fad på groft salt ved 180° i 15 minutter. Tag kyllingen ud og gnid den med jomfruolivenolie og stødt safran. Ind i ovnen med den igen i 30 minutter. Tag fuglen ud og gnid den endnu en gang.

En enkel metode til grillning af kylling. Pisk et æg i 1 dl mælk med salt og peber. Mariner kyllingstykkerne i

dette (jo længere tid, jo bedre). Læg dem på en bageplade og drys knust cornflakes på. Ovnen skal have høj varme. Serveres med soya.

Når man har dyppet kyllingekød i mel, lægger man det i fryseren i 1 time. Så sidder det perfekt fast.

For at få sprødt skind gnides kyllingen med olie, salt og lige dele mel og stødt ingefær. Ryst den overflødige panering af fuglen.

Før man sætter fuglen ind i ovnen: Stop appelsin- eller citronskiver ind under huden oven på brystbenet. Pensles med god olie og drysses med karry.

Eller brug skiver af mango.

“Serenade” for en kylling – gnid den med ananasjuice, citronsaft og groft salt.

Eller lige dele worcestershiresovs og tomatpuré – i rundhåndede mængder.

Bland rasp med jomfruolivenolie og tilsæt en håndfuld krydderurter der dækker kyllingen.

Estragon passer både til kyllinge- og svinekød.

Ligesom med julegrisen kan man putte et æble i (men indeni) kyllingen før den grilles. Fjernes, når fuglen er færdig.

Eller putte et overskåret løg i den.

Eller fyld fuglen med uskrællede hvidløgsfed.

Ellers fungerer det også med nogle smøreoste.

Coq au vin, kylling i vin, var den første opskrift, jeg lærte, da jeg var

flyttet hjemmefra. Jeg bruger den stadig: (klippet ud af Dagens Nyheder, skrevet af Anna Bergenströms mor, Pernilla Tunberger): Flåede, knuste tomater småsnurrer med fint-hakket løg, salt og peber uden låg, så væsken fordamper. Klip fuglen i portionsstykker og brun dem ved siden af i en gryde med olie og rigeligt med estragon. Hæld en skefuld cognac på og flamber. (Dette er undtagelsen fra min tilbageholdenhed, når det gælder flambering! Men det her foregår i en dyb gryde og er altså relativt risikofrit). Nu er det så tid til en ordentlig skvæt tør hvidvin. Hæld tomatmumset, hakkede persillekviste og 1 laurbærblad over kyllingen. Læg låg på. Lad det snurre, til kødstykkerne er møre. Så tager man dem op af gryden og holder dem varme (i ovnen), mens sovsen reduceres lidt. Tilsæt (mindst) 3 spsk tyk fløde og (mindst) 1 spsk lys dijonsennep. Bland det godt sammen. Læg kødstykkerne tilbage i sovsen. Serveres med kartoffelsne. Og salat.

Jeg laver kylling uden skind. Til jer som foretrækker sprødt, krydderstærkt – men usundt – skind er der genveje mellem farligt og lækkert. Steg skindet under grillen i en hed ovn, så alt fedtet forsvinder. Serveres varmt med en skål fintklippede krydderurter til.

Have the cake and eat it ... lad fuglen brune med sit skind. Fjern det. Og nyd kødet der har fået mere smag.

### *Frikassé*

Skil ikke kødstykkerne fra skroget. Det giver fuglen saftighed. Det kneb der får retten til at blive vellykket består i, at man ikke lægger alle stykkerne i samtidig. Men først lårene, så vingerne og til sidst bryststykket.

### *Fyld*

Kog først farsen til farsering. Ellers risikerer man at den er rå, når kyllin-

gen er færdigstegt.

Forslag til fars: hakkede nødder, tørret frugt og reven parmesan.

Al fars til f.eks. fjerkræ skal være kold, når den lægges i.

Find ud af, om kyllingen er færdig ved at stikke en stegenål ind i den tykkeste del (låret). Glider den ind uden modstand, er fuglen færdig. Den sky der siver ud skal være gennemsigtig.