Nov. & dec.
2026

6 lækre opskrifter

Se mere på **CoopMadskole.dk**





COOP MADSKOLE







Super Brugsen | Kvickly

Sværhedsgrad
NEM

4 PERS. **45 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

1 broccoli
300 g fuldkornspasta
1 tsk. salt
280 g kyllingebrystfilet
1 spsk. olie
1 rødløg
2 fed hvidløg
1 dl piskefløde
40 g revet parmesan
1 knivspids sort peber





Pasta med kylling



Trin for trin visning

Sådan gør du

KOG PASTA OG BROCCOLI:

1. Skyl broccolien, og skær den i buketter.

2. Kog pastaen efter anvisningen på pakken. Tilsæt broccolien, når der er 5 minutter tilbage af kogetiden.

3. Gem 1 dl af kogevandet, inden du hælder vandet fra pastaen og broccolien. Kogevandet skal bruges til saucen.

PASTA MED KYLLING:

1. Skær kyllingebrysterne i mindre stykker. Vask hænder, når du har rørt ved rå kylling.

2. Pil rødløget, og skær det i tern.

3. Pil hvidløgsfeddene.

4. Riv parmesanen groft.

5. Steg kyllingen, til den er gylden og gennemstegt.

6. Tilsæt rødløget til panden, og lad det stege med i 1 minut.

7. Pres hvidløget ned på panden, og lad det stege med i yderligere 1 minut.

8. Hæld 1 dl af kogevandet over i panden med kyllingen.

9. Tilsæt piskefløde, revet parmesan og sort peber, og rør godt rundt.

10. Tilsæt pasta og broccoli. Vend det hele sammen, og servér.



Sværhedsgrad
NEM

4 PERS. **90 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

RIS:
4 dl jasminris
6 dl vand
1 tsk. salt

WOK:
3 pastinakker
3 gulerødder
250 g hvidkål
4 spsk. hakkede friske krydderurter f.eks. koriander og purløg
400 g kyllingebryst eller kalkunbryst
2 spsk. olie
½ dl eddike
1 spsk. honning
1 spsk. salt

DRYS:
2 spsk. revet peberrod



Wok med kål & kylling



Trin for trin visning

Sådan gør du

RIS:
1. Hæld risene i en si, og skyl dem i koldt vand.

2. Hæld vand og salt i en gryde, og bring vandet i kog. Tilsæt risene, når vandet koger, og kog dem i 12 minutter under låg.

WOK:
1. Skræl gulerødderne, skær dem i strimler.

2. Skræl pastinakkerne, skær dem i strimler.

3. Skyl hvidkålen, og skær den i strimler.

4. Kom koldt vand i en skål. Skyl koriander og purløg i vandet. Hak krydderurterne fint.

5. Tag et nyt skærebræt og en ren kniv. Dup kødet tørt med køkkenrulle, og skær det i strimler. Vask hænder.

6. Varm wokken godt op.

7. Kom olie i wokken, og steg først den ene halvdel af kødet i 5 minutter. Rør rundt imens. Tag kødet op af wokken, og læg det på en tallerken.

8. Steg den sidste halvdel af kødet i 5 minutter.

9. Kom alt kødet tilbage i wokken, og tilsæt grøntsagerne. Steg grøntsagerne i 2-3 minutter. Rør rundt imens.

10. Smag på grøntsagerne, og vurder, om de er færdige. De skal stadig have bid. Tilsæt eddike, honning og salt.

11. Riv peberroden og kom den i en skål, så man selv kan drysse den på maden.

12. Vend krydderurterne i wokblandingen lige før servering. Servér med ris og revet peberrod til.

Sværhedsgrad
MEDIUM

4 PERS. **60 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

1 løg
3 spsk. olie
350 g kyllingeinderfilet
3 tsk. karry
2 dl madlavningsfløde
1 dåse ananas i tern
½ tsk. salt
1 knivspids peber
Tilbehør:
4 dl ris
1 tsk. salt
1 broccoli
400 g frosne ærter

Kylling i sød karrysovs



Trin for trin visning

Sådan gør du

SØD KARRYSOVS:

1. Pil og hak løget fint.

2. Varm olie på en stegepande ved middel varme.

3. Steg kyllingen i 4 minutter i alt. Vask hænder, når du har rørt ved råt kød.

4. Tilsæt lidt ekstra olie, løg og karry. Steg i ca. 1 minut.

5. Tilsæt fløde og 2 dl ananaslage. Skru ned, læg låg på, og lad retten simre i ca. 15 minutter.

RIS OG TILBEHØR:

1. Kog risene efter anvisningen på pakken.

2. Skyl broccolien, og skær den i små buketter. Kog dem i letsaltet vand i ca. 4 minutter.

3. Hæld kogende vand over ærterne, og lad dem trække i ca. 1 minut. Hæld vandet fra.

4. Tilsæt ananasstykkerne til karrysovsen, og varm dem med i 1-2 minutter.

5. Smag til med salt, peber, karry og eventuelt mere ananaslage.

6. Servér kylling i karrysovs med ris, broccoli og ærter.



Sværhedsgrad
NEM

4 PERS. **2 TIMER**

HVAD SKAL DU BRUGE

DEJ:
25 g gær
4 dl vand
1 spsk. olie
1 ½ tsk. salt
150 g grahamsmel
350 g pizzamel eller hvedemel

FYLD:
½ dl mayonnaise
1 fed hvidløg
6 kartofler
2 æbler
50 g frisk spinat
100 g revet ost
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Pizza med kartoffel



Trin for trin visning

Sådan gør du

DEJ:
1. Smuldr gæren i en skål.

2. Varm vandet, til det er lunkent/lillefingervarmt. Hæld det over gæren, og rør, til gæren er opløst.

3. Tilsæt grahamsmel, olie og salt. Rør pizzamelet i lidt ad gangen.

4. Vend dejen ud på et meldrysset bord, tilsæt resten af melet, og ælt den glat og smidig.

5. Læg dejen tilbage i skålen, dæk med et rent viskestykke, og lad den hæve lunt i ca. 30 minutter.

FYLD:
1. Hak hvidløget fint, og rør det sammen med mayonnaise.

2. Skyl og skræl kartoflerne. Skær dem i tynde skiver, og læg dem i koldt vand.

3. Skyl spinaten, og lad den dryppe af.

4. Skyl æblet, fjern kernehuset, og skær det i tynde skiver. Læg skiverne i vand i 2-3 minutter, sammen med kartoflerne.

5. Tag kartoflerne og æblerne op af vandet, og lad dem dryppe af.

SAML OG BAG PIZZAERNE:
1. Tænd ovnen på 250 grader almindelig ovn, og beklæd en bageplade med bagepapir.

2. Del dejen i 4 stykker, og rul dem ud til flade pizzabunde på hver sit stykke bagepapir.

3. Smør hvidløgsmayonnaise på bundene. Fordel kartofler, æble, spinat og ost ovenpå. Krydr med salt og peber.

4. Læg én pizza ad gangen på bagepladen, og bag den midt i ovnen i ca. 8-10 minutter, til osten er smeltet og bunden er sprød.







Sværhedsgrad
NEM

4 PERS. **60 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER:

2 ½ dl vand til grøden
2 ½ dl grødris
1 ¼ l mælk
½ tsk. groft salt

TILBEHØR:

2 tsk. stødt kanel
2 spsk. sukker
4 tsk. smør

Risengrød



Trin for trin visning

Sådan gør du

SKYL RISENE:
1. Kom risene i en tykbundet gryde, dæk dem med vand, og lad dem stå i 5 minutter.

2. Hæld vandet fra gennem en sigte.

3. Kom nyt vand i gryden, rør rundt, og hæld vandet fra igen. Gentag, til vandet er klart. Lad risene blive i sigten.

RISENGRØD:
1. Bring vand i kog i gryden ved middelhøj varme.

2. Tilsæt de skyllede ris, og rør langs bunden. Kog i ca. 2 minutter, til vandet er fordampet.

3. Hæld mælken i, og rør, til det koger. Det tager ca. 15 minutter.

4. Skru ned til svag varme, og kog grøden i ca. 30 minutter. Rør ofte, så den ikke brænder på.

5. Er grøden for tynd, så kog den 5-10 minutter mere.

6. Smag til med salt.

ANRETNING:
1. Bland kanel og sukker.

2. Fordel grøden i dybe tallerkener. Drys med kanelsukker, og top med en smørklat.





Sværhedsgrad
MEDIUM

4 PERS. **90 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

50 g gær
100 g smør
2 ½ dl mælk
Evt. 0,5 g safran (tråde eller pulver) eller ½ tsk. gurkemeje
1 dl sukker
½ tsk. salt
Ca. 450 g mel
Ca. 30 rosiner
1 æg

Luciaboller



Trin for trin visning

Sådan gør du

DEJ:

1. Varm mælk og safran eller gurkemeje i en lille gryde. Tilsæt smør, lad det smelte, og køl blandingen til lillefingervarm.

2. Smuldr gæren i en stor skål. Hæld mælkeblandingen over, og rør gæren ud.

3. Tilsæt sukker og salt. Rør melet i lidt ad gangen, og ælt dejen på et meldrysset bord.

4. Læg dejen i skålen, dæk med husholdningsfilm, og lad den hæve i 20 minutter.

FORM LUCIABOLLER:

1. Beklæd to bageplader med bagepapir.

2. Del dejen i 15 lige store stykker, og rul dem til pølser på ca. 15 cm.

3. Rul begge ender ind mod midten, så bollerne får den klassiske S-form.

4. Læg bollerne på bagepladerne med afstand imellem. Tryk 2 rosiner godt ned i hver bolle.

BAG LUCIABOLLER:

1. Dæk bollerne med et rent viskestykke, og lad dem hæve i 10 minutter. Tænd ovnen på 200 °C.

2. Pisk ægget sammen, vask hænder, og pensl bollerne.

3. Bag luciabollerne i ca. 10 minutter, til de er gyldne.





DR | Super Brugsen | Kvickly

HELE DANMARKS JULEKALENDER PÅ DR

Den Store Julefortælling



Få en pakke samlekort for hver 100 kr., I handler for hos os

Gælder til og med den 23. december. Så længe lager haves.

COOP MADSKOLE

Din pant kan mere end du tror

Din pant kan blive til æbler på et skærebræt. Til rødkål på røde fingre. Til et "det kan jeg godt" i skolekøkkenet.

Når du donerer din pant til Coop Madskole, hjælper du Smagekasser og undervisning ud til skoler i hele landet.

I år lærer over 30.000 børn at snitte, smage og røre i gryder.

For din pant kan mere, end du tror. Og det kan børn også.

coopmadskole.dk

Tak for din støtte.



Super Brugsen | Kvickly

Vi tager forbehold for trykfejl. August-september/2026. AI Billeder i dette hæfte kan være AI-genereret.