FEBRUAR
2026

5 LÆKRE OPSKRIFTER

Se mere på **CoopMadskole.dk**

COOP GO COOK MADSKOLE

Super Brugsen | Kvickly

Vi tager forbehold for trykfejl. Februar/2026.

Sværhedsgrad
NEM

4 PERS. **30 MIN.**

PASTA MED KYLLING OG BROCCOLISOVS

Trin for trin visning

HVAD SKAL DU BRUGE

PASTA
300 g pasta (fuldkorn)
3 l vand
1 tsk. salt

STEGT KYLLING
2-3 kyllingefileter (ca. 350 g)
1 tsk. røget paprika
½ tsk. hvidløgspulver
1 tsk. rosmarin
1 knivspids sort peber
½ tsk. salt
2 spsk. olie til stegning

BROCCOLISOVS
1 broccoli (ca. 600 g)
2,5 dl mælk eller madlavningsfløde
1 terning grøntsagsbouillon
30 g parmesanost
1 fed hvidløg
1-2 dl kogevand fra broccoli
1 dl frisk basilikum
1 spsk. tørret oregano
Evt. ½ citron
1 tsk. salt
1 knivspids peber fra kværn

TILBEHØR
Gnavegrønt (gulerod, agurk,peberfrugt osv.)

SÅDAN GØR DU

1. Kog pastaen i ca. 8 min. eller efter anvisningen på pakken. Tilpas kogningen, så pastaen er færdig på samme tid som resten af retten.

2. Vend kyllingefileterne i røget paprika, hvidløgspulver, rosmarin, salt og peber.

3. Kom olie på en pande. Sæt panden på høj varme og brun kyllingefileterne i 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme. Steg kyllingefileterne i 5-6 min. først på den ene side og så 5-6 min. på den anden side. Tjek, at de er gennemstegte, tag panden af varmen og lad kyllingefileterne blive på panden.

3. Til broccolisovsen skal du skylle og skære broccolien i buketter og koge dem i saltet vand i ca. 5 min. Stil et dørslag ned i en stor skål, så du kan gemme kogevandet, når du hælder det fra den kogte broccoli.

4. Hæld broccolien i en blender eller en foodprocessor. Tilsæt madlavningsfløde, bouillonterning, revet parmesan og hvidløg og blend i 2-3 min. Er sovsen for tyk, så tilsæt lidt af kogevandet. Tilsæt den skyllede basilikum og oregano og blend igen i 1-2 min. Smag til med citronsaft, salt og peber.

5. Skær kyllingefileterne i skiver og server med pasta og broccolisovs - og lidt gnavegrønt.

41777_A5_haefte_opskrifter.indd 2 14.01.2026 14.10

Sværhedsgrad
MEDIUM

4 PERS. **45 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

PAD THAI
6 forårsløg
2 pastinakker
2 gulerødder eller
2 gule beder
2 kyllingebrystfileter
1 tsk. salt
200 g risnudler
4 æg
1 spsk. olie

PAD THAI SOVS
1 spsk. risvinseddike eller
1 spsk. æblecidereddike
2 spsk. fiskesovs
4 spsk. soja
2 spsk. chilisovs
1 spsk. sesamolie

TOPPING
Koriander
Forårsløg
Limebåde
Peanuts

PAD THAI MED RODFRUGTER

Trin for trin visning

SÅDAN GØR DU

1. Skyl forårsløgene og skær den hvide del i tynde skiver. Skær også den grønne top i tynde skiver, men gem til senere. Skræl pastinakker og gulerødder og skær dem i tynde strimler. Skær kyllingen i små strimler. Kog nudlerne efter pakkens anvisning og hæld dem i en sigte. Pisk to æg sammen i en skål.

2. Bland alle ingredienser til pad thai-sovsen i en skål og smag til med chilisovs, sukker og soja.

3. Varm olien op i en stor gryde, pande eller wok, og steg kyllingestrimler i 3-4 min. så de bliver gyldne. Tilsæt rodfrugterne, og steg dem i 1-2 min. Tilsæt så det hvide af forårsløg, og steg 1 min.

4. Skub ingredienserne til den ene side af gryden. Skru lidt ned for varmen. Hæld æggemassen på den tomme halvdel, og rør rundt. Tilsæt nudler og pad thai-sovsen og bland det sammen i 1 min.

Server pad thai med koriander, den grønne del af forårsløget, saften fra en limebåd og peanuts.

Med eller uden kød?

Man kan lave Pad Thai med rejer, kylling eller helt uden kød. Retten kan også laves med tofu.

41777_A5_haefte_opskrifter.indd 3 14.01.2026 14.11

Sværhedsgrad
NEM

4 PERS. **60 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

FASTELAVNS-BOLLER AF BUTTERDEJ

4 plader frossen butterdej (450 g)

KAGECREME

2 æg
5 dl mælk
2 spsk. majsstivelse
4 spsk. sukker
2 tsk. vaniljesukker
eller 1 vaniljestang
1 spsk. sesamfrø

PYNT

Hindbærmarmelade
1 æg til pensling
Ca. 2 spsk. vand
150 g flormelis
1 tsk. kakao

FASTELAVNS-BOLLER

Trin for trin visning

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader og kom bagepapir på 2 plader. Skær butterdejen ud i firkanter på cirka 10 x 10 cm, fordel dem på de 2 plader og lad dem tø op i 10-20 min.

2. Til kagecremen skal du piske æggene sammen i en gryde. Tilsæt vaniljesukker, sukker og majsstivelse. Pisk det godt sammen, så der ikke er klumper. Tilsæt mælken og bring det hele i kog ved svag varme, mens du pisker godt. Lad det koge i ca. 3 min. til det bliver tykt. Cremen skal koge lidt, så den ikke får en melet smag. Hæld cremen i en skål, og drys med sukker, så der ikke dannes skind. Køl af.

3. Fold de 4 hjørner af dejen ind mod midten, så de mødes. Pres hjørnerne godt ned i dejen, så de ikke folder sig ud under bagning. Gør det samme på hver butterdejsplade.

4. Fordel enten 1 tsk. kagecreme eller 1 tsk. syltetøj på midten af hver butterdejsplade oven på de 4 hjørner.

5. Pensl fastelavnsbollerne med æg og bag fastelavnsbollerne i 12-15 min. De skal puste sig helt op og være gyldne og sprøde på overfladen. Lad dem køle af.

Pynt dine fastelavnsboller med glasur af 1 spsk. kogt vand, flormelis og evt. kakao.

41777_A5_haefte_opskrifter.indd 4 14.01.2026 14.11

FEST, FARVER OG SJOV I VINTERFERIEN

Vinterferien er den perfekte anledning til at skrue op for farverne, kreativiteten og fællesskabet. Uanset om I fejrer MGP, fastelavn eller bare vil skabe nogle sjove feriedage, er der masser af muligheder for at gøre det ekstra festligt.

Farverige popcorn

Bland madfarve i kokosolie når, du tilbereder popcorn, for at give dem farve.

Pyntede Oreos

Smør kanten på dine Oreos med glasur og pynt med krymmel.

Vidste du at...

"slå katten af tønden" engang var forbundet med overtro? Katten blev set som et symbol på det onde, og man "jog det væk" for at sikre held. I dag er der selvfølgelig kun slik i tønden.

DONÉR DIN PANT

Støt børn og unges maddannelse. Donér din pant til Coop Madskole, som b.la. tilbyder gratis råvarer og undervisningsmaterialer til landets skoler.

Super Brugsen | Kvickly

41777_A5_haefte_opskrifter.indd 5 14.01.2026 14.11

Sværhedsgrad
NEM

4 PERS. **60 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

PANERET KYLLINGEBØF

400 g hakket kyllingekød
1 tsk. salt
½ tsk. peber
1 ½ dl rasp
1 tsk. paprika
1 knivspids cayennepeber
2 tsk. smør

TILBEHØR

1 hjertesalat
2 tomater
1/3 agurk
4 burgerboller
4 spsk. ketchup

BURGER MED PANERET KYLLINGEBØF

TRIN FOR TRIN VISNING

SÅDAN GØR DU

1. Form kyllingekødet til 4 bøffer. Bland salt, peber, rasp, paprika og cayennepeber i en dyb tallerken og vend bøfferne i blandingen.

2. Steg bøfferne ved høj varme i smør i ca. 4 min. Vend bøfferne og kom salt og peber på. Skru ned til middelvarme, og steg bøfferne til de er gennemstegte. Kødet må ikke være lyserødt indeni og saften fra dem skal være klar. Tag panden væk fra varmen og lad bøfferne hvile på panden.

3. Skyl alt det grønne og skær tomat og agurk i skiver. Varm burgerbollerne efter anvisningen på pakken.

Server dine burgere med salat, tomat, agurk og ketchup.

BÆLGFRUGTENS DAG FEJRES 10. FEBRUAR

Bælgfrugter er en god kilde til protein*, de mætter godt, og så er de blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk*. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen i de officielle kostråd, at du spiser ca. 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen.

De 6 mest almindelig bælgfrugter er:
Edamamebønner, kikærter, røde linser, grønne linser, kidneybønner og sorte bønner.

*Kilde: foedevarestyrelsen.dk

41777_A5_haefte_opskrifter.indd 6 14.01.2026 14.11

Sværhedsgrad
MEDIUM

4 PERS. **60 MIN.**

HVAD SKAL DU BRUGE

KØDBOLLER

400 g hakket grisekød
½ tsk. salt
1 knivspids peber
1 knivspids sambal oelek eller chilipulver
1 tsk. spidskommen
2 spsk. hvedemel
1 æg
2 fed hvidløg
Eventuelt 1 tsk. tørret mynte eller
10 mynteblade
2 spsk. olie

SPICY NUDLER

1 tsk. salt
250 g fuldkornsnudler
3 gulerødder
1 spsk. frisk ingefær
1 peberfrugt
400 g kinakål
2 spsk. olie
2 spsk. østerssovs
½ tsk. salt eller
1 tsk. sojasovs
Eventuelt 1 lime og
en ½ dl koriander

SPICY NUDLER MED KINAKÅL

TRIN FOR TRIN VISNING

SÅDAN GØR DU

1. Rør det hakkede kød med salt, peber, sambal oelek og spidskommen. Tilsæt æg, hvedemel, de pressede hvidløg og evt. tørret eller frisk mynte. Rør godt.

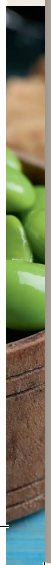
2. Form kødbollerne til små kugler på størrelse med en stor teske og steg dem i ca. 5 min. på hver side ved middel varme.

3. Kog nudlerne i saltet vand i ca. 4 min. Rør forsigtigt, mens de koger. Sæt en sigte i vasken og hæld koldt vand over de kogte nudler og lad dem dryppe af.

4. Skyl og skræl gulerødderne og skær dem i tynde stave (julienne). Skyl peberfrugten, og skær den i tynde strimler. Skyl, skræl og riv ingefæren, så du har ca. 1 spsk. revet ingefær. Skyl og skær kinakålen i strimler.

5. Varm en stor tykbundet gryde op og tilsæt olie. Tilsæt derefter gulerødder og ingefær. Lad dem stege i ca. 5 min., uden at de bliver brune. Rør rundt og tilsæt derefter peberfrugt, kinakål, østerssovs og eventuelt sojasovs. Rør rundt. Lad det stege i ca. 5 min., og tilsæt derefter nudlerne. Rør godt.

Server nudlerne på en tallerken og top med kødbollerne. Pynt evt. med limeskiver og koriander.



41777_A5_haefte_opskrifter.indd 7 14.01.2026 14.11

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

COOP GO COOK MADSKOLE

Du er familiens nye køkkenchef – og Coop Madskole er stedet, hvor du finder mere end 800 spændende 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

Super Brugsen | Kvickly