

Juni og juli
2026

4 lækre opskrifter

Se mere på [CoopMadscole.dk](https://www.coopmadscole.dk)



Super
Brugsen

Kvickly

Sværhedsgrad
SVÆR



4 PERS.



120 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

BLT SANDWICH:

½ dl creme fraiche

2 spsk. ketchup

4 tomater

4 salatblade

1 pk. bacon

8 stk. toastbrød

BLT sandwich



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

DRESSING:

1. Bland cremefraiche og ketchup i en kop.

FYLD

2. Skyl salaten, og riv den i mindre stykker.

3. Skyl tomaterne, og skær dem i skiver.

4. Steg bacon på en pande ved middel varme, til det er sprødt.

5. Læg bacon på en tallerken med kaffefilter eller køkkenrulle.

SAML SANDWICH

6. Rist toastbrødet.

7. Smør dressing på brødet.

8. Læg salat, tomat og bacon på.

9. Kom den sidste skive brød ovenpå.

10. Server med det samme eller tag med i madpakken.





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
2½ 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 °C
(almindelig ovn).

2. Pil og hak hvidløget fint.

3. Rør hvidløg, tomatpuré,
brun farin, røget paprika,
sød paprika, peber, spids-
kommen, salt, cayennepe-
ber, olie og vand sammen til
en marinade.

4. Læg kyllingebrysterne i et
fad, og vend dem i marina-
den, så de er helt dækkede.

5. Dæk fadet med stanniol,
og bag i ca. 25-30 minutter.

6. Lad kødet køle let af,
riv det fra hinanden, og
vend det sammen med
marinaden.

COLESLAW:

7. Fjern de yderste blade af
hvidkålen, og snit resten fint.

8. Skræl gulerødderne, og
vask æblet. Riv begge dele
groft.

9. Rør dijonsennep, æble-
cidereddike, salt, sukker,
mayonnaise og cremefraiche
sammen til en dressing.
Smag til.

10. Vend dressingen med
grøntsagerne, og lad
coleslawen trække i
ca. 15 minutter.

TILBEHØR:

11. Pil løget, og skær løg,
tomater og agurk i tynde
skiver.

12. Smør burgerbollerne med
BBQ-dressing, og fyld med
coleslaw, pulled chicken og
grøntsager.



Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.



60 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

KRYDDERBØFFER:

1 æg
400 g hakket oksekød
1 tsk. paprika
1 tsk. basilikum
1 tsk. salt
¼ tsk. peber

NUDELSALAT:

1 broccoli
250 g gulerødder
½ l vand
½ tsk. salt
200 g fuldkornsnudler

DRYS:

2 spsk. sesamfrø
4 forårsløg

DRESSING:

2 spsk. sojasovs
1 spsk. sød chilisovs

Krydderbøffer med nudelsalat



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

KRYDDERBØFFER

1. Slå ægget ud i en skål.
2. Tilsæt hakket oksekød, paprika, basilikum, salt og peber, og rør det godt sammen.
3. Form små bøffer.

DRYS & FORBEREDELSE:

4. Rist sesamfrø på en tør pande, til de er gyldne.
5. Skær broccoli i små buketter.
6. Skræl gulerødder, og skær dem i tynde strimler.
7. Skær forårsløg i tynde ringe.

NUDLER OG GRØNT:

8. Kog broccoli i ca. 2 min. og lad den dryppe af.
9. Kog nudler efter anvisningen på pakken.

10. Rør soyasauce og sød chilisauce sammen til dressing.

STEG OG SAML:

11. Steg bøfferne i olie på en pande i ca. 5 minutter på hver side.
12. Vend nudler, broccoli og gulerødder med dressing.
13. Top med bøffer, forårsløg og sesamfrø.



Sommersjov til børnene

Snup et sjovt opgavehæfte, løs opgaver og saml klistermærker hele sommeren. Hent dit sommerpas hæfte i butikken.



VIND
en sej Mustang
børnecykel!



*Se øvrige vilkår på: coop.dk/sommerpas



4 PERS.



30 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

AVOCADO-MOS:

2 avocadoer
1 fed hvidløg
½ lime (kun saften)
1 spsk. cremefraiche
3-4 kviste frisk koriander eller persille

HOTDOGS:

8 pølser (f.eks. kyllingepølser)
8 hotdogbrød

TILBEHØR:

1 pose tortillachips
1 glas tacosovs
Evt. jalapeños



Hotdogs - mexican style



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

FORBEREDELSE:

1. Tænd grillen, så den er klar (få evt. hjælp af en voksen).

AVOCADOMOS:

2. Skær avocadoerne over, fjern stenen, og skrab kødet ud i en skål.

3. Mos avocadoen med en gaffel.

4. Pil og pres hvidløget i.

5. Pres limesaft i, og rør med cremefraiche, til det er glat.

6. Skyl koriander, hak den groft, og vend den i.

HOTDOGS:

7. Grill pølserne, til de er sprøde.

8. Varm brødene på grillen eller i ovnen.

TILBEHØR OG SERVERING:

9. Knus en håndfuld tortillachips.

10. Skær brødene op, læg en pølse i, og top med avocadomos og tacosovs.

11. Drys med chips, jalapeños og koriander.



Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.



90 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

PIZZADEJ:

20 g gær
4 dl. vand
150 g grahamsmel
1 spsk. olie
1 tsk. salt
350 g pizzamel eller
hvedemel

TOMATSOVS:

½ løg
1 fed hvidløg
½ spsk. olie
3 spsk. tomatpuré
½ brik/dåse hakkede tomater
(ca. 200 g)
1 tsk. tørret oregano
½ tsk. salt
1 knivspids peber

PIZZAFYLD:

8 kartofler
1 rød peberfrugt
70 g tørret skinke,
fx parmaskinke
2 kugler frisk mozzarella-ost
1 tsk. tørret rosmarin

PIZZA MED PARMASKINKE OG PEBERFRUGT



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

PIZZADEJ:

1. Smuldr gæren i en skål.

2. Rør lunkent vand i,
til gæren er opløst.

3. Tilsæt grahamsmel,
olie og salt.

4. Rør pizzamel i lidt ad
gangen.

5. Ælt dejen, til den er glat
og ikke klistrer.

6. Lad dejen hæve tildækket
i ca. 1 time.

TOMATSOVS:

7. Hak løg og hvidløg.

8. Svits løget i olie et par
minutter.

9. Tilsæt tomatpuré, derefter
hvidløg, tomater og oregano.

10. Lad det simre i ca. 10
minutter, og smag til.

FYLD OG BAGNING:

11. Tænd ovnen på 250 °C
(få evt. hjælp af en voksen).

12. Del dejen i 2, og rul
den ud til pizzabunde.

13. Skær kartofler i tynde
skiver, peberfrugt i strimler
og skinke i stykker.

14. Smør tomatsovs på
bundene, og fordel fyld og
mozzarella.

15. Bag pizzaerne (én ad
gangen) i ca. 20 minutter,
til de er sprøde.





6 PERS.



45 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

KOGTE RIS:

3 dl ris, gerne fuldkorn
6 dl vand til kogning
¼ tsk. salt

BAGT LAKS:

300-400 g laksefilet
1 tsk. hvidløgpulver
1 tsk. paprika
½ tsk. salt
1 knivspids peber
1 spsk. olivenolie

HJEMMELAVET KEWPIE MAYO:

4 spsk. mayonnaise
1 tsk. sukker
2 tsk. risvineddike
Evt. 1 tsk. sriracha

GRØNTSAGER OG PYNT:

100 g edamamebønner
1 rød peberfrugt
2 gulerødder
1 agurk
2-3 avocadoer
10 cherrytomater
Evt. 1 citron
Evt. 4 spsk. sesamfrø
Evt. 2 ark nori-tang
Evt. 4 spsk. soja

SALMON RICE BOWL MED GRØNT



Trin
for trin
visning



SÅDAN GØR DU

RIS:

1. Skyl risene, til vandet er klart.
2. Kog dem med vand og salt efter anvisningen på pakken.
3. Lad risene trække under låg.

LAKS:

4. Tænd ovnen på 180 °C varmluft (få evt. hjælp af en voksen).
5. Læg laksen på en bageplade med bagepapir, og tjek for ben.
6. Krydr med hvidløgpulver, paprika, salt og peber, og dryp med olie.
7. Bag i ca. 10-12 minutter, og lad den køle lidt af.

DRESSING:

8. Rør mayonnaise med sukker, risvineddike og evt. sriracha.

GRØNT:

9. Hæld kogende vand over edamamebønner, lad dem trække i 3 min., og dræn dem.
10. Skær peberfrugt, agurk, tomater, avocado og gulerødder i mindre stykker.
11. Fordel ris i skåle.
12. Læg grøntsager og edamame ovenpå.
13. Del laksen i mindre stykker, og læg den på.
14. Top med dressing og evt. sesam, citron og tang.



COOP 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



Find
opskriften her



Vidste du, at...

Grundlovsdag er den dag, hvor vi fejrer Danmarks vigtigste regler. De hjælper med at bestemme, hvordan landet styres, og hvilke rettigheder vi har.

Grundlovskage



COOP
MADSKOLE

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