

MAJ
2026

4 LÆKRE OPSKRIFTER

Se mere på CoopMadskole.dk



Super
Brugsen

Kvickly

HURRAAAA

SuperBrugsen og Kvickly fejrer fødselsdag, og vi vil gerne inspirere jer med lækre opskrifter til en festlig fødselsdag. Se alle opskrifter på **GoCook.dk** eller scan koden her.



Lagkage

Festens midtpunkt.
Lav en festlig lagkage med flag og friske bær.



Festlig fødselsdag

Bliv inspireret til din næste fødselsdag og find opskrifter her:



Husk at deltage i vores tegnekonkurrence for børn!

VIND EN MUSTANG BØRNECYKEL!

Tegn en fødselsdagstegning og læg den i konkurrenceboksen. Få en skabelon i butikken eller download den her.



Konkurrencen kører fra 1. - 28. maj 2026. Se øvrige vilkår på **coop.dk/fødselsdag**

Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.



90 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

FORÅRSRULLEDEJ:

100 g grahamsmel
100 g hvedemel
100 g majsstivelse
2 æg
6 dl vand
2 tsk. salt
2 spsk. olie
4 spsk. olie til stegning

FYLD:

½ løg
2 fed hvidløg
½ gulerod
25 g champignon
25 g risnudler
200 g hakket grisekød
50 g bambusskud i strimler
4 spsk. olie til stegning
1 tsk. sukker
1 tsk. salt
1 knivspids peber
50 g bønnespirer
2 spsk. soja

FORÅRSRULLER MED RISNUDLER



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

FORÅRSRULLEDEJ:

1. Slå et æg ud i et glas og hæld det i en skål. Gentag med det andet æg. Vask hænder efter du har rørt ved rå æg.
2. Tilsæt grahamsmel, hvedemel, majsstivelse, vand, salt og 1 spsk. olie. Pisk dejen med en håndmixer, til der ikke er flere klumper i.
3. Hæld olie til stegning i et glas.
4. Varm en stegepande op ved middel varme. Pensl den let med olie. Hæld ½ dl dej på panden og vip den rundt, så dejen fordeler sig til en tynd pandekage. Steg pandekagen ca. 2 minutter på én side (den skal ikke vendes).
5. Når dejen er fast, løsner du forsigtigt pandekagen med en paletkniv og lægger den på en tallerken.
6. Gentag processen, til der kun er ca. 1 spsk. dej tilbage. Gem resten til at "lime" forårsrullerne sammen med.

7. Pil og hak løg og hvidløg fint.
8. Skyl, skræl og riv guleroden groft på et rivejern.

FYLD:

9. Skyl svampene og skær dem i små stykker.
10. Hæld kogende vand over risnudlerne og lad dem trække i ca. 2 minutter. Hæld dem i et dørslag og klip dem i mindre stykker med en saks.
11. Bland svampe, løg, hvidløg, gulerod, nudler, hakket svinekød og bambusskud i en skål. Vask hænder, når du har rørt ved rå kød.
12. Varm olie i en wok ved høj varme og steg fyldet i 5-6 minutter, til kødet er gennemstegt. Tilsæt herefter soja, sukker, salt og peber.
13. Sluk for varmen, tilsæt bønnespirer og lad fyldet køle af ca. 5 minutter.

RUL FORÅRSRULLERNE:

14. Læg en pandekage på et skærebræt. Læg en skefuld fyld på den ene halvdel tæt ved kanten. Fold kanten over fyldet, fold siderne ind og rul til en forårsrulle. Brug lidt af den resterende dej til at lime kanten.
15. Varm 2-4 spsk. olie på en stegepande ved middel varme. Steg forårsrullerne et par minutter til de er sprøde og gylde.

3



LUNE HVEDER?

Selvom Store Bededag ikke længere er en fredag, kan vi stadig holde fast i traditionen med lune hveder og god hygge. Her er en opskrift på hveder til dig, hvis du ønsker selv at bage dem.



Hvorfor spiser vi hveder?

Engang havde bageren lukket på St. Bededag. Derfor bagte han brød dagen før, så der var nok til to dage - og sådan opstod traditionen med varme hveder.

Hveder

Prøv vores opskrift med kardemomme. De er lækre!



DONÉR DIN PANT

Støt børn og unges maddannelse. Donér din pant til Coop Madskole, som bl.a. tilbyder gratis råvarer og undervisningsmaterialer til landets skoler.

Super Brugsen | Kvickly

COOP GO COOK
MADSKOLE



Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.



120 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

CANNELLONI:

200-250 g friske, bløde lasagneplader eller tørrede cannelloni pastarør.

KØDSOVS MED RODFRUGTER:

2 spsk. olivenolie
1 løg
400 g hakket oksekød
2-3 fed hvidløg
½ knoldselleri eller
2-3 persillerødder
3-4 gulerødder
2 tsk. tørret basilikum
eller timian
1 brik/dåse hakkede
tomater (ca. 400 g)
Evt. 1 dl vand, hvis du
synes at sovsen er for tør
1 spsk. vineddike eller
tomatpuré
1 tsk. groft salt
1 knivspids peber

BECHAMELSOVS (MÆLKESOVS):

20 g smør
4 spsk. hvedemel
½ dl vand
½ l mælk
1 tsk. salt
¼ tsk. peber
1 ½ tsk. fint revet muskatnød

DRYS:

20 g revet ost, evt. halvdelen grana- eller parmesanost

TILBEHØR:

1 brød
Grøn salat



CANNELLONI MED KØDSOVS



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

KØDSOVS:

1. Hak løg. Skræl knoldselleri/ persillerødder og gulerødder.
2. Riv grøntsagerne groft.
3. Pil og pres hvidløget.
4. Varm olivenolie i en gryde. Brun kødet og tilsæt løg og hvidløg. Steg et par minutter.
5. Tilsæt krydderurter, revne grøntsager og hakkede tomater. Rør rundt.
6. Lad kødsøvsen simre under låg i ca. 20 minutter.
7. Smag til med eddike, salt og peber. Tænd ovnen på 200°C.

BECHAMELSOVS:

8. Smelt smør i en gryde. Pisk mel i.
9. Varm mælken let. Tilsæt først lidt vand til smørballen,

derefter mælken lidt ad gangen, mens du pisker.

10. Kog sovsen ca. 5 minutter og smag til med salt, peber og muskat.

CANNELLONI:

11. Fordel lidt kødsøvs i bunden af et ovnfast fad.
12. Læg kødsøvs på lasagneplader og rul til ruller (eller fyld i cannellonirør). Læg dem i fadet.
13. Hæld bechamelsøvs over.

BAGNING:

14. Bag i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter.
15. Tag fadet ud, og riv osten hen over.
16. Bag videre ca. 10 minutter, til osten er smeltet.
17. Servér med groft brød og grøn salat.

Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.



90 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

KYLLINGEFRIKASSÉ:

1 kg nye danske kartofler
1½ l vand
2 tsk. salt
300 g grønne asparges
600 g gulerødder
med top
5 dl vand
1 terning grøntsagsbouillon
4 stk. kyllingebryst
250 g fine grønne ærter
1 tsk. salt
½ tsk. peber

STUVNING:

2 dl mælk
3 spsk. majsstivelse
(maizena)
2 dl persille eller dild
½ citron



6

KYLLINGE- FRIKASSÉ



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

KOG KARTOFLER:

1. Vask kartoflerne med en grøntsagsbørste.
2. Kom kartofler, vand og salt i en gryde. Kog dem 15–20 minutter, til de er møre (tjek med en kniv om kartoffelen slipper).
3. Læg kartoflerne tilbage i gryden og dæk den med et låg, så kartoflerne holder sig varme, mens du laver frikasséen færdig.

KYLLINGEFRIKASSÉ:

4. Knæk de grove ender af aspargesene, skyl dem og skær dem i ca. 3 cm stykker.
5. Skrub og skyl gulerødderne. Skær toppen af og skær dem i ca. 3 cm stykker.
6. Lav 5 dl grøntsagsbouillon i en gryde, se på pakken hvordan du gør.
7. Skær kyllingebrysterne i 4–5 stykker og kom dem i gryden med grøntsags-

bouillon. Kog i 7 minutter (vask hænder efter du har rørt ved rå kylling).

8. Tilsæt gulerødder og kog 5 minutter. Tilsæt asparges og kog 2 minutter. Kom til sidst ærterne i gryden.

STUVNING:

9. Ryst eller rør mælk og majsstivelse sammen. Der må ikke være klumper.
10. Hæld jævningen i gryden og rør imens. Lad sovsen koge 3–4 minutter. Hvis saucen er for tyk, kan du evt. hælde mere vand i gryden.
11. Skyl og hak persille og tilsæt den i sovsen.
12. Pres saften ud af citronen og smag frikasséen til med citronsaft, salt og peber.
13. Lad frikasséen stå ved lav varme i 4–5 minutter, indtil retten er gennemvarm. Server frikasséen sammen med kartoflerne.



Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.



120 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

KETCHUP:

250 g modne tomater

½ æble

½ løg

1 fed hvidløg

1 spsk. olie

½ dl eddike

½ dl brun farin

½ tsk. salt

½ tsk. peber

HOTDOGBRØD:

2½ dl vand

25 g gær

2 dl grahamsmel

4 dl hvedemel

1 tsk. salt

TILBEHØR:

¼ spidskål

4 pølser



GRILLEDE HOTDOGBRØD MED HJEMME-LAVET KETCHUP



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

KETCHUP:

1. Skyl tomater og æble. Fjern kernehuset i æblet og skær begge dele i små tern.
2. Pil og hak løg og hvidløg fint.
3. Varm olie i en gryde. Tilsæt tomater, æble, løg og hvidløg og svits i ca. 1 minut.
4. Tilsæt eddike og brun farin. Kog under låg ca. 20 minutter, til ketchuppen er tyk. Rør indimellem. Sluk for kogepladen, og tag gryden af varmen.
5. Blend ketchuppen med en stavblender eller i en blender.
6. Smag til med salt, peber, brun farin og eddike.
7. Hæld ketchuppen i en skål og sæt den på køl, til den er kold.

HOTDOGBRØD-DEJ:

8. Smuldr gæren i en skål. Lun vandet og rør det i gæren, til den er opløst.

9. Tilsæt grahamsmel, hvedemel og salt og rør dejen sammen.

10. Ælt dejen på et meldrysbord, til den er smidig.

11. Læg dejen i skålen, dæk den til med husholdningsfilm og lad den hæve et lunt sted i ca. 30 minutter.

FORM OG GRILL HOTDOGBRØD:

12. Del dejen i 4-6 stykker og rul dem flade (ca. ½-1 cm tykke).

13. Grill eller steg brødene ca. 2 minutter på hver side, til de er gyldne.

FYLD:

14. Snit spidskålen i tynde strimler.

15. Grill pølserne og saml hotdogs med brød, spidskål, pølse og hjemmelavet ketchup.



7



COOP ^{GO} COOK MADSKOLE

Du er familiens nye køkkenchef
- og Coop Madskole er stedet, hvor
du finder mere end 800 lækre
opskrifter, som gør dig endnu bedre
end dine forældre til at lave mad.
Opskrifterne kan du følge trin for trin,
og undervejs får du tips og
tricks i trin for trin videoerne.

CoopMadskole.dk



Super
Brugsen

Kvickly