

August & september
2026

6 lækre opskrifter

Se mere på CoopMadskole.dk



Super
Brugsen

Kvickly



4 PERS.



90 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

KØDSOVS MED KYLLINGEFILET:

2 løg
2 fed hvidløg
1 rød peberfrugt
1 aubergine
1 squash

400 g kyllingefilet
2 spsk. olie til stegning
4 spsk. oregano
2 brikker/dåser hakkede tomater (ca. 800 g)
1 tsk. salt
1 knivspids peber

LASAGNE:

2 spsk. olie til at smøre fadet
16 lasagneplader, fuldkorn (ca. 350 g)
1 brik mornaysauce (ca. ½ liter)
100 g revet ost
3 spsk. rasp

SPIDSKÅLSSALAT:

½ spidskål
1 æble
½ dl mandler
½ citron
1 spsk. olie
1 knivspids peber
½ tsk. salt
80 g bær (fx hindbær)

Lasagne med kylling



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

KYLLINGELASAGNE:

1. Tænd ovnen på 180 grader.

2. Pil og hak løg fint. Pil og pres hvidløg.

3. Skyl peberfrugt, squash og aubergine. Fjern kerner og hvide hinder fra peberfrugten, og skær alle grøntsager i små tern.

4. Brug et rent skærebræt og en ren kniv. Skær kyllingekødet i små tern, og vask hænder bagefter.

5. Varm olie i en gryde ved middel varme. Svits løg og hvidløg i ca. 1 minut.

6. Kom kylling og oregano i gryden. Skru op for varmen, og steg kødet, til det er brunet.

7. Kom hakkede tomater og grøntsager i gryden. Rør rundt, smag til med salt og peber, og lad det simre i 10 minutter.

SAMLE LASAGNE:

8. Smør et ovnfast fad med lidt olie. Læg først kødsovs i, derefter lasagneplader, mere kødsovs og lidt mornaysauce.

9. Fortsæt med lag, til du har brugt det hele. Slut med mornaysauce, ost og rasp. Bag lasagnen i ovnen i ca. 30–45 minutter.

SPIDSKÅLSSALAT:

10. Skyl spidskålen, og skær den i tynde strimler. Kom den i en skål.

11. Vask æblet, fjern kernehuset, skær det i små tern, og kom dem i skålen. Se videoen.

12. Hak mandlerne groft, og kom dem i salaten.

13. Skær citronen over, og pres saften ud.

14. Rør olie, citronsaft, salt og peber sammen i en lille skål. Hæld dressingens over salaten, og vend rundt.

15. Drys bær over salaten til sidst.





4 PERS.



60 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

3 gulerødder
1 lille blomkål
5 forårsløg
1 spsk. olie
300 g svinekød i strimler
1 ts. sambal oelek
1 dl vand
2-3 spsk. sojasovs

NUDLER:

2 l vand
1 spsk. salt
150 g fuldkornsnudler



Nemme nudler



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

1. Skyl og skræl gulerødderne. Skær enderne af, og skær dem i tynde stave.

2. Fjern de grønne blade fra blomkålen. Skær den i buketter, og skyl dem godt.

3. Skyl forårsløgene, skær rod og top af, og skær dem i små stykker.

4. Hæld olie i en wok, og varm den op.

5. Kom svinekødet i wokken, og brun det på alle sider. Skru ned for varmen, og vask hænder bagefter.

6. Kom sambal oelek i wokken, og rør det sammen med kødet.

7. Kom gulerødder, blomkål og forårsløg i wokken, og bland det sammen.

8. Hæld vand og sojasovs i wokken, læg låg på, og steg i ca. 10 min., til grøntsagerne er møre, men stadig sprøde.

NUDLER:

9. Kom vand og salt i en gryde, læg låg på, og bring vandet i kog.

10. Kom nudlerne i det kogende vand, og kog dem efter tiden på pakken.

11. Hæld nudlerne i et dørslag, så vandet løber fra. Få eventuelt hjælp af en voksen. Kom nudlerne i et fad.

12. Fordel kød og grøntsager over nudlerne, og servér.



Sværhedsgrad
MEDIUM



4 PERS.



90 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

RIS:

3 dl ris
5 dl vand
½ tsk. salt

WOK:

5 dl vand
½ tsk. salt
3 store gulerødder
2 stængler bladselleri
½ broccoli
1 æble
350 g oksekød i tern
1 spsk. sesamolie
¼ tsk. peber
1 ½ dl hoisinsovs
1 spsk. soja
½ dl vand
1 spsk. sesamfrø



Wok med oksekød og æble



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

RIS:

1. Skyl risene. Kom vand og salt i en gryde, læg låg på, og bring det i kog. Tilsæt risene, og kog dem som anvist på pakken. Se videoen.

WOK:

2. Skyl og skræl gulerødderne, og skær dem i små stave.

3. Skyl bladsellerien, skær bund og top af, del den på langs, og skær den i små tern.

4. Skyl broccolien. Skær stokken i tynde stave, og del buketterne i små buketter.

5. Skyl æblet, fjern kernehuset, og skær æblet i små tern.

6. Varm sesamolie op i en wok eller stor gryde ved høj

varme. Svits kødet i 1 minut, krydr med peber, og vask hænder bagefter.

7. Tilsæt gulerødder, selleri og broccoli, og svits i 2 minutter.

8. Tilsæt hoisinsovs, soja, vand og æble. Rør rundt, bring det i kog, skru ned til middel varme, og lad retten varme igennem i 4-5 minutter. Tjek, at kødet er gennemstegt og mørt.

TILBEHØR:

9. Rist sesamfrøene på en tør pande ved middel varme i 3-4 minutter, til de er gyldne. Rør rundt imens.

10. Server wokken med ris, og drys sesamfrø over.

Den nationale

**GRØNT
UGE**

Hos SuperBrugsen og Kvickly er vi stolte af at støtte Den Nationale Grøntuge i uge 34 og sætte fokus på de sprøde, farverige grøntsager.





4 PERS.



60 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

KARTOFLER:

1 kg kartofler
1 tsk. salt

FRIKADELLER MED KYLLING:

400 g hakket kylling
1½ tsk. salt
1 broccoli-stilk
1 løg (ca. 100 g)
3 spsk. majsme
4 spsk. vand
1 knivspids peber
1½ dl mælk
2 dl fintvalsede havregryn
1 spsk. olie til stegning

KOGT BROCCOLI:

½ liter vand
½ tsk. salt
Buketterne fra broccolien

BRUN SOVS:

1 løg
1 spsk. olie
3 dl vand
1 terning grøntsagsbouillon
2 spsk. hvedemel
1 dl mælk
3-4 dråber sovsekulør
2 tsk. sukker
1 spsk. eddike
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Frikadeller med kylling



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

KARTOFLER:

1. Skræl kartoflerne, kom dem i en gryde med vand og salt, og kog dem under låg i ca. 20 minutter.

2. Hæld kartoflerne i et dørslag, og lad dem dryppe af.

FRIKADELLER:

3. Bland kød og salt godt sammen, til farsen bliver fast og smidig.

4. Skyl broccolien. Skær buketterne af til senere. Skræl og riv stokken fint. Pil og riv løget groft.

5. Rør majsme og vand sammen. Kom det i farsen sammen med revet broccolistok, løg, peber, mælk og havregryn. Rør godt, dæk skålen til, og stil den i køleskabet i ca. 15 minutter.

6. Form 16-18 små frikadeller. Dyp skeen i vand, så farsen ikke klister. Vask hænder bagefter.

7. Steg frikadellerne i olie på en pande ved middel varme i ca. 10-15 minutter. Vend dem undervejs.

BRUN SOVS:

8. Pil og hak løget fint. Svits det i olie i en gryde ved middel varme i 2-3 minutter. Se videoen.

9. Tilsæt vand og bouillon, og kog op under omrøring.

10. Ryst mel og mælk sammen, hæld det i lidt ad gangen, og pisk godt, så sovsen bliver uden klumper.

11. Tilsæt sovsekulør, og smag til med sukker, eddike, salt og peber.

BROCCOLI:

12. Kog broccolibuketterne i saltet vand i 3-4 minutter, og lad dem dryppe af.

13. Server frikadellerne med broccoli, kartofler og sovs.





4 PERS.



35 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

PASTA:

2 l vand

½ tsk. salt

300 g pasta penne eller skruer

FYLD:

300 g tomater (små eller store)

1 peberfrugt

1 løg

2-3 fed hvidløg

2 kyllingebrystfileter (ca. 300 gram)

1 spsk. olie til stegning

1 tsk. salt

1 knivspids peber

1 spsk. olie til at smøre fadet

SOVS:

2 æg

2 dl madlavningsfløde

200 g revet ost

1 knivspids salt

1 knivspids peber

Bagt pasta med kylling



Trin
for trin
visning

SÅDAN GØR DU

PASTA:

1. Bring vand og salt i kog i en gryde.

2. Kog pastaen som anvist på pakken. Hæld vandet fra, og lad pastaen dryppe af. Sæt ovnen på 200 grader.

FYLD:

3. Skyl tomaterne, og skær dem i store tern. Halver cherrytomater.

4. Skyl peberfrugten, fjern kerner og hvide hinder, og skær den i små tern.

5. Pil og hak løget fint.

6. Pil og pres hvidløget.

7. Skær kyllingebrystfileterne i små tern på et rent skærebræt med en ren kniv. Vask hænder efter råt kød.

8. Varm olie i en gryde ved middelhøj varme, og steg kyllingen i 3-4 min. under omrøring.

9. Tilsæt løg og hvidløg, og steg i 1-2 min., til løgene er klare.

10. Tilsæt peberfrugt og tomater, og steg i 3-4 min., til de begynder at blive bløde.

11. Smag til med salt og peber og kom den kogte pasta i gryden.

12. Smør et ildfast fad med olie.

SOVS:

13. Slå æggene ud i en kop ét ad gangen, og hæld dem i en skål. Vask hænder efter rå æg.

14. Pisk fløde, 150 g ost, salt og peber sammen med æggene.

SAMLE RETTEN:

15. Hæld sovsen i gryden, og rør det hele godt sammen.

16. Fordel pasta, fyld og sovs i det ildfaste fad.

17. Drys resten af osten over.

18. Bag retten i ovnen i 7-10 min., til osten er gylden og smeltet.



4 PERS.



90 MIN.

HVAD SKAL DU BRUGE

PAPRIKAGRYDE:

500 g svinekød
250 g perleløg på glas
10 g smør
2 tsk. olie
2 spsk. koncentreret
tomatpuré
1 spsk. paprika
2 dl vand
½ terning grøntsagsbouillon
½ tsk. salt
½ tsk. peber
2 røde peberfrugter

KARTOFFEL- SPINATMOS:

1 kg kartofler (melede)
1½ l vand
500 g frisk spinat
4 dl mælk
25 g smør
½ tsk. salt
½ tsk. peber



AI
Model
og miljø

Paprikagryde med mos



Trin
for trin
visning

SÅDAN GØR DU

PAPRIKAGRYDE:

1. Varm smør og olie i en gryde. Brun kødet på alle sider. Skru ned.

2. Rør tomatpuré i. Tilsæt herefter perleløg, paprika, vand og bouillon. Rør rundt.

3. Tilsæt salt, læg låg på, og kog i ca. 15 min.

4. Skyl peberfrugten, fjern stilk og kerner, og skær den i tern. Se videoen.

5. Varm en stegepande op og steg peberfrugterne i 5 min. under omrøring.

6. Kom peberfrugterne i gryden, læg låg på, og kog i ca. 15 min., til kødet er mørt.

7. Smag til med salt og peber.

KARTOFFEL-SPINATMOS:

8. Skræl kartoflerne og skær dem i tern.

9. Kom kartoflerne i en gryde, dæk med vand, læg låg på, og bring i kog.

10. Kog kartoflerne i ca. 20 min., til de er møre. Tjek med en lille kniv.

11. Skyl spinaten, og fjern de grove stilke.

12. Kom spinaten i gryden, og kog i ca. 2 min., til den falder sammen.

13. Hæld kartofler og spinat i et dørslag over en skål. Gem kogevandet.

14. Kom det tilbage i gryden, og mos med kartoffelmoser eller piskeris.

15. Tilsæt smør og halvdelen af mælken.

16. Hæld kogevand og resten af mælken i mosen lidt ad gangen, til konsistensen er som kartoffelmos.

17. Smag til med salt og peber.



COOP MADSKOLE

Du er familiens nye køkken-chef – 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



**Scan koden
& deltag**



VIND

en god start på skoleåret

Tilmeld dig SuperBrugsen og Kvicklys nyhedsbrev og deltag i konkurrencen om Sistema-madkasser, drikkedunke og en biograftur til hele klassen.

Øvrige vilkår gælder

Giv madmod videre

Når du donerer din pant i vores butikker, støtter du Coop Madskole og er med til at give børn mod på mad.

Din pant bliver til oplevelser med råvarer, smage og fællesskab i skolen, hvor nysgerrighed kan vokse, og børn kan opdage glæden ved selv at lave mad.

En lille gestus ved automaten kan blive starten på noget større.

Giv madmod videre.

Tak for din støtte.



**Super
Brugsen**

Kvickly