

MARTS/
APRIL
2026

4 LÆKRE OPSKRIFTER

Se mere på CoopMadskole.dk

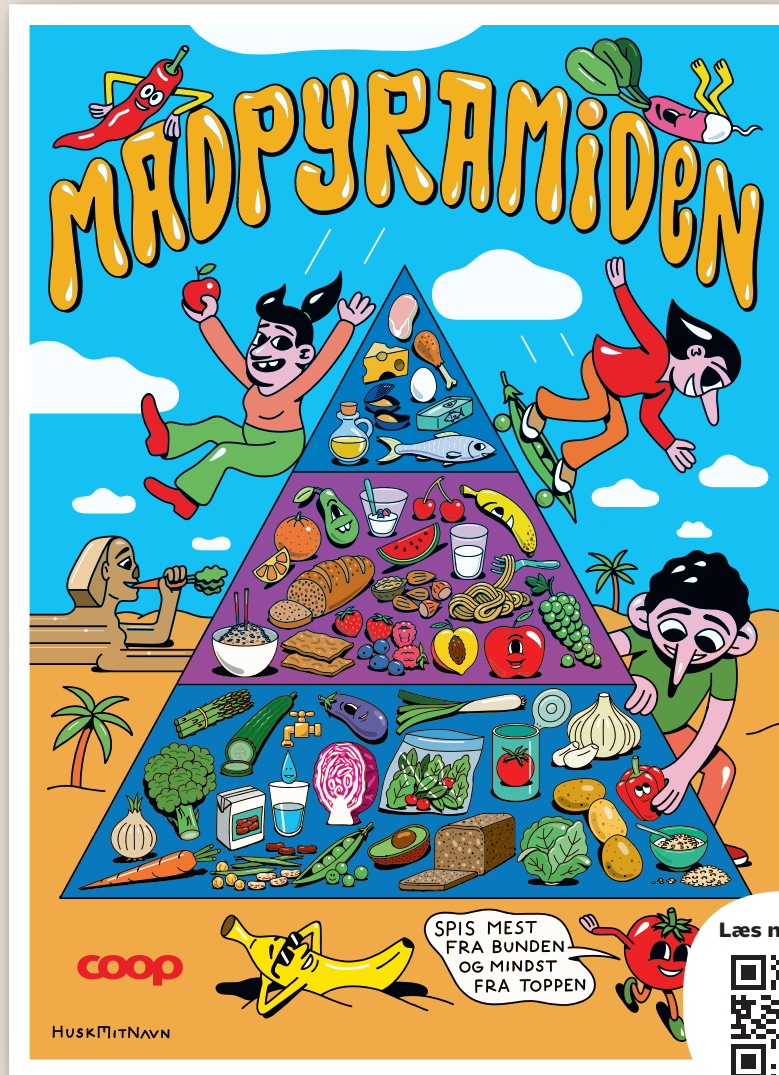


Super
Brugsen

Kvickly

MADPYRAMIDEN FYLDER 50 ÅR!

I anledning af jubilæet udgiver vi en særlig udgave af Madpyramiden. Skabt i samarbejde med kunstneren HuskMitNavn, som har stået for illustrationerne.



Læs mere her



I 1976 lancerede vi Madpyramiden som et bidrag til folkeoplysningen om kost. Siden da har den prydet køleskabe og køkkenvægge i hele Danmark og været et naturligt omdrejningspunkt for samtaler om en varieret kost i hverdagen, både for børn og voksne.



4 PERS.



60 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

KØDSOVS

- 1 fed hvidløg
- 1 løg
- 1 rød chili
- 1 peberfrugt
- 1 spsk. olie til stegning
- 500 g hakket oksekød
- 2 tsk. oregano
- 1 tsk. paprika
- 1 brik/dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
- 1 tsk. salt
- 1 knivspids peber

TILBEHØR

- ½ iceberg salat
- ½ agurk
- 1 tomat
- 8 fuldkorns-tortillas

Sværhedsgrad
NEM

TORTILLAS MED OKSEKØD



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

KØDSOVS:

1. Pil løg og hvidløg, og hak fint.
2. Skyl chilien, og hak fint.
3. Skyl peberfrugten, og skær i små tern.
4. Varm olien i en gryde til middelvarme. Tilsæt løg og hvidløg, og svits i ca. 1 min.
5. Kom kød, oregano og paprika i gryden. Skru op på høj varme. Rør i kødet, til det er brunet. Vask hænder efter at have rørt råt kød.
6. Tilsæt hakkede tomater, chili og peberfrugt og rør rundt. Smag til med salt og peber, og lad det simre ved lav varme i 10 min.

TILBEHØR:

7. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
8. Skyl salaten, og skær den i tynde strimler.
9. Skyl agurk og tomat, og skær dem i små tern.
10. Varm tortillas efter pakkens anvisning.
11. Fordel fyldet på de varme tortillas og rul sammen til en wrap.



PÅSKEN



Er en kulturel og folkelig højtid, især i Danmark, hvor mange forbinder den med ferie og hygge. Samtidig markerer påsken forårets komme og bygger også på gamle traditioner med æg og blomster.



Rocky road med påskeslik

Nemt og lækkert.
Find opskrift her:



Mal fine æg

At male påskeæg er sjovt og hyggeligt. Dekorér æg med maling, tuscher eller naturlige farver og lav fine mønstre.

Vidste du at...

æg er et gammelt symbol på nyt liv og forår.

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.



COOP GO COOK
MADSKOLE

Super
Brugsen

Kvickly

Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.

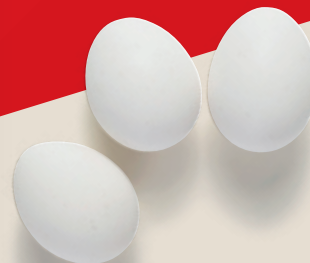


60 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

PÅSKEREDER

15 g smør
1 ½ dl mælk
15 g gær
½ tsk. salt
75 g grahamsmel
100 g hvedemel
2 spsk. mælk til pensling
4 æg



PÅSKEREDER MED KOGTE ÆG



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

DEJ:

1. Smelt smørret ved lav varme og tilsæt mælken, så den bliver lunken. Hæld i en stor skål.
2. Smuldr gæren i skålen og rør, indtil gæren er opløst.
3. Tilsæt grahamsmel og salt og rør sammen.
4. Tilsæt lidt efter lidt hvedemelet og rør sammen.
5. Hæld dejen ud på et melet bord, og ælt sammen med hænderne.
6. Kom dejen tilbage i skålen, og læg husholdningsfilm over. Lad dejen hæve i ca. 45 min.

FORM OG BAG PÅSKEREDER:

7. Tænd ovnen på 200 grader.
8. Form fire stykker bagepapir til fire kugler på størrelse med et æg.

9. Drys mel på bordet og del dejen i fire portioner.

10. Tril hver portion dej til tynde pølser. Form hver pølse til en lille rede rundt om den enkelte papirkugle.

11. Sæt rederne på pladen med bagepapir, og pensl med mælk. Lad papirkuglerne bage med.

12. Bag rederne i ca. 15 min., til de er gennembagte.

13. Lad rederne køle af på en bagerist og fjern papirkuglerne.

KOGE ÆG:

14. Bring vandet i kog og læg forsigtigt æggene ned i gryden. Brug en spiseske.

15. Kog æggene uden låg i 5 min. (bløde), 7 min. (smilende) eller 9 min. (hårdkogte).

16. Hæld vandet fra æggene, og skyl dem i koldt vand. Læg et æg i hver rede. Servér med smør og salt.





4 PERS.



120 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

MARENGSTOPPE

3 æggehvider
150 g sukker
Gul konditorfarve
(frugtfarve)

PYNT

15 g pasteuriseret
æggehvide
125 g flormelis
15 g mørk chokolade
15 g orange fondant
eller marzipan

MARENGS- KYLLINGER



Trin
for trin
visning

SÅDAN GØR DU

MARENGS:

1. Tænd ovnen på 100 grader almindelig ovn. Kom bagepapir på en plade.

2. Pisk æggehviderne stive. Drys sukker i lidt ad gangen, og pisk æggehviderne til en sej marengsmasse.

3. Tilsæt et par dråber gul frugtfarve og vend forsigtigt med en dejskraber, til marengsen er ensfarvet.

4. Kom marengsen i en sprøjtepose eller en frysepose med et lille hul i hjørnet.

5. Sprøjt 12 marengstoppe med en diameter på 5 cm ud på bagepladen. Det er kroppene.

6. Lav en mindre top som hoved ovenpå de 12 kroppe.

7. Bag marengskyllingerne i ca. 1 time og 15 min., til de er sprøde uden at være brune. Køles af på en bagerist.

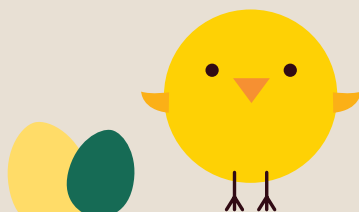
PYNT:

8. Kom æggehvide og flormelis i en skål og pisk til en tyk glasur.

9. Smelt 10 g mørk chokolade – evt. i en kop i mikrobølgeovnen i 10-20 sekunder.

10. Øjne: dyp en tandstik i glasuren og lav to øjne. Dyp en ny tandstik i den mørke chokolade og sæt en lille prik midt i glasur-øjet.

11. Næb: form en lille klump marzipan eller fondant til en lille trekant. Tryk den flad, og sæt næbbet fast med glasuren.



4 PERS.



20 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

ÆGGESALAT

4 æg
2 spsk. cremefraiche (18 %)
2 spsk. mayonnaise
1 tsk. karrypulver
½ tsk. gurkemeje
½ tsk. salt
½ knivspids peber
Evt. 3 spsk. purløg,
dild eller karse

TILBEHØR

4 skiver rugbrød,
franskbrød eller flute

HJEMMELAVET ÆGGESALAT



Trin
for trin
visning

SÅDAN GØR DU

ÆGGESALAT:

1. Hæld vand i en gryde, så det lige dækker æggene. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog. Kog æggene i cirka 9-10 min.

2. Hæld det kogende vand fra og hæld koldt vand over æggene og pil dem.

3. Kom cremefraiche, mayonnaise, karry og gurkemeje i skålen, og rør sammen.

4. Smag til med salt og peber.

5. Skær æggene i tern, og bland dem i dressingen.

6. Servér din æggesalat på rugbrød, franskbrød eller flute.

7. Pynt æggesalaten med karse, purløg eller dild.

Tip:

Kommer du krydderurter (karse, purløg eller dild) direkte i dressingen, kan æggesalaten kun holde sig et døgn i køleskabet.





COOP^{CO} 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

