

coop

GO COOK 100% ÆBLEHACK

TA' MIG
MED HJEM

Opskrifter til
hjemmet



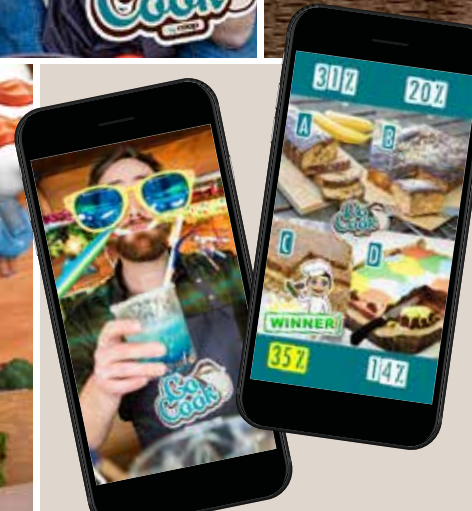


“ Vi har haft de vildeste junior-kokke med i køkkenet! De har lavet en masse lækre retter med danske æbler. Der er både morgenmad, frokost, aftensmad og selvfølgelig også dessert”.



Følg GoCook by Coop

Vær med i konkurrencerne. Kom med bag kameraet. Få tips og tricks til mad med god stil. Se highlights fra fede events og GoCook on tour. Følg os på:





NAVN Nikolaj

RETTER Boller i karry med æble
Æbletærte

KLASSE 6. klasse

INTERESSER Cykling

**BEDSTE
SPIL/APP** Minecraft



NAVN Gustav

RETTER Boller i karry med æble
Æbletærte

KLASSE 6. klasse

INTERESSER Fodbold

**BEDSTE
SPIL/APP** GTA og FIFA



NAVN Bastian

RETTER Pizza med bacon og æble
Burger med pulled chicken

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Springgymnastik og guitar

**BEDSTE
SPIL/APP** Fortnite, Instagram
og Snapchat



NAVN Johannes

RETTER Pizza med bacon og æble
Burger med pulled chicken

KLASSE 7. klasse

INTERESSER Fodbold og min hund Chilli

**BEDSTE
SPIL/APP** Fortnite, Youtube
og Snapchat



NAVN Laura

RETTER Wok med oksekød og æble
Kardemommesnurrer
med æble

KLASSE 8. klasse

INTERESSER Tennis, musik og
min hund Luna

**BEDSTE
SPIL/APP** Cluedo, Instagram
og Snapchat



NAVN Ellen

RETTER Wok med oksekød og æble
Kardemommesnurrer
med æble

KLASSE 8. klasse

INTERESSER Klaver, sang og bøger

**BEDSTE
SPIL/APP** Alt på min telefon

10 VILDE ÆBLE HACKS

Æbler giver en helt fantastisk smag i maden. Prøv GoCooks absolutte favorit-retter med æble. De smager super lækkert, og du finder opskrifterne lige her i hæftet.

Du kan også finde dem og 700 andre gode opskrifter på gocook.dk eller i GoCook-app'en.



BOLLER I KARRY
MED ÆBLE
SIDE 8



KARDEMOMME-
SNURRER
MED ÆBLE
SIDE 16



ÆBLETÆRTE
SIDE 18



PIZZA MED
BACON OG ÆBLE
SIDE 10



WOK MED
OKSEKØD
OG ÆBLE
SIDE 12



RISTAFFEL
MED KYLLING
OG ÆBLE
SIDE 20



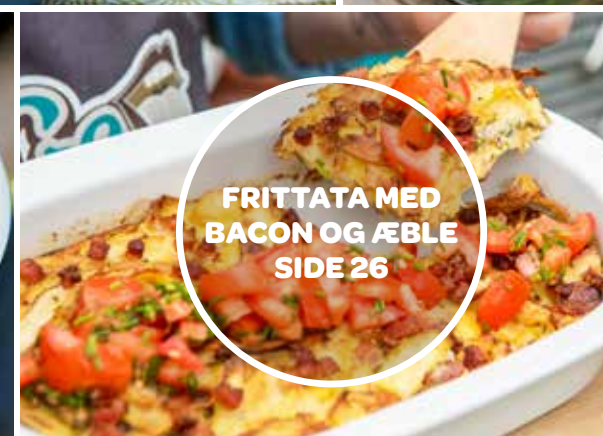
SANDWICH
MED KYLLING
OG BACON
SIDE 22



BURGER
MED PULLED
CHICKEN
SIDE 14



HAVREGRØD
MED ÆBLEKRÆS
SIDE 24



FRITTATA MED
BACON OG ÆBLE
SIDE 26



ÆBLEBOLLER
SIDE 28

BOLLER I KARRY MED ÆBLE AF GUSTAV OG NIKOLAJ

Kødboller:

2 l vand til kogning
1 tsk. salt til kogning
2 løg
400 g hakket gris og kalv
1 tsk. salt
1 gulerod
1 æg
1 knivspids peber
2 spsk. havregryn

Ris:

3 dl ris
5 dl vand
½ tsk. salt

Karrysovs:

1 squash
1 æble
2 løg
50 g smør
3 tsk. karry
1 tsk. gurkemeje
5 spsk. hvedemel
4 dl kogevand fra kødbollerne
3 dl mælk
1 grøntsags-bouillon-terning
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Kødboller:

1. Hæld vand og salt i en stor gryde. Læg låg på, og bring vandet i kog.
2. Pil løgene, og riv dem på den grove side af et rivejern.
3. Rør hakket kød og salt sammen i en stor skål, til det hænger sammen og er sejt. Brug hænderne eller en røreske.
4. Skræl guleroden, og skyl den. Riv den på den grove side af rivejernet.
5. Slå ægget ud i en kop. Tjek for skaller. Hæld det op i skålen med kød.
6. Kom løg, peber, gulerødder og havregryn i skålen. Rør farsen sammen.
7. Form 14 små kødboller med en spiseske og din hånd. Dyp skeen i et glas med vand, så klitrer farsen ikke, når du former dem. Læg dem på en tallerken. Vask hænder.
8. Læg forsigtigt kødbollerne ned i det kogende vand. Lad dem koge ved svag varme, indtil de kommer op til overfladen.
9. Sluk for varmen, og lad kødbollerne ligge i vandet i gryden.

Ris:

10. Skyl risene. Kom vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog. Tilsæt risene, når vandet koger. Kog risene den tid, som står på pakken.

Karrysovs:

11. Skyl squash og æble. Riv dem på den grove side af rivejernet.
12. Pil og hak løget fint.
13. Varm smørret op i en gryde ved middel varme. Skru ned. Svits løgene, til de er gennemsigtige. Rør imens.
14. Kom karry og gurkemeje i gryden. Svits i 1 minut mere, mens du rører rundt.
15. Drys mel i gryden. Pisk kraftigt med et piskeris.
16. Kom vand fra kødbollerne ned i gryden lidt efter lidt. Pisk hele tiden.
17. Kom så mælken i gryden lidt efter lidt. Pisk hele tiden. Lad sovsen koge op, mens du pisker.
18. Kom bouillon-terning, æbler og squash i sovsen, og lad den koge i 3-5 minutter.
19. Smag sovsen til med salt og peber.
20. Tag kødbollerne op af kogevandet med en hulske, og læg dem ned i karrysovsen.
21. Server dine boller i karry med kogte ris til.



Se, hvem der
taber rive løg-
konkurrencen, og
hvordan du laver
boller i karry.





Kan Gorm, Bastian og Johannes klare hinandens pizza-udfordringer? Se, hvordan du laver den perfekte pizzabund.

TIL 4 PIZZAER

PIZZA MED BACON OG ÆBLE AF BASTIAN OG JOHANNES

Pizzadej:

25 g gær
3½ dl vand
1 spsk. olie
3½ dl grahamsmel
1 tsk. salt
Cirka 6 dl hvedemel

Tomatsovs:

½ bundt frisk basilikum
400 cherrytomater
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
2 spsk. tomatpuré
1 tsk. eddike
1 tsk. sukker

Fyld:

1½ æble
125 g frisk mozzarella
125 g revet cheddar
140 g bacon i skiver
Frisk rucola og grøn pesto

Tilbehør:

250 g cherrytomater
1 agurk

Pizzadej:

1. Smuldr gæren i en stor skål.
2. Varm vandet op i en lille gryde, til det er lige så varmt som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
3. Hæld vandet i skålen med gær og rør, til gæren er opløst.
4. Tilsæt olie, grahamsmel og salt. Rør rundt. Tilsæt hvedemelet lidt efter lidt. Rør dejen sammen.
5. Drys mel på bordet. Vend dejen ud på bordet, og ælt den sammen med hænderne.
6. Kom dejen tilbage i skålen. Læg et rent viskestykke over, og lad dejen hæve et lunt sted i cirka 30 minutter.
7. Drys mel på bordet, og vend dejen ud på bordet. Du skal ikke ælte den. Del dejen i 4 stykker. Læg et rent viskestykke over de 4 dejklumper, og lad dem hæve i 30 minutter mere.
8. Tænd ovnen på 250 grader varmluft.

Tomatsovs:

9. Kom koldt vand i en skål, og skyl basilikummen i vandet. Lad den dryppe af på et rent viskestykke.
10. Skyl tomaterne, og kom dem op i blenderen sammen med basilikum og resten af ingredienserne til tomatsovsen. Blend, til der ikke er flere klumper.

Fyld:

11. Skyl æblet, skær kernehuset væk, og skær æblestykkerne i tynde skiver.
12. Skær eller pluk mozzarellaen i tynde stykker.

Pizza:

13. Rul hvert stykke dej ud til en flad pizza. Læg hver pizza på et stykke bagepapir.
14. Fordel 2 spiseskeer tomatsovs på hver pizza. Pynt med mozzarella, bacon, cheddar og æble.
15. Læg bagepapiret med pizzaen på en bageplade, og bag pizzaen i 8-9 minutter, til pizzabunden er sprød, og osten er smeltet. Gentag med de andre pizzaer.
16. Skyl rucolaen, og lad den dryppe af. Pynt de nybagte pizzaer med små klatter af pesto og rucola på toppen.

Tilbehør:

17. Skyl cherrytomaterne og agurken. Skær cherrytomaterne i både og agurken i stave, og servér sammen med dine pizzaer.

WOK MED OKSEKØD OG ÆBLE AF LAURA OG ELLEN

Ris:

3 dl ris
5 dl vand
½ tsk. salt

Wok:

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

Ris:

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

Wok:

2. Skræl gulerødderne, og skyl dem. Skær dem i små stave.
3. Skyl bladsellerien, og skær bund og top væk. Skær bladsellerierne over på langs, så hver bladselleri er delt i 2. Skær dem i små tern.
4. Skyl broccolien. Skær stokken af helt oppe ved buketterne, og skær stokken i tynde stave. Skær derefter broccoli-buketterne i små buketter.
5. Skyl æblet, skær kernehuset væk, og skær æblestykkerne i små tern.
6. Varm sesamolie op i en wokpande eller en stor gryde ved høj varme. Svits kødet i 1 minut. Drys med peber.
7. Tilsæt gulerødder, selleri og broccoli. Svits i 2 minutter.
8. Tilsæt hoisinsovs, soja, vand og æbletern. Rør rundt, og bring det hele i kog. 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. Servér wokken med ris, og drys med sesamfrø.

TIP!

Du kan også bruge kylling eller rejer i stedet for oksekød.



Se, om Laura og Ellen kan tik-tokke en wok, og hvordan de laver retten.





Se, hvordan
Gorm, Bastian &
Johannes bygger
de ultimative
pulled-chicken-
burgere op fra
bunden.

TIL 2 VOKSNE OG 2 BØRN

BURGER MED PULLED CHICKEN AF BASTIAN OG JOHANNES

Pulled chicken med marinade:

- 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 kyllingebryst-filet

Tilbehør:

- 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
- ½ løg
- 2 tomater
- ½ agurk
- 4 fuldkorns-burgerboller
- 4 spsk. barbecue-sovs (færdig BBQ-sovs)

Pulled chicken med marinade:

1. Tænd ovnen på 225 grader 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 skål. Rør marinaden sammen.
4. Læg kyllingebryst-fileterne i et fad, og hæld marinaden over. Sørg for, at kyllingebrysterne er helt dækkede af marinaden.
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 2 gafler, og bland det godt rundt med marinaden i fadet.

Tilbehør

7. Pil de yderste blade af hvidkålen, og smid dem ud. Hak resten af hvidkålet fint. Kom strimlerne op i en stor skål.
8. Skræl gulerødderne, og vask æblet. Riv dem på den grove side af et rivejern. Kom det hele op i skålen.

9. Kom dijonsennep, æblecidereddike, salt, sukker, mayonnaise og creme-fraiche i en skål. Pisk dressingen sammen med en gaffel.
10. Hæld dressingen over grøntsagerne, og vend coleslawen sammen. Lad coleslawen trække cirka 15 minutter før servering.
11. Pil løget, og skyl tomater og agurk. Skær dem i tynde skiver.
12. Smør burgerbollerne med barbecue-sovs, og byg dem op med coleslaw, pulled chicken og grøntsager i skiver.

TIP!

Du kan også bruge en færdig barbecue-sovs (BBQ-sovs) i stedet for den hjemmelavede marinade til din pulled chicken.

KARDEMOMMESNURRER MED ÆBLE AF LAURA OG ELLEN

Dej:

100 g smør
3 dl mælk
25 g gær
1 tsk. vaniljesukker
80 g sukker
3 tsk. stødt kardemomme
¼ tsk. salt
1 æg
550-600 g hvedemel

Æblefyld:

6 store eller 8 små æbler
125 g sukker
1 spsk. vand
2 tsk. vaniljesukker
1½ tsk. kardemomme
¼ dl mælk til pensling

Dej:

1. Smelt smørret i en gryde. Tilsæt mælk, og varm det op, til det er lunkent. Mærk med en lillefinger. Det skal være lige så varmt som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
2. Smuldr gæren i en stor skål. Hæld den lune mælk og smør i skålen og rør, til gæren er opløst.
3. Tilsæt vaniljesukker, sukker, kardemomme og salt, og rør rundt.
4. Slå ægget ud i en kop. Tjek for skaller. Hæld det op i skålen. Rør rundt.
5. Tilsæt det meste af hvedemelet, og rør dejen sammen. Drys lidt mel på bordet, og vend dejen ud på bordet. Ælt den sammen med hænderne, til den er smidig og glat.
6. Kom dejen tilbage i skålen, og læg et rent viskestykke over. Stil den til hævnning i cirka 1 time.

Æblefyld:

7. Skræl æblerne, skær kernehusene væk, og skær æblestykkerne i små tern.
8. Kom æbletern, sukker og vand i en gryde, og bring det i kog. Læg låg på, og lad det koge ved svag varme i cirka 15 minutter, til æblerne er kogt lidt ud.

9. Tag gryden væk fra varmen. Stil gryden ned i håndvasken, og mos æblerne med et piskeris. Du kan også bruge en stavblender.
10. Hæld æblefyldet i en skål. Tilsæt vaniljesukker og kardemomme og rør rundt. Lad det køle lidt af.

Lave snurrer:

11. Kom bagepapir på en bageplade.
12. Drys mel på bordet, og vend dejen ud på bordet. Rul den ud til et fladt rektangel. Den skal være cirka 50 x 40 centimeter og cirka 1 centimeter tyk.
13. Fordel æblefyldet på den ene halvdel af dejen. Fold den anden halvdel dej over, så fyldet er pakket ind.
14. Skær dejpladen ud i cirka 16 strimler. Sno dem til snurrer.
15. Læg dine kardemommesnurrer på bagepladen. Læg et rent viskestykke over, og lad dem hæve i cirka 1 ½ time.
16. Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Pensl æblesnurrerne med mælk.
17. Bag kardemommesnurrerne i 10-12 minutter, til de er gyldne og gennembagte. Bank en snurre under bunden. Det skal lyde hult.
18. Lad dine kardemommesnurrer køle af på en bagerist.



Laura, Ellen og Micki viser, hvordan du laver de perfekte snurrer.



ÆBLETÆRTE

AF GUSTAV OG NIKOLAJ

Tærtedej:

350 g hvedemel
100 g sukker
200 g koldt smør
1 æg
1 spsk. smør til fadet

Æblefyld:

5 æbler
100 g sukker
1 spsk. hvedemel
2 tsk. kanel
1 æg til pensling
1 tsk. perlesukker eller rørsukker

Tilbehør:

Crème fraiche eller flødeskum

TIP!

Køb en færdig tærtedej, hvis det skal gå lidt hurtigere.

Tærtedej:

1. Tænd ovnen på 180 grader almindelig ovn.
2. Kom hvedemel og sukker i en stor skål.
3. Skær smørret ud i små tern, og kom dem op skålen. Smuldr hurtigt ingredienserne sammen med fingrene. Det skal ligne grove brødkrummer eller savsmuld.
4. Slå ægget ud i en kop. Tjek efter skaller. Kom det op i skålen.
5. Saml dejen til en klump. Du skal ikke ælte dejen, men bare samle den. Del dejen i 3 stykker. Pak det ene stykke ind i husholdningsfilm, og læg det i køleskabet. Det er til låget på tærten.
6. Læg en ren, hårdt opvredet karklud på bordet. Læg et stykke bagepapir ovenpå.
7. **Rulle tærtebund:** Saml de 2 sidste klumper dej til én klump ($\frac{2}{3}$ -dele af dejen). Læg dejen ovenpå bagepapiret. Læg et stykke bagepapir ovenpå dejen.
8. Rul dejen tyndt ud, så den er lidt større end din tærteform. Dejen skal kunne dække bunden og kanterne på tærten.
9. Læg dejen på en bageplade. Lad bagepapiret sidde på dejen. Stil dej-pladen i køleskabet i cirka 10 minutter.

10. **Rulle tærtelåg:** Tag den anden klump dej ud af køleskabet ($\frac{1}{3}$ -del af dejen), og rul den ud på samme måde. Den skal være samme størrelse som tærteformen. Den er til låget.
11. Tag den første dej-plade (tærtebunden) ud af køleskabet, og træk den over på bordet. Læg derefter tærtelåget på bagepladen, og stil den i køleskabet.
12. **Tærtebund i fadet:** Smør fadet med smør. Træk det ene stykke bagepapir af dejen. Læg dejen (med den side uden bagepapir) ned i en tærteform på cirka 25 centimeter. Træk det andet stykke bagepapir af.
13. Tryk dejen godt ud i formen. Skær ekstra dej væk fra kanten med en skarp kniv.
14. Prik bunden med en gaffel. Bag tærten midt i ovnen i cirka 10 minutter.

Æblefyld:

15. Skyl æblerne, skær kernehusene væk, og skær æblestykkerne i tern. Kom æbleternene, sukker, mel og kanel i en mellemstor skål. Rør det sammen.
16. Fordel æblefyldet i den forbagte tærtebund.

16. **Tærtelåg og bagning:** Tag dejen til tærte-låget ud af køleskabet. Træk det ene stykke bagepapir af. Læg den med dejsiden ned ovenpå tærten. Træk det andet stykke bagepapir af.
17. Luk kanten med fingrene, og fjern den ekstra dej med en kniv. Skær 4 snit midt i dejen som en stjerne.
18. Slå et æg ud i en kop, og pisk det sammen med en gaffel. Pensl tærten med æg. Pynt med perlesukker eller rørsukker.
19. Stil tærten på en rist i bunden af ovnen. Bag den i 20-25 minutter, til den er let gylden.
20. Servér tærten med lidt crème fraiche eller flødeskum til.



Se, hvordan Nikolaj ruller tærtedejen helt tyndt ud med bagepapirs-tricket.



RISTAFFEL MED KYLLING OG ÆBLER MED GORM

Ris:

3 dl ris
5 dl vand
½ tsk. salt

Karrysovs:

1 knoldselleri
2 hønsebouillon-terninger
4 kyllingebryst-fileter (cirka 500 g)
2 spsk. olie
25 g smør
4 tsk. karry
½ tsk. gurkemeje
3 spsk. hvedemel
6 dl kogevand
1 æble
1 tsk. salt
1 tsk. peber

Forslag til tilbehør:

Æble
Banan
Ananas
Peberfrugt
Ærter
Forårsløg
Kokosmel
Rosiner
Peanuts

Ris:

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

Karrysovs:

2. Skyl knoldsellerien, og skær skrællen af. Skær knoldsellerien i små tern. Kom dem op i en gryde.
3. Kom vand i gryden, til knoldselleri-ternene er dækkede. Kog dem i 10-12 minutter, til de er møre. Mærk med en gaffel. Stykkerne skal slippe gafflen nemt.
4. Stil et dørslag over en stor skål. Hæld vandet og knoldsellerien i dørslaget. Gem kogevandet.
5. Smuldr bouillon-terningerne ned i kogevandet. Rør, til de er helt opløste.
6. **Kylling:** Skær kyllingebryst-fileterne i tern. Vask hænder.
7. Varm olien op på en stegepande. Steg kyllinge-ternene på alle sider, til de er gennemstegte. Læg dem på en ren tallerken.
8. **Karrysovs fortsat:** Varm smørret op i en stor gryde. Drys karry og gurkemeje i, og svits i 1-2 minutter ved middel varme.

9. Tilsæt hvedemel, og pisk det sammen.
10. Kom lidt efter lidt bouillon-kogevandet i sovsen. Pisk undervejs, så der ikke kommer klumper i sovsen.
11. Kom knoldselleri-ternene i sovsen, og varm knoldsellerierne op. Lad det varme 2-3 minutter.
12. Tag gryden væk fra varmen, sæt den ned i vasken, og blend sovsen med en stavblender, til der ikke er nogen klumper.
13. Skyl og riv æblet på den grove side af et rivejern.
14. Kom revet æble i gryden, og varm sovsen op igen. Lad den simre et par minutter.
15. Kom de stegte kyllinge-tern ned i sovsen, og lad det simre et par minutter mere. Smag til med salt og peber.

Tilbehør:

16. Skyl æblerne, skær kernehuset væk, og skær æblestykkerne i små tern. Kom dem op i en lille skål.
17. Vælg dit yndlings-tilbehør til dit ristaffel. Skyl og skær grøntsager og frugter i små stykker. Kom dem op i små skåle.



Se, hvordan Gorm laver den ultimative karrysovs til dit ristaffel.





Se, hvordan
Gorm pimper den
klassiske kylling-
bacon-sandwich
med lynstegte
bacon-æbler.

4 SANDWICH

SANDWICH MED KYLLING OG BACON MED GORM

Kylling:

2 kyllingebryst-fileter
½ tsk. salt
1 knivspids peber
½ spsk. olie

Sandwich:

1 pakke bacon i skiver
2 tomater
¼ agurk
1 æble
½ pose salatblanding
2 flutes eller 4 boller
4 spsk. mayonnaise eller dressing

Kylling:

1. Skær kyllingebryst-fileterne i strimler. Krydr med salt og peber. Vask hænder.
2. Varm olien op på en stegepande, og steg kyllinge-strimlerne i cirka 4 minutter, til de er gyldne og gennemstegte. Vend dem et par gange undervejs.

Sandwich:

3. Fordel bacon-skiverne på en kold stegepande. Tænd for middel varme, og steg i 4-6 minutter, til baconen er sprød. Vend dem undervejs.
4. Skyl tomaterne og agurken. Skær dem i tynde skiver.
5. Skyl æblet, skær kernehuset væk, og skær æblestykkerne i tynde skiver.
6. Læg bacon-skiverne over på en tallerken. Skru varmen under stegepanden op på høj varme.
7. Lynsteg æble-skiverne i baconfedtet. Steg dem kun på den ene side i cirka 1 minut. Læg dem på en tallerken.
8. Skyl salaten i et dørsalg. Lad den dryppe af på et rent viskestykke.
9. Tag et rent skærebræt, og skær kyllingen i tynde skiver.

10. Skær boller eller flutes over. Smør med mayonnaise eller din yndlingsdressing, og fordel kyllingebryst i skiver, salat, tomat, agurk, æble og bacon i bollerne.



Se, hvordan Gorm
skærer æbler i skiver.

HAVREGRØD MED ÆBLEKRÆS MED MICKI

Æblemos:

5 æbler
¼ dl vand
25 g sukker

Karamelsovs:

50 g smør
200 g sukker
1 dl vand
1 ½ dl fløde
½ tsk. salt

Havregrød:

6 dl havregryn
1 knivspids salt
1 l mælk

Topping:

2 æbler
20 mandler
1 spsk. karamelsovs, sirup eller honning

TIP!

Lav en stor portion æblemos, hæld den på glas, og stil den på køl. Så har du masser af æblemos på lager til brød, kage, på yoghurt og havregrød.

Æblemos:

1. Skræl æblerne, skær kernehuset væk, og skær æblestykkerne i små tern.
2. Kom æbletern, sukker og vand i en gryde. Læg låg på, bring dem i kog, og lad dem koge i 15-20 minutter ved svag varme, til æble-ternene er helt møre og kogt lidt ud. Rør i det undervejs, og tilsæt mere vand, hvis det bliver tørt.
3. Sæt gryden med æblemos i vasken, og blend æblemosen til en ensartet mos uden klumper. Lad æblemosen køle lidt af.
4. Kom æblemosen i en bøtte med låg, og stil den på køl. Den kan holde sig cirka 1 uge i køleskabet.

Karamelsovs:

5. Skær smørret i tern.
6. Kom sukker og vand i en gryde, og tænd på middel varme.
7. Lad det koge ved svag varme, til det begynder at blive gyldent. Det tager cirka 5 minutter. Rør rundt et par gange undervejs. Pas på, det ikke brænder på, og at du ikke brænder dig. Det er meget varmt!

8. Når det er let gyldent, tilsætter du smørret og rører rundt, til det er helt blandet sammen.
9. Kom fløden i lidt ad gangen, mens du rører hele tiden. Tilsæt salt.
10. Lad karamelsovsen koge i cirka 3-5 minutter ved lav varme. Rør i den hele tiden. Den skal blive en lille smule tykkere, men stadig være fint flydende.
11. Lad karamelsovsen køle lidt af i gryden. Hæld den på et rent glas med låg, og stil det i køleskabet, hvor det kan holde sig cirka 1 uge.

Havregrød:

12. Varm havregryn, salt og mælk op i en gryde ved middel varme. Rør hele tiden.
13. Når grøden er tyk, er den færdig.

Topping:

14. Skyl æblerne, skær kernehuset væk, og skær æblestykkerne i små tern.
15. Hak mandlerne groft.
16. Servér grøden med en klat æblemos på toppen. Drys med friske æbletern, hakkede mandler og karamelsovs.



Se, hvordan du kan bruge æbler til at lave verdens lækreste havregrød.





Se, hvordan du laver den lækreste italienske frittata med helt tynde kartoffelskiver og et dansk twist.

TIL 2 VOKSNE OG 2 BØRN

FRITTATA MED BACON OG ÆBLE MED GORM

Mere end 170.000 skoleelever har lavet denne opskrift i skolen. Her får du opskriften i en lidt større portion, som kan mætte en familie.

Fyld:

600 g kartofler
2 spsk. olie
2 jordskokker
1 løg
1 æble
100 g bacon i tern

Æggemasse:

5 æg
1 dl mælk
2 tsk. salt
2 knivspidser peber
Eventuelt 1 tsk. tørret timian
2 tsk. olie til pensling

Topping:

2 tomater
½ dl purløg

1. Tænd ovnen på 225 grader almindelig varme.

Fyld:

2. Skræl kartoflerne, og skyl dem.
3. Skær kartoflerne over i halve. Læg kartoflerne med skærefladen nedad på skærebrættet, og skær kartoflerne i tynde skiver.
4. Varm olien op på en stegepande til middel varme. Det skal syde, når du lægger en kartoffel på. Steg kartoflerne i cirka 8 minutter. Rør en gang imellem. Tag stegepanden væk fra varmen, men lad kartoflerne blive på den.
5. Skrub jordskokkerne. Skær dem i meget tynde skiver.
6. Pil og hak løget.
7. Skyl æblet, skær kernehuset væk, og skær æblestykkerne i små tern.
8. Bland æbletern, løg og jordskok-skiver sammen med de stegte kartofler på stegepanden, som står på en slukket kogeplade.

Æggemasse:

9. Slå et æg ud i en kop. Tjek efter skaller. Hæld det op i en skål. Gentag med de andre æg.

10. Pisk mælk, salt, peber og eventuelt timian sammen med æggene.
11. Smør et fad med olie.
12. Hæld kartoffel-blandingen i fadet.
13. Hæld ægge-blandingen over kartoflerne. Tryk det hele lidt fladt med en stor grydeske eller spatel. Drys med bacontern.
14. Bag frittataen i cirka 25-30 minutter, til æggene er gennembagt.

Topping:

15. Kom koldt vand i en skål, og skyl purløget i vandet. Lad det dryppe af på et rent viskestykke.
16. Hak purløg fint.
17. Skyl tomaten, og skær den i tern.
18. Bland tomat og purløg sammen i en lille skål.
19. Tag frittataen ud af ovnen. Mærk med en lille, skarp kniv, om æggene er helt stivnede, og kartoflerne er møre. Hvis æggene stadig er flydende, og kartoflerne ikke er møre endnu, så giv frittataen 5-10 minutter mere i ovnen.
20. Fordel tomater og purløg oven på frittataen lige før servering.

ÆBLEBOLLER MED MICKI

Mere end 170.000 skoleelever har lavet denne opskrift i skolen. Her får du en dobbelt portion, som passer til 2 bageplader derhjemme.

Dej:

2 æbler
4 dl vand eller kærnemælk
50 g gær
1 æg
2 spsk. sukker
2 spsk. olie
2 tsk. kanel
1 tsk. salt
2 dl grahamsmel (120 g)
10-12 dl hvedemel (cirka 700 g)

Pensling:

1 æg
1 knivspids salt
2 spsk. perlesukker eller almindeligt sukker

Dej:

1. Læg bagepapir på en bageplade. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skyl æblerne, og riv dem på den grove side af et rivejern.
3. Varm kærnemælk eller vand op i en gryde, til det er lunkent. Mærk med en lillefinger. Væsken skal være lige så varm som din finger, men ikke så varm, at du brænder dig.
4. Hæld væsken op i en stor skål. Smuldr gæren i skålen og rør, til gæren er opløst.
5. Slå ægget ud i en kop. Tjek efter skaller.
6. Kom æg, sukker, olie, kanel og revet æble i skålen, og rør rundt.
7. Kom salt og grahamsmel i skålen, og rør rundt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen, mens du rører dejen sammen.
9. Drys lidt mel på bordet, når du ikke kan røre mere. Vend dejen ud på bordet, og ælt den sammen med hænderne.
10. Rul dejen til en pølse, og skær den ud i 16 stykker. Form 16 æbleboller, og læg dem på bagepladen. De må ikke røre ved hinanden.
11. Læg et rent viskestykke over bollerne. Lad dem hæve i mindst 30 minutter, og helst til de har dobbelt størrelse.

Pensling:

12. Slå ægget ud i en kop. Tjek efter skaller. Tilsæt 1 knivspids salt, og pisk det sammen med en gaffel.
13. Pensl bollerne med æg. Drys lidt perlesukker eller almindeligt sukker over bollerne.
14. Bag dem i 15 minutter, til de er gennembagte. Bank en bolle under bunden. Hvis det lyder hult, er bollerne bagt færdige.
15. Lad dem køle af på en bagerist.



Se, hvordan du ælter dejen til de søde æbleboller på den helt rigtige måde.



LYST TIL MER?

Find mere end
700 trin-for-trin-
opskrifter på
gocook.dk eller i
GoCook-app'en.



ÆBLEMOS



SPIDSKÅLS-
SALAT MED ÆBLE
OG FETA



TOMATSUPPE
MED ÆBLER



FISK MED
RODFRUGTMOS
OG ÆBLE



KYLLING
MED ÆBLER
OG DADLER



ÆBLECHIPS



SMOOTHIE
MED SPINAT
OG ÆBLE



PIZZA MED
PARMASKINKE
OG ÆBLE



ARME RIDDERE
MED ÆBLE



KANDISEREDE
ÆBLER



BAGTE
KARTOFLER
MED BACON OG
ÆBLE



ÆBLE-
MARMELADE



TUNSALAT
MED ÆBLE



170.000 børn og unge er i sving med GoCook over hele landet lige nu. Vær med! Smid dine forældre ud af køkkenet, og lav 100% dit favorit-æblehack.

**GoCook
GRATIS
app**

700
opskrifter

200
kokkefilm

750
leksikon-
opslag



Gå i kokkeskole med GoCook-app'en til iPad, iPhone og Android-telefoner.



GoCook har en mission om at gøre dig bedre til at lave mad end dine forældre.