

KÅL I BØRNEHØJDE

TA' MIG
MED HJEM
GRATIS

Opskrifter til
hjemmet



coop

Super
Brugsen

Kvickly

Dagli'
Brugsen

“ Kan du få kål i ungerne derhjemme? Sammen med vores seje junior-kokke har vi i GoCook by Coop taget et kig på kålen, og kreeret en masse retter med inspiration fra hele verden.

Opskrifterne er lette at gå til, så lad børnene blive de nye chefer i køkkenet trin for trin!

GoCook er Coops mad-program for børn og unge. Missionen er at skabe en generation, der er bedre til at lave mad end deres forældre.

God fornøjelse!





NAVN Isak

RETTER Tikka masala

KLASSE 6. klasse

INTERESSER Brætspil

BEDSTE
SPIL/APP Rublox



NAVN Ruby

RETTER Pizza med blomkålsbund

KLASSE 6. klasse

INTERESSER Madlavning

BEDSTE
SPIL/APP Instagram



NAVN Nikolaj

RETTER Blomkålssuppe

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Cykling

BEDSTE
SPIL/APP Minecraft



NAVN Gustav

RETTER Forårsruller

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Fodbold

BEDSTE
SPIL/APP GTA og FIFA



NAVN Noah

RETTER Svensk pøseret

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Fodbold

BEDSTE
SPIL/APP FIFA og Snapchat



NAVN Alba

RETTER Stegte nudler og kålwrap

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Håndbold

BEDSTE
SPIL/APP Instagram og Snapchat

KÅL TIL VERDEN

Kål bliver brugt i maden i hele verden. Især i det asiatiske køkken. Her i hæftet finder du vores 10 absolutte yndlingskålretter. Prøv dem selv, og opdag, hvor fantastisk kål smager.

Find alle opskrifterne og over 800 andre på gocook.dk eller i GoCook-appen.



TIKKA
MASALA MED
BLOMKÅL
SIDE 8



FORÅRS-
RULLER MED
GRISEKØD
SIDE 18



STEGTE
NUDLER MED
PAK CHOI
SIDE 20



PIZZA
MED KÅL
SIDE 10 OG 12



GREENIE
SIDE 14



SVENSK
PØLSERET MED
BROCCOLI
SIDE 22



KÅLWRAPS
SIDE 24



BLOMKÅLS-
SUPPE MED
PORRE
SIDE 16



BAMI GORENG
SIDE 26



PEINIRLI -
GRÆSKE
PIZZABÅDE
SIDE 28

TIKKA MASALA MED BLOMKÅL AF ISAK OG RUBY

Sovs:

20 g. ingefær (5 cm ingefær)
2 løg
3 fed hvidløg
1 peberfrugt
1 spsk. olie
3 spsk. tomatpuré
2 spsk. garam masala
1 spsk. stødt gurkemeje
1 tsk. spidskommen
1 knivspids chilipulver
½ tsk. kanel
1 tsk. tørrede koriander
1 dåse/brik hakkede tomater
1 terning grøntsagsbouillon
1 dl. vand
1 blomkålshoved
1 lime
1 tsk. salt
1 knivspids peber

Ris:

3 dl. ris (gerne brune)
5 dl. vand
1 tsk. salt

Tilbehør:

2 naanbrød
Eventuelt friske koriander

Sovs:

1. Skræl ingefæren med en ske, og hak den i store stykker.
2. Pil og hak løg og hvidløg i store stykker.
3. Skyl peberfrugten. Fjern kerner og hvide hinder. Skær den i store stykker.
4. Kom olie i en mellemstor gryde, og lad den varme op til middelhøj varme.
5. Når olien er varm, så kom løg, hvidløg, ingefær og peberfrugt i gryden, og lad det stege i cirka 10 minutter, til det hele er blevet blødt. Rør rundt undervejs. Tilsæt tomatpuré, og lad det svitse med i 2 minutter.
6. Kom alle krydderierne – garam masala, gurkemeje, spidskommen, chilipulver og kanel – i gryden. Svits dem med løget.
7. Kom kokosmælk, hakkede tomater, grøntsagsbouillon og vand i. Lad det koge i 3-5 minutter.
8. Stil en blender i håndvasken, og hæld grøntsagssovsen i blenderen. Blend, til der ikke er nogen klumper. Kom sovsen tilbage i gryden, og lad den koge ved svag varme, mens du laver resten. Du kan også bruge en stav-blender i gryden.

Ris:

9. Skyl risene. Kom vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog. Tilsæt risene, når vandet koger. Kog risene som angivet på pakken.

Sovs fortsat:

10. Fjern de grønne blade på blomkålen. Skyl blomkålen, og skær den i små buketter.
11. Kom blomkålsbuketterne i gryden med sovsen, og lad dem koge med, til de er møre. Det tager cirka 5 minutter.
12. Skær limefrugten over, og pres saften fra den ned i en lille skål.
13. Smag sovsen til med salt, peber og limesaft.

Tilbehør:

14. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
15. Varm naan-brødene i ovnen – se på pakken, hvordan og hvor længe.
16. Kom vand i en lille skål, og skyl koriander heri. Lad det dryppe af i et rent viskestykke.
17. Kom ris og tikka masala i en dyb tallerken, top med koriander og server naan-brød til.



Kan Gorm og Micki gætte Isak og Rubys udgave af tikka masala?



TIP!

Du kan også bruge en færdig tomatsovs og en færdig pizzadej i stedet for de hjemmelavede.



Pizza-challenge:
Kan Isaks pizza med kål vinde over Rubys pizza med blomkålsbund?

TIL 4 PIZZAER**PIZZA MED KARTOFLER OG GRØNKÅL AF ISAK OG GORM****Pizzadej:**

25 g. gær
3,5 dl. vand
2 dl. grahamsmel
3 dl. hvedemel
1 tsk. salt
1 spsk. olie

Pizza-tomatsovs:

1 fed hvidløg
100 g. cherrytomater
1 dl. frisk basilikum
1 brik/dåse hakkede tomater
1 spsk. tomatpuré
½ tsk. eddike
1 spsk. olie
¼ tsk. salt
½ tsk. sukker

Topping:

30-40 g. grønkål
2 store kartofler
2 kugler frisk mozzarella
4 spsk. pinjekerner
2 spsk. olie

Pizzadej:

1. Smuldr gæren i en stor skål.
2. Varm vandet op i en lille gryde, til det er lige så varmt som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
3. Hæld vandet i skålen med gær, og rør, til gæren er opløst.
4. Tilsæt grahamsmel, og rør det ud i vandet.
5. Kom 2 deciliter af hvedemelet i dejen, og rør rundt. Tilsæt salt. Rør videre i 2 minutter.
6. Kom resten af hvedemelet på køkkenbordet, og vend dejen i melet. Ælt dejen i cirka 3 minutter.
7. Tilsæt olie. Ælt til dejen er ensartet og smidig. Det tager cirka 5 minutter.
8. Lad pizzadejen hæve ½-1 time. Del dejen i 4 lige store stykker, og form 4 boller. Lad eventuelt bollerne efterhæve under et viskestykke i ½ time.

Pizza-tomatsovs:

9. Pil hvidløg. Kom friske tomater, basilikum, hakkede tomater, tomatpuré, eddike, olie, salt og hvidløg op i en blender. Blend, til en ensartet konsistens. Smag til med sukker.

Topping:

10. Sæt ovnen på 250 grader, og sæt en bageplade derind, så den kan blive varm.
11. Skyl grønkålen grundigt i en skål med vand, og riv bladene af hver stilk. Riv grønkålsbladene i små stykker.
12. Skræl kartoflerne, og skær dem i papirtynde skiver.

Saml pizzaen:

13. Kom lidt grahamsmel på bordet, og vend bollerne i melet.
14. Rul dejene flade til pizzabunde, og læg dem på hvert sit stykke bagepapir.
15. Fordel 1 skefuld tomatsovs på pizzaen. Bræk mozzarellakuglen i små stykker, og fordel den på pizzaen. Fordel så kartoffelskiverne ovenpå.
16. Dryp lidt olie på pizzaen, inden den skal i ovnen.
17. Tag den varme bageplade ud af ovnen, og læg bagepapiret med pizzaen over på pladen. Pas på, at du ikke brænder dig – brug grydelapper. Få eventuelt hjælp af en voksen.
18. Bag pizzaen i cirka 10 minutter. Fordel grønkålsbladene og pinjekerner på pizzaen. Bag videre i cirka 2 minutter.
19. Gentag sådan med de næste pizzaer.

PIZZA MED BLOMKÅLSBUND AF RUBY OG MICKI

Blomkålsbund:

1 stort blomkål eller to små
(cirka 1 kg. revet blomkål)
4 dl. vand
1 tsk. salt
3 æg
100 g. hvedemel
150 g. revet ost
2 tsk. tørret oregano
1 tsk. salt

Topping:

10 cherrytomater
80 g. chorizo
30-40 g. grønkål
6 spsk. pizza-tomatsovs
(se eventuelt opskrift s. 11)
70 g. revet ost



Du kan sagtens komme din yndlings-topping på.

Blomkålsbund:

1. Fjern de grønne blade på blomkålen, og skyl den.
2. Riv blomkålen på den grove side af et rivejern. Du kan også bruge en food-processor, eller hakke med en kniv (se videoen på side 13).
3. Kom vand og salt i en mellemstor gryde. Læg låg på, og bring vandet i kog.
4. Kog blomkålen i 10 minutter ved middel varme.
5. Sæt en bageplade i ovnen. Sæt ovnen på 220 grader varmluft.
6. Stil en si i vasken, og hæld den kogte blomkål i sien. Hæld koldt vand over blomkålen, for at køle den hurtigt ned.
7. Læg blomkålen på et rent viskestykke. Pres vandet fra blomkålen ned i vasken. Vrid hårdt, til du ikke kan presse mere væske ud.
8. Kom den hakkede blomkål i en stor røreskål.
9. Slå et æg ud i en kop – husk at tjekke for skaller. Hæld det i blomkålen. Gentag med alle æggene.
10. Kom mel, ost, oregano og salt i blomkålen. Rør det sammen.

11. Kom halvdelen af blandingen på et stykke bagepapir. Bred den ud i en cirkel på cirka 30 centimeter i diameter.
12. Tag den varme bageplade ud af ovnen, og træk bunden over på den. Pas på du ikke brænder dig – brug grydelapper. Få eventuelt hjælp af en voksen.
13. Bag bunden i cirka 15 minutter, til den er gylden i kanten.
14. Gentag med den næste bund.

Topping:

15. Skyl cherrytomaterne, og halver dem.
16. Skær chorizo i tynde skiver.
17. Skyl grønkålen grundigt i en skål med vand, og riv bladene af hver stilk. Hak bladene i store stykker.
18. Fordel tomatsovs, ost og chorizo på den bagte bund.
19. Bag pizzaen i cirka 15 minutter, til pizzabunden har fået lidt farve.
20. Drys grønkål og tomater på pizzaen. Bag pizzaen i 2 minutter.
21. Fortsæt sådan med den næste pizza.



Sådan hakker man blomkål fint på tre forskellige måder.



TIL 4 STORE GLAS

GREENIE

½ limefrugt
8 dl. appelsinjuice
100 g. frossen grønkål
100 g. frossen broccoli
100 g. frossen mango
1 banan

1. Skyl limefrugten. Skær den over.
2. Pres saften af den halve lime med en citruspresser.
3. Tag en blender frem. Kom appelsinjuice i blenderen eller i en høj skål, hvis du bruger stavblender.
4. Kom alle de frosne ingredienser i blenderen.
5. Skræl bananen. Bræk bananen i store stykker, og kom den ned i blenderen.
6. Blend, indtil det er en ensartet masse.
7. Smag din greenie til med limesaft og appelsinjuice.
8. Server din greenie i 4 store glas.





Kan Gustav og Nikolaj trylle en hurtig suppe frem, når alt skal kommenteres?

TIL 2 VOKSNE OG 2 BØRN

BLOMKÅLSSUPPE MED PORRE AF NIKOLAJ OG GUSTAV

Suppe:

300 g. kartofler
1 porre
2 fed hvidløg
½ blomkål
1 spsk. olie
1 l. vand
2 grøntsagsbouillonterninger
½ økologisk citron
1,5 dl. madlavningsfløde
1 tsk. salt
½ tsk. peber

Rugbrøds-croutoner og topping:

5 skiver rugbrød
5 spsk. olie
1 tsk. salt
1 dl. persille
4 tsk. grøn pesto

Tilbehør:

Brød

Suppe:

1. Skræl kartoflerne, og skær dem i stor stykker.
2. Skær bunden af porren af. Skær toppen af porren, hvis den er vissen. Skær et snit på langs af porren, og skyl den grundigt med vand.
3. Skær porren i tynde ringe.
4. Pil hvidløget, og skær det i stykker.
5. Fjern de grønne blade på blomkålen. Skyl blomkålen, og skær den i buketter.
6. Kom olie i en stor gryde, og varm den op til middel varme.
7. Kom alle grøntsagerne op i gryden, og lad dem stege et par minutter. Rør rundt, så de ikke brænder på.
8. Tilsæt vand og bouillonterninger.
9. Læg låg på gryden, og lad suppen småkoge i 20 minutter, til grøntsagerne er møre.

Rugbrøds-croutoner:

10. Skær rugbrød i tern.
11. Kom olie på en stegepande, og varm den op til middel varme.

12. Kom rugbrøds-ternene på stegepanden. Drys med salt.
13. Steg ternene i cirka 5 minutter – vend dem undervejs med en paletkniv, så de ikke brænder på.

Suppe fortsat:

14. Skyl citronen. Riv citronskallen på den fine side af et rivejern.
15. Skær citronen i halve, og pres saften fra citronen.
16. Kom vand i en lille skål, og skyl persillen i vandet. Lad det dryppe af på et rent viskestykke. Hak persillen i mindre stykker.
17. Tilsæt madlavningsfløden til suppen. Sæt gryden ned i en vask, og blend suppen med en stavblender, til der ikke er flere klumper.
18. Smag suppen til med citronskal, citronsaft, salt og peber.
19. Kom suppen i en dyb tallerken, og top med hakket persille, rugbrøds-croutoner og en skefuld pesto. Server med brød.

FORÅRSRULLER MED GRISEKØD

AF GUSTAV OG NIKOLAJ

Ris:

3 dl. ris
4 dl. vand
½ tsk. salt

Pandekager til forårsruller:

4 æg
360 g. hvedemel (6 dl.)
7 dl. mælk
1 tsk. salt
½ dl. olie til stegning

Fyld til forårsruller:

2 løg
2 fed hvidløg
4 gulerødder
6 cm ingefær
¼ hvidkål (cirka 300 g.)
4 spsk. olie til stegning
400 g. hakket grisekød eller oksekød
1 tsk. salt
1 knivspids peber

Tilbehør:

Sød chilisaucé
Sojasauce

Ris:

1. Skyl risene. Kom vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog. Tilsæt risene, når vandet koger. Kog risene i cirka 12 minutter, eller som der står på pakken.

Pandekager:

2. Slå et æg ud i en kop – husk at tjekke for skaller. Kom ægget op i en skål. Gentag med alle æggene.
3. Kom hvedemel og mælk i skålen lidt ad gangen. Pisk dejen sammen med en håndmikser eller stavblender, til der ikke er flere klumper. Tilsæt salt. Sæt dejen på køl, mens du laver fyldet.

Fyld:

4. Pil løg.
5. Pil hvidløg, og pres dem i en hvidløgs-presser.
6. Skræl og skyl gulerødderne.
7. Riv gulerødderne og løgene på den grove side af et rivejern.
8. Skrab skrællen af ingefæren med en teske. Riv ingefæren på den fine side af rivejernet, til du har 1-2 spiseskeer revet ingefær.

9. Fjern hvidkålens yderste blade. Skyl hvidkålen. Riv hvidkålen på den grove side af rivejernet.
10. Varm olie i mellemstor gryde. Kom ingefær, hvidløg og løg op i gryden, og steg det i 2-3 minutter.
11. Tilsæt kødet, og steg det i cirka 5 minutter.
12. Kom hvidkål og gulerod i gryden. Rør rundt. Steg det i 3-4 minutter – det skal kun lige mørne og klare, ikke brune. Smag fyldet til med salt og peber.

Pandekager fortsat:

13. Kom olie i et glas.
14. Varm en stegepande op til middel varme. Dyp en bagepensel i glasset, og smør panden med et tyndt lag olie.
15. Hæld ¾ deciliter pandekagedej på stegepanden. Vip og drej stegepanden hurtigt rundt, så dejen fordeler sig i et tyndt lag.
16. Bag pandekagen i cirka 2-3 minutter, men KUN på den ene side. Vend ikke pandekagen. Læg pandekagen på en tallerken med den bagte side opad.

17. Pensl stegepanden med olie, og fortsæt med de næste pandekager, til du har cirka 1 spiseskefuld dej tilbage.

Rulle forårsruller:

18. Læg en pandekage på et rent skærebræt med den bagte side opad. Læg to skefulde fyld på den ene halvdel af pandekagen næsten helt ud til kanten.
19. Fold den lille pandekage-kant rundt om fyldet. Fold så pandekagens sider ind over fyldet. Rul pandekagen, til du har en forårsrulle (se videoen).
20. Dyp en finger i den rest af pandekagedej, som du har gemt. Smør en lille smule dej på kanten af pandekagen, så forårsrullen ikke springer op. Fortsæt med at rulle resten af forårsrullerne.

Steg forårsruller:

21. Pensl forårsrullerne med olie.
22. Varm stegepanden op til middel varme. Læg forårsrullerne på panden.
23. Steg forårsrullerne et par minutter på alle fire sider



Se, hvordan du laver forårsruller easy peasy ligesom Gustav og Nikolaj.



Se, hvad pak choi er, og hvordan Alba fremtryller lækker street-food af den.

TIL 2 VOKSNE OG 2 BØRN

STEGTE NUDLER MED PAK CHOI AF ALBA

Nudler:

½ tsk. salt
250-300 g. nudler (gerne fuldkorn)

Fyld:

2 peberfrugter
2 spsk. ingefær
1-2 pak choi (eller ¼ kinakål)
4 forårsløg
2 fed hvidløg
2 kyllingebryst-fileter
1-2 spsk. olie

Sovs:

1 lime (saften)
1 spsk. olie (gerne sesamolie)
1 spsk. sojasauce
1 spsk. sød chilisauce
1 tsk. sukker

Tilbehør:

1 dl. koriander eller persille
4 spsk. peanuts

Nudler:

1. Kom 1 liter vand i en mellemstor gryde. Læg låg på, og bring vandet i kog.
2. Kom salt og nudler forsigtigt i vandet. Kog dem i cirka 4 minutter uden låg. Rør i nudlerne under kogningen.
3. Stil et dørslag i vasken, og hæld nudlerne i dørslaget. Hæld koldt vand over nudlerne, så de ikke klitrer sammen.

Fyld:

4. Skyl peberfrugterne, og skær dem i små tern.
5. Skrab skrællen af ingefæren med en ske. Riv ingefæren på den fine side af et rivejern, til du har cirka 1 spiseskefuld ingefær.
6. Skær bunden af pak choien, og skyl den grundigt. Tør pak choien med et rent viskestykke.
7. Skær pak choien over på midten, så du har stokken og bladene for sig. Skær stokken i 1 centimeter tynde strimler, og skær bladene i 2 centimeter tynde strimler.
8. Skyl forårsløgene. Skær bunden med rødder af, og smid dem ud. Skær resten i tynde skiver.
9. Pil og pres hvidløget.

Sovs:

10. Pres saften fra en lime, så du har cirka 1 spiseskefuld.
11. Kom limesaften i en skål sammen med sojasauce, olie, chilisauce og sukker.

Fyld fortsat:

12. Tag et rent skærebræt og en ren kniv. Skær kyllingebryst-fileterne i tynde strimler.
13. Kom olien i en wok, og varm op til middelhøj varme.
14. Kom forårsløg, hvidløg og ingefær i wokken. Steg, indtil forårsløgene er glasklare – det tager 2-3 minutter.
15. Kom kyllingestrimlerne op i wokken. Steg dem, til de er gyldne – 6-7 minutter.
16. Kom pak choi og peberfrugt op i wokken. Steg, til pak choien falder sammen – 1-2 minutter.

Nudler, fortsat:

17. Kom nudler og sovsen op i wokken, og rør det hele sammen.

Tilbehør:

18. Skyl koriander eller persille grundigt, drys den over retten sammen med peanuts.

SVENSK PØLSERET MED BROCCOLI AF NOAH OG ALBA

1 kg. kartofler
1 tsk. salt
1 lille løg
4 pølser (cirka 300 g)
100 g. broccoli eller asparges-broccoli
½ spsk. olie
3 tsk. paprika
2 spsk. tomatpuré
1 dl. kogevand
2 ½ dl. mælk
1 tsk. salt
¼ tsk. peber

Pynt:

Eventuelt 1 dl. hakket persille

1. Skræl kartoflerne, skær dem i tern.
2. Kom kartoflerne i en gryde. Hæld vand i gryden, til det dækker kartoflerne. Tilsæt salt.
3. Læg låg på gryden, og bring kartoflerne i kog. Kog kartoflerne i cirka 10 minutter.
4. Stik en lille skarp kniv i kartoffelternene. Når kniven slipper nemt, er kartoflerne møre.
5. Gem cirka 1 deciliter af kogevandet fra kartoflerne. Det skal bruges til sovsen.
6. Stil et dørslag i vasken, og hæld kartoflerne i dørslaget.
7. Pil løget, og skær det i små stykker.
8. Skær pølserne i skiver.
9. Skyl broccolien, og del den i små buketter. Skær stokken i små tern. Hvis du bruger asparges-broccoli, skal du skære dem i lange stykker.
10. Kom olie på en stegepande med høj kant eller i en gryde, og varm den op til middel varme.
11. Kom løgene på stegepanden, og steg dem i cirka 1 minut.
12. Kom pølser, paprika og tomatpuré på stegepanden, og svits i cirka 3 minutter.
13. Kom kogevandet fra kartoflerne og mælken op i stegepanden. Rør rundt.
14. Kom kartoffeltern og broccoli på stegepanden.
15. Rør rundt, så sovsen ikke brænder på.
16. Lad sovsen koge i cirka 10 minutter ved lav varme. Hvis du bruger asparges-broccoli, skal de først i de sidste par minutter, dvs. når sovsen har kogt i cirka 8 minutter.
17. Smag sovsen til med salt, peber, paprika og tomatpuré.
18. Skyl persillen, og hak det i store stykker. Drys det på toppen af din svenske pølseret.



Se, hvordan Noah og Alba bygger den perfekte svenske pølseret op fra bunden.





Se, hvordan Alba og Gorm samler de perfekte crunchy kålwraps.

TIL 2 VOKSNE OG 2 BØRN

KÅLWRAPS AF ALBA

Kødsovs:

- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 400 g. hakket oksekød
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. peber
- 3 tsk. oregano
- 1 tsk. tørret chili
- 1 tsk. spidskommen
- ½ tsk. stødt koriander
- 1 tsk. paprika
- 2 spsk. tomatpuré
- 2 brikker/dåser hakkede tomater
- 150 g. majs

Guacamole:

- 2 modne avocadoer
- 1 fed hvidløg
- 1 lime
- ½ dl. cremefraiche
- ½ tsk. groft salt

Wraps:

- 1 bakke cherrytomater
- 2 gulerødder
- 1 spidskål (8 blade)

Kødsovs:

1. Skyl peberfrugten, og skær den i halve. Fjern kernerne og de hvide hinder. Skær peberfrugten i tern.
2. Pil og hak løg og hvidløg i små stykker.
3. Varm olie op i en mellemstor gryde. Svits løg og hvidløg i gryden i 2 minutter.
4. Kom kødet ned i gryden. Vask hænder, når du har rørt ved råt kød.
5. Kom salt og peber i gryden, og rør rundt. Skru ned, og steg kødet i 2 minutter, til det er brunt.
6. Kom oregano, tørret chili, spidskommen, stødt koriander, paprika og tomatpuré i gryden, og steg det sammen med kødet i 2 minutter.
7. Kom de hakkede tomater i gryden, og rør rundt.
8. Læg låg på, og lad kødsovsen koge ved svag varme i 15 minutter.
9. Kom peberfrugt og majs i kødsovsen. Smag kødsovsen til med salt og peber.

Guacamole:

10. Flæk avocadoerne på langs, og fjern stenen.
11. Skrab avokadokødet ud med en ske. Kom det i en skål.

12. Tag en hvidløgspresser. Pil hvidløget, og pres det ned i skålen.
13. Skær limefrugten over, og pres saften. Kom det i skålen.
14. Tag en gaffel. Mos avokadokødet med gafflen, til der ikke er flere klumper.
15. Kom cremefraiche i skålen. Rør det sammen.
16. Smag guacamolen til med salt.

Samle kålwraps:

17. Skyl cherrytomater, og halver dem.
18. Skyl og skræl gulerødderne. Brug en tyndskræller eller en kartoffelskræller til at lave tynde gulerodsbånd.
19. Skyl spidskålen. Skær bunden af spidskålen, så bladene er lettere at tage af.
20. Tag 8 hele og flotte blade af kålen. Skyl dem.
21. Kom kødsovs, guacamole, cherrytomater og gulerodsbånd ned i de 8 kålblade.
22. Server dine kålwraps med guacamole.

BAMI GORENG AF MICKI OG GUSTAV

Mere end 150.000 skoleelever har lavet denne opskrift i skolen. Denne er en luksus-udgave med indonesisk sojasauce kaldet ketjap manis, cashewnødder og chilisaucen sambal oelek. Og så er denne portion lavet til at mætte en familie med to voksne og to børn.

Nudler:

½ tsk. salt
250 g. nudler (gerne fuldkorn)

Grøntsager:

4 gulerødder
200 g. broccoli eller asparges-broccoli
100 g. grønkål (3 store blade)
2 kyllingebryst-fileter (cirka 250-300 g.)
1-2 spsk. olie
Eventuelt 2 spsk. cashewnødder

Sovs:

2 fed hvidløg
3 spsk. østerssauce
3 spsk. sojasauce
3 spsk. ketjap manis (eller sojasauce og 1 tsk. sukker)
1 tsk. sambal oelek (eller ½ hakket chili)

Nudler:

1. Kom vand i en mellemstor gryde. Læg låg på, og bring vandet i kog.
2. Kom salt og nudlerne forsigtigt i vandet. Kog dem i 2 minutter uden låg. Rør i nudlerne under kogningen.
3. Stil et dørslag i vasken, og hæld nudlerne i dørslaget. Hæld koldt vand over nudlerne, så de ikke klistrer sammen.

Grøntsager:

4. Skyl og skræl gulerødderne. Skær dem i 2-3 stykker.
5. Tag et gulerodsstykke, og skær en lille skive af den lange side, så guleroden ikke ruller på skærebrættet.
6. Skær gulerodsstykket i tynde skiver og derefter i tynde stave ligesom tændstikker (julienne). Gentag med de andre stykker.
7. Skyl broccoli eller asparges-broccoli. Skær broccoli-stokken af, og skær den i tynde stave. Skær broccoli-buketterne i mindre stykker. Hold dem adskilt. Hvis du bruger asparges-broccoli, skal de hver især skæres i 4-5 stykker.
8. Skyl grønkålen grundigt i en skål med vand, og riv bladene af hver stilk. Hak grønkålen i små stykker.

9. Tag et nyt skærebræt, og skær kyllingebrystet i tern. Vask hænder.

Sovs:

10. Pil et hvidløg, og pres det med en hvidløgspreser ned i en lille skål.
11. Kom østerssauce, sojasauce, ketjap manis (eller soja) og sambal oelek (eller hakket chili) i skålen. Rør rundt.
12. Kom olie på en stegepande eller en wok, og varm det op til høj varme.
13. Kom kylling-ternene op i stegepanden. Lad dem stege i 2 minutter. Rør rundt.
14. Kom gulerødder og stokken af broccolien eller asparges-broccolien op i stegepanden. Lad dem stege med i 3 minutter, mens du rører rundt.
15. Kom resten af broccolien eller asparges-broccolien, og grønkålen op i stegepanden. Rør rundt.
16. Tilsæt sovsen, og rør rundt.
17. Stil et dørslag i vasken, og hæld nudlerne i dørslaget.
18. Kom nudlerne tilbage i gryden, og hæld sovs og grøntsager fra stegepanden over.
19. Pynt eventuelt med cashewnødder.



Micki og Gustav viser dig trin for trin, hvordan du laver en lækker bami goreng.





Peinir-hva-for-noed? Se Gorm og Gustav trylle græske pizzabåde frem trin for trin.

TIL 2 VOKSNE OG 2 BØRN

PEINIRLI = GRÆSKE PIZZABÅDE AF GUSTAV OG GORM

Mere end 150.000 skoleelever har lavet denne opskrift i skolen. I denne udgave bruger vi en foodprocessor. Lav dobbelt portion, hvis du skal mætte en hel familie, og gem resterne til madpakken.

Dej:

½ pakke gær
2,5 dl. vand
125 g. grahamsmel
½ tsk. salt
1 tsk. sukker
1 spsk. olie
300 g. hvedemel

Fyld:

1 løg
150-200 g. blomkål
100 g. revet ost
100 g. skinkestrimler
1 æg
1 tsk. oregano
1 spsk. olie til pensling

Dej:

1. Smuldr gæren i en stor skål.
2. Hæld vand i en lille gryde, og varm det op, til det er lunkent. Vandet skal være lige så varmt som din finger. Men ikke så varmt, at du brænder dig.
3. Hæld vandet op i skålen, og rør, til gæren er opløst.
4. Tilsæt grahamsmel, salt, sukker og olie. Rør det sammen. Kom hvedemel op i skålen lidt efter lidt. Rør dejen sammen.
5. Drys lidt mel på køkkenbordet, og vend dejen ud på bordet. Ælt dejen i cirka 5 minutter på køkkenbordet, indtil den slipper bordet.
6. Læg dejen tilbage i skålen, og læg et rent viskestykke over skålen. Lad dejen hæve i cirka 20 minutter et lunt sted.

Fyld:

7. Pil løget, og skær det i 4 stykker. Kom det i foodprocessoren.
8. Fjern blade fra blomkålen, og skyl den. Skær cirka 4 buketter af blomkålen. Halver buketterne, og kom dem i foodprocessoren.
9. Hak blomkål og løg fint i foodprocessoren. Har du ikke en foodprocessor, kan du rive løg og blomkål på den grove side af et rivejern (se video side 13).

10. Kom den hakkede blomkål og løg i en stor skål sammen med revet ost og skinke.
11. Slå et æg ud i en kop, tjek for skaller. Hæld det op til blomkåls-fyldet.
12. Tilsæt tørret oregano. Rør rundt.

Dej fortsat:

13. Læg bagepapir på to bageplader.
14. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
15. Skær den hævede dej i 4 lige store stykker.
16. Rul hver dejklump ud til en oval cirkel (ellipse), så den har form som en båd. Den skal være cirka 20 centimeter lang.
17. Kom to udrullede deje på hver bageplade. Træk lidt i dejen, så den stadig har form som en båd.
18. Fordel blomkåls-fyldet på de 4 dejstykker. Fyldet skal spredes ud på dejen, men med en fingers afstand til kanten hele vejen rundt.
19. Fold dejens sider ind mod fyldet, så dejkanten bliver cirka en fingers bredde. Fold derefter dejens ender ind på samme måde. Tryk dejen godt sammen.
20. Pensl kanterne med olie.
21. Bag peinirli pizza-bådene i cirka 15 minutter, og lad dem derefter køle af på en bagerist.

LYST TIL MER?

Find mere end
800 opskrifter på
gocook.dk eller i
GoCook-app'en.



FRITEREDE
BROCCOLI
MED AIOLI



GRATIN
MED BROCCOLI
OG BLOMKÅL



VAFLER MED
BROCCOLI OG
KYLLING



PITA MED
BLOMKÅLS-
DELLER



SPICY
NUDLER MED
KINAKÅL



GRØNNE
BAGELS



PIZZA-
MUFFINS



BLOMKÅLSRIS



PESTO MED
BROCCOLI



BAGTE
BLOMKÅL



PASTA
ALFREDO MED
BROCCOLI



OKONOMIYAKI



Sådan laver
du lækre
blomkåls-
deller.



Sådan laver du
de lækreste
blomkålsris.



Sådan bruger
du dine rester
i en okonomi-
yaki GoCook-
style.

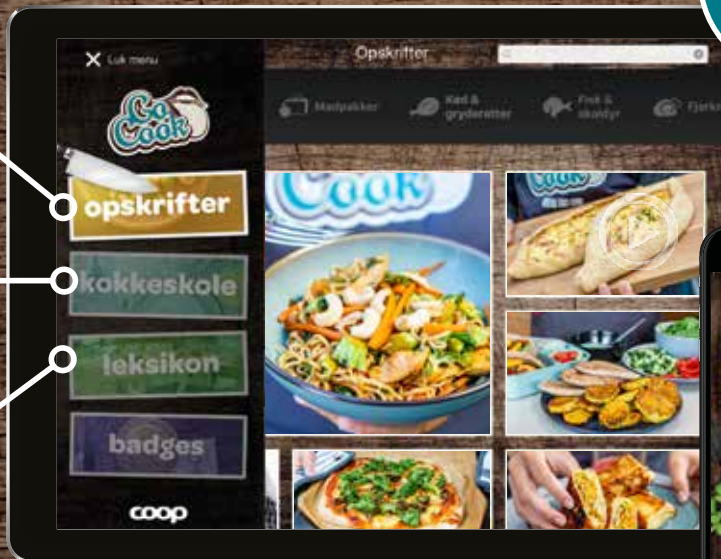


150.000 børn og unge er i sving med GoCook over hele landet lige nu. I kan også være med derhjemme. Tag børnene med i køkkenet, og prøv alle de spændende retter med kål.

800
opskrifter

600
kokkefilm

800
leksikon-
opslag



GoCook
GRATIS
app

Se også
gocook.dk



Få alle opskrifterne.
Gå i kokkeskole med
GoCook-app'en til iPad,
iPhone og Android-
telefoner.

coop

**Super
Brugsen**

Kvickly

**Dagli'
Brugsen**

GoCook har en mission om at skabe en generation, der er bedre til at lave mad end deres forældre.