

JANUAR
2026

4 LÆKRE OPSKRIFTER

Se mere på CoopMadscole.dk



Super
Brugsen

Kvickly



4 PERS.



90 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

PULLED CHICKEN

2 fed hvidløg
2 spsk. tomatpuré
2 tsk. brun farin
1 tsk. røget paprika
(eller almindelig paprika)
1 tsk. sød paprika
¼ tsk. peber
½ tsk. spidskommen
1 tsk. salt
¼ tsk. cayennepeber
1 spsk. olie
1 spsk. vand
400 g kyllingebrystfilet

COLESLAW MED ÆBLE

¼ hvidkål
2 gulerødder
1 æble
½ spsk. dijonsennep
1 spsk. æblecider-eddike
1 tsk. salt
2 tsk. sukker
½ dl mayonnaise
2 ½ dl cremefraiche

TILBEHØR

½ løg
2 tomater
½ agurk
4 fuldkorns-burgerboller
4 spsk. BBQ-sovs

BURGER MED PULLED CHICKEN



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

PULLED CHICKEN:

1. Tænd ovnen på 225° almindelig ovn.
2. Pil og hak hvidløg fint.
3. Kom hvidløg, tomatpuré, brun farin, røget paprika, sød paprika, peber, spidskommen, salt, cayennepeber, olie og vand i en stor skål. Rør marinaden sammen.
4. Læg kyllingebrysterne i et fad, og hæld marinaden over. Sørg for at kyllingebrysterne er helt dækkede

af marinaden. Vask hænder, når du har rørt ved råt kød.

5. Læg stanniol over fadet. Kom fadet i ovnen og bag kyllingekødet i cirka 25-30 minutter.

6. Lad kyllingekødet køle lidt af. Riv kødet i stykker med fingrene eller med to gaffler, og bland det godt rundt med marinaden i fadet.





Kylling - et proteinrigt valg

Kylling er lækker, næringsrigt og fyldt med protein, som din krop har brug for.

COLESLAW:

7. Pil de yderste blade af hvidkålen og hak dem fint. Kom strimlerne op i en stor skål.
8. Skræl gulerødderne og vask æblet.
9. Riv gulerødder og æblet på den grove side af et rivejern. Kom det hele op i skålen.
10. Kom dijonsennep, æblecidereddike, salt, sukker, mayonnaise og cremefraiche i en skål. Pisk dressingen sammen med en gaffel.
11. Hæld dressingen over grøntsagerne og vend coleslawen sammen. Lad coleslawen trække cirka 15 minutter før servering.

TILBEHØR:

12. Pil løget og vask tomaterne og agurken. Skær dem i tynde skiver.
13. Smør burgerbollerne med BBQ-dressing og byg dem op med coleslaw, pulled chicken og grøntsager i skiver.



DONÉR DIN PANT

Støt madkundskaben på landets skoler. Donér din pant til Coop Madskole, som tilbyder gratis råvarer til skoler og undervisningsmaterialer til landets skoler.



Super
Brugsen

Kvickly



4 PERS.



30 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

RIS

3 dl fuldkornsrís

5 dl vand

½ tsk. salt

WOK

3 store gulerødder

1 rød peberfrugt

½ broccoli

350 g grisekød i strimler,

tern eller koteletter

1 spsk. sesamolie

¼ tsk. peber

1 ½ dl hoisinsovs

1 spsk. soja

½ dl vand

1 dl edamamebønner

1 spsk. sesamfrø

Broccoli tæller med i de 600 g

*Fødevarestyrelsen anbefaler
600 g frugt og grønt dagligt,
hvor mindst halvdelen er
grønt.*

WOK MED GRØNT OG GRIS



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

RIS:

1. Skyl risene og kom vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden og bring vandet i kog. Tilsæt risene, når vandet koger. Kog risene, som det står på pakken.

WOK:

2. Skyl og skræl gulerødderne. Skær dem i tynde stave, som er cirka ½ centimeter tykke.

3. Skyl peberfrugten og skær den i tynde stave, som er cirka ½ centimeter tykke.

4. Skyl broccolien. Skær stokken af helt oppe ved buketterne. Skræl det yderste lag af stokken og skær i tynde stave, som er cirka ½ centimeter. Skær derefter broccoli-buketterne i små buketter.

5. Skær grisekødet i strimler, hvis du ikke har købt strimlet kød. Vask hænder, når du har rørt ved råt kød.

6. Varm sesamolie op i en wokpande eller en stor gryde ved høj varme. Svits kødet i 1 minut. Drys med peber.

7. Tilsæt stave af gulerødder, peberfrugt og broccoli. Svits i 2 minutter.

8. Tilsæt broccolibuketterne, hoisinsovs, soja og vand. Skru ned på middel varme, og lad retten varme igennem i 4-5 minutter. Tjek, at kødet er stegt og mørt.

9. Rist sesamfrøene på en tør stegepande ved middel varme i 3-4 minutter, til de bliver gyldne, men ikke brændte. Rør rundt imens.

10. Tilsæt edamamebønner til wokken, og rør rundt.

11. Server wokken med ris og drys med ristede sesamfrø.





4 PERS.



60 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

BURGERDRESSING

- 2 spsk. mayonnaise
- 2 dl creme fraiche
- 10 skiver syltede agurker
- 1 lille løg
- 1 spsk. ketchup
- ½ tsk. løgpulver
- ½ tsk. hvidlødspulver
- 1 tsk. hvidvinseddike
- 1 tsk. sød sennep
- 1 tsk. paprika
- Evt. 1 spsk. eddike fra syltede agurker
- ½ tsk. salt

SMASH BURGER TACO

- 400 g hakket oksekød
- 4-6 små tortilla
- (gerne fuldkorn)
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 4-6 skiver cheddar
- 1 spsk. olie
- ½ iceberg
- 1 lille løg

EVT. GNAVEGRØNT

- ½ agurk
- 2 gulerødder



SMASH BURGER TACOS



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

BURGERDRESSING:

1. Kom mayonnaise og creme fraiche op i en skål.
2. Hak de syltede agurker meget fint, og kom dem op i skålen.
3. Pil løget og hak det meget fint. Kom cirka 1 spsk. hakket løg op i skålen. Rør rundt.
4. Kom ketchup, løgpulver, hvidlødspulver, hvidvinseddike, sød sennep og paprika op i skålen. Rør rundt.
5. Smag til med salt og lage fra de syltede agurker.

TILBEHØR:

6. Del det hakkede kød op i 4 til 6 klumper.
7. Tag en klump hakket oksekød og fordel den på en tortilla. Du skal presse kødet helt ud til kanten, så tortillaen ikke bliver brændt ved stegningen.
8. Gentag med de øvrige tortilla pandekager. Vask hænder.
9. Drys salt og peber på kødet.

10. Varm en pande op til middel varme. Kom olie på panden.

11. Kom tortillaen med kødsiden nedad på panden. Pres på tortillaen med en spatel, så kødet ikke trækker sig sammen ved stegning.

12. Steg kødet i cirka 5 min.

13. Vend tortillaen og kom en skive ost ovenpå. Sæt evt. et grydelåg over panden i et minut.

14. Tag tortillaen over på en tallerken og fortsæt med den næste tortilla.

15. Skyl icebergsalaten, og skær den i små stykker.

16. Pil løget og hak det i meget små stykker.

17. Anret din Smash Burger Tacos. Kom først rå løg, dernæst burgerdressing og til sidst icebergsalat oven på tortillaerne.

18. Spis dem med gnavegrønt til, som du kan dyppe i den resterende burgerdressing.



4 PERS.



60 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

SUPPEN

15 jordskokker
(ca. 700 g)

4 store melede
kartofler (ca. 1 kg)

1 løg

9 dl vand

1 terning
grøntsagsbouillon

1 dl madlavningsfløde

½ citron

½ tsk. salt

1 knivspids peber,
friskkværnet

TOPPING

2 dl græskarkerner

1 tsk. salt

TILBEHØR

4 skiver
fuldkornsbrød

Tip: Du kan i stedet
for madlavningsfløde
bruge flødeost, andre
mælkeprodukter - eller
helt undvære den.

JORDSKOKKE- SUPPE



TRIN
FOR TRIN
VISING



SÅDAN GØR DU

SUPPEN:

1. Skræl jordskokkerne med en kartoffelskræller eller en ske, og skyl dem i koldt vand.

Du kan nøjes med at vaske jordskokkerne, så bliver suppen dog lidt mørkere i farven. Skær dem i grove tern.

2. Skræl kartoflerne og skyl dem i koldt vand.

3. Skær kartoflerne i grove tern.

4. Pil løget og skær det i grove tern eller både.

5. Kom jordskokkerne, kartoflerne og løget i en gryde. Svits grøntsagerne i gryden.

6. Kom vand i gryden til det lige dækker grøntsagerne. Tilsæt bouillonterningen.

7. Kog grøntsagerne i cirka 15 minutter ved svag varme, til de er møre. Mærk med en lille kniv eller en kødnål, om de er færdige. Grøntsagerne skal slippe kniven.





Lav dine egne chips

Overrask med sprøde jordskokke-chips. Skær jordskokkerne tyndt, vend i olie og bag dem i ovnen på 200° til de er gyldne... Mums!

8. Når grøntsagerne er kogt møre, så stil gryden ned i håndvasken. Blend grøntsagerne med en stavblender til de har en cremet konsistens og der ikke er nogle grøntsags-stykker tilbage.

9. Kom madlavningsfløde i suppen, og rør rundt.

10. Smag din jordskokkesuppe til med citronsaft, salt og peber, så den smager, som du ønsker den.

TILBEHØR:

11. Varm en stegepande op. Kom græskarkerner og salt på stegepanden, og rist dem gyldne.

12. Hæld den varme suppe i dybe tallerkener. Drys med græskarkerner. Servér med fuldkornsbrød.



DET FÅR DU MED COOP MADSKOLE

1000+ OPSKRIFTER

og masser af lækker inspiration

TRIN FOR TRIN
guides på
CoopMadscole.dk



MAD HACKS

der gør køkkenet lidt sjovere

800 VIDEOER

viser dig præcis, hvordan du gør

FULDKORNSDAG

Fuldkorndagen den 16. JANUAR 2026 minder os om, at vi for sundhedens skyld skal spise fuldkorn, som er hele kornet, kimen og alle skaldelene.





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-videorne.

CoopMadskole.dk

