

CAMPINGKOGEBOGEN er for folk, som kan lide internationalt inspireret, spændende, varieret, sund og velkrydret mad. En kogebog for dem, som gerne vil forene gode rejse- og madoplevelser. For dem, som kun råder over primitivt køkkengrej, men ikke vil lade sig nøje med dåser og pulversuppe.

I CAMPINGKOGEBOGEN bringer journalisten og forfatteren Gretelise Holm op mod et par hundrede opskrifter på spændende retter, der kan laves i en blikgryde og over en spritflamme.

Journalisten
og forfatteren
Gretelise Holm



CAMPING- KOGEBOGEN

For vandrere, cyklister, bilcampister,
lystsejlere og andre med
sparsomt kogegrej



9 178879813291451

ISBN 87-983291-4-6

Af Gretelise Holm

Indhold

Aborrer	63
Andebryst	45
Brændenælder	29, 48, 56
Brød	40
Champignon	29, 51, 53
Citronsovs	73
Citron-oliven dressing	50
Dressinger	49
Fiskemarinader	66
Fiskeretter	59 - 72
Fiskesupper	22 - 26
Fordrejer	70
Foreller	64
Grøntsager a la Greque	48
Grøntsagspilaf	34
Grøntsagssalater	50
Grøntsagssupper	26
Hakkekød på pilaf	79
Havkat	68
Hjerter	83
Hornfisk	67, 69
Indmadsretter	83 - 90
Kalkun	45
Kalvekød	78
Kartoffelpurée	62
Knurhaner	70
Krydderi-ABC	13
Kylling	32, 36, 42, 43, 45
Kæmpestøbolde	57
Kødrætter	75 - 82
Kødsalater	76 - 77

CAMPING- KOGEBOKEN

*For vandrerere, cyklister,
bilcampister, lystsejlere
og alle andre med
sparsomt køkkengrej*

AF GRETTELISE HOLM

TILHØRER:

*CARSTEN SKOVGAARD
LANGELINIE 15 E
7100 VEJLE*

Indhold

- Aborrer 63
- Andebryst 45
- Brændenælder 29, 48, 56
- Brød 40
- Champignon 29, 51, 53
- Citronsovs 73
- Citron-oliven dressing 50
- Dressinger 49
- Fiskemarinader 66
- Fiskeretter 59 - 72
- Fiskesupper 22 - 26
- Fjordrejer 70
- Foreller 64
- Grøntsager a la Greque 48
- Grøntsagspilaf 34
- Grøntsagssalater 50
- Grøntsagssupper 26
- Hakkekød på pilaf 79
- Havkat 68
- Hjerter 83
- Hornfisk 67, 69
- Indmadsretter 83 - 90
- Kalkun 45
- Kalvekød 78
- Kartoffelpuréer 62
- Knurhaner 70
- Krydderi-ABC 13
- Kylling 32, 36, 42, 43, 45
- Kæmpestøvbolder 57
- Kødrætter 75 - 82
- Kødsalater 76 - 77

Oversigten fortsættes på bagflappen

REKAGER

En varmeskadet, bulet pande, på stormkøkkenet, men så fik jeg fundet ud af det, og jeg

sk torgær - svarende eller mælk. 2-3 spsk

ed resten af ingredienserne. håndtemperatur - heller ikke er æltet glat og smidig, skal

bringer den på maven, mens f sig selv, og tænker man lidt natten over.

er mases ensartet flade som løres med en dråbe olie eller vages ét ad gangen på halvt og synes, at de bliver bedst, ra starten. Så får de først ca 15 minutter på den anden. de begynder at brænde på.

kraftigere undervejs, fordi de voldsommere.

resultatet to store flotte og s. en grøntsager a la Greque ynstegt kød (Se lynstegning

ed, kan man konstruere en yde omvendt på stegepan- til en pandekage, men gør gryden. Svag varme og lidt kere.

består i at finde balancen øve sig frem med blussets

- Lammekød 78
- Lever 85
- Linsesupper 27
- Lynstegning af kød 31
- Madpandekager 41
- Makrel 70
- Marinerede fisk 65
- Nyrer 87
- Oksekød 74, 75, 76
- Omeletter 37 - 39
- Pandekager 41
- Parykblækhatte 57 - 58
- Pastasalat 52
- Pilaf og risotto 33
- Poussin 44
- Rissalater 51
- Rødspætter 71
- Røgede fisk 52
- Røget makrel 70
- Rørhatte 56
- Safranris 33
- Salater 46 - 52
- Sild 72
- Skaldyr 34, 51
- Småretter 46 - 52
- Sovse 73 - 74
- Stenbider 67
- Supper 22 - 30
- Svampe-retter 53 - 58
- Tomatsovs 73
- Torsk 67, 72
- Torskerogn 52
- Vagtel 44
- Vilde svampe 53
- Yoghurt-dressing 50
- Æg 46 - 47
- Ål 72

styrke og bagetiden, men ge så giv brødet lidt længere tage op mod en time at få bag og smager forbløffende godt det daglige brød, når man re kunne bage et brød på sit s

Pandekager

Er den hurtigste og nemme man først har prøvet et par s lidt rodet. Jeg laver dej til 4 i min uundværlige melryster

1 æg, 1 dl mel, 1 1/2 et drys salt.

Det hele rystes kraftigt i mel og uden klumper. Tefal-pand bager i bunden, så snart deje på panden, fordi der er olie mens dejen hældes på, så d Rotér også lidt med panden ikke kun i midten. Sid klar m en pandekage er fælsom. Né den vendes. Løsn den fors paletkniv og derefter længer

Madpandekager

Kom lidt peber og tørrede kry i pandekagedejen og lav så i til omeletter (opskrifterne sid (opskrift side 48) og fyld di kombination er madpandek side 46). Bag først pandekac salt og peber. Det gør ikke i de tunesiske æg.

Citronpandekager

Er lige så enkle som de er pandekagen, som rulles samm fen.

© Gretelise Holm
Forlaget Æseløre 1992
Omslag: Design 2 Krogh
Fotos: Philippe-Albert Hesselmann og Claus Haagensen
Tegninger: Mie Dissing
Tryk: EJ Offset
ISBN 87-983291-4-6

Mit stormkøkken

For en del år siden gik jeg fra København til Paris - og tog fire på! Jeg havde fået mit første stormkøkken, bestående af et blikgryder og en spritbrænder. Siden har stormkøkkenet fået mig trofast, når jeg har været på vandring eller cykelcamping.

Dette er ikke et overlevelseskursus, men en kogebog for folk, der kan lide god mad og som gerne vil forene rejse- og naturoplevelse med mad-ditto. Som kan lide at købe ind hos lokale handlekæder eller på markeder, og som kun synes, at de gastronomiske udfoldelser er en ekstra fornøjelse på turen.

Kogebogen kan bruges af både vandrere, cyklister, bilcampere og lystsejlere - og den kan for den sags skyld bruges derhjemme, hvis man vil lave hurtig mad, eller hvis man kun råder over sparsomt køkkenudstyr. Alle retterne i denne bog er lavet på stormkøkken, som er det enkleste og simpleste grej, men naturligvis også tilberedes på mere avanceret køkkenudstyr.

Et stormkøkken har sine begrænsninger, men man kan sagtens lave god mad i en blikgryde og over en spritflamme. Sandheden skal frem, bliver den meste mad i verden lavet ud af tykbandede kobbergryder.

Jeg har ladet mig inspirere en del af madlavningen i de kulturer, hvor folk har rejst meget og kun medbragt let og primært køkkenudstyr. Man skal tænke lidt anderledes, end når man derhjemme med foodprocessor og mikroovn, men det udfordrer. Og når man først har lært sig principperne, er næsten ingen grænser for, hvilke kulinariske herligheder, man kan frembringe på rejsen eller ferieturen.

Lad bogen være en inspiration til at eksperimentere videre i et stormkøkken.

Indhold:

- 3 Forord
- 6 Huskeliste
- 7 Kogegrej
- 9 Køkken- og spisegrej
- 10 Grundkøkken
- 13 Krydderi-ABC
- 19 Principperne:
- 20 Et nervøst køkken
- 22 Råvarer
- 22 Supper
- 23 Grøntsager til fiskesupper
- 23 Krydderier til fiskesupper
- 24 Middelhavs fiskesuppe
- 26 Fiskesuppe med pasta
- 27 Linsesuppe
- 28 Rissuppe
- 29 Brændenældsuppe
- 29 Champignonsuppe
- 30 Løgsuppe
- Tomatsuppe
- 31 **Lynstegning af kød**
- Suppe m. oksekød/paprika
- Suppe m. svinekød/karry
- Kyllingesuppe
- 33 **Pilaf og risotto**
- Grundopskrift
- 34 Grøntsagspilaf
- Skaldyrspilaf
- 35 Fiskepilaf
- Chili-bulgurpilaf
- Pilaf med fuglelever
- Pilaf med lammekød
- 36 Pilaf med kylling
- 36 **Omeletter**
- 38 Omelet med ost
- Omelet med krydderurter
- Omelet med ost og tomat
- Omelet med ærter
- Omelet med champignon
- Omelet med brændenælder
- 39 Omelet med porrer
- Omelet m. grøntsager/chili
- 40 **Brød og pandekager**
- Svends brød
- 41 Pandekager
- Madpandekager
- Citronpandekager

- 42 **Fjerkræ**
- Persillekylling
- Bulgur-chili-kylling
- Græsk kylling
- 43 Kinesisk kylling
- Paprika-kylling
- Karry-kylling
- 44 Bacon-kylling
- Poussin med enebær
- Grydestegt kylling
- 45 Kyllingebryst
- Kalkunbryst
- Andebryst
- 46 **Småretter, æg og salater**
- Det store kolde bord
- Tunesiske æg
- 47 Spinat med æg
- Bouillon med æg
- 48 Bedste sommermad
- Grøntsager a la Greque
- Porrer a la Greque
- Brændenælder med ost
- Olie-eddike-dressing
- Fransk dressing
- 50 Citron-olivenolie-dressing
- Stærk yoghurt-dressing
- Tomatsalat
- Mælkebøttesalat
- 51 Champignon-persille-salat
- Sardiner
- Tunfisk
- Skaldyrssalat
- Rissalat med skaldyr
- 52 Pastasalat med skaldyr
- Blødkogte torskerogn
- Torskerogns-mos
- Røgede fisk
- 53 **Vilde svampe:**
- Champignon
- Ristede champignon
- 54 Kyllingesuppe m. svampe
- Svampeomelet
- Svampepasta
- 56 Svampe med fisk
- Kantareller
- 56 Kantareller m. nælder
- Rørhatte
- Rørhatte med kalkunfilet
- 57 Kæmpestøvbolde
- 58 Parykblækhatte
- Parykblækhatte med fisk
- 59 **Fisk**
- Pandestegning af fisk
- 60 Dampning på grøntsager
- 61 Fiskegryde
- Fisk på ris
- Fisk på kartofler
- 62 Fisketilbehør
- Kartoffelpuré med hvidløg
- 63 Muskat-kartoffelpuré
- 63 Tomat-kartoffelpuré
- Fiskeretter**
- Aborre i fiskegryde
- Aborre med svampe
- Aborre med brændenælder
- 64 Fyldte foreller
- 65 Stegte foreller
- Foreller i tomatsovs
- Marinerede fisk
- 66 Kinesisk fiskemarinade
- Italiensk fiskemarinade
- Hvidløgs-fiskemarinade
- Senneps-fiskemarinade
- Cayenne-fiskemarinade
- 67 Torsk i sennepssov
- Stenbider i kin. marinade
- Hornfisk i ital. marinade
- 68 Havkat i hvidløgsmarinade
- Fisk med aurora-sovs
- Fisk med muslingesovs
- 69 Stegte hornfisk
- Hornfisk i tomatsovs
- 70 Makrel i tomatsovs
- Røget makrel m. diildsovs
- Knurhaner
- Fjordrejer
- Rejegryde
- 71 Rødspætter i orangesovs
- Rødspætter med rejer
- 72 Stegte sild
- Sild med citronsovs
- Sild med muskatkartofler
- Eddike-sild
- Djævle-sild
- Karry-torsk
- 72 Stegte ål
- 72 Gryde-ål
- 73 **Sovse**
- Citron- og æggesovs
- Krydret tomatsovs
- Spaghetti-sovs
- 74 **Kød**
- Ungarnsk gullasch
- Kinesisk oksekød
- Boef Bourgnognon
- Mexicansk gryderet
- Kødsalater/grundopskrift
- 77 Forskellige kødsalater
- 78 Lynstegt kød og pilaf
- Lynstegt lammekød
- Kalvekød m. citronsovs
- Chili von Carne
- Hakkedød på pilaf
- 79 Oksekød på bulgurpilaf
- Lammekød på rispilaf
- 80 Hakkedød på rispilaf
- 81 Pariserbøf
- Minutbøf
- Skipperlabskovs
- 83 **Indmad**
- 84 Stegte hjerner
- Hjerner med champignon
- Bacon-hjerner
- Hjerte med æbler
- 85 Hjerte-salater
- Pilaf med hjerte
- Hjerte i krydret sovs
- Hjerte-gullasch
- 86 Stegt lever
- Bacon-lever
- Lever med stegte løg
- Lever med citronsovs
- 87 Spansk fuglelever
- Krydret levergryde
- Nyrer
- 88 Pandestegte nyrer
- Grydestegte nyrer
- Nyre m. bacon, tomat mv.
- 89 Nyre i sennepssovs
- Nyre i timian og tomat
- Nyre i enebærsovs
- 90 Nyrepilaf
- 91 Egne notater
- 93 Stikordsregister

HUSKELISTE:

Grej og service:

Kogeapparat
Brændstof
Tændstikker
Børste
Klud
Rengøringsmiddel
Vanddunk
Kokkekniv
Skærebræt
Dåseåbner
Proptrækker
Paletkniv
Mellyster
Køkkenrulle
Plastposer
Sølvfolie
Spisebestik
Tallerkensæt
Krus
Tætlukket råvare-box

Grundkøkken-box:

Olie
Eddike
Soya
Tomatpuré
Salt
Sukker
Krydderier
Bouillonterninger
Citron
Hvidløg
Løg
Sennep

Box med mel- og kornprodukter:

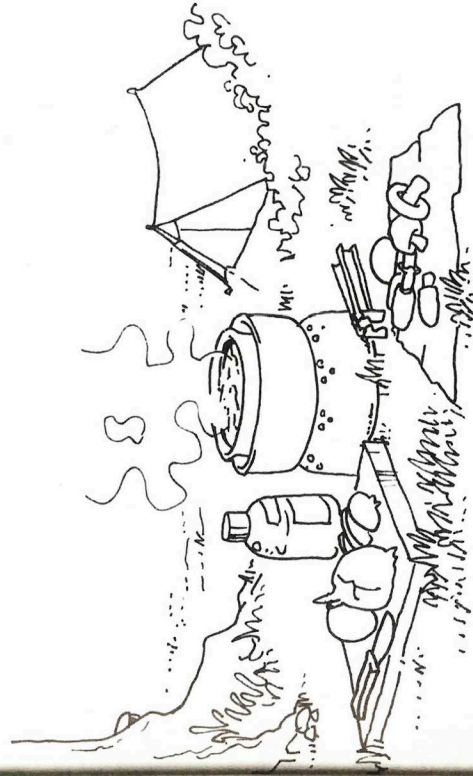
Ris
Bulgur
Pasta
Nudler
Linser
Mel

HVILKET KOEGREJ?

Der er friluftsfolk, som har en voldsom trang til at tænde bål i regnvejir uden tændstikker, fordi de nu synes, at det er det mest sportslige. Og så er der os andre udstyrs-freaks, for hvem camping-katalogerne er den rene morskabslæsning.

Der er et stort udvalg af *stormkøkkener* til sprit, petroleum eller gas og *kogeapparater* til petroleum, benzin eller gas. Kogeudstyret kaldes et stormkøkken på de apparater, hvor brænderen er skærmet mod vind og vejr.

Kører man i bil og laver mad i et villatelt, er der ikke noget i vejen for, at man medbringer et mindre gaskomfur. Og mange moderne kabysser er også luksuriøst udstyret, men til vandrere og cyklister, som må tænke på bagagens vægt og omfang, og som må lave mad i det fri under skiftende vejrforhold, vil jeg absolut anbefale et stormkøkken til koge-sprit. Det fylder og vejer mindst, og det er utrolig driftssikkert. Det er mere robust, og det står mere stabilt under brug, end de fleste gasapparater eller primus'er.



Råd og advarsler:

Retterne er næsten alle lavet inden for en enkelt sprit-påfyldnings brændetid, men skulle spritbrænderen alligevel brænde tom, før retten er færdig, så lad brænderen blive kold, før der hældes ny sprit på!

Brændstof - sprit eller petroleum - skal altid opbevares på en aluminiumsflaske med skruelåg!

Få ikke kogesprit på fingrene, på gryder, tallerkener, bestik eller madvarer. Det smager hæsligt!

Et typisk stormkøkkensæt til to personer består af en vindbeskyttelse som er det "ydre komfur", hvori spritbrænderen placeres. Derudover to gryder, en pande - som også fungerer som grydelåg og et gribehåndtag som bruges til både panden og gryderne. Det hele pakkessammen i den største gryde og vejer kun omkring 1100 gram.

Skal man have et kogeapparat plus løse gryder og pander både fylder vejer og koster det meget mere.

Ulempen ved et sprit-stormkøkken er, at spritbrænderen har lidt længere opvarmningstid og, at gryderne bliver mere sodede, end hvis man f. eks. bruger campinggas. Spirit-stormkøkkenet kaldes ofte Trangia efter den dominerende mærke på markedet, og et Trangia kommer man ikke galt i byen med. Man kan iøvrigt få løse brændere til Trangia - til henholdsvis gas og petroleum/renset benzin.

Et af de førende mærker inden for kogeapparater er Optimus, som f. eks. fremstiller et udmærket kogeapparat, der kan bruges til både renset benzin og petroleum, men det koster, vejer og fylder (med løse gryder meget mere end et sprit-stormkøkken).

Derimod fremstiller Optimus et glimrende petroleum-stormkøkken efter samme "pakkeprincip" som Trangias sprit-stormkøkken. Det er et fremragende stormkøkken, som alt inclusive vejer 1700 gram eller 600 gram mere end Trangias sprit-køkken. Det koster også en hel del mere.

Valg af stormkøkken eller kogeapparat må afhænge af rejseform og temperament.

Personligt foretrækker jeg sprit-stormkøkkenet, fordi det vejer og fylder mindst, er robust og altid funktionsdygtigt og iøvrigt langt det billigste.

Alle retterne her i bogen er lavet på sprit-stormkøkken, som har læn- og tætslukket (af vand

opvarmningstid. De kan typisk tilberedes et par minutter hurtigere på petroleum-, gas- eller benzinkøkkener. En fyldt spritbrænders brændetid er lidt afhængig af vejr og vind, men omkring 20-25 minutter ved fuldt blus og lidt længere, hvis man regulerer blusset ned ved hjælp af det medfølgende "sparelåg". Man kan f. eks. lade en ret koge op, lade den uildre i fem minutter og simre i helt op til 25-30 minutter.

KØKKEN- OG SPISEGREJ

Andre og cyklister må altid tænke i begrænsningsbaner: så lidt som muligt, så anvendeligt som muligt, så let som muligt. Mange er tilbøjelige til at tage alt for meget med på de første ture og så alligevel glemme noget vigtigt.

Hver enkelt skal medbringe:

En dyb og en flad **plasttallerken**. Med undersiden op kan tallerkenerne også bruges som smørbrædder, og de fungerer som skåle under madlavningen. En stor **plastkopp**, en såkaldt mugge. Den rummer 1/2 deciliter og har decilitermål indvendig. Muggen kan bruges som se, skål og kop. Et tredelt let og billigt **spisebestik**. Skeen er også rydeske, kniven har kapselåbner, og gafflen fungerer som citronpresser og at blive drejet rundt i den halve citron. En trekvart liters **flaske til rikkevand**.

Fælles køkkenudstyr:

Kogegrej og brændstof. En sammenklappelig **plastik-vanddunk** til tørre mængder vand, når man slår lejr. En lille drønskarp og spids såkaldt **kokkekniv** - med tilhørende silber. Skarpheden er utrolig vigtig, fordi kniven også bruges som hakkejern, og fordi stormkøkkenet ofte kræver findeling af kød og grøntsager. Et lille **skærebæret** i f. eks. kold plast, som er mærket på den side, der bruges til løg, hvidløg og andre grøntsager. **Dåseåbner** og **proptrækker**.

Man kan faktisk klare sig udmærket med ovenstående udstyr, men er man på cykel eller flere på tur, kan man udvide med lidt "luksus"-økkenting. Et lille **rivejern** til ost og råkost mv.. En **træpaletkniv** (sav og et af skaftet af) til panden - især hvis den er teflonbelagt. En let **lastik-melryster** (bæger med tætsluttende låg), hvori man på få sekunder kan ryste dej til et par pandekager eller blande mælk (af vand og tormælk). En lille **saks**. Til rengøring af stormkøkkenet bruger jeg en

lille stiv **karborste**, som har sin plads i det sammenpakkede stormkøkken. Bruges til at understøtte smagen i retterne. Til en sammen med **tændstikkerne** og en **klud**, der lægges hen over dages forbrug har jeg 2-3 af hver slags med: Grøntsags-, hønse-, okse- hele. Der findes gode, billige og lette karklude i kunststof. **Køkkenrulle** og fiskebouillon er identisk med toiletrullen, som man alligevel altid skal have med, og som altså skal være uden farvetryk og gerne i en kraftig kvalitet. Hus derudover **plastikposer** i forskellige størrelser, både til skrald og mac varer, samt **sølvfolie** - til f. eks. at pakke fisk ind i og lave en ovn af (s side 40). Samt en god og tæt **madboks**.

GRUNDKØKKENET

Går man på fjeldet eller i vildmarken, hvor man må slæbe det meste i maden på ryggen og med hjemmefra, gør der sig særlige forhold gældende, når provianten skal pakkes. Det handler denne kogebog ikke om. Retterne er baseret på, at man rejser i beboede egne og har mulighed for at købe ind undervejs, friske grøntsager, kød og brød - måske en flaske vin i ny og næ. Men **grundkøkkenet** har man med hjemmefra. Med lidt erfaring kan man sammensætte sit eget grundkøkken med de nødvendige ingredienser. Mit grundkøkken ser således ud:

Salt og sukker

Olie. Jeg bruger udelukkende planteolier til madlavning. Smør er ikke at rejse med. Olien har jeg på små plastikflasker med tætte skrue låg. en uge medbringer jeg 2 dl smagsneutral vindrukerneolie og en olivenolie.

Eddike. Knap 1 dl. Vil anbefale en nogenlunde alsidig eddike, f. eks. hvidvinseddike.

Soya. Nogle af retterne er inspireret af det kinesiske køkken med de hurtige supper og lynstegningsmetoder, som glimrende kan overføres stormkøkken. Soya kan desuden bruges til dressinger og æggerette. Jeg foretrækker Tamari-soya.

(Obs.: Olie, eddike og soya kan ikke købes i helt små portioner, så prøv nogenlunde at beregne forbruget hjemmefra. Opbevares i små camping-plastflasker, som f. eks. kan fås i Spejdersport)

Koncentreret tomatpuré. Kan man købe på tuber eller selv fylde på camping-tube, men husk så på, at holdbarheden er begrænset.

Sennep. Må også opbevares på tube - og fald ikke for fristelsen til købe en dårlig pølsesennep. Vælg en god dijonsennep og fyld den på tube på tube.

Advarsel:

Pas på med saltet i de retter, hvor der indgår bouillon. Det er nemlig ret salt i sig selv!

Dst. Her er mit personlige valg et lille stykke emmentaler, som både kan spises om morgenen, rives til maden og nydes efter middagen, men der er andre muligheder. En cheddar er f. eks. også udmærket.

Hvidløg. Et enkelt rækker langt, og de kan købes stykvis.

æg. Der går næppe en dag, hvor jeg ikke bruger mindst ét løg, så derfor medbringer jeg mindst 4-5 skatotteløg.

Citron. Den fylder og vejer lidt rigeligt, men er uundværlig. Man køber i stykvis.

Chips. Hvis der er plads i madkassen med grundkøkkenet, så vejer 3-4 tørrede **kinesiske champignon** kun få gram, og de er så kraftige i smagen, at de strækker til et par retter med svampe. De købes i de kinesiske forretninger, hvor man også kan få andre tørrede grøntsager, som jeg f. eks. har haft stor glæde af på fjeldture.

Krydderier. De er intet mindre end stormkøkkenets sjæl og nervesystem. Jeg medbringer rigtig mange for at kunne følge alle smagsimpulser. De vejer jo ikke noget særligt. Da krydderier er så vigtig en del af stormkøkkenet, er der et afsnit alene om dem og deres anvendelsesmuligheder (Se krydderi-ABC siderne 13-18)

Det medbragte grundkøkkens omfang afhænger naturligvis af turens længde og pladsforholdene i bagagen, men ovenstående ingredienser til ca en uges forbrug vejer ét til halvdet kilo og pakkes i en plastikboks. Læg de enkelte dele såsom løg, citron og ost i hver sin plastikpose.

asta og ægnudler. Hvor meget man tager med af hvert produkt, må afhænge af, hvad man bedst kan lide. Selv har jeg poser med:

Ris. Naturligvis forkogte. Stormkøkkenet er meget velegnet til risretter såsom ris pilaf og risotto.

Salg. En forkogt knust hvede, der kan anvendes som ris. Også egnede til pilaf og salater.

Pasta. De små stormkøkkengryder er ikke særlig velegnede til at koge lange spaghettier, med det gar fint med "skruer" og andre små pasta typer, og man vælger selvfølgelig en af de hurtige typer.

Kinesiske æggnudler. Fylder en del, men vejer ikke så meget. Velsmagende og stormkøkkenegnede, fordi de også er færdige på få minutter. De kan anvendes på talrige måder, kogte, stegte eller i supper.

Røde/grønne linser til supper og salater, velsmagende og sunde.

Mel. Man kan faktisk bage på et stormkøkken (se side 40), men det er nu ikke noget, jeg vil anbefale til det daglige brød. Derimod kan det være rart at have lidt mel med til en pandekage eller til at trille en fisk i, for man steger den.

De enkelte produkter lægges i forsvarligt lukkede plastposer og samles i en plastbox.

Vi har nu et to-personers grundkøkken i to plastboxe, der tilsammen vejer godt et par kilo - eller ét kilo pr. person. Og man vil kunne overleve på alene på grundkøkkenet i adskillige dage. I en kneben situation kan man hurtigt lave en pastaret med løg, tomatpuré og krydderier - eller en bouillonsuppe med nudler. Man kan jo blive overfaldet af voldsom sult, før man når frem til Brugsen.

Foruden de to plastboxe skal man medbringe en tredje tom plastbox med tætsluttende låg til de råvarer (kød, fisk og æg), som man køber ind fra dag til dag.

Og endelig skal man have en madkasse til kaffe, te, brød og pålæg - og hurtige kolde køkken. Selv foretrækker jeg til frokost en lille lun ret eller en salat med formiddagens friskindkøbte bagerbrød. Og so mellemmåltider frugt. Som friluftsliv har man aldrig problemer med at samle appetit.

OBS.:

Der er ikke brugt fløde eller anden jævning til supper eller sovs. For hvad stiller man op med resten af en kvart piskefløde cykeltasken? Det betyder, at enkelte retter kan blive en anelse skarpe i smagen, og hjemme ville man typisk have "rundetsmagen af" med en sjat fløde. For mig er problemet ikke så stort, at jeg har indført en lille fløde-flaske i grundkøkkenet, men det er da en mulighed, som jeg kan anbefale, hvis man har plads. Kalorier behøver man ikke at være bange for. Så godt som alle retter koge bogen er ernæringsrigtige, dvs. vitamin-, protein- og fiberrig men fedtfattige. Derfor behøver man heller ikke at spare specielt meget på den planteolie, som bruges til stegning mv..

KRYDDERI-ABC

(Slå op efter behov - gå evt. straks videre til side 19)

Krydderier er som nævnt sjælen i stormkøkkenet, og man kan have et helt arsenal med, uden at det belaster eller fylder noget videre. Indtil man er fortrolig med et krydderis styrke og smag, bør man gå varsomt til værks og smage sig frem mellem de "nip", man kommer i retten. Krydderier skal være den smagsmæssige "baggrund" i retterne. Overfløven brug kan ødelægge maden. For mange krydderier er det svært at angive nøjagtige mål. De tørrede kan have forskellig styrke efter, hvor friske de er. Og samme krydderi fra forskellige producenter kan også have forskellig styrke - og smag. Hele krydderier holder smagen bedst, og en renavasket sten i koppen kan sagtens gøre det ud for en morter. Dyrker man selv krydderurter, er det ingen sag at tørre dem. De lægges på risten i ovnen, der stilles på 40 grader. Ovn døren skal stå på klem. Efter et døgn tid er de lige til at smuldre og klar til brug. På turen kan man have krydderierne i små "lynlås"-plastposer - polsemandens sennepsposer.

Allehånde	(kaldes også nellike-peber). Ligner sorte peberkorn, men er lidt større. Frugterne fra et træ, der gror på De Caribiske Øer og i Centralamerika. Bruges til polser og postejer, men også f. eks. til bankekød eller i kogevandet til fisk.
Anis	Frøene af planten, som kommer fra Middelhavsområdet, men også kan dyrkes i Danmark. Har en lakridsagtig smag og kan bruges i supper og forskellige grøntsagsretter.
Basilikum	Har en dejlig krydret og aromatisk smag og er en af de mest udbredte krydderurter, som man også selv kan dyrke. Jo friskere, des bedre. Bruges i tomatsovs, til salater, i supper samt til talrige fiske-, kød- og grøntsagsretter.

Citron-melisse	(bærer også det poetiske navn, Hjertensfyld) Den er let at dyrke selv, og den har en fin citronsmag, som passer godt til grønne salater, f. eks. agurkesalat, eller fisk. Også god til te.	Fennikel	Ligner nærmest dild i stor udgave. Har en anis-agtig smag og bruges finthakket i salater og fiskeretter. Det er plantens frø, der bruges som krydderi, mens planten iøvrigt bruges som grøntsag.
Cayenne-peber	Er en stærk chili (se denne), som ikke har noget med peber at gøre. Bruges med forsigtighed i f. eks. salater, på koteletter, i stuvninger og fiskeretter, især med skaldyr.	Gurkemeje	Er den tørrede rod af en plante, der vokser i den tropiske del af Asien. Gurkemeje indgår i blandingskrydderiet karry, som det giver den gule farve. Mildtsmagende krydderi, som dog giver retterne et eksotisk strejf og en flot gul farve. God til risretter og fiskesupper.
Chili	Oprindeligt fra Syd- og Centralamerika. Udbredt til resten af verden og præger især maden i Afrika og Asien, men også f. eks. i USA. Bruger selv ofte chili fremfor peber i både ris-, grønt-, kød- og fiskeretter, men det smager stærkt og skal kun bruges i små mængder.	Ingefær	Roden af en plante, oprindeligt fra det sydlige Asien. Bruges meget i indiske og kinesiske retter. Helst frisk. Stødt ingefær er for skarpt og dominerende. En lille skive friskhakket giver svinekøds-, kyllinge- eller fiskeretter et interessant, eksotisk pift.
Dild	Har en fin og aromatisk smag, som står godt til nye kartofler, salater, æggeretter, dressinger, supper, skaldyr og kogt fisk. Undværlig i det danske køkken - på linje med persille og puriløg.	Kanel	Herhjemme mest til kager og risengrød, men i orienten også til karry-fiskeretter og kødretter. Personligt bruger jeg det aldrig, fordi jeg ikke kan fordrage smagen. Sådan har vi alle noget.
Enebær	Enebærbusken er det mest udbredte af alle nåletræer i verden, og bærrerne et dejligt krydderi - ikke kun til alt vildt, men også f. eks. til svine- og fårekød eller til kylling. Bærrerne er hårde og skal knuses. Man bruger max. to knuste bær til en stormkøkken-ret.	Kardemomme	Er et gammelt krydderi. Frøene i kapslerne stødes og bruges i Danmark mest til kager og desserter, men det kan også bruges i karryretter og i farsretter sammen med persille.
Esdragon	Findes både i russisk og fransk udgave. Og brug altid den franske. Har en behagelig duft og en lidt syrlig, krydret smag, som giver talrige muligheder for anvendelse i fiskeretter, til fjerkræ, i bouilloner, tomatsupper, salater, sovs, ægge- og grøntsagsretter.	Karry	Krydderiblanding med op til 20 forskellige ingredienser. Dominerende bestanddele er: chili, gurkemeje og koriander. Desuden ofte spidskommen og ingefær og mindre mængder af kanel, muskat, allehånde og nelliker. Skal svitses i fedtstoffet.

Kommen	Bruges herhjemme mest til bagværk, ost, kålretter og brændevin, men iøvrigt i en del orientalske retter.	Mynte	Dejlig krydderurt, der gror som ukrudt, når man først får den startet. Holder fint smagen som tørret og er god til talrige retter: Lammekød, grøntsager, fisk, salater og supper. Meget anvendt i hele Middelhavsområdet. Bruges med forsigtighed, for smagen er kraftig.
Koriander	Ingrediens i karry og et godt selvstændigt krydderi med en lidt sødlig, men alligevel frisk aroma (appelsinskalsagtig duft). Bruges til bagværk, men er også god i mange grøntsagsretter, supper, farsretter og gratiner. Bruges også i sildemarinader og til medister.	Velliker	Er de tørrede blomsterknopper fra et træ, der gror på Molukkerne. De har en kraftig krydret smag og bruges både hele og stødt - til at spække kød med og til at give smag på supper, sildemarinader og sursyltninger. Også i vildtsovs samt i postejer og bagværk.
Laurbær-blade	Velkendt i de fleste danske køkkener - til supper, sovs, fiskeretter og sammenkogte gryderetter. Vil man have en ordentlig aroma ud af det halve laurbærblad, der bruges til en stormkøkken-ret, bør man pille det i små stykker, før det kommer i gryden.	Oregano	Kaldes også for vild merian. Bruges meget i det italienske køkken til alle slags kød- og grøntsagsretter og til kogt fisk. Godt til tomatsuppe, spaghettisovs og tomat salat. Smager kraftigere end merian og skal bruges med forsigtighed.
Løvstikke	Fantastisk anvendelig krydderurt - også kaldet Paprika Maggi-urt, fordi den på én gang smager som porre, selleri og persille. Må pas på: Et halvt blad eller et meget lille nip tørret i gryden, for Løvstikke har en meget dominerende smag, som bliver ubehagelig, hvis man overdoserer.		Er en mild form for chili, som har en flot rød farve. Dyrkes især i Ungarn, hvor den har særlig sit særlige præg på køkkenet. Bruges til æggeretter og risretter, til kødretter og fiskeretter. Bruges lidt i fedtstoffet, hvorefter der straks hældes væske på.
Merian	(Den vilde udgave hedder oregano - se den Peber Bruges i supper, især hønsekødssupper, sammenkogte retter, kogte fiskeretter, til tomat salat, pizza, grøntsagsretter, lammekød og lever.		Grøn peber er den umodne peberfrugt. Når den tørrer bliver den til sort peber. Den modne peber er hvid. Frysetørret grøn peber er min foretrukne i stormkøkkenet, fordi den kan knuses mellem fingrene. Men den er tit svær at få fat på. Den hvide peber er den kraftigste.
Muskatnød	Fra muskat-træet. Nødden er frøet, som tørre Persille og afskalles, mens muskatblommen er frø kapslen udenpå med lidt mildere og finere smag. Reven muskat er godt til kål, spinat, kartoffelmos, blomkål, æg- og osteretter. Man skal krydre varsomt.		Er nok den mest anvendte krydderurt i Danmark og kræver næppe nærmere introduktion. Er selvfølgelig at foretrække som frisk, men holder fint både farve og smag som tørret, hvor den er god i supper, til fisk, til grøntsagsretter, lam og kylling.

Er i den tørrede udgave bedst til supper eller sovs til f. eks. fiskeretter. Friskklippet derimod med sin milde løgsmag god til æggeretter og salater.

Bruges meget til lamme-, men er også udmærket til svine- og kalvekødretter. Går fin sammen med hvidløg og/eller persille. Kan også bruges til kylling eller i grøntsagsretter, men man skal kunne lide det og være forsigtig med mængden, for smagen er markant.

Et meget raffineret og kostbart krydderi. Det er de tørrede støvfangere af en krokusblomst, og der går op mod 80.000 blomster til 450 gram safran. Det har en eksotisk aroma og giver f. eks. risretter og fiskeretter en flot gul kulør.

Prøv den forsigtigt, for den er speciel og gennemtrængende i smagen. Bruges i Italien f. eks. kalvekød og lever, men anbefales også til svinekød, fordi den absorberer fedt-smager og til fuglevildt, fordi den fjerner transsmag.

Har intet med den kendte kommen at gøre. Er ingrediens i karry, men også et dejligt selvstændigt krydderi, der giver maden smag. Mellemosten, hvor den bruges hyppigt.

Kender vi i Danmark mest fra de gule ærter, men den er god til meget andet: Oksekød, svinekød, vildt og farsretter. Den er taknemmelig at dyrke selv og står grøn hele året.

SVANENS DØD

Der var tit smalhans i det landarbejderhjem med otte børn, hvor jeg har mit udgangspunkt. Men når det gjaldt om at få mad på bordet, var min mors fantasi aldeles ukuelig. Engang faldt hun i et ugeblad over en opskrift på "fin fransk hare", som hun besluttede sig for at lave. Nu var der bare det, at hun havde ingen hare. Så besluttede hun sig for, at opskriften vel nok kunne overføres på *forloren* hare. Nu var der bare det, at hun heller ikke havde hakket flæske- og oksekød, som skal bruges til forloren hare. Til gengæld havde hun en gammel svane, som var kommet ulykkeligt af dage ved at flyve ind i en højspændingsledning. Den var blevet plukket, rensset, parteret og nedfrosset, og der var vældig meget kød, som min mor ikke nænnede at smide ud, selvom de første forsøg på at fortære det, havde været noget af en fiasko på grund af dyrets umådelige sejhed. Nu fik vor mor den lyse ide, at svanen kunne få en tur gennem kødhakkeren og blive til forloren hare, som blev tilberedt efter opskriften på "fin fransk hare". Sovsen til den fine franske hare skulle ifølge opskriften styrkes med portvin, men den slags forefandttes overhovedet ikke i vort pæne afholdshjem, så i stedet tog hun en sjat ribssaft og en skæfuld sirup. Men fin fransk hare var det. Og sådan blev retten respektfuldt omtalt.

nden i stormkøkkenet

Man kan ikke være svaner i et stormkøkken, og de er iøvrigt også adede, men lidt af *ånden* bag min mors hare-projekt er det vigtigt at have med i bagagen, når man drager afsted med sit stormkøkken. Man skal lave mad med, hvad man har, og hvad man kan få, hvor i verden, man er bemandet. Et stormkøkken er mere end noget andet et improvisationskøkken. Opskrifterne skal kun ses som nogle afprøvede ideer, som man kan ændre eller bygge videre på. Og jeg gør nok meget ud af at beskrive de særlige principper i madlavning på stormkøkken eller andet simpelt camping-kogegrej.

t nervøst køkken

Madlavning på stormkøkken adskiller sig på nogle afgørende punkter fra

madlavning i et almindeligt køkken:

1. Gryderne er meget tyndbandede.
2. Varmekilden er svær at regulere helt præcist.
3. Kogetiden er begrænset.
4. Hele retten skal helst kunne være i samme gryde.

Disse forhold gør stormkøkkenet til et "nervøst køkken". Når spritflammer er tændt og gryden sat over, kræver den kokkens fulde opmærksomhed. At maden ikke brænder på, at varmen ikke bliver for kraftig osv.. Man sidde klar med gribehåndtaget, så man kan fjerne gryden et øjeblik pirket kodeløs, hvis bruningen udarter til fastbrænding. Man skal "våge" gryden på en mere intens måde, end når man laver mad i kraftgryder over stabile varmekilder.

Derfor: Gør alle råvarer parate og læg alle ingredienser og redskaber frem, så de i bogstaveligste forstand er inden for rækkevidde, før du tænder for brænderen.

To-personers retter

De mest udbredte stormkøkkener er beregnet for to personer, og de har jeg lavet opskrifterne til to. I de fleste tilfælde kan man godt klemme tre portioner i gryderne, der for det typiske Trangia-køkken rummer 1 3/4 og 1 1/2 liter. Vi har også klaret os to voksne og to småbørn i et enkelt stormkøkkensæt, men mere end tre voksne kan køkkenet ikke klare, medmindre man vil lave mad i flere omgange.

Råvarer

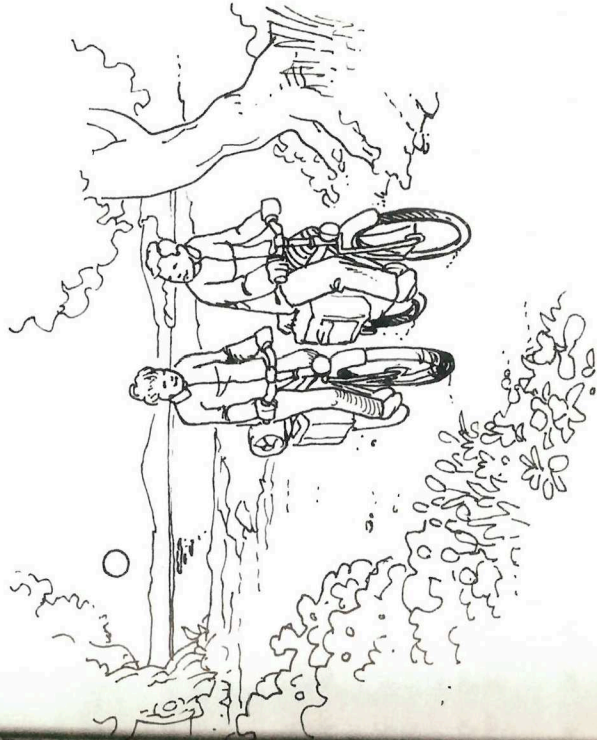
Kan man få en friskfanget fisk, er det naturligvis herligt, men for det meste må man fange sine fisk i Brugsens eller supermarkedets dybfryser, derfor springer vi kapitlet om de *rigtige*, friske råvarer over i den kogebog for det rejsende køkken. Og iøvrigt er dybfrossen grønlan-torsk, havkat eller hellefisk fine til en fiskesuppe eller stuvning. Og et dybfrosne kalkun-filet'er holder sig godt i madkassen til det bliver aftog vil jeg mene, at udbuddet af grøntsager er så rigt, at man kun nødtilfælde bør nøjes med dybfrost eller dåse. Rigtige tomater smag altså ti gange så godt i maden som dåse-ditto, og de fås overalt og købes stykvis.

riske fisk, kød fra den rigtige slagter og grøntsager fra de små private eller langs de danske landeveje er naturligvis at foretrække, men det er også fint med, hvad man kan få i Brugsen eller i supermarkedet på campingpladsen.

Det er godt, når det gælder indkøb til stormkøkkenet. Derfor finder man eks. ingen hvidkålsretter i denne bog. Det kan være problematisk at få små portioner af nogle råvarer. Man kan jo eksempelvis ikke købe én ængel bladselleri. Så hvis man skal bruge bladselleri til fiskesuppen om aftenen, så må man være indstillet på at gnaske nogle stænger i sig af frokost den følgende dag. Og det er jo heller ikke det værste.

Planlæg og pas på, at der ikke hober sig for store forrådsmængder op i cykeltasken. Det er praktisk, hvis man kan have det samlede køkkenudstyr (til to personer) i én cykeltaske med vandflaske og spritflaske i hver sin sidelomme. Da pladsen altid er knap, er det vigtigt at holde god orden i køkkenet.

Luftsiliv giver vældig god appetit, og man vil tit have lyst til en flere-eters menu, som det er et herligt tidsfordriv at planlægge, når man samper afsted de sidste kilometer mod lejrplassen. Mange af retterne er så hurtige, at man kan lave dem efter hinanden. Men ellers indeholder kogebogen også opskrifter på nogle nemme salater. Så kan man jo dele arbejdet lidt imellem sig, så én f. eks. laver krabbesalat til forret, mens en anden laver boef bourgognon til hovedret. Brød til begge dele, og til dessert måske en portion af sæsonens friske bær.



SUPPER

Stormkøkkenet er et fremragende suppe-køkken, og efter en hård fri luft er der ikke noget så styrkende og livgivende som en portion suppe. Men glem alt om færdige pose-supper for ikke at tale om dem dåse. Det er både hurtigt og nemt at lave sin egen suppe, som i smagt overgår det meste af, hvad der udbydes på restauranterne.

Nogen mener, at suppe ikke er rigtig mad. Eller i hvert fald kun en for for stegen og kagen. Det er ikke rigtigt. Suppe kan i mange tilfælde sagtens gøre det ud for et hovedmåltid. Det afhænger sådan set kun indholdet og tilbehøret. En Middelhavs-fiskesuppe med brød eller kinesisk kyllingesuppe med nudler vil kunne mætte de fleste. Der er mange muligheder for at komme "fyldt", grøntsager, småpasta, nudler eller ris i suppen, som man altid tilbereder på stormkøkkenets støvgrøde, der rummer 1 3/4 liter.

Jeg har gjort meget ud af suppe-retterne, som jeg vil kalde det, fordi på stormkøkkenet tit vil have lyst til at gøre supperne så fyldige, at nærmest sig stuvninger eller gryderetter.

Supperne er lavet på friske, dybfrosne eller konserverede råvarer, og at understøtte smagen bruges de bouillonretninger, som hører grundkøkkenet.

Jeg har ikke i de enkelte opskrifter anført, at supperne skal smages med salt. Det skal de i nogle tilfælde, men tit er det overflødigt, for bouillionen indeholder en del salt. Salt suppen til allersidst.

Supperne er delt ind i tre grupper: Fiskesupper, grøntsagssupper og supper med kød.

Fiskesupper

Danmark er et af de lande i verden, der har flest fisk pr. indbygger, og er en skandale, at vi har så dårligt et forhold til fisk. I de fleste danske byer leder man forgæves efter en fiskerestaurant. I Bruxelles, som ligger inde i Belgien, er der næsten en hel gade - alene med muslimske restauranter! Mangfoldigheden af fisk i havet omkring Danmark gør vi næsten kun fra fiskerimoteringerne. Mange af arterne går til eksport, lovprises i udlandet, mens vi selv må nøjes med spætter, torsk og nogle få andre sorter hos fiskehandlerne, som der også bliver færre og færre af.

Heldigvis er det sådan, at den dybfrosne fisk, som fås i de fle

permarkeder, er udmærket til fiskesupper. Køber man den ind om aftenen, holder den sig nemt til om aftenen. Den lugter ikke, og den er friteret. Fileter af de fleste fisk kan bruges, men de må ikke være nede. Køber man frisk fisk hos fiskehandleren til sin suppe, er det praktisk at få flået, rensset og evt. udbenet.

Isinger og krabber på dåse er meget anvendelige til fiskeretter på stormkøkkenet, men husk, at dåsen skal bruges op på én gang. Rejer er det som friske eller dybfrosne, men man kan selvfølgelig også bruge konserverede.

En to-personers fiskeret, der skal gøre det ud for et hovedmåltid, må man beregne 300-400 g fisk (renset og udbenet).

Grøntsager til fiskesupper:

Der er næsten frit slag for, hvilke grøntsager, man kan bruge til fiskesupper, hvilket er praktisk i stormkøkken-husholdningen, hvor man tit må bruge rester eller klare sig med, hvad der tilfældigvis fås på stedet. Løg, rødløg og tomat (evt. pure, men aldrig ketchup!) indgår fast i Middelhavslandenes grundfiskesuppe, som også er min favorit-indsuppe. Derudover kan man i suppen bruge f. eks. kartofler, porrer, agurker, agurker, gulerødder, champignon, bladselleri og fennikel.

Krydderier til fiskesupper:

Der passer til alle fiskeretter og sammen med de fleste andre krydderier ligesom basilikum, der også er et godt krydderi til fiskesupper, er dem med tomat. Dild, purløg, esdragon og citronmelisse er kendt som fine fiskekrydderier. Den flotte farve og eksotiske aroma kommer dem med lidt safran eller gurkemeje, som er mildt i smagen i forhold til krydderier, der også er et godt fiskekrydderi. Laurbærblade og timian krydderier er gode til fiskesupper, og merian eller oregano giver et italiensk pift. Til fedt fisk især kan man bruge fennikel, koriander, rosmarin og salvie. Andre krydderier er mynte, muskatnød og muskatblomme. Alle fiskesupper skal smages godt til med peber. Selv foretrækker jeg cayennepeber, hvis der er skaldyr som muslinger eller rejer i suppen, og ellers pænt med fersk grøn Madagascarpæber (Eller i mangel af bedre den mindelige sorte). Peber er et meget vigtigt krydderi i fiskesupper, og de fleste smages også til med hvidvin, citron eller lidt eddike.

Man kan ukendt med krydderierne, bør man gå forsigtigt til værks, kun komme lidt i ad gangen, ikke blande for mange og hele tiden smage sig dem. Pas særligt på rosmarin og salvie, som let bliver for dominerende.

Middelhavs fiskesuppe

I landene omkring Middelhavet er der talrige udgaver af fiskesupper og fiskestuvninger. De er alle bygget over samme læst, og dog smagsoplevelserne vidt forskellige.

Det er lidt af en "man-tar-hvad-man-har"-fiskesuppe og omsider stormkøkken for to ser grundopskriften således ud:

1-2 spsk olie - vindrukerne og/eller olivenolie. 1 skalotteløg, 1 fed hvidløg, 1-2 tomater. 300-400 g fisk. Et stort kartoffelstængel bladselleri. 1 porre, 1 tomad 1 sylrigt æble
godt 3 dl fintsnittede grøntsager. Ca 5 dl vand - mindre hvis man vil gå i retning af stuvning, mere, hvis man foretrækker tyndere suppe. En terning fiske- eller kyllingebouillon, diverse krydderurter og altid tilsmægning med peber samt det meste med lidt citron, hvidvin eller eddike.

Man kan godt nøjes med en slags fisk, f. eks. dybfrosne torskefiletter. Man kan også blande flere slags. Kun gærål, sild og makrel ikke så sammen med andre fisk.

Fremgangsmåden er nu som følger:

1. Det fintsnittede løg og hvidløg svitses i olien uden at tage farve. Hvis man bruger karry, skal den samtidig "brændes af". Hvis man bruger paprika, skal den også lige svitses og derefter have lidt væske på sig for at holde farven.
2. Tomaterne (eller en spiseske koncentreret puré) og resten af grønne grøntsager, skåret i små tern eller tynde skiver - jo længere morningsstid, jo finere skåret - svitses derefter med under omrøring et par minutter.
3. Vand og terning hældes på, og det hele koger i ti minutter, mens smager til med krydderier og evt. citron eller eddike. Salt ikke suppes til allersidst. Bouillonterninger er nemlig ret salte. Læg sporelagte brænderen, så suppen koger roligt.
4. Læg til sidst fiskestykkerne i suppen. Fisken må ikke bulderkoge. Hvis kun gryden lige omkring kogepunktet, til fisken i løbet af nogle få minutter er mør. Evt. allerede kogte rejer og muslinger lægges først i det sidste minut, så de lige bliver varmet op.

Denne fremgangsmåde kan følges for de fleste fiskesupper. Det er alligevel god dem forskellige, er - foruden fiskene naturligvis - i høj grad grøntsagerne og kryddingen.

Jeg bringer her otte forslag til kombinationer, hvor man følger ovenstående fremgangsmåde:

Grøntsager: Krydderier: Fisk:

1 skalotteløg, 1/2 fed hvidløg, 2 tomater, 1 porre	Basilikum, 1/2 iturevet laurbærblad, persille, gurkemeje, peber, citron	300-400 g friske eller frosne stykker af torsk, sej, hvilling eller andet
1 skalotteløg, 1 fed hvidløg, 2 tomater, 1 stængel bladselleri	Rigeligt med persille, cayennepeber, citron	200 g rejer og muslinger
1 skalotteløg, 1 porre, 1 tomad 1 sylrigt æble	Mindst 1 tsk carry svitses fra starten, spidskommen, chilipeber	300-400 g torsk, havkat, hellefisk eller andet
1 skalotteløg, 1 fed hvidløg, 2 tomater, 1 stængel bladselleri	Merian, persille, cayennepeber, citron eller hvidvin	1 dåse muslinger (150 g)
2 skalotteløg, 2-3 tomater. Obs: kun 3 dl vand!	Basilikum, timian, lidt revet muskatnød, safran, cayennepeber, hvidvin eller citron	1 dåse krabber (Drænet vægt 120 g)
1 skalotteløg, 2 kartofler, 1 porre, 1 gulrod, 1 agurk eller courget	Estragon, dild, 1/2 iturevet laurbærblad, peber, eddike	300-400 g torske- eller skrubbefleter eller andet
1 skalotteløg, 1 fed hvidløg, 2 tomater, 1 agurk eller courget	Koriander, gurkemeje, cayennepeber, citron	Havkat, hellefisk eller anden, gerne fed fisk
1 skalotteløg, 1 fed hvidløg, 1 tomad, friske eller tørrede champignon	Persille, timian, peber, citron	Et par fladfiskefileter og 100 g rejer

Fiskesuppe med pasta

I Sydeuropa spiser man gerne brød, gnedet med hvidløg, til fiskesupper og man kan lave sig en god smørelse til brødet ved at riste lidt olie hvidløg, persille og salt sammen på stormkøkkenpanden eller i den lille gryde.

Man kan også "drøje" fiskesuppen ved hjælp af hurtige småpasta eller ris. Ris skal koges i forvejen, så derfor er det hurtigere at bruge småpasta som f. eks. to-minutters skruer.

Man skal bruge ca 2 dl pasta, og den skal altid i suppen før fisken.

Vælger man f. eks. at lave **muslingesuppen** (nr. 4 i skemaet på foregående side) - hvilket jeg kan anbefale, er fremgangsmåden følgende:

Løg og grøntsager svitseres. Vand og terning kommes på. De hele bringes i kog og koger 5-10 minutter. De 2 dl pasta me kogetid på f. eks. 2 minutter hældes i gryden og koges i de foreskrevne to minutter. Skal pastaen koges i mere end to minutter, kommes den i gryden tilsvarende før. Når pastaen er mør kommes muslingerne, der kun skal gennemvarmes ikke koges - i gryden.

Pasta er godt i mange fiskesupper, og det gælder bare om at afpasse tiden, så den og fisken er færdig samtidig. Dvs., at pastaen altid skal være næsten færdig, før fisken, som aldrig må koges voldsomt, kommes i gryden.

I sedet for pasta, kan man også bruge kinesiske ægnudler (som også er færdige på et øjeblik) eller ris, som dog skal koges for sig. Ris passer særlig godt til karry-fisken (nr. 3 skemaet på foregående side)

Grøntsagssupper

"Ét gram mel til - og denne frikadelle havde været et rundstykke", som vi plejer at sige, når der er drøjet lidt rigeligt. Sådan er det så meget. Det er glidende overgange mellem genrene. Lidt mere fyld, og suppen kaldes en gryderet. Lidt mere vand, og stuivningen får suppe-karakter.

I mit stormkøkken-repertoire er der mange "tykke" supper eller "tynde" gryderetter. Den gode friluftspappet kræver substans i maden, og tynde blikgryder er særlig gode til "våde" retter. Begge dele imødekomme i supper, der f. eks. er beriget med ris, linser, småpasta eller kinesiske ægnudler.

River man også på italiensk vis lidt ost med i den kogende grøntsagssuppe/gryderet, bliver den et helt måltid med alt, hvad man har brug for. I stormkøkken-husholdningen holder vi meget af den slags salt-i-en-gryde-retter.

Linsesuppe

Som vi husker fra bibelhistorien, var Esau så sulten, at han solgte sin førstefødselsret til Jacob for en portion røde linser. For aldrig at komme i samme situation har jeg altid lidt røde linser med blandt grundkøkken- ingredienserne. Her er opskriften på tre linsesupper, som laves efter samme princip:

1. De meget fintsnittede grøntsager sauteseres under omrøring et minut i 1-2 spsk olie eller i et enkelt tilfælde baconfedt.

2. Halvanden dl røde linser, 6 dl vand og halvanden bouillonterning (høns- eller grøntsagsterning) hældes på.

3. Suppen bringes i kog og koger 10-12 minutter, til linserne er møre. Undervejs smages til med krydderier.

Linserne varieres med grøntsager og krydderier. De må godt være pænt, kraftigt krydrede efter min smag. Følg ovenstående fremgangsmåde på følgende kombinationer:

Grøntsager:

1 løg, 1 fed hvidløg, 2 tomater (Esau's linseret)	1 1/2 dl røde linser, 6 dl vand og 1 1/2 bouillonterning	Persille, koriander, gurkemeje, spidskommen
1 løg, 1 stængel bladselleri, 1 gulerod ("Dansk" smag af gule ærter)	1 1/2 dl røde linser, 6 dl vand og 1 1/2 bouillonterning	Laurbærblad, timian, peber og evt. et stænk eddike
1 løg, 1 fed hvidløg, 1 tomat svitset i fedtet fra 2 stk afsmeltet bacon (Italienske linser)	1 1/2 dl røde linser, 6 dl vand og 1 1/2 bouillonterning	Mynte eller basilikum, peber - og reven ost på til sidst

Krydderier:

Rissuppe

Kun fantasien sætter grænser for de personlige variationer over linsesuppen, og det samme gælder følgende rissuppe.

Princippet i tilberedningen:

1. Lad først evt. løg og hvidløg riste uden at tage farve. Evt karry eller paprika skal også i fra starten. Tilsætså de andre fintsnittede grøntsager og sauter dem i et par minutter under omrøring. Derefter risene, som også vendes rundt i gryden et minuts tid, så de opsuger fedtstoffet.
2. Hæld 6 dl vand og 1 1/2 bouillonterning på.
3. Lad suppen koge meget småt (skru ned eller læg sparelåg på) Rissupper må efter min smag også gerne være velkrydrede.

Sauteres i

oilen:

Smages til med:

1 løg, 2 stilke bladselleri, 1 tomat, 3/4 dl ris	6 dl vand og 1 1/2 terning	Basilikum, persille, peber
1 løg, 1 rød peberfrugt, 1 porre, 1 tsk rosenpaprika, 3/4 dl ris	6 dl vand og 1 1/2 terning	Paprika og peber
1 løg, 1 tsk karry (brændes af), 1 gulrod, 1 grøn peberfrugt, 3/4 dl ris	6 dl vand og 1 1/2 terning	Spidskommen, koriander, gurkemeje

Brændenældesuppe med bulgur eller pasta

2 spsk olie, 1 skalotteløg, 1/2 liter sammenpressede brændenældeskud eller topblade, 3/4 dl bulgur, 5 dl bouillon (vand plus terning).

Brændenælder er en af de mest tilgængelige og sunde grøntsager og efter min mening også velsmagende. Jeg spiser topskuddene hele sommeren. Man skal have handsker eller en plastikpose over hånden, mens man klipper og skyller dem - og man skal ikke tage dem langs trafikerede veje.

Sauter først det fintsnittede løg og derefter de trekvart dl bulgur i 2 spsk olie og hæld den halve liter bouillon (vand plus terning) på. Lad det koge op og bulderkoge i 3 minutter. Skru ned eller læg sparelåg på brænderen, så det koger jævnt til småt. De sidste ti minutter koger brændenælderne med. Smag til med peber og evt. lidt citron.

Nældesuppen kan også laves med småpasta. Så skal kogetiden mellem nælder og pasta bare afpasses. Nælder skal koge i ca. 10 minutter.

Champignonsuppe med tørrede kinesiske svampe og nudler

1 spsk olie, 4 tørrede kinesiske champignon (se Grundkøkken), 2 forårsløg, en porre eller en bladselleristik, en blok æggnudler, 5 dl bouillon (vand plus terning), krydderier.

De tørrede kinesiske svampe skal lægges i blød mindst en halv time, og vandet kan bruges til suppen. De opblødte svampe snittes så papirtyndt som muligt, sauteres og koges i bouillon i ca. 10 minutter. Herefter koges de øvrige - også papirtyndt snittede grøntsager to minutters tid, hvorefter æggnudlerne lægges i. Kogetid på posen. Smages til med salt, peber og soya.

Champignonsuppe med friske champignon

1 spsk olie, lidt citronsaft, 250 g champignon, 1 lille skalotteløg, 5 dl bouillon og 1 blok kinesiske æggnudler.

De tyndtskivede champignon og det finthakkede løg sauteres i olien under omrøring i ca. 5 minutter. Der stænkes med lidt citronsaft, og suppen koger 10 minutter, før æggnudlerne lægges i. Smages til med rigeligt med persille, lidt esdragon og peber.

Løgsuppe

Løg er en fantastisk grøntsag. Spist overalt i verden hver dag og anvendt i årtusinder - som krydderi, som tilbehør, som selvstændig ret - og som lægeurt. Mit stormkøkken udgår aldrig for løg, men de letteste at rejse rundt med er skalotter, der fylder mindst og smager mest - og så naturligvis hvidløg. Til løgsuppe derimod skal man have fat i større løg. Her er en opskrift med tre variationsmuligheder:

2 spsk olie, 3 store løg, 1 fed hvidløg, 5 dl bouillon (vand plus terning), reven ost.

Løg og hvidløg skives så tyndt som muligt og svitses godt igennem, så de lige begynder at tage farve. Vand og terning hældes på, og suppen småkoger i ca 20 minutter.

Løgsuppen kan smages til med:

1. 1/2 iturevet laurbærblad, timian og peber eller
2. Spidskommen, cayennepeber og citronsaft eller
3. Paprika, 1 spsk koncentreret tomatpuré og peber.

Vil man give løgsuppen "fyld", egner bulgur sig fremragende. Når løgene er svitsset et par minutter, kommes bulguren i gryden og sautes med endnu et par minutter, før vand og terning hældes på, og det hele får lov at simre i 20 minutter.

Ligegyldig hvilken kombination, man vælger, drysses der reven ost ned i den kogende suppe, der spises med brød til.

Tomatsuppe med pasta

2 spsk olie, 3 pænt store og modne tomater, 1 fed hvidløg, 4 dl bouillon, 2 dl småpasta.

Tomaterne skæres i småtern og sautes sammen med det finthakkede hvidløgsfed i olien under omrøring i ca 5 minutter. Vand og terning hældes på. Suppen bringes i kog og koger ca 10 minutter. Pastaen hældes på, så dens kogetid afpasses med tomaternes. Suppen smages evt. til med lidt ekstra koncentreret tomatpure samt persille, basilikum eller merian og peber. Til sidst hældes reven ost over den kogende suppe.

LYNSTEGNING AF KØD

(Grundlæggende stormkøkken-teknik, som der henvises til mange steder i bogen)

Lurer man kineserne kunsten af, er det muligt at tilberede al slags kød i stormkøkkenets blikgryde - endda meget hurtigt. Trick'et hedder: lynstegning. Man kan lynstege oksekød, kalvekød, fårekød, lammekød, svinekød, hjørte- og rensdyrkød og kylling mv.

Fremgangsmåden er meget enkel: 100-150 g kød (ikke mere, for så bliver det for vådt og koger) skæres i små papirtynde skiver. Her er det endnu engang meget vigtigt med en lille drønskarp kniv. Det fintudskårne kød lægges i en marinade af f. eks. lidt olie, lidt soya, et par dråber citronsaft og krydderier, der passer til den ret, som kødet skal indgå i. Det kan også lægges i rødvin med krydderier, som så bagefter kan indgå i sovsen. Kødet ligger i marinaden de 20-30 minutter, som det tager at tilberede den ret, som det skal være tilbehør til - f. eks. suppe, grøntsagsret, ris eller pasta.

Selve lynstegningen foregår på den måde, at man kommer 1-2 spiseskefulde olie i gryden og lader den blive så varm, at den lige begynder at ryge, før det fintskårne kød kommes i og svitses under omrøring. Kødet skal kun svitses et kort øjeblik, nemlig til det har skiftet farve. Oksekød svitses 30-60 sekunder og svinekød og kylling 1-2 minutter. Det er helt afgørende, at kødet kun steges så kort tid, og at det derefter tages op af den varme gryde. Hvis det får for meget, bliver det hårdt og sejt.

Under den korte stegeproces holder man gryden i gribehåndtaget. Hvis kødet klitrer til bunden eller det hele sprutter alt for hidsigt, så tag gryden af et øjeblik, løsn kødstykkerne, rør godt rundt og sæt evt. gryden tilbage over ilden i nogle sekunder, til kødet har skiftet farve. Det kræver kun en smule øvelse at bruge stormkøkken-gryden som wok (den kinesiske lynstegnings-gryde). Kødet beholder al smag i sig, når det tilberedes på den måde, og den varme ret, som det skal indgå i eller være tilbehør til, kan sagtens vente det par minutter, som processen tager.

Supper med kød

Der er med overlæg, at dette afsnit hedder supper med kød og ikke kødsupper. Supperne bliver nemlig ikke kogt på kødet, men på grøntsager og bouillon, hvorefter det lynstegte kød (se foregående side) hældes i suppen i forbindelse med serveringen. Mulighederne for at lave supper med kød på denne måde er talrige. Her er nogle eksempler:

Rissuppe med okse/kalvekød og paprika

Ca 125 g kalve- eller oksekød skæres i papirtynde små skiver og røres i en luge, der består af 1 lille spsk olivenolie, 1 lille spsk soya, 1 tsk citronsaft og 1 tsk rosenpaprika. Kødet stilles til side, mens man tilbereder den midterste rissuppe fra skemaet på side 28.

Når suppen er færdig, tages den af ilden, og den anden gryde sættes over med 1-2 spsk vindrukerneolie. Når olien er så varm, at den begynder at ryge, hældes kødet i og svitses under omrøring ca. 30 sekunder, til det har skiftet farve (se "lynstegning af kød" på foregående side). Kødet hældes i suppen i forbindelse med serveringen.

Rissuppe med svinekød og karry

Ca 125 g magert svinekød, f. eks. en skinkesnitset, skæres i papirtynde skiver og røres i en luge af 1 lille spsk olie, 1 lille spsk soya, 1 tsk citronsaft og 1 tsk karry. Kødet stilles til side, mens rissuppen nederst i skemaet på side 28 tilberedes.

Når suppen er færdig, sættes den anden gryde over med 1-2 spsk olie, som opvarmes til det begynder at ryge, hvorefter kødet hældes i og svitses 1-2 minutter (se "lynstegning af kød" på foregående side). Kødet hældes i suppen, som spises umiddelbart derefter.

Kinesisk kyllingesuppe med nudler

Ca 200 g kyllingekød - f. eks. bryst - skæres i tynde strimler og røres ned i en luge, bestående af 1 lille spsk vindrukerneolie, 1 tsk citronsaft og lidt knust grøn Madagaskar-peber eller chili. Kødet stilles til side, mens den følgende suppe tilberedes:

1-2 forårsløg eller porrer (afhængigt af størrelsen) skæres på den lange led i tynde strimler og svitses i vindrukerneolie. 5 dl vand og en hønsebouillon-terning hældes på. Når suppen koger, tilsættes en blok kinesiske ægnudler og i sidste minut af nudlernes kogetid evt. en

håndfuld bønnespiser. Når suppen er færdig, sættes den anden gryde over med 1-2 spsk olie, som opvarmes til det så småt begynder at ryge, hvorefter kyllingekødet hældes i og steges 1-2 minutter under omrøring, til det har skiftet farve (se "lynstegning af kød" på side 31). Kødet hældes i suppen, som evt. smages til med soya og serveres omgående.

Denne suppe kan også fint laves med friske eller tørrede svampe.

Pilaf og risotto

Pilaf og risotto er fremragende stormkøkkenretter, som kan tilberedes med nær sagt alle slags grøntsager, kan spises helt enkelt med f. eks. reven ost (risotto) eller gøres til et solidt hovedmåltid ved tilføjelse af f. eks. skaldyr, fisk, fjærkræ, fuglelever eller kød.

Grundopskriften på rispilaf ser således ud:

2 dl ris, 3-4 dl vand eller suppe (vand plus terning). Mindst vand/suppe, hvis der indgår saftige grøntsager som f. eks. tomater i retten. 1 spsk olie. Krydderier - ofte safran, som giver pilafen en flot gul farve (Så kaldte Safranris).

Risene steges i olien 2-3 minutter, hvorefter bouillon tilsættes. Gryden bringes i kog, og risene småsimrer under låg i 15-20 minutter til væden er opslugt.

Risene bliver stående under låg, mens evt. kød eller fisk, som blandes i, tilberedes i den anden gryde.

Risotto laves som rispilaf (se ovenfor) med følgende forskelle:

Der bruges altid varm bouillon, som hældes på risene under omrøring, mens risene koger uden låg. Bouillon spædes til, efterhånden som risen opsuger væden. Tilbehøret blandes ved slutningen af kogningen direkte i risene. Risottoris er fugtige og klæbende, mens pilafris er løse.

På stormkøkkenet laver jeg en blanding af pilafris og risotto. Pilafen er lettere at lave i de tyndbundede gryder - som har det bedst med rigeligt vand fra starten, og jeg foretrækker dens konsistens, mens jeg bruger risotto-metoden med at blande ris, grøntsager og evt. kød i samme ret. Alt-i-en-gryde-metoden, som er så stormkøkken-venlig.

I stedet for ris, kan man fint bruge bulgur - og faktisk foretrækker jeg bulgur til de fleste pilaf-retter med grøntsager og kød, mens ris er absolut bedst til pilaf med fisk og

skaldyr. Bulgur-pilaf laves som rispilaf (se foregående side), men blandingsforholdet er 2 dl bulgur til 2 1/2 dl suppe (vand plus terning)

De følgende pilaf-opskrifter er eksempler på de talrige muligheder for pilaf-variationer. Stormkøkkenet er et fremragende pilafkøkken.

Grøntsagspilaf

(model for de følgende seks opskrifter):

1. 3-5 dl snittede grøntsager svitses 3 minutter under omrøring i 1-2 spsk olie
2. 2 dl ris eller bulgur svitses med i yderligere 3-4 minutter - stadig under omrøring.
3. Suppe (vand plus terning) og krydderurter tilsættes. Til risene skal tilsættes 3-4 dl suppe alt efter, hvor saftige grøntsagerne er. Bulguren skal derimod kun have 2-2 1/2 dl suppe.
4. **Rispilaf** skal kun lige koge op og derefter simre svagt under låg i 15-20 minutter - tages af ilden og derefter stå under låg yderligere 5-10 minutter - f.eks. så længe som det tager at tilberede fisken eller kødet.

Bulgurpilaf skal koge op og må gerne bulderkoge et par minutter, hvorefter den simrer under låg i ca 15 minutter.

Risene eller bulguren skal opsuge det meste af væden, men hold øje med, at retten ikke koger tør og brænder på ved for kraftig fordampning. En grøntsagspilaf er god som selvstændig ret eller sammen med fisk, kød eller fjerkræ.

Skaldyrspilaf med rejer og/eller muslinger

Følg ovenstående opskrift for rispilaf og brug som grøntsager 2 finthakkede skalotteløg, et ligeledes finthakket hvidløgsfed samt 1-2 tomater, skåret i tern. Bladselleri eller porre kan også bruges. Krydres med rigeligt persille. Hvis den er tørret, kommes den i gryden sammen med suppen. Smages derudover til med ca en halv tsk gurkemeje og et drys cayenne- eller chilipeber. Mens risen står og trækker, ristes dåsemuslingerne (uden vand) og/eller rejerne. De skal kun lige varmes igennem. Og hvis man har frisk, grothakket persille, svitses den lige med. Skaldyrene vendes i risene umiddelbart før serveringen.

Fiskepilaf

Følg den indrammede opskrift på modstående side for rispilaf. Som grøntsager bruges foruden et skalotteløg f.eks. champignon, ærter eller majs, og der krydres med esdragon, pænt med peber og lidt citron. De sidste 3-5 minutter af pilafens simretid lægges fisken (naturligvis udbenet og skåret i passende stykker) øverst i gryden, hvor den også bliver liggende og damper mør, mens risen trækker.

Chili-bulgur

Jeg har en svaghed for friske chilipebre, men har ikke indlagt dem i mange af opskrifterne, fordi jeg ved, at de fleste finder dem meget stærke og svære at dosere. Man kan dog moderere dem meget ved at skrabe kernerne ud. En kvart udkernet, finthakket frisk chilipeber i en stormkøkken-ret brænder ingen tunger af. Vænnér man sig til at dosere både skal og kerner, kan et par chilipebre række til en hel ferie.

Lav en bulgurpilaf efter den indrammede opskrift på modstående side. Foruden et skalotteløg og et fed hvidløg, snittes og svitses et par peberfrugter, røde og/eller grønne samt 1/4-1/2 udkernet, finthakket frisk chilipeber.

(Tomater, porrer, bladselleri, champignon eller grønne bønner kan udvide retten).

Krydres med persille eller basilikum og smages til med lidt citronsaft.

Pilaf med fuglelever

Lav en grøntsagspilaf med ris eller bulgur efter den indrammede opskrift på modstående side. Brug f.eks. champignon og en rød peberfrugt og smag til med peber og paprika. Mens pilafen står og trækker, ristes kyllingeleveren i den anden gryde med persille, peber og lidt salt.

Anden indmad kan også bruges, f.eks. hjerte, nyre eller lever fra gris eller kalv/ko. Indmaden skæres i helt tynde skiver og steges efter anvisningerne på side 83 og side 85.

Salvie er et krydderi med en gennemtrængende smag, og nogen kan decideret ikke lide det. Selv synes jeg, at det passer godt til indmad - og gerne sammen med tomat - prøv den kombination.

Pilaf med lammekød

100-150 g papirtyndt udskåret lammekød (f. eks. en kotelet af køllen)

røres i en skefuld olie, hvori der er kommet et mast hvidløgsfed, peber og måske lidt rosmarin eller mynte. Begge disse krydderier har en gennemtrængende smag.

Mens kødet står og trækker smag, tilberedes en bulgur- eller rispilaf efter den indrammede opskrift på side 34. Grøntsagerne kan f. eks. være et almindeligt stort løg, et fed hvidløg, et par tomater og en courget, og tørret basilikum eller persille kan tilsættes sammen med suppen.

Mens pilafen står under låg, lynsteges lammekødet i den anden gryde (se lynstegning side 31).

Lynstegt kylling

Et kyllingebryst eller andet kyllingekød skæres i små tynde skiver og lægges i en lage af 1 lille spsk soya, 1 spsk olie og 1 tsk karry.

Derefter tilberedes en pilaf af ris eller bulgur efter den indrammede opskrift på side 34: 1 skalotteløg og mindst 1 tsk karry svitses sammen og derefter tilsættes 1 fintsnittet gulerod, lidt majs eller grønne ærter. Risen vendes i og ristes med i et par minutter. Derefter hældes suppen (vand plus terning) på samt evt. et æble, skræillet og skåret i små tern.

Det hele simrer ganske svagt ca. 18 minutter, hvorefter det står og trækker under låg i yderligere 10 minutter.

Mens pilafen trækker, lynsteges kyllingekødet (Se lynstegning side 31).

Karry-pilafen kan også kombineres med fisk, der dampes oveni pilafen de sidste minutter. Eller med svinekød, der lynsteges ligesom kyllingekødet.

OMELETTES

Man kan ikke køre mange kilometer i Danmark uden at støde på et staldbrøssalg med friske æg, og det skal man benytte sig af. Æg er både nærende og billige. Frisklagte er de en delikat oplevelse, og der er talrige tilberedelsesmuligheder, hvoraf stormkøkkenet kan klare de fleste, fordi æg er hurtige at tilberede.

En af mine frokostfavoritter er omeletter, men de kan for den sags skyld også spises som morgenmad, til middag - eller som dessert, alt efter hvad man fylder dem med. Omeletter kan laves helt enkelt, bare med

lidt peber. Og sådan smager de godt. Men man kan også komme krydderurter eller reven ost i æggemassen, og omeletten kan fyldes med kogte eller stegte grøntsager, rejer, muslinger, fisk, pølse, skinke o.m.a..

Grundopskrift på omelet

Til omeletter bruger man stormkøkken-panden, som efter min mening er den "svageste" del af stormkøkkenet. Den er ifølge sagens natur tynd og har en dårlig varmeledning. Det betyder, at man i den grad skal vogte over den og sidde klar ved gribehåndtaget, så man hurtigt kan tage affære, hvis det begynder at gå galt. Man kan også sidde og føre panden rundt over blusset i cirkulende bevægelser for at få en mere jævn varmeledning. Til omeletter må man nødvendigvis have en af de teflonbelagte pander. Aluminium misfarver æggene lidt, og overfladen skal også være glat.

Det kræver en lille smule øvelse at lave en rigtig fin omelet, så fortvivl ikke, hvis den første ser lidt rodet ud. Nummer to eller nummer tre skal nok blive flot og rigtig.

Man kan lave omeletter med 2, 3 eller max. 4 æg på to-personers-stormkøkken-panden. Med godt fyld og brød til rækker en 4-æggs-omelet nogenlunde til en topersoners frokost, men man kan selvfølgelig også vælge at lave to 3-æggs-omeletter. Jeg har lavet grundopskriften med 4 æg:

1. Smør panden godt ind i vindrukerneolie, også op om kanten.
2. Pisk 4 æg og 2 spsk vand let sammen med en gaffel og tilsæt lidt peber. Dette er faktisk ingredienserne til den helt enkle omelet. Æggene må endelig ikke piskes for voldsomt, kun lige slås sammen. Selv bruger jeg at slå æggene ud i min melryster, komme peber i og ryste et par gange.
3. Sæt panden over fuldt blus og varm den op 30-60 sekunder - den skal kun være jævnt og endelig ikke rygende varm. Hellere komme æggemassen på lidt for tidligt end så sent, at stegningen ikke bliver til at styre. Med træpaletten, som hører med i grundkøkkenudstyret, skal man nu "læmpe" rundt i æggemassen og løfte lidt op, så ny æggemasse løber ind og bliver stegt på bunden.
4. Når den nederste halvdel af æggemassen efter et par minutter har "sat sig" og er blevet stiv, mens den øverste del stadig er våd, løsner man omeletten rundt i kanten og folder den ved hjælp af træpaletten plus evt. en ske og en gaffel sammen på midten. Evt. fyld lægges i en bane hen over den ene halvdel, før den anden halvdel klappes over.

5. Umiddelbart efter at omeletten er klappet sammen, er den klar til servering - og den skal spises straks. Den skal være lidt sprøderst og blød og saftig indeni.

Omelet med ost

Følg grundopskriften på foregående side, men bland 3-4 spsk reven ost, emmentaler, cheddar eller gruyere i æggemassen, før omeletten steges.

Omelet med krydderurter

Følg grundopskriften på foregående side, men bland friske eller tørrede krydderurter i de sammenpiskede æg, før omeletten steges, f. eks. et par spsk hakket dild og/eller purløg.

Omelet med ost og tomat

Skær 2 mellemstore tomater i småstykker og rist dem i gryden med lidt olie, rør i gryden, og lad tomaterne koge ind til en cremet puré, krydr med lidt salt, peber og basilikum. Tag gryden af. Lav en omelet efter grundopskriften på foregående side og bland 3-4 spsk reven ost i æggemassen, før omeletten steges. Umiddelbart før omeletten foldes sammen, lægges tomatmassen i en bane hen over den ene halvdel.

Omelet med grønrøtter og gulerødder

Mange steder i sommerlandet er der vejikants-udsalg med friske haveafgrøder. Får man fat i en pose ærter, nogle gulerødder og et bundt persille, purløg eller dild, er der til en herlig sommer-omelet.

Skær gulerødderne i små tern eller tynde skiver og kog dem sammen med ærterne et øjeblik. Ikke længere end at de stadig er halvrå og sprøde. Hæld vandet fra og klip den grønne krydderurt hen over.

Lav en omelet efter grundopskriften på foregående side og læg grøntsagerne i, umiddelbart før den klappes sammen.

Omelet med champignon

Rist i en gryde 200-300 g skivede champignon med persille, salt, peber og lidt citronsaft. Lad vandet, som udskilles, koge af, så champignonerne

bruner lidt. Tag gryden af.

Lav en omelet efter grundopskriften og læg champignonerne på den ene halvdel, umiddelbart før den foldes sammen.

Omelet med brændenælder (eller spinat)

En halv gryde (3/4 liter) let sammenpressede brændenældeblade koges under låg i 1/2 dl vand i ca. 10 minutter. Vandet sis godt fra, og der krydres med salt, peber og citronsaft. Brændenælderne lægges i en omelet efter grundopskriften på foregående side, hvor man evt. også kan komme lidt reven ost i æggemassen.

Omelet med porrer

2-3 (alt efter størrelsen) porrer skives fint og ristes under omrøring i olie i den lille gryde, hvor de får lov at snurre i fem-ti minutter, før gryden tages af. Porrerne lægges i en omelet efter grundopskriften på side 37 eller den efterfølgende osteomelet.

Omelet med blandede grøntsager og chili

Et skalotteløg og et fed hvidløg fintsnittes og ristes i olivenolie. Herefter kan tilføjes stort set, hvad man måtte have af grøntsager: Courgetter, peberfrugter, tomater, kartofler, majs eller ærter, ialt ca. 3 dl, samt en udkernet og meget fintsnittet halv frisk chili-peber. De hårdeste grøntsager, som tager længst tid om at blive møre, skæres finest og kommes først i gryden. Der smages til med salt, et stænk citron og evt. en krydderurt som persille, basilikum eller oregano. Når grøntsagsblandingen er stegt/kogt under omrøring 5-10 minutter eller til en god del af væden er fordampet, tages gryden af. Grøntsagsblandingen lægges i en omelet efter grundopskriften på side 37 eller i en osteomelet. En dejlig frokost-omelet, når der skal ryddes op i madkassen.

Kinesisk omelet med rejer

Et forårsløg (eller et lille skalotteløg) snittes fint og ristes i vindrukerolie. 2 udblødte og fintsnittede tørrede kinesiske svampe (se grundkøkken), ca. 100 g rejer samt evt. en håndfuld bønnespirer kommes i gryden og varmes igennem under forsigtig omrøring. Blandingen stænkes med soyasovs og krydres med lidt cayennepeber, før gryden tages af. Fyldet kommes i en omelet efter grundopskriften på side 37.

BRØD/PANDEKAGER

Efter nogle mislykkede eksperimenter og en varmeskadet, bulet pande, havde jeg egentlig opgivet at bage brød på stormkøkkenet, men så fik jeg et postkort fra Svend i Lapland, som havde fundet ud af det, og jeg iler med at videregive opskriften:

Svends brød:

5 dl mel (godt 200 g), en strøget spsk tørgær - svarende til ca 25 g frisk gær, 1 1/2 dl vand eller mælk, 2-3 spsk vindrukeolie, et drys salt.

Mel og tørgær blandes grundigt og æltes med resten af ingredienserne. Vandet må ikke være iskoldt, men skal have håndtemperatur - heller ikke mere, for så dræber det gæren. Når dejen er æltet glat og smidig, skal den hæve lunt 30-50 minutter.

Svend lægger dejen i en plastikpose og anbringer den på maven, mens han sover til middag. I lunt vej hæver den af sig selv, og tænker man lidt frem i tiden, kan man lade den "koldhæve" natten over.

Efter hævnningen deles dejen i to kugler, der mases ensartet flade som tykke pandekager. Stormkøkkenpanden smøres med en dråbe olie eller to - må endelig ikke drive af olie! Brødene bages ét ad gangen på halvt blus og panden dækket til med sølvfolie. Jeg synes, at de bliver bedst, hvis man lægger dem på den kolde pande fra starten. Så får de først ca 20 minutter på den ene side og derefter ca 15 minutter på den anden. Hold øje med dem og regulér blusset, hvis de begynder at brænde på.

Et spritblus kan godt blive kraftigere og kraftigere undervejs, fordi spritten begynder at koge og dermed brænde voldsommere.

Er man opmærksom og heldig, bliver resultatet to store flotte og velsmagende pitta-brød, som går fint til f. eks. en grøntsager à la Grique (opskrift side 48) eller til noget frisk salat og lynstegt kød (Se lynstegning af kød side 31).

Har man ikke sølvfolie til at "bygge ovn" med, kan man konstruere en anden type ovn ved at sætte den største gryde omvendt på stegepanden. Man flader også i dette tilfælde dejen ud til en pandekage, men gør den ikke større, end den kan være under gryden. Svag varme og lidt længere bagetid, fordi "pandekagen" er tykkere.

Kunstykket - at bage på stormkøkken - består i at finde balancen mellem det rå og det brændte. Man må prøve sig frem med blussets

styrke og bagetiden, men generelt er det bedre at bruge svag varme og så give brødet lidt længere tid. Så tålmodighed, tålmodighed. Det kan tage op mod en time at få bagt et godt brød, men så hæver det også pænt og smager forbløffende godt. Jeg vil bestemt ikke anbefale metoden til det daglige brød, når man rejser i beboede egne. Men det er lidt trygt at kunne bage et brød på sit stormkøkken.

Pandekager

Er den hurtigste og nemmeste form for "brød" på stormkøkkenet, når man først har prøvet et par stykker. Fortvivl ikke, hvis den første bliver lidt rodet. Jeg laver dej til 4 hurtige pandekager ved at hælde følgende i min uundværlige melryster (se grej og udstyr):

1 æg, 1 dl mel, 1 1/2 dl vand (eller mælk), 2 spsk olie og et drys salt.

Det hele rystes kraftigt i melysteren et minuts tid eller til dejen er jævn og uden klumper. Tefalpanden skal være meget varm, så pandekagen bager i bunden, så snart dejen bliver hældt på. Der skal endelig ikke olie på panden, fordi der er olie i pandekagedejen. Vip panden lidt rundt, mens dejen hældes på, så den fordeler sig tyndt og jævnt over panden. Rotér også lidt med panden over blusset, så den bliver stegt jævnt - og ikke kun i midten. Sid klar med gribehåndtag og træpaletkniv, for sådan en pandekage er følsom. Når den er svagt gylden på undersiden, skal den vendes. Løsn den først i kanten hele vejen rundt med kniv eller paletkniv og derefter længere ind mod midten - hele vejen rundt.

Madpandekager

Kom lidt peber og tørrede krydderurter, f. eks. persille, dild eller esdragon i pandekagedejen og lav så f. eks. et grøntsags- eller skaldyrstyd som til omeletter (opskrifterne side 38 og 39) eller lav grøntsager à la greque (opskrift side 48) og fyld dem i pandekagen. En anden virkelig god kombination er madpandekager med tunesiske æg (efter opskriften på side 46). Bag først pandekagerne og krydr dem med persille, esdragon, salt og peber. Det gør ikke noget, om de bliver kolde, mens man laver de tunesiske æg.

Citronpandekager

Er lige så enkle som de er velsmagende. Frisk citronsaft og sukker på pandekagen, som rulles sammen til morgenmad eller som "kage" til aftenkaffen.

FJERKRÆ

På stormkøkken er det en del af kunsten at få så meget som muligt i samme gryde - uden at det hele bliver noget smask. Altså få både vitaminer, proteiner, fibre og kulhydrater mv. tilberedt i én ombæring.

Kyllingegryden med ris eller bulgur og grøntsager er på den måde en virkelig god stormkøkkenret.

Grundopskrift på kyllingegryde:

1. Man kan anvende al slags kyllingekød, ca 300 g, der befris for skind og skæres i 3-5 mm tynde små skiver. Det nemmeste er frossent kyllingebryst, som med fordel skæres ud, mens det endnu er halvfrossent.
2. Kyllingekødet stænkes med lidt citron og steges i nogle minutter under omrøring sammen med grøntsagerne. Det kan f. eks. være friske eller tørrede svampe, ærter eller majs, bladselleri, forårsløg, porrer eller peberfrugter, der snittes, eller gulerødder, der skæres i små tern. Hvad man nu har eller kan få plus lidt persille og esdragon som krydderurter.
3. 2 dl ris vendes i gryden under omrøring i yderligere et par minutter, hvorefter 3 dl vand plus en hønsebouillonterning tilsættes. Det hele bringes i kog og simrer over svagt blus i 15-20 minutter.

I stedet for ris kan man bruge 2 dl bulgur og 2 1/2 dl vand plus terning.

Persille-kylling

Følg grundopskriften og brug som grøntsager et fed hvidløg, der svitses med fra starten samt et helt bundt frisk persille, der befris for de groveste stilke og hakkes groft med kniven. Krydres med lidt citronsaft og peber.

Bulgur-chili-kylling

Følg grundopskriften og brug som grøntsager et løg, et fed hvidløg og 2 peberfrugter samt måske lidt friske eller udblødte tørrede svampe (se grundkøkken) og - en halv finthakket udkernet frisk chilipeber. Eller brug tørret chili, så stærkt som man nu kan lide det.

Græsk kylling med ost

Dette er ikke en alt-i-en-gryde ret, og som tilbehør vil jeg anbefale brød

eller en meget hurtigkogt pasta, for retten skal spises, før osten på kyllinge-grøntsags-retten stivner og bliver kedelig.

Brug som i grundopskriften ca 300 g skindbefriet og fintskåret kyllingebryst. Svits det sammen med 1 finthakket løg og 1 fed hvidløg i 3 spsk olivenolie og tilsæt derefter de øvrige ituskarne grøntsager: 2-3 tomater, 1 courget og nogle friske eller tørrede champignon (De tørrede skal udblødes i 20 minutter). Hæld ca 1 dl vand på og lad retten simre under låg i ca 15 minutter. Retten krydres godt med basilikum, esdragon og peber og smages til med lidt citron. Når den er ved at være færdig drysses den med reven emmentaler, der får lov at smelte ud, hvorefter den skal spises umiddelbart efter.

Kinesisk kylling

Kog først helt almindelige ris. 3 dl vand bringes i kog og saltes lidt, hvorefter 2 dl ris hældes i og får lov at småkoge i 15-20 minutter under låg.

Lad risene stå og trække under låg, mens kyllingekødet (300 g papirtyndt udkåret) og grøntsagerne tilberedes. Følgende grøntsager kan bruges: Champignon, skåret i skiver, 1-2 forårsløg, en snittet porre eller et par bladselleristængler samt en håndfuld bønnespirer.

Kød, champignon og snittet forårsløg svitses først i olien, og derefter hældes 2 dl bouillon (vand plus terning) på. Det simrer i ti minutter, og i det sidste minut koges bønnespirerne med. Smages til med peber og soya og spises med risene.

Paprika-kylling

De ca 300 g fintudskårne kyllingestykker ristes i 2-3 spsk vindrukerneolie med 2 hakkede skalotter, et fed hvidløg og 1-2 tsk rosenpaprika samt ca 200 g champignon, skåret igennem en eller to gange. Der tilsættes 1-2 dl vand, en hønsebouillonterning og 3 spsk koncentreret tomat. Det hele simrer 15 minutter, mens det smages til med evt. mere paprika, salt, peber og citron. Hertil evt. et par madpandekager, som er lavet på forhånd efter opskriften side 41.

Karry-kylling med rispilaf

Svits 300 g fintskåret kyllingekød med et finthakket skalotteløg og 1-2 tsk karry. Et madæble skrællet og skåret i tern, måske lidt rosiner, halvanden dl vand og en hønsebouillonterning hældes på. Der smages til med evt. mere karry og peber. Spis hertil f. eks. en meget enkel rispilaf, som

tilberedes således:

Svits først et hakket løg og 2 dl ris. Hæld så 3 dl bouillon (vand plus terning) på. Kog op, lad simre i 15-20 minutter, tag af ilden og lad stå under låg, mens kyllingen tilberedes.

Bacon-kylling med kartofler

Skær 3-5 skiver bacon i tern og smelt det af i gryden. I fedtet svitses 300 g fintskåret kyllingekød og et fed hvidløg. Derefter tilsættes 3-4 mellemstore kartofler, skåret i små tern, samt så meget bouillon (vand plus terning), at det lige dækker. Der krydres med timian, persille samt et halvt iturevet laurbærblad. Retten skalsimre 10-15 minutter og suppleres med ærter eller majs. Hvis de kommer fra dåse skal de først i gryden i sidste øjeblik og gennemvarmes. Hvis de er frosne et par minutter tidligere.

Poussin eller vagtel med rødvin og enebær

En poussin eller 2 vagtler, 10 meget små hele løg eller færre store og ituskårne, 1 tyndtskivet gulerod, en håndfuld skivede champignon, ca 1 1/2 dl rødvin, 4 knuste enebær, 1/2 iturevet laurbærblad, persille, salt og peber

Dette er en af stormkøkkenets luksusretter. Poussin'er er de små franske portionskyllinger, som man efterhånden kan få mange steder, og som lige netop passer til et stormkøkkens kyllingekapacitet. Sommetider kan man også få vagtler, selvom de er sjældnere.

Delen poussin i kvarter eller 2 vagtler i halve. Undtagelsesvis bruger jeg helst smør at brune i, men vindrukerneolie går også an. Når fuglestykkerne er pænt brunede, fiskes de op, hvorefter grøntsagerne brunes. Så lægges det hele tilbage i gryden og arrangeres. De 1-2 dl rødvin, enebær, laurbærblad og persilledusk kommes i, og retten simrer på lavt blus i 20-25 minutter. Efter de første 10 minutter vendes kyllingestykkerne.

Godt brød og resten af rødvinen til.

Grydestegt persillekylling

Stormkøkkenet kan godt klare en helstegt poussin, hvis man bare udbener den. Det bliver lettere med øvelsen, men kan sagtens lykkes første gang - blot man har sin lille superskarpe kniv. Man skærer to lange snit på begge sider af rygbenet, og så skærer man forsigtigt på begge sider langs ribbenene og ind under brystet og "befrier" skroget, som til

sidst knækkes eller skæres af, hvor det sidder fast ved lårene og halsen. Poussin'en krydres indvendigt med citron, salt og peber og fyldes med persille, før den lukkes med nogle tandstikker eller til lejligheden tilsidsede pinde. Når den er brunet på begge sider, tilsættes 1-2 dl vand eller vin. Hvis man bruger vand også en hønsebouillonterning. Simrer i 20-25 minutter og vendes efter de første ti minutter.

Kyllingebryst

Hurtigt og nemt på stormkøkkenpanden: Brystfileterne uden ben og skind, krydres med lidt citron, esdragon, salt og peber. Hertil f. eks. en let grøntsagsret - måske bare nogle dampede nye danske forårsgrøntsager. Eller en grøntsagsplaf efter opskriften på side 34.

Kalkunbryst

Kan steges på samme måde som kyllingebryst i den foregående opskrift, men begge dele kan også steges i en slags "sovs" af olivenolie, rigeligt hakket frisk persille og citronsaft. Hertil f. eks. en hurtigkogt pasta.

Andebryst med frugtkompot

Mange supermarkeder har forskellige dybfrosne udskæringer af berberand, og et andebryst er mad nok til to. Man skal bare følge stegeanvisningen på pakken og endelig huske at lade kødet stå og "hvile sig" på panden i ti minutter. I ventetiden kan man f. eks. koge sig en frisk pasta. Pasta er de senere år blevet lidt af et gastronomisk modefænomen, og udvalget er stort. I stormkøkkenet bliver vi nødt til at beslutte, at hurtigt og småt er godt, og derfor vil det for det meste være de små, hurtige pasta, man har i grundkøkkenet. Men den friske pasta er også hurtig, tager kun få minutter om at koge - og når det nu skal være lidt fint...

Som tilbehør til and er syrlig frugt fint - allerhelst rabarberkompot, men ellers kan man også f. eks. bruge ribs, æbler, vindruer eller appelsiner. Til et enkelt andebryst må man købe eller tilgode et par rabarber, der jo gror som ukrudt i de danske køkkenhaver. Kompotten er hurtig og enkel at lave:

Ca 1 dl tyndt skivede rabarber koges i 1-2 spsk vand og 3-4 spsk sukker under omrøring i nogle få minutter.

Fremgangsmåden er den samme med ribs og æbler. Hvor meget sukker der skal i, må man smage sig frem til.

SMÅRETTER, ÆG OG GRØNTSAGER

Som friluftsejersende har man for det meste en glubende appetit - mellemmåltiderne kan blive mange og spisetiderne uregelmæssige. Derfor skelner jeg ikke så nøje mellem middag og frokost, varmt og koldt. Laver tit en omelet, en fyldig suppe eller varm ret til frokost og løber måske så ind i en friskroget sid til aftensmaden. Der skal altid være plads til kulinariske "fund" på turen.

Alligevel har jeg her prøvet at samle nogle af mine frokostfavoritter, der dog også gerne optræder som forretter eller for den sags skyld som hovedretter - enkle og nemme ting i det rejsende køkken.

Det store kolde bord

Denne grund-frokost-anretning kan være i en lille madkasse, og jeg har rejst Frankrig og Italien rundt, uden nogensinde at blive træt af den. Den består i al sin enkelhed af: En dåse **sardiner** (eller anden småfiskekonserves med lidt citron, en god **pølse/skinke** (I Italien hedder den gode skinke prosciutto di Parma eller prosciutto di San Daniele), **tomat** og en eller anden interessant lokal **ost** - I Frankrig næsten altid en gedeoste-type. Hertil godt friskindkøbt brød og ved festlige lejligheder en flaske vin fra distriktet. Samt solsikin og varm, krydret sydlandsk luft.

Æg og grøntsager

Kolesterol-hysteriet og den modbydelige burhøns-produktionsform har næsten fået os til at glemme, at æg kan være velsmagende, og at de er både sunde og nærende. Cykler man rundt i Danmark er der talrige muligheder for at købe æg på små gårde, hvor man både kan se og høre hønsene og samtidig få anledning til en lokal snak om, hvad der er værd at se på egnen, hvor man evt. kan slå telt op osv.. Man kan gøre meget andet med æggene end spejle og koge dem. De kan porcheres direkte i en suppe, som stormkøkkenet jo er så velegnet til at lave, og de kan bruges i forskellige småretter eller som bestanddele i salater.

Tunesiske æg

Æg indgår i mange tunesiske hors d'œuvres, og en af de mest storm-

køkken-egnede småretter er denne:

1 skalotteløg, 1 peberfrugt (rød eller grøn), 2 tomater, 2 æg, 1-2 spsk olie (vindrukerne- eller oliven som man nu foretrækker det).

Det finhakkede løg og peberfrugten, skåret i tynde ringe, ristes først i olien. Derefter tilsættes de ituskårne tomater og det hele svitses under omrøring. Tilsæt 1 dl vand og kog - stadig under omrøring - i 3-4 minutter. Smag til med salt og peber. Slå de 2 æg direkte ud i gryden og rør dem ikke, men læg låg over og lad gryden stå på lavt blus i 5-6 minutter - til der er en hvid hinde over æggene. Når retten spises, skal æggene helst stadig være bløde indeni, så blommen løber ud og blander sig med grøntsagerne - men skulle de have fået lidt for meget, er ulykken til at overskue. Denne ret varieres i Tunesien med mange forskellige slags grøntsager og krydderier. Der er en stærk udgave med friske chili-pebre, men man kan også krydre lidt mere blødt med koriander og spidskommen eller helt blødt med esdragon, persille eller basilikum.

Spinat med æg

Frisk eller frossen spinat - eller brændenælde, 1 skalotteløg, 2-4 æg, vindrukerneolie, muskatnød, salt og peber.

Til denne ret kan man enten bruge frisk eller frossen spinat eller man kan selv plukke sig en halv til en hel gryde let sammenpressede brændenælde-blade. Sidstnævnte skal koge ca 10 minutter, mens frisk spinat skal koge ca 5 minutter. På den frosne er kogetiden angivet på pakken.

Skalotteløget hakkes fint og svitses i olien. Herpå hældes 1/2-1 dl vand samt spinat eller brændenælde. Det hele koges den angivne tid og smages så til med salt og peber, hvorefter 2-4 æg slås direkte ned i gryden. Riv evt. lidt muskatnød ud over det hele og lad det stå på meget lavt blus under låg i et par minutter - til der er en hvid hinde over æggene, der dog stadig skal være bløde indeni. Vandmængden afhænger af spinatens væskeindhold, kogeblussets voldsomhed og eget ønske til rettens "tykkelse".

Bouillon med porcherede æg

Hurtigt, nemt og styrkende: En halv liter bouillon (vand plus terning) koges op og smages lidt til med krydderurter, f. eks. esdragon, persille eller diid samt en knivspids cayennepeber og en tsk eddike. Når det hele koger godt, slås 2-4 æg i gryden - så tæt på den kogende overflade som

muligt, for så kan de holde sig pæne og runde i stedet for at blive trevlede. Gryden tages af ilden og står i 2-3 minutter - alt efter hvor store æggene er, og hvor bløde, man vil have dem indeni.

Min bedste sommermad

Et stykke groft brød dækkes rigeligt med tomatkiver - brug bare et par tomater. Herover drysses lidt finthakket skalotteløg. Der krydres med salt og peber, og en æggeblomme lægges på, punkteres og bredes ud over maden.

Grøntsager a la Greque

Man kan praktisk taget lave alle grønssager a la Greque. Man blander først en marinade af f. eks.: 2 dl vand eller en mængde, så grønssagerne kun lige akkurat er dækket, saften af 1/2 citron, 5-6 "spåner" snittet af citronskallen, 2 spsk olivenolie og en halv bouillonterning. Marinaden koges først op med krydderier, f. eks. esdragon, timian, merian, laurbærblad - eller hvad man nu foretrækker til de grønssager, man bruger. Grønssagerne - det kan være kartofler, gulerødder, blomkål, løg, agurker, peberfrugter o.m.a. skæres i små pæne stykker og koges derefter med præcis så længe, at de stadig er en anelse sprøde. Grønssagerne skal serveres kolde i marinaden. En virkelig dejlig og frisk grønssagsvariation på stormkøkkenet. Lad marinaden koge ind, så grønssagerne er ca halvt dækkende, når retten er færdig.

Porrer a la Greque

5-6 små porrer eller fære tykke (skåret igennem på langs), skæres i 6-7 cm lange stykker og koges i fem minutter i marinade, bestående af 2 dl vand - eller så det lige akkurat dækker porrerne, saften af 1/2 citron, 2 spsk olivenolie og 1/2 grønssagssterning. Smages til med lidt timian og/eller persille, salt og peber.

Denne ret er som den foregående, grønssager a la Greque, meget velegnet som tilbehør, fordi den kan stå og køle af, mens man laver en hovedret.

Ostegratinerede brændenælder/spinat

Fyld gryden med let sammenpressede brændenælde-topblade. Hæld 1 dl vand og 1/2 grønssagssterning på, 1 spsk olivenolie og en knivspids

chili- eller cayennepeber. Bringes i kog og koger i 10 minutter uden låg. Smages til med salt og dækkes med reven emmentaler, som lige smelter, hvorefter retten er klar - og meget fin til et par skiver kogt eller røget skinke. I stedet for brændenælder kan man også bruge frisk eller frossen spinat. Man kan ostegratinerer mange stormkøkken-retter på denne måde.

Salater

Det er alene mængden og indholdet, der afgør, om en salat egner sig som frokostret, forret, tilbehør eller selvstændig hovedret. En ris-, bulgur- eller pasta-salat med skaldyr, fisk, fjærkræ eller kød kan sagtens gøre det ud for en middag, mens en enkel grøn salat selvfølgelig ikke forslår meget overfor en god cyklist-appetit.

Nærsagt alle grønssager kan bruges i en grønssagssalat eller i salater, hvor der også indgår ris, pasta, fisk eller kød. Kombinationsmulighederne er nærmest uendelige. Derfor er salater gode i det rejsende køkken, hvor omsætningen skal være hurtig og "lagrene" så små som muligt. Med en god dressing får resterne nyt liv - og "gammelt" kan sættes sammen med nyt.

Olie-eddike-dressing

Enkleste og ofte også bedste dressing har man i sit grundkøkken. Den består nemlig af olie, eddike, salt og peber. Med lidt øvelse gør man som sydpå: stænker eddike og olie på salaten direkte fra de små flasker.

Men den formelle *grundopskrift* ser sådan ud:

3 dele olie til 2 dele eddike. Salt og peber.

Man kan enten bruge den neutrale vindrukerneolie eller den mere markant smagende olivenolie - eller man kan blande, hvis man f. eks. kun vil have et strejf af olivensmagen. Eddiken i grundkøkkenet er en god og alsidig hvidvinseddike.

Grundopskriften kan udvides til en *fransk dressing*:

3 dele olie, 2 dele eddike, 1/2 tsk dijon-sennep, nogle tynde flige af at hvidløgsfed, salt og peber.

Rør dressing godt sammen og lad den stå og trække lidt smag, for den skal bruges. Det er tilladt at komme et lille drys sukker i olie-eddike-dressing eller den franske dressing, som man kan bygge videre på og lave mange variationer over. Sætter man lidt ekstra sennep på, har

man en **sennepsdressing**. Med lidt tomatpuré får man en **tomatdressing**. Med esdragon, bliver det til en **esdragon-dressing**, som f. eks. er god til kold, kogt fisk. Med lidt rigeligere hvidløg, bliver det til en **hvidløgsdressing**. Med et drys chili eller cayennepeber har man en **chilidressing**, som f. eks. er god til skaldyrssalater. Etc.etc.

Citron-olivenolie-dressing

er en udbredt og meget anvendelig middelhavs-dressing: Lige dele olivenolie og citronsaft blandes med finthakket (i mangel af bedre tørret) persille, dild eller mynte, et fed knust hvidløg, salt og peber. God til kogte grøntsager, fisk og kød.

Stærk yoghurt-dressing

1 lille bæger yoghurt-naturel smages til med ca 1/4 frisk chilipeber, befriet for kerner og hakket i bitte-bitte små stykker, eller en knivspids cayennepeber, 1/2 knust fed hvidløg, 1 spsk olivenolie, persille eller mynte samt salt. Denne dressing er en mellemstilig specialitet, og den smager f. eks. godt sammen med en gang lynstegt lammekød. Se opskriften på lynstegning af kød. s. 31.

Grøntsagssalater

Tomatsalat

Til denne alsidige og nemme salat bruges godt modne og saftige tomater, der skæres i skiver, drysses med salt og peber og lægges i lag med nogle meget tynde løgringe eller lidt finthakket løg mellem lagene. Lidt olivenolie (men ikke citron eller eddike!) hældes over og basilikum eller persille drysses på.

Mælkebøttesalat

Saml en halv gryde små friske mælkebøtteblade (fjernt fra alfarvej og ukrudtsmidler!) Skyl dem grundigt og kog dem møre i saltet vand. Hældet vandet fra, lad dem blive kolde og hæld evt. det sidste vand, der har samlet sig, fra. Bland med ovenstående olivenolie-citron-dressing. Nogen foretrækker mælkebøttebladene rå.

Champignon-persille-salat

En bakke champignon renses, skylles og skæres i tynde skiver. Rør derefter en olivenolie-citron-dressing efter opskriften på modstående side, men uden hvidløg og med så megen friskhakket persille, at dressingen nærmest bliver en grøn grød. Vend champignonerne godt i dressingen.

Skaldyr og fisk

Små dåser med krabbekød, muslinger, rejer, sardiner og tun er nemme at håndtere i bagagen og kan hurtigt og nemt indgå i salater med grøntsager, ris eller pasta. Men husk, at dåsen skal spises op, når den først er åbnet.

Sardiner i olie

anrettes lækrest bare med nogle skiver citron og godt brød som tilbehør.

Tunfisk

med rå løgringe, radiser, citron og olivenolie - medmindre kødet allerede ligger i olie.

Skaldyrssalat

Krabber, rejer eller muslinger eller lidt af hvert lægges på en pude af fintsnittet grøn salat, nogle små tomatbåde, lidt fintsnittet bladselleri, en peberfrugt, lidt skivede rå champignon - eller hvad man nu måtte have ved hånden til en blandet grøntsags-salat. Herover hældes en fransk dressing (se foregående side) med en god spids cayennepeber og friskhakket eller tørret persille. Salaten kan fint udvides og "drøjes" med hårdkogte æg, skåret i kvarter. Især dåse-muslinger er tjent med en kraftigt smagende dressing - dvs. godt med cayenne, hvidløg og citron.

Rissalat med skaldyr

En rest kold ris eller en kop friskkogt røres op med en fransk dressing og en håndfuld hakket persille. Heri vendes krabber, rejer eller muslinger, og der smages evt. yderligere til med cayennepeber, salt og citron. En

rissalat kan laves med mange forskellige ingredienser - friske eller kogte grøntsager samt kylling- eller andre kødrestes. Det er nemmest at røre dressing i risen, mens den er varm.

Pastasalat med skaldyr

Rør en fransk dressing (se side 49) kom evt. lidt af væden fra dåsemuslingerne og/eller rejerne ved dressing og smag den så evt. yderligere til med citron, cayennepeber og hakket persille. Kog så nogle småpasta i saltet vand efter den angivne tid og lad skaldyrene varme med de sidste 20 sekunder af kogetiden - de skal ikke koge. Hæld vandet fra og kom dressing på pasta og skaldyr. Drys om muligt lidt friskhakket persille og reven citronskal over.

Blødkogte torskerogn

3-4 par små "bukser" frisk torskerogn pakkes hver for sig ind i madpapir eller folie og lægges i en gryde med koldt letsaltet vand. Bringes så langsomt som muligt i kog, og tages af blusset så snart vandet koger. Står under låg til vandet er koldt. Kogt på den måde bevarer rognen sin saftighed - smuldrer altså ikke som den almindelig hårdkogte torskerogn.

Torskerogns-mos

En almindelig kedelig dåse torskerogn kan kvikkes vædlig op. Mos den godt igennem med 1/2-1 spsk olivenolie, saften af op til 1/2 citron, salt, peber og persille eller esdragon.

Røgede fisk

Fiskehandlerne og de små røgerier har i sommertiden et rigt udbud af røgede sild, makrel og ål - altså færdig tilberedt fisk, som er lige til at spise til frokost eller middag. En **røget makrel** med nye kartofler og purtøg eller diid er en delikate middagsret. **Stenbider**, fiskekøkkenets forårsbebud, kan spises på samme måde, og begge dele er også velegnede til en sandwich med lidt tomatkiver og sort peber på den røgede fisk.

"Sol over Gudhjem" er en af de superdanske sommer-specialiteter: Pil en **røget sild** og læg den på et stykke godt rugbrød. Hakket løg, evt. purtøg, sort peber og en rå æggeblomme ovenpå.

Vilde svampe

Jeg er ikke ekspert og holder mig derfor til nogle ganske få arter, som jeg ikke kan forveksle med andre. Enhver ved, at man skal nøjes med at spise, hvad man kender og kan identificere.

Selv kender jeg fem spisesvampe, som jeg holder mig til og har stor fornøjelse af at finde og spise. Det er kantareller, vilde champignons, rørhatte eller Karl Johan-svampe, parykblækhatte og kæmpestøvbolde. Jeg planlægger at udvide svamperepertoiret, for det er jo en lettilgængelig og gratis delikatesse i stormkøkkenet. Indtil videre må jeg nøjes med de få, jeg kender og så selvfølgelig dem, man kan købe. I de følgende retter kan man erstatte med købe-svampe, dvs. for det meste dyrkede champignons. Vilde svampe kan ristes og bruges som selvstændig forret med lidt salt og citron, men derudover kan de også bruges i supper og stuvninger, i pilalfretter og omeletter, sammen med fisk og kylling eller i pasta-retter. Kommer man i nærheden af lidt piskefløde, så gør den sig altid godt i svamperetter, men jeg har tro mod stormkøkkenpræmisserne ikke skrevet det ind i opskriftene. I stedet er det en god ide at samle lidt af den væde som udskilles af svampene under stegeprocessen og senere bruge den som "sovs". Den skal så hældes af undervejs mens man steger, for det er vigtigt, at svampene bliver stegt så "torre", at stegningen kan tage lidt ved - ellers får de en kedelig "kogt" smag. Det gælder også de dyrkede champignon.

Champignon

Der er mere end 40 champignonarter, der gror vildt i Danmark, og man kan finde dem på marker, i skove og i haver fra juni til oktober. De kan kendes på, at de som unge har hatten foldet helt ned om stænglen, så de lidt ligner støvbolde - og senere, når de folder sig ud, har de ganske svagt farvede lyserøde eller lysebrune lameller, som bliver mørkere og mørkere, jo ældre svampen bliver. Til sidst næsten sorte. Derudover kan de identificeres på en karakteristisk duft - lidt mandelagtig. Ukendte kan forveksle champignon med hvid fluesvamp, som er dødelig. Dertil er kun at sige: Er du i tvivl, så lad være!

Ristede champignon

Svampene renses og hat og stok skæres i skiver og ristes gryden i lidt smør eller vindruekerneolie til væden er dampet af dem. (Hæld evt. væden af under processen og brug den til sovs eller suppe) Man kan nøjes med at krydre svampene med salt, peber og persille - eller man kan lave dem på den sydeuropæiske måde: stege i olivenolie og krydre med

lidt timian.

Kinesisk kyllingesuppe med champignon

Ca 200 g kyllingekød, f. eks. bryst - skæres i tynde strimler og røres ned i en luge, bestående af en lille spsk vindrukerneolie, 1 tsk citronsaft og lidt peber. Kødet stilles til side, mens champignonerne (andre svampe kan også bruges) laves til:

Rist under omrøring ca en halv gryde skivede champignon i vindrukerneolie. Efterhånden som væden udskilles, hældes den over i en kop, og til sidst får champignonstykkerne lige lov til at tage en gylden farve - hæld om nødvendigt en anelse olie mere i gryden. Hæld nu champignon og champignonvæden sammen og suppler med vand til der er ca en halv liter. Sæt en hønsebouillonterning på og smag iøvrigt til med peber. Når suppen er kogt op, tages den af ilden, og den anden gryde sættes over med olie, så kyllingekødet kan lynsteges. (Se Lynstegning af kød side 31). Kødet blandes i suppen.

Svampeomelet

Rist under omrøring en portion champignon (eller anden god spisesvamp) til væden er fordampet og svampene svagt gyldne - og læg dem i en omelet, lavet efter grundopskriften på side 37.

Svampe-pasta

Pasta og svampe passer virkelig godt sammen. Og til denne enkle ret vil jeg anbefale friske pasta, hvis man kan få det, men ellers kan de almindelige fra grundkøkkenet altså også bruges. Champignonerne (eller en anden spisesvamp) ristes i gryden under omrøring, og det vand, der løber af og samler sig, hældes undervejs op i en kop. Svampene steger så længe, at de bliver en anelse gyldne og drysses med salt, peber, citron og persille. Tag gryden af og hæld den væske, svampene udskille, på dem igen. Kog så pastaen i den anden gryde. Når pastaen er færdig, kan man lige give svampene en hurtig opvarmning, hvorefter retten er klar.

Dampet fiskefilet med svampe

Snit et lille skalotteløg fint og rist det under omrøring i et par spsk olie sammen med de skivede champignon (eller andre svampe). Den væde, som udskilles, hældes undervejs over i en kop til senere brug som sovs.

Lad lige svampene begynde at tage farve. Hæld om nødvendigt lidt mere olie på til sidst. Derefter skal væden fra svampene tilbage i gryden og øges med lidt vand eller hvidvin, til svampene lige knapt er dækkede. Der smages til med salt og peber og ovenpå svampene lægges så nogle pæne små stykker fisk, f. eks. nogle fladfiskefilet'er, skåret i passende stykker. Låget lægges over, og fisken dampes i en 3-4 minutter eller til den er mør. Lidt persille eller esdragon drysses over retten.

Kantareller

Der findes mange typer kantareller, hvoraf følgende tre er almindelige i Danmark. De er alle gode spisesvampe, og ingen af dem kan forveksles med giftige svampe.

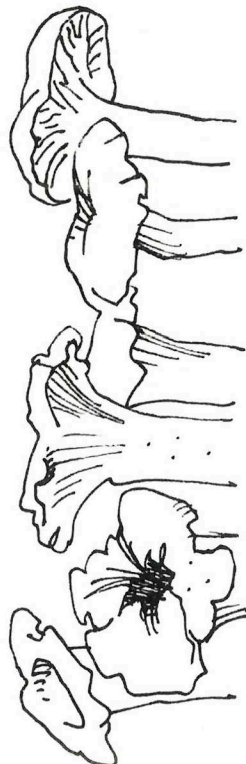
Den almindelige og mest udbredte **kantarel** finder man hyppigst i ældre bøgeskove, hvor den tit gror i store flokke fra juni til august. Svampen har forskellige æggegulde nuancer, en hat, der tit er lidt kruset i kanten og i stedet for lameller nogle "ribbe", der løber lidt ned ad stokken. Kødet er fast og har en krydret duft, som man hurtigt kan lære at kende svampen på.

Tragtkantarellen hedder sådan, fordi den har en lidt tragtformet hat, altså med fordybning i midten. Hattens farve veksler fra grågul til sortbrun, mens stokken oftest er lysere i gråt og gult. Den vokser både i løv- og nåleskov, hvor man især finder den i oktober.

Trompetkantarellen er også tragtformet og fliget i hattens kant. Den er meget karakteristisk ved, at hulheden fortsætter ned gennem stokken, som altså ikke er nogen rigtig stok. Farven er også speciel - fra askegrå til kulsort. Trompetkantarellen er faktisk så særpræget, at den ikke kan forveksles med nogen anden art.

Alle kantarel-typerne egner sig til både stegning og stuvning. Når de steges i større portioner, afgiver de under processen en del væske, som kan hældes over i en kop og senere bruges som sovs. Kantareller steges til de begynder at knitre. De er fine til supper, til fyld i omeletter, til forretter og som tilbehør til forskellige slags lynstegt kød.

Kantareller kan indgå i alle de foregående opskrifter med champignon.



Brændenældesuppe med kantareller og æg

2 spsk olie, 1 skalotteløg, 1/2 liter sammenpressede brændenældeskud eller topblade, 1/2 liter rensede kantareller (eller andre spisesvampe).

Sauter under omrøring svampene i olie. Hæld undervejs den udskilte væske over i en kop. Når svampene er stegt sådan, at de knitrer, hældes de over i koppen med væsken. Rist så det fintsnittede løg til det lige begynder at tage farve. Hæld 1/2 l vand, en bouillonterning og brændenælderne på og lad det koge i ti minutter. Tilsæt så svampene og slå 2-4 æg direkte ud i den kogende suppe, så tæt på overfladen som muligt. Rør ikke, men lad gryden stå i 2-3 minutter - til æggene har fået en hvid hinde om sig, men stadig er bløde indeni. Smag til med salt, peber og evt. citron.

Rørhatte

Der findes omkring 50 forskellige slags rørhatte. Og man kan roligt smage sig frem, foringen af dem er giftige. De fleste er gode spisesvampe - kun en 3-4 stykker har en meget bitter smag. Rørhattene er letgenkendelig på, at hattene **ikke** har lameller, men i stedet består af et tykt lag fine rør - deraf artsnavnet. Kødet er samlet, blødt og let at skære i. De kan findes fra juni til oktober i skove eller i gamle haver med træer. **Karl Johan**-svampen regnes for den fineste. Hatten ligner en overkrydder. På oversiden er den brunlig og på undersiden er den først gullig og derefter over i det olivengrønne.

Man kan bruge rørhatte i alle de foregående retter, men det er en god ide først lige at smage på rørhatten for at sikre sig, at det ikke er en af de bitre.

Nogle af arterne smager ikke af så meget, men gør sig alligevel godt, hvis de f. eks. bliver stegt i olivenolie med hakket skalotteløg, et fed hvidløg, en dusk persille, salt, peber og citron.

Rørhattene skal steges ved svag varme og langsomt bløde ud. Som med de andre svampe kan man undervejs hælde noget af væsken fra til sovs, men rørhattene skal **ikke** steges tørre og brunes som champignon og kantareller. De skal bevare den fugtige, bløde konsistens - altså være lidt stuvnings-agtige.

Rørhatte med kalkunfilet

2-3 spsk olivenolie, 1 fed hvidløg, 1 skalotteløg, 1 l

rørhatte, skåret i passende stykker, frisk eller tørret persille, salt, peber og citron, kalkunfilet.

Det fintsnittede hvidløg og løg ristes i olien, hvorefter svampene steges ved meget svag varme under forsigtig omrøring. Lidt af det udskilte vand kan hældes fra og tilsættes senere igen, men svampene må endelige ikke steges tørre. Smages til med persille, salt, peber og citron. Kalkunfileten steges et par minutter på hver side (angivet på pakken) på panden. I stedet for kalkunfilet kan man bruge kyllingebryst eller andet kød, der lynsteges efter opskriften på side 31.

Kæmpestøvbolde

er til at kende fra alle andre. Runde, hvide og store som fodbolde eller større. De smager ikke af alverden, men er gode og drøje i en velkrydret grøntsagsstuvning. De kan også steges i skiver på panden - i olivenolie - og krydres med timian, salt og peber.

Kæmpestøvbolde a la Greque

1/2-1 liter kæmpestøvbold, skåret i passende terninger (eller en bakke champignon), 2 spsk olivenolie, saften af en halv citron, 5-6 spåner af det gule af citronskallen, 1/2 bouillonterning, timian, 1/2 laurbærblad, salt og peber.

1 dl vand koges op med olivenolien, citronsaften, citronskallen, det halve iturevne laurbærblad, bouillon og lidt timian. Heri hældes svampene, og det hele koges uden låg i 5-10 minutter og smages til med salt, peber og evt. yderligere citron. Trækker i lagen til retten er kold og spises som forret eller som tilbehør til f. eks. lynstegt svinekød.

Parykblækhatte

vokser især på kulturland: i vejgrøfter, på græsmarker og i plæner. Man finder den fra midten af september til slutningen af oktober, og den er let at kende på sin særprægede form. Den er hvid, og hatten er bøjet helt ned om stængelen, så den som ung nærmest ligner et æg og senere end af en hvid kulle. Når den bliver gammel, begynder den at flosse op og blive sort i hattens kant, og så er den ikke længere velegnet. Den hvide blækhat har en fætter, der er grå. Den **grå blækhat** er ikke giftig, men den virker som en slags antabus - dvs., at man skal ikke drikke alkohol til. Jeg har aldrig smagt den.

Blækhattene er bedst og mest faste som unge "knopper", der skæres i

FISK

Jeg søger næsten altid automatisk mod havnen, når jeg kommer til en ny by. Holder af stemningen på kajen, nyder rollen som bolværksmatros, bænken og høkerbajeren. Og så er der jo fiskene. Når jeg overhovedet har mulighed for det, køber jeg friske fisk - som er både nemme og hurtige at tilberede på stormkøkkenet.

Indkøb: Stormkøkkenet er begrænset til at kunne klare små fisk og fileter af store. Få altid fiskehandleren til at gøre fiskene "grydeklare" - dvs. rense, skære hoved og finner af, flå, skrabe skæl osv..

Kan man ikke få friske fisk, kan man også udmærket klare sig med de dybfrosne fileter af forskellige fisk, MEN undgå de panerede! Frossen fisk er ikke helt så fin i smagen, men i krydrede fiskegylder og lign. stormkøkken-retter er smagforskellen umærkelig.

Tilberedning: Vi glemmer alt om store, hele og imponerende ovnstegte fisk. Og går direkte til de tilberedningsmetoder, som det lille rejsekøkken kan klare.

Vigtigste grundregel: Den største ulykke for en fisk er at få for meget. Den må eksempelvis aldrig koges! Fiskekød bliver slattent, smagløst, tørt og kedeligt, hvis det dampes eller steges for længe eller direkte koges.

Metode 1: Pandestegning af fisk:

Man kan sagtens stege små fisk, fileter eller filetstykker på stormkøkkenpanden eller andre spinkle campingpander, med det kræver opmærksomhed, fordi varmefordelingen er dårlig og varmekilden ofte ujævn.

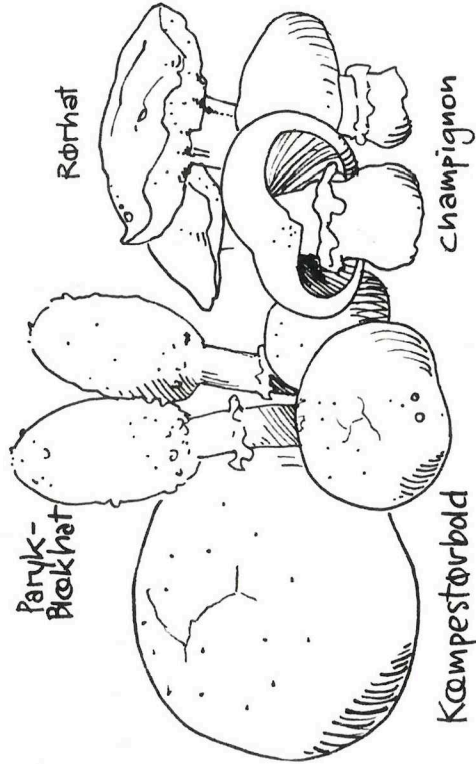
1. Tør fisken/fiskestykket af i køkkenrulle, serviet ell. lign. Giv den evt. et par dråber citron. Tril den i en smule mel, blandet med salt og peber.
2. Varm panden jævnt til godt op med smagsneutral olie og/eller smør, læg fisken på, brun den 20-30 sekunder på hver side ved høj

skiver og steges. De udskiller under denne proces meget vand, som hældes fra og evt. senere tilsættes sovsen eller stuvningen. Svampene ristes til vandet er fordampet, og man kan få gyldnet skiverne, der har en god og mild svampesmag.

Esdragonfisk med parykblækhatte

2 spsk vindrukekerneolie, 1/2-1 liter skivede parykblækhatte, nogle frosne eller friske fiskefilet-stykker, esdragon, salt, peber og citron.

Parykblækhattene steges under forsigtig omrøring i olien, og vandet, der udskilles hældes over i en kop. Svampene gyldnes svagt og drysses med lidt esdragon, salt og peber. Vandet fra svampene hældes tilbage i gryden, og der suppleres evt. med mere vand, så svampene lige knapt er dækkende. Fisken lægges ovenpå, drysses også med lidt salt, peber og esdragon, og det hele dampes under låg ved svag varme indtil fisken er mør.



varme og sæt så kogeapparatet på halvt blus.

3. Ved jævn varme skal fiskefileter kun stege 1-2 minutter på hver side, mens større fisk skal stege 3-6 minutter på hver side - afhængig af fiskens tykkelse.

Denne fremgangsmåde kaldes **meuniérestegning** - og den passer til situationen, hvor man ønsker den rene smag fra en frisk og fin fisk eller filet. Tilbehøret, pasta, ris, kartofler eller andre grøntsager, må man så i forvejen have tænkt på. Det behøver man ikke så meget, hvis man bruger:

Metode 2 : Dampning på grøntsagsleje:

Dette er nok min mest yndede fiskerets-metode i det primitive køkken. Variationerne er talrige og princippet meget enkelt: Man laver en slags grøntsagsragout i gryden, og lægger de sidste minutter fisken ovenpå, så den kan dampe mør. I princippet en "tyk" udgave af middelhavsfiskesuppen (Se side 24 og 25). Man kan bruge fiske-, grøntsags- og krydderikombinationer fra opskrifterne på disse sider - men mindre vand og kortere grøntsagskogetid! For i modsætning til fiskesuppen skal grøntsagerne nu ikke være kogte, men gerne bevare lidt sprødhed.

1. Man skal bruge 2-3 dl virkelig fintsnittede grøntsager. Det gør ikke noget, om de er lidt dekorativt snittede og sammensat i farverne. Gode grøntsager er champignon, courgetter, gulerødder, løg, porrer, tomater, bladselleri og peberfrugter. Men man kan bruge mange andre. Til en fisk, der har en lidt fin og sart smag, kan man nøjes med champignon. De hårdeste grøntsager skal skæres tyndest ud.

2. Varm gryden godt op med lidt olie og steg de snittede grøntsager i et par minutter - under omrøring. Bruger man tomater, som gør grøntsagsblandingen meget "våd", skal man først stege de andre grøntsager - især evt. løg - så de ikke kommer til at virke kogte.

3. Hæld vand og krydderier i retten - kun så meget vand, at retten ikke koger tør. Gode og ikke for dominerende krydderier er persille og esdragon, men der er mange andre muligheder (se side 23). Kom også 1/2 fiske- eller hønseterning på - som samtidig gør det ud for salt - og smag til med peber og måske lidt citron, eddike eller hvidvin.

6. Læg så fisken - evt. lidt kryddret med salt, peber og citron eller med en krydderurt som persille eller dild i "maven" - ovenpå grøntsagerne og lad den dampe under låg i 2-5 minutter - alt afhængig af størrelse og tykkelse. Hold øje med gryden, at den ikke koger tør,

hæld evt. lidt mere vand på.

Pasta eller ris passer fint til sådan en grøntsags-fiskeret.

Metode 3: Alt-i-én-fiskegryde :

Gryderetter opfattes af mange som en af campinglivets rædsler. Uidentificerbart og trist smag, bygget op over pulvere og konserver. Sådan behøver det slet ikke at være. Og det kan man demonstrere med fiskegryder. Ideen i fiskegryden er enkel: Man lader fisken dampe øverst på sine kartofler eller ris (rispilaf) de sidste 4-10 minutter af kogetiden.

Fisk, dampet på ris og på rispilaf:

Kog ganske almindelige ris eller safran-ris (se side 33) og læg fisken til at dampe ovenpå risene og under låg de sidste 2-5 minutter. Krydr med lidt salt, peber, citron og persille. Enkelt og godt.

Foretrækker man at få grøntsager med i samme gryde, laver man en grøntsags-pilaf efter den indrammede opskrift på side 34 og damper fisken ovenpå den til sidst. Gem lidt af de fintsnittede grøntsager til pynt ovenpå fisken.

Husk altid, at det kan være svært at beregne vand-mængden til pilaf-ris. Den afhænger noget af, hvor kraftig fordampningen er. Når retten er færdig, skal risen have opsøget det meste af væden, men hold øje med den tyndbundede gryde, at risen ikke brænder på.

Fisk, dampet på kartofler:

1. Beregn kartofler til to personer. Skær kartoflerne midt igennem på langs og snit dem derefter på langs og på tværs med en halv centimeters mellemrum. Dæk dem knapt med vand og kom 1/2 hønsebouillonterning ved. Man kan også komme lidt løg, gulerod eller bladselleri ved, og man kan f. eks. krydre med peber, 1/2 iturevet laurbærblad og 1 tsk eddike.

2. Kartoflerne skal koge omkring 10 minutter for at blive møre. Der må ikke være så meget vand i gryden, at fisken kommer helt ned at ligge i kartoffelvandet. Den skal ligge ovenpå kartoflerne i 2-5 minutter - alt efter fiskens størrelse. Det gør ikke noget, om kartoflerne får lidt længere tid end de nødvendige 10 minutter og at en del af vandet damper af. Så bliver resten af vandet tykt og "sovset" og fåren fin smag, når det blandes med kraften fra fisken. Man kan også lave kartoffelmos af de overmøre kartofler og det resterende vand. (Se opskrifterne på kartoffelpuré side 62 og 63).

Fisketilbehør - Kartoffelpuréer

Laver man sin fisk som grydefisk efter metode 3 (side 61) løser alle problemer om tilbehør sig selv. Ellers er **pasta** og almindeligt kogte **ris** nemme og gode løsninger. Dampet man fisken på et grøntsagsleje efter metode 2 (side 60) laver sovsen også sig selv, men ellers kan jeg foreslå **citron-ægge-sovs** (side 73). Krydr den evt. under opvarmningen med esdragon, dild eller persille. Eller rør lidt sennep i, så det bliver en **sennepssovs**.

Ideen til nedenstående kartoffelmos eller kartoffelpuré har jeg fået i Grækenland, hvor man gør den krydrede kartoffelpuré meget tynd og bruger den som sovs til både fisk og kød. Jeg gør den tykkere og får på den måde både kartofler og sovs til min stegte fisk. Eller til mit lynstegte kød. (Se lynstegning af kød side 31).

Kartoffelpuréerne er en af de gode løsninger på problemet med, at camping-menuerne ikke kan bestå af alt for mange "dele".

Kartoffelpuré med hvidløg

Beregn kartofler til personer. Skær dem midt over og snit dem derefter på langs og tværs med en halv centimeters mellemrum, så de bliver til meget små pinde. Dæk dem kun knapt med vand og kom 1/2 bouillon-terning ved i stedet for salt. Lad dem koge rigtig godt mere i 15-20 minutter. Undervejs skal vandet gerne halvt ind. Rør kartoflerne rundt i gryden engang imellem og hold øje med, at de trods alt ikke koger tørre. Hæld en sjat vand mere på ved alt for stærk fordampning.

Mos kartoflerne og det resterende tykke vand til en lind kartoffelmos, tilsæt 1 tsk olivenolie, 2-3 tsk citronsaft og 1/2 til 1 knust hvidløgsted. Smag til med peber og evt. mere salt

Det er indlysende, at både denne og de følgende kartoffelpuréer også kan laves v.h.a. kartoffelmos-pulver, og det kan være en løsning på turen, men retten bliver aldrig den samme.

Muskat-kartoffelpuré

Følg ovenstående opskrift med hensyn til kogning af kartoflerne, men læg foruden den halve bouillonterning også et halvt iturevet laurbærblad ved kartoflerne. Krydr så kartoffelmosen med et drys reven muskatnød, som kommes i det sidste par minutter af kartoffernes kogetid. Derudover skal der krydres med salt og peber, 1 tsk vindrukekerneolie og 1 tsk eddike. Drys persille på.

Tomat-kartoffelpuré

Skær kartoflerne ud i helt små pinde som i de foregående opskrifter og kog dem på samme måde, men sammen med 2 tomater, skåret i stykker. Læg foruden den halve bouillonterning et snittet fed hvidløg i selve kogevandet, som også krydres med et drys oregano. Mos med 1 tsk olivenolie og smag til med salt og peber.

Fiskeretter

Aborrer - stegte eller dampede

Aborren er en typisk fangst, hvis man har fiskestangen med langs de danske åer og vandløb. Mange spiser den ikke, for den er godt skællet og pansret, og det kræver sin kvinde og kniv at filetere den - eller skrabe skællene af. Men bag den hårde skal skjuler der sig en meget fin og velsmagende mager fisk, hvis fileter enten kan steges efter metode 1 (side 59) eller dampes på et grøntsagsleje efter metode 2 (side 60).

Pandestegt vil jeg anbefale asparteskartofler og en citron-æggesovs (Side 73) til. Kom et drys esdragon i sovsen.

Fileterne kan også dampes oven på et grøntsagsleje eller i en fiskegryde med kartofler.

Aborrefilet i fiskegryde:

Følg metode 3 side 61 og brug som grøntsager i fiskegryden - foruden kartofler - lidt fintsnittet forårsløg og gulerod. Krydr med 1/2 hønsebouillonterning, lidt peber og et stærk citronsaft. Damp fiskefileterne overst på grøntsagerne de sidste 2-5 minutter. Drys persille på retten.

Aborre på champignon:

Rens og snit et lille skalotteløg og en bakke champignon og steg i vindrukerne olie - først under let omrøring, men derefter under låg. Så afgiver champignonerne nemlig væske, som samler sig i gryden. Krydr med lidt salt, peber, citron og persille eller esdragon. Når svampene er ved at være kogt/stegt på denne måde, lægges fiskefileterne ovenpå og dampes med nogle få minutter. De skal også krydres med lidt salt og peber og have et grønt drys. Se til, at der lige præcis er så meget væde i gryden, at den ikke koger tør. En meget enkel fiskeret, som man kan bruge de fleste fisk til. Brug også gerne vilde svampe.

Aborre på brændenælde:

Saml brændenælde-skud, så de i let sammenpresset form fylder en halv gryde. Rist et hakket skalotteløg i 1 tsk olivenolie og hæld så

Stegte foreller med rispilaf

Lav en grøntsagspilaf med ris efter den indrammede opskrift på side 34. Brug som grøntsager f. eks. champignon og peberfrugt. Hertil pandestegte foreller - stegt efter anvisningen på side 59.

Foreller i tomatsovs

2 foreller, 1 hvidløgsfed, 1 skalotteløg, 4 mellemstore tomater, 1 bundt persille, 1 spsk olivenolie, salt og peber.

Gør fiskene klar ved at befri dem for skæl, hoved og haler, tørre dem godt af og drysse dem med lidt salt og peber.

Svits så hakket hvidløg og løg under omrøring i olivenolien og hæld derefter de 4 tomater, skåret i tern, på. Kog det hele under omrøring i fem minutter til tomaterne har dannet en sovs. Er de ikke er saftige nok, så kom en anelse mere væde ved. Kom den grofthakkede persille ved og smag til med salt og peber. Læg så de hele fisk direkte i tomatsovsen og lad dem **pochere** over svag lid i sovsen under låg i 6-10 minutter, hold øje med, at retten ikke koger tør og brænder på. Hæld evt. lidt mere væde ved. Pynt med lidt persille og spis pasta til.

Denne opskrift bruger jeg også på bl.a. **hornfisk** og **makrel** samt til de fiskeblokke af bl.a. **havkat** og **hellefisk**, som man køber dybfrosne.

Man pocherer fisk ved at lægge dem i en suppe eller en sovs, som holdes lige under/omkring kogepunktet, til fisken er færdig. Gryden må aldrig bulderkoge. Man må bare ane en skælven i vandet eller en lille boblen ved kanten.

Marinerede fisk

En fisk, der har været frosset, eller en lidt jævn og kedelig hverdagsfisk kan kvikkes vældig op og blive anderledes interessant, hvis den lægges i en god marinade, før den steges. Man kan for så vidt marinere alle fisk, men for meget fine og friske fisks vedkommende, vil man tit foretrække den rene fiskesmag, som kommer frem ved enkel stegning eller dampning.

Det er ikke særlig besværligt eller kompliceret at lave retter med

brændenælerne i gryden sammen med 2 spsk vand, 1 tsk citronsaft og 1 tsk vindrukeolie. Drys med lidt salt og peber - også på fiskefileterne, der lægges på, når brændenælerne har kogt i ca. 5 minutter. Samtidig skrues der lidt ned for blusset. Damp fisken under låg, men hold øje med, at gryden ikke koger tør. Spises evt. med et par hårdkogte hakkede æg til.

Aborre-opskrifterne her kan naturligvis overføres til en række andre fisk. De to første opskrifter især til fisk, hvor man ikke vil have fiskesmagen "forstyrret" af kraftigt smagende grøntsager eller krydderurter. Typisk gode fileter af friske **fladfisk**.

Kombinationen med brændenælder er særlig god til ferskvandsfisk - f. eks. også til **foreller**. I stedet for brændenælder kan man bruge spinat.

Foreller (Bæk- og regnbueørreder)

Er en af de mest tilgængelige fisk, fordi den har fundet vej fra dambrugene til næsten alle frysedeske. Ikke desto mindre er det en udmærket spise-fisk, hvis størrelse - 125-150 g - lige passer til en portionsanretning, og de små campinggryder kan også klare hele fisken. Som alle andre fisk, kan den naturligvis pandesteges meget enkelt, 4-5 minutter på hver side, og spises med lette grøntsager, men det er også en af de fisk, som efter min mening ikke er for sart til et kraftigt tilbehør såsom spinat eller velkrydrede grøntsagsblandinger.

Fyldte foreller med kartoffelpuré

Gør de friske eller optøede foreller i stand ved at skrabe skæl og slim af dem, skære hoved og haler af og tørre dem godt. Smør dem indvendig med en anelse citron og olie og drys dem med lidt salt. Fyld dem så indvendig med:

A: Grofthakket persille og måske lidt purløg eller:

B: Et drys finthakket skalotteløg blandet med en fintskåret tomat (hvor det våde er fjernet - hæld det senere i panden og lad det indgå i sovsen), sort peber og en anelse merian.

Vend forsigtigt forellerne i lidt mel, blandet med salt og peber og steg dem 4-5 minutter på hver side på panden (Se pandestegning af fisk side 59). Spis dem med:

A: Muskat-kartoffelpuré (Side 62)

B: Kartoffelpuré med hvidløg (side 62).

Sammensætningen stegte fisk/kartoffelpuré har talrige variationer.

marinerede fisk i camping-køkkenet. Arbejdsgangen er enkel og praktisk: Først lægger man fiskefileterne eller fiskestykkerne i marinaden. Mens fisken trækker i denne, tilbereder man sit tilbehør: Ris, pasta, nudler eller kartoffelpure. Derefter steger man fiskefileterne på panden eller i gryden, tager dem op igen og laver sovs af den resterende marinade.

Her er grundopskrifter på fem fiskemarinader, som der vil blive henvist til i de følgende opskrifter. Som mål kan man bruge teskeer eller barneskeer - alt efter, hvor stor fiskeportionen er. Her har jeg nøjedes med at angive det indbyrdes forhold mellem ingredienserne.

OBS.: Der skal ikke salt i marinaderne, fordi det trækker saften ud af kødet. Fiskestykkerne skal altså saltes lidt, før de til sidst vendes i mel og steges. Dog skal man være forsigtig med saltet, når der er soya i marinaden. Det er i sig selv lidt salt.

Kinesisk fiskemarinade:

2 dele eddike, 3 dele vindrukerneolie, 1 del soya, 1 del sukker.

Italiensk fiskemarinade:

2 dele citronsaft, 3 dele olivenolie, 1 del tomatpuré, lidt krydderurt (f. eks. persille, esdragon, merian eller oregano), peber.

Hvidløgs-fiskemarinade:

2 dele eddike, 3 dele olie (vindrukerne- og/eller oliven), et finthakket hvidløgstfed, 1/2 finthakket skalotteløg, peber.

Senneps-fiskemarinade:

2 dele eddike, 3 dele olie, 1/2-1 del sennep (afhængigt af styrken), 1/4-1/2 del sukker, peber.

Cayenne-fiskemarinade:

2 dele citron, 3 dele olie, 1 del soya, et drys cayennepeber og et drys sukker. Cayennepeber og sukker doseres efter smag. Efter min smag gerne kraftig cayennekrydning (1/2 tsk til marinade til 400 g fisk)

Torsk i sennepssovs

Skær nogle friske eller optøede torskefileter i passende stykker. Man kan skære dem i 1-2 cm brede strimler (og senere stege dem i gryde) eller i større stykker med henblik på pandestegning. Læg torskestykkerne i en sennepsmarinade efter opskriften på side 66. Til ca. 400 g torsk er 1 del = 1 barneske.

Mens torsken trækker i marinaden - rør den rundt engang imellem, laver man tilbehøret, f. eks. almindeligt kogte kartofler (skåret i små tern), en muskat-kartoffelpuré efter opskriften på side 62 eller en pasta. Torskestykkerne tages op ad lagen, drysses med/ vendes i lidt salt og mel og steges i godt opvarmet vindrukerneolie et par minutter.

Når fisken er færdig fiskes den op ad gryden eller tages af panden, hvorefter man laver sovs af resten af marinaden. Kom den resterende marinade i gryden/på panden sammen med lidt vand. Kog det op og evt. ind til en passende konsistens og smag evt. yderligere til med salt, peber og sennep. Denne opskrift kan også f. eks. bruges på optøet **hellefisk** og på andre torskefisk så som **sej**, **hvilning** og **kuller**.

Stenbider i kinesisk marinade

Stenbideren er en dejlig forårsfisk, som nok mest er berømt for sin rogn, der hurtigt og nemt bliver til kaviar (fjern hinderne med piskeris og drys dem med salt). Stenbiderkødet derimod er ikke så efterspurgt og ret billigt. Bed fiskehandleren om fileter af **hannen**. Kvabsoens kød er ikke så godt, fordi den bruger sin energi på at lave rogn. Skær fileterne i strimler på et par centimeters bredde og læg dem i en kinesisk fiskemarinade (Efter opskriften på side 66). Til ca. 400 g fisk beregnes 1 del = 1 barneske.

Mens fisken trækker i lagen og røres rundt nu og da, koges kinesiske æggnudler og 1-2 fintsnittede forårsløg lynsteges 1 minut i hed vindrukerneolie. Vend så stenbiderstykkerne i lidt mel og steg dem få minutter på en godt opvarmet pande med vindrukerneolie. Tag dem af panden og kog den af med resten af marinaden samt lidt væde, så der dannes en sovs.

Denne opskrift kan bruges til mange andre slags fisk - og passer f. eks. fint til fladfiskefileter - fra **rodspætter**, **skrubber** og **ising** mv..

Hornfisk i italiensk marinade

Få fiskehandleren til at filetere hornfisken. Skær fileterne i 1-2 cm brede

strimler og læg dem i en italiensk marinade efter opskriften på side 66. (Til 400 g fisk: 1 del = 1 barneske) Krydr marinaden med merian eller oregano.

Mens fisken trækker i marinaden (rør nu og da), koges en pasta eller en hvidløgs-kartoffelpuré efter opskriften på side 62.

Drys så fiskestykkerne med lidt salt, vend dem i mel og steg dem nogle få minutter på en hed pande med olivenolie.

Når de er færdigstegte tages de af panden, som koges af med resten af marinaden og lidt vand. Sovsen smages evt. til med salt og peber.

Denne opskrift kan også overføres til andre fisk og er f. eks. velegnet til makrel.

Havkat i hvidløgsmarinade

Havkatten (eller koteletfisken) er en halvfed fisk med nogenlunde fast kød. Den fås det meste af året - både frisk og dybfrossen - og begge slags kan bruges.

Skær fiskekødet i passende stykker og læg det i en hvidløgsmarinade efter opskriften på side 66 (Til 400 g fisk: 1 del = 1 barneske).

Mens fisken trækker i marinaden, laves tilbehøret, f. eks. en tomat-kartoffelpuré efter opskriften på side 63.

Tag fiskestykkerne op af marinaden, drys dem med lidt salt og vend dem i mel. Steg dem nogle få minutter i olivenolie på en hed pande.

Tag fisken op og kog panden af til sovs med resten af marinaden samt lidt væde.

Fisk med aurora-sovs

400 g fisk, frisk eller dybfrossen, 1 skalotteløg, 1 spsk eddike, snittet skal af 1/2 citron, 1/3 hønsebouillon-terning, 1 spsk vindrukerneolie, muskatnød, peber, koncentreret tomatpuré.

Aurora-sovs er en meget allround fiskesovs, som kan spises til de fleste typer fisk. Det er i princippet en fiskesuppe med koncentreret tomatpuré og i campingkøkkenet tilberedes den sådan:

Det fintsnittede løg svitses i olien uden at tage farve. Herpå hældes 2 dl vand, 1 spsk eddike, 1/3 hønsebouillon-terning, den gule skal af 1/2

citron, snittet af i fine små tynde skiver, 1 laurbærblad og et nip reven muskatnød (i mangel af rivejern kan man bare kradsse lidt af med kniven - en enkelt muskatnød er nok til en hel ferie).

Suppen skal nu koge ca fem minutter, hvorefter fisken lægges i og pocheres - dvs., at gryden skal holdes lige under eller omkring kogepunktet. Den må under ingen omstændigheder bulderkoge. Når fisken er færdig efter nogle minutter (afhængigt af størrelse), tages den op. Sovsen koges op, smages til med peber og jævnes med 1 spsk koncentreret tomatpuré.

Hertil smager ganske almindelige kartofler godt. De skal koges på forhånd og kan evt. stå og holde sig varme i kogevandet.

Fisk med muslingesovs

400 g dybfrosne fiskeblokke (Hellefisk, havkat, torsk, sej ell. lign.) 1 dåse kogte muslinger, 1 skalotteløg, 2 fed hvidløg, persille, 1 lille spsk citronsaft, 1 spsk olivenolie, 1/4 terning hønsebouillon, 1/2 tsk cayennepeber.

Snit løg og hvidløg fint og rist det i olivenolie - uden at det tager farve. Hæld så vandet fra muslingerne ved, kog det op og tilsæt den kvarter terning, citronsaft og cayennepeber. Læg fiskestykkerne i og pocher dem - dvs. hold gryden lige omkring kogepunktet. Fiskestykkerne er færdige efter 2-5 minutter (længst, hvis de stadig er lidt frosne). Det sidste minuts tid hældes muslingerne og persillen på, og det hele skal nu kun varmes op til kogepunktet, hvorefter retten er klar og spises med godt brød til.

Stegte hornfisk

Ca 400 g hornfiskefilet skæres i 3-4 cm brede stykker, der indvendig dryppes med citron og krydres med salt og peber. Stykkerne lukkes så sammen om et drys friskhakket krydderurt, persille, diild eller purløg. Dryses også udvendig med lidt salt og peber, vendes i mel og steges 2-4 minutter på hver side.

Hertil en citron-æggesovs efter opskriften på side 73 og kartofler.

Hornfisk i tomatsovs

Følg opskriften på side 65 for foreller i tomatsovs, men brug i stedet hornfisk. Hertil ris eller kartofler med frisk persille

Makrel i tomatsovs

Følg opskriften for forel i tomatsovs på side 65 men brug i stedet makrel, skåret i passende stykker.

Røget makrel med dildsovs

1 røget makrel, 1 lille bæger *creme fraiche*, 1 bundt dild, nye sprøde grøntsager.

Pil makrellen. Rør den hakkede dild i *creme fraiche*'en og kog de nye grøntsager (blomkål, gulerødder, forårsløg eller andre), så de stadig er lidt sprøde.

Knurhaner

Er noget oversete, men pragtfulde fisk med velsmagende, fast kød. De små udgaver steger jeg på panden (efter anvisningen på side 59). Og spiser gerne en kartoffelpuré med hvidløg eller en tomat-kartoffelpuré til (Opskrifter på side 62 og 63).

Fileter af de større knurhaner dampes på et grøntsagsleje efter anvisningen på side 60. Brug f. eks. fintsnittede forårsløg eller porre og gulerod og krydr med esdragon, citron og cayennepeber.

Fjordrejer

Friske fjordrejer skal man ikke snyde sig selv for på turen. De skal koges i stærkt saltet vand med laurbærblad, peber og krydderurter som f. eks. dild eller timian. Bring først vandet i kog og lad det koge et par minutter. Hæld så rejerne i. Kog dem i 2 minutter, tag gryden af og lad dem stå og blive kolde i vandet.

Rejegyde

500 g store dybhavsrejer med skal (200 g uden), 2 skalotter, 1 bakke champignon, 1 rødpeberfrugt, olivenolie, 1/4 bouillonterning, cayennepeber, citron.

Rejerne pilles og stænkes med citron. Løg og peberfrugt snittes fint og ristes i olivenolie i et par minutter. Herefter kommes de snittede champignon i gryden sammen med 2-3 spsk vand, den kvarter hønsebouil-

lonterning og 1/4 tsk cayennepeber. Det hele snurrer et par minutter, og så lægges rejerne i gryden et minuts tid. De skal kun varmes - må endelig ikke koge. Smag til med citronsaft og evt. mere cayenne og pynt med hakket persille.

Hvidløgsrejer får man ved at komme 2-3 fed knuste hvidløg i fra starten og erstatte champignonerne med 2-3 tomater, skåret i tern eller en spsk koncentreret tomatpuré.

Rødspættefileter i citron-appelsinsovs

4 fileter af rødspætte eller anden fladfisk, 1/2 citron, 1 appelsin, 2 æggeblommer, cayennepeber, persille, salt.

Citronsaften hældes på fileterne, der også drysses med lidt salt og cayennepeber. Appelsinssaften varmes op sammen med halvt så meget vand og en mængde små tynde flige, der er skåret af både citron- og appelsinskallen. Det får lov at koge et par minutter, hvorefter fisken lægges i. Fisken skal nu pocheres - dvs., at gryden skal holdes lige under eller omkring kogepunktet - til fileterne i løbet af et par minutter er færdige. Derefter fiskes de op af gryden og lægges på en tallerken. Gryden tages af ilden og skal stå og køle ned en fem minutters tid. Herefter piskes 2 æggeblommer i - og sovsen varmes op, under stadig omrøring, indtil den jævner og bliver tyk. Så lægges fisken tilbage i gryden, og det hele varmes op, men må endelig ikke koge. Smages til med salt og drysses med persille.

Rødspætte med bønnespirer og rejer

200-300 g rødspættefilet (eller anden fladfisk), en bakke bønnespirer, 100 g rejer, 2 spsk citronsaft, 1 spsk soya, 1 spsk olivenolie, peber.

Rødspættefileterne skæres i strimler og lægges i en marinade af citronsaft, soya og peber. Olien varmes op i gryden, og heri svitses først bønnespirerne et minuts tid. Derefter tilsættes de marinerede fiskestykker, der steger med et par minutter. Det sidste minut tilsættes rejerne, der kun lige skal varmes op - ikke koge. Fisk og rejer tages op af gryden, og sovsen smages til med evt. yderligere citron, soya, salt og peber.

Hertil safran-ris, kogt i forvejen efter opskriften side 33.

Stegte sild

er en dejlig spise, og der er mange variationsmuligheder. Drys sildfileterne med salt, vend dem i mel og steg dem på en velopvarmet pande et par minutter på hver side.

Sild med citronsovs: Spis de stegte sild med aspargeskartofler og en citron-æggesovs efter opskriften på side 73.

Sild med muskatkartofler: Spis de stegte sild med en muskatkartoffelpuré efter opskriften på side 62.

Eddike-sild: Stænk lidt eddike på de stegte sild og spis dem med kartofler og hakkede rå løg.

Djævle-sild: Smør et tyndt lag sennep på sildfileterne, drys med salt og lidt cayennepeber, vend dem i mel og steg på sædvanlig vis. En god kradsér dagen derpå.

Tomat-sild: Følg opskriften på foreller i tomatsovs side 65.

Karry-torsk

400 g frisk eller frossen torsk eller lign. fisk, 2 store løg,
1 syrligt æble, 1 spsk karry, 1/2 hønsebouillonterning, 1
spsk vindrukerneolie.

Svits under omrøring de skivede løg i olien indtil de bliver klare. De skal ikke tage farve. Hæld så karryen på og svits den med under omrøring. Tilæt 1/2 dl vand og den halve bouillonterning og lad løgene koge 4-5 minutter. Tilset så æblet, skåret i pæne snitter og læg øverst fisken. Lad det hele dampe sagte under låg et par minutter til torsken er færdig.

Spis ris til.

Ål

Om sommeren har fiskehandleren tit små ål i bundter, og de er nemme at have med at gøre i campingkøkkenet. De kan pandesteges (se side 59) eller laves i gryde - efter en opskrift, jeg har fundet i Italien:

Ålene skæres i stykker på ca 3 cm og brunes i 3 spsk olie. Derefter tilsettes et halvt fed hvidløg, den fintsnittede gule skal af en kvart citron, 1 tsk koncentreret tomat og en sjat hvidvin eller i mangel af dette vand, så ålene lige knapt er dækkede. Simrer ved svag varme i 10-15 minutter.

SOVSE

I mit grundkøkken er der hverken piskefløde eller sovsejævning, og et enkelt blus og to gryder begrænser antallet af "dele", som menuen kan sammensættes af. For det meste prøver jeg at lade retten selv danne sovs. Derudover har jeg fundet frem til nogle sovse, som er meget alsidige, og som kan spises både varme og kolde. Dvs., at de kan laves for pastaen, grøntsagerne, fisken eller kødet.

Citron- og æggesovs

er grækernes yndlingssovs, men den spises i hele Middelhavsområdet som sovs til fisk og kylling, som kold dressing på kogte grøntsager eller salater og i varme og kolde supper. Den laves i den lille gryde af følgende:

1 dl vand, 2 spsk citronsaft, 2 æggeblommer, 1/2 terning
hønsebouillon, peber.

Æggeblommerne røres med citronsaften - eller rystes godt sammen i meljævneren. Vandet varmes lidt op med terning og peber og derefter hældes æggeblomme-citronsaft-blandingen langsomt i under krattig omrøring. Og nu kommer det vigtigste: Sovsen skal varmes op til kogepunktet, men den må ikke koge igennem! Så skiller den nemlig. Når man er omkring kogepunktet, holder man fast i gryden, mens man rører. I samme øjeblik sovsen jævner og bliver tyk, er den færdig. Spis den til varm eller kold fisk, til lynstegt kylling eller svinekød, til kogte grøntsager eller i fiskesuppen. Eller brug den som dressing. Det er en nem og sund sovs, som smager så godt, at den næsten er vanedannende.

Krydret tomatsovs

er en mellemsøstlig specialitet, som f. eks. spises til alle slags grillkød (i stormkøkkenet alle slags lynstegt kød) og til ris- og bulgurplaf'er.

2 spsk olivenolie, 3-4 fed hvidløg, 4-5 pænt store modne
tomater (eller en dåse med 400 g flåede). En knivspids af
hvert af følgende krydderier: Spidskommen, koriander,
gurkemeje, cayennepeber og revet muskatnød.

Svits de finthakkede hvidløgsfed i olien. Hæld derefter tomaterne, skåret i små tern på (eller de flåede tomater - hele dåsens indhold). Hvis man

bruger friske tomater, skal der suppleres med ca 1 dl vand, og det hele skal koge på lavt blus og under låg i 10 minutter, før krydderierne hældes på. Dåsetomaterne behøver bare lige at koge igennem. Når krydderierne er hældt på, skal det hele koge under omrøring i fem minutter, mens der smages til med salt og evt. spædes med vand, så sovsen får en passende konsistens.

Spaghetti-sovs

Følg fremgangsmåden fra den foregående sovs med hvidløg og tomater, men drop alle krydderierne og smag kun til med basilikum, salt og peber. Med reven ost ovenpå er det en enkel og god spaghettisovs. Til denne sovs er friske tomater langt at foretrække for dem på dåse.

KØD

Lynstegningsmetoden (se side 31), som jeg har tyvstjålet fra det kinesiske køkken, gør det faktisk muligt at tilberede så godt som al slags kød i de tynde stormøkken-gryder - og kødet behøver endda ikke at være det fineste, møreste og dyreste. Bare det er nogenlunde regulært og kan skæres ud i 2-3 mm tykke skiver. Olien skal være rygende varm, når kødet kommer i og vigtigst af alt: Kødet skal kun steges under omrøring i de sekunder, som der går indtil det har skiftet farve. Så skal gryden af, og kødet er færdigt og garanteret mørt. Steger det længere, kan det blive sejt som viskelæder.

Ungarnsk gullasch

300 g oksekød, kartofler til to personer, 3-4 skalotteløg, 1 tomat eller 1 spsk puré, 2 spsk olie, 1 bouillonterning, rosenpaprika, salt og peber

Skær oksekødet ud i 2-3 mm. tynde skiver og gnid det ind i en luge af en spsk vindrukeerneolie og 1 tsk rosenpaprika. Lad det stå og trække smag. Kartofflerne skrælles og skæres ud i små staver. Skær først kartofflen midt over og snit den så på langs og tværs med 1/2 cm mellemrum. Løgene snittes fint og svitses sammen med tomaten (skåret i tern) i den lille gryde. 1 tsk rosenpaprika svitses med et øjeblik, hvorefter der hældes ca 3 dl vand og en bouillonterning på. I denne blanding koges kartoflerne ca 10 minutter. Der smages evt. til med salt, peber og mere paprika, og den lille gryde tages af ilden, hvorefter oksekødet lynsteges i den store gryde - efter anvisningen på side 31.

Kødet skal lynsteges i to omgange. Først den ene halvdel og så den anden. Hvis man steger større portioner, bliver kødet for "vadt" og koger. Det lynstegte kød blandes i gryden med grøntsager, og retten er klar.

Kinesisk oksekød

300 g oksekød, 1/2 agurk (eller en pakke bønnespiser eller en bakke champignon), olie, soya, salt, sukker og peber.

Oksekødet skæres i 2-3 mm. tynde skiver og røres i en marinade bestående af 1 spsk olie, 1 spsk soya et drys salt og 1/2 tsk sukker (ja, det er rigtigt!). Lad oksekødet stå, mens:

Agurken skæres i fire dele på langs, hvorefter de fire dele snittes i skiver. Agurkeskiverne svitses i vindrukeerneolie i 1-2 minutter. Hvis man bruger bønnespiser svitses de på samme måde, mens champignonerne steges præcis så længe under låg, at de svømmer i deres egen væde. De skal altså ikke steges tørre.

Tag gryden med grøntsager af og lynsteg oksekødet i den anden (efter anvisningen på side 31). Først den ene halvdel og så den anden, fordi gryden max. kan klare 150 g. Det lynstegte oksekød blandes med grøntsagerne. Der smages evt. yderligere til med soya, salt og peber, og retten er klar. Spises med kinesiske ægnudler.

Boef Bourgognon

300 g oksekød, 1 bakte champignon, en håndfuld perleløg eller 3-4 skalotter, 1 gulerod, olivenolie, laurbærblad, bouillonterning, salt og peber.

Snit oksekødet i 2-3 mm. tynde skiver og gnid det ind i en luge af 1 spsk olivenolie, 2-3 spsk rødvin, salt og peber. Lad det stå i lagen, mens følgende tilberedes:

Skær champignonerne en eller to gange igennem og steg dem i den lille gryde. Det vand, der udskilles hældes over i en kop. Lad dem steges, til de begynder at blive svagt lysebrune. Tag dem op af gryden. Hæld evt. lidt mere olie i gryden og svits så løgene (perleløg hele, skalotter snittet i tern) til de har taget lidt farve. Hæld ca 3 dl rødvin, en bouillonterning, guleroden snittet i tynde skiver og et iturevet laurbærblad samt svampvandet på og lad det hele koge i 5-6 minutter. Tilsæt derefter de ristede champignon og lad dem koge med i 3-4 minutter. Smag til med salt og peber og tag gryden af. Del nu oksekødet i to portioner og lynsteg i den store gryde én portion ad gangen efter grundopskriften på lynstegning

af kød side 31. Hæld det lynstegte oksekød i gryden med den varme sovs og server straks. Godt brød og resten af rødvinen til.

Mexicansk gryderet

300 g kalve- eller oksekød, 3-4 løg, 1 bakke champignon, et par peberfrugter med forskellig farve, 1 dåse majs, tomatpure, bouillonterning, chili, salt.

Kødet skæres i 2-3 mm. tykke skiver og røres i en luge af 1 spsk olie, en knivspids chilipeber og et drys salt. Står i lagen, mens:

• Champignonerne først steges for sig. Det vand, der udskilles undervejs, hældes over i en kop, og champignonerne får lov at stege, til de lige begynder at tage farve, hvorefter de også hældes over i koppen. Hæld så 2 spsk olie i gryden og svits heri de hakkede løg og peberfrugterne, skåret i tynde ringe. Når disse grøntsager er svitses 1-2 minutter, vendes majsene i sammen med champignonerne og 1-2 dl væde (incl. evt. champignon-afkog). Retten bringes til kogepunktet, og der smages til med en bouillonterning, 1/2-1 tsk. chilipeber og tomatpuré.

Kødet lynsteges nu - efter anvisningen på side 31 - og hældes op i grøntsagerne, hvorefter retten er klar. Et par madpandekager - efter opskriften på side 41 - passer fint til. De kan laves først.

Kodsalater

En af de virkelige nemme og delikate måder at tilberede kød og grøntsager på i stormkøkkenet er at lave en kødsalat af forhåndenværende kød og grøntsager. Variationsmulighederne er talrige. Man kan bruge kød fra fjerkræ eller fra kalv, okse, lam eller svin. Og man kan bruge næsten alle slags grøntsager: Løg, gulerødder, porrer, courgetter, svampe, ærter o.m.a. - dog bruger jeg ikke tomater, for grøntsagerne skal helst være lidt faste og sprøde.

Grundopskriften på kødsalat:

1. 300 g kød skæres i små tynde strimler (2-3 mm. tykke). Man kan godt anvende mere kød, men man kan højst lynstege ca 150 g ad gangen i en stormkøkkengryde.

2. Kødet røres rundt i en marinade af 1 spsk olie og de krydderier, som passer til kødet. Det trækker smag, mens man tilbereder

grøntsagerne.

3. Grøntsagerne skæres i tynde skiver. Hårde grøntsager som f. eks. gulerødder i papirtynde skiver. (Husk den skarpe kniv og silberen!).

4. Varm 2 spsk olie, til den ryger og lynsteg - under omrøring - grøntsagerne i 2 minutter. Tag gryden af.

5. Varm i den anden gryde 2 spsk olie til den ryger og lynsteg - under omrøring - kødet i 1 minuts tid eller til det lige har skiftet farve. Endelig ikke længere, for så bliver det sejt.

6. Kød og grøntsager blandes og retten er klar til at spises med brød, ris eller pasta.

Her er nogle kombinationsmuligheder, som man ikke skal tage tungere, end at der godt kan byttes rundt på tingene

300 g. kød, som skæres ud i tynde strimler:	Det fintudskårne kød røres rundt i en luge af:	En eller flere af følgende grøntsager - som snittes fint og lynsteges, mens kødet ligger i luge:
Svinekød	1 spsk. vindrukeolie, 1 tsk. sennepulver eller karry, salt og peber.	Gulerødder, porrer, løg, peberfrugter, svampe.
Svinekød	1 spsk. olivenolie, 1 fed knust hvidløg, lidt salvie, lidt rosmarin, salt og peber.	Løg, courgetter, ærter.
Oksekød	1 spsk. vindrukeolie, soya, salt, et drys sukker, peber.	2 skaotløg, 1 dåse bambusskud.
Kalvekød	1 spsk. olivenolie, 1 tsk. citronsaft, salt, peber.	Svampe, grønræter, gulerødder, persille.
Lam	1 spsk. olivenolie, 1 fed knust hvidløg, lidt rosmarin, salt, peber.	Courgetter, salat eller kinakål.
Lam	1 spsk. olivenolie, 1 tsk. citronsaft, 1/2 tsk. chilipeber, salt.	Løg, peberfrugt og majs.

Grøntsagspilafer med lynstegt kød

På side 34 er en grundopskrift på grønstsagspilaf, som kan laves med enten ris eller bulgur og de forhåndenværende grønstsager. Kombinerer man en grønstsagspilaf og en gang lynstegt kød, har man en god og solid middag, der indeholder alt, hvad man har brug for.

1) Skær 300 g kød (Svine-, okse-, lammekød eller indmad) i 2-3 mm. tykke strimler og læg kødet i en marinade af en spsk olie og de krydderier, som passer til.

2) Lav bulgur- eller rispilaf efter den indrammede opskrift på side 34.

4) Lynsteg kødet - efter anvisningen på side 31.

Lynstegt lammekød med krydret tomatsovs

Skær 300 g lammekød i 2-3 mm. tykke strimler og læg det i en lage af 1 spsk olivenolie salt og peber. Lav derefter en krydret tomatsovs efter opskriften på side 73. Lynsteg så kødet - efter anvisningen på side 31. Spises med brød, ris eller pasta.

Den krydrede tomatsovs er også god til lynstegt svine- eller oksekød.

Kalvekød med citron- og æggesovs

Skær 300 g kalvekød i 2-3 mm. tykke strimler og læg det i en lage af 1 spsk vindrukerneolie, salt og peber. Lav så en citron- og æggesovs efter opskriften på side 73. Lynsteg kalvekødet efter anvisningen på side 31. Spis pasta til - gerne friske.

Chili con carne

2 dåser hvide bønner i tomatsovs, 300 g oksekød, 2 skalotteløg, 2 fed hvidløg, chilipeber, salt, olivenolie.

Chili con carne er en mexicansk specialitet, som varmer godt en regnvejrsdag i teltet eller campingvognen. Den er stærk, og det skal den være. Styrken kan selvfølgelig varieres, og jeg har i opskriften her valgt min egen foretrukne - den smager, men ikke så stærkt, at man skal snappe efter vejret.

Kødet - ganske almindeligt gullaschkød kan bruges - skæres ud i 2-3

mm. tykke små strimler og røres rundt i en lage bestående af 1 spsk olivenolie, 1/2 strøget tsk chilipeber og 1/2 tsk salt. Kødet ligger i lagen mens:

Løg og hvidløg hakkes fint og svitses under omrøring i 1 spsk olivenolie i et minuts tid. Herpå hældes dåsernes indhold af bønner og tomatsovs samt 1 strøget tsk chilipeber. Varmes under omrøring op til kogepunktet og tages så af ilden. Smages evt. yderligere til med salt.

Oksekødet lynsteges - efter anvisningen på side 31 - og hældes sammen med bønner og tomatsovs, hvorefter retten er klar.

Hakkekød på pilaf

Man skulle tro, at denne ret var opfundet til en stormkøkkenindehaver (med kun én gryde), der skal genoprette proteinbalancen efter en lang dag i cykelsadlen. Det er den nu ikke helt. Princippet i den kommer fra det kinesiske køkken og er meget enkelt: Man krydrer, ælter og former en stor hakkebøf og lægger den ovenpå risene de sidste 4-8 minutter af risenes kogetid. Til sidst slår man æg direkte ud på hakkebøffen og lader retten stå under låg til de er spejlede. Jeg har tillempet retten stormkøkkens principper og min egen smag med følgende grundopskrift.

1. Ælt 300 g hakket kød (okse-, kalv/flæsk- eller lammekød) med salt, peber evt. soya og krydderier og form en stor pæn hakkebøf.

2. Lav så en grønstsagspilaf med ris eller bulgur efter den indrammede opskrift på side 34. Personligt foretrækker jeg næsten altid en bulgurpilaf.

3. Når der er 4-8 minutter tilbage af pilafens kogetid, lægges hakkekødet på. Tiden afhænger af tykkelsen og af, hvor gennemkogt, man ønsker sit hakkekød.

4. Slå evt. 2 æg ud på hakkekødet og lad dem spejle med under låg i de sidste 3-4 minutter. Herefter er retten færdig.

Hold altid lidt øje med, at en pilaf ikke koger tør og brænder på. Gryderne er jo meget tynde, og det er svært at angive den nøjagtige væskemængde, som afhænger af, hvilke grønstsager, der bruges, og hvor kraftig fordampningen er.

Hakket oksekød på bulgurpilaf

300 g hakket oksekød æltes med salt, peber og 1 tsk soya og formes til en stor hakkebøf, som ligger og hviler sig, mens man laver sin bulgurpilaf

(side 34):

1 fed hvidløg, 1 skalotteløg og 1/2 frisk chilipeber hakkes fint og svitses under omrøring i 2 spsk olivenolie. I mangel af friske chilipeber kan man bruge 1/2 tsk tørret.

2-3 dl snittede grøntsager (Fintsnittede peberfrugter, tomater, svampe, eller andre) svitses med i et par minutter.

2 dl bulgur sautes med med under omrøring i et minuts tid.

2-3 dl vand og en bouillonterning samt et iturevet laurbærblad og frisk eller tørret persille hældes på, og det hele bringes i kog.

Pilafen simrer på lavt blus og underlåg i 10 minutter, hvorefter hakkebøffen lægges på pilafen og dampes med med underlåg i 3-4 minutter.

Det ønskede antal æg - dog max. 4 - slås ud direkte oven i retten, som simrer 2-3 minutter yderligere - eller til æggene er færdige.

Det er meningen, at bulguren skal have suget det meste af væden op, når retten er færdig, men man skal passe på, at den ikke koger så tør, at den brænder på. Hæld evt. lidt mere vand på, hvis det ser faretruende ud, når bøffen lægges oven i gryden.

Man kan unnlade æggene. De kan godt blive for meget, hvis man ikke er hundesulten.

Lammebøf på rispilaf

300 g hakket lammebøf æltes med salt, peber, hakket frisk eller tørret persille, som man ikke behøver at spare på, og et drys timian. Form en stor lammebøf og lad den ligge, mens pilafen laves:

2 fed hvidløg og 2 skalotteløg svitses først i 2 spsk olivenolie. Herefter 2 tomater, skåret i tern, samt f. eks. 1 peberfrugt eller 1 lille courget, snittet fint.

2 dl ris hældes på og svitses med under omrøring i et minuts tid, hvorefter der hældes 3-4 dl vand samt en bouillonterning på. Samtidig krydres med lidt safran, som giver pilafen en flot farve, samt lidt oregano eller merian. Risen skal lige koge op og derefter simre svagt underlåg i 20 minutter. De sidste 5-10 minutter skal lammebøffen ligge ovenpå risene og simre med. Derefter tages gryden af, og det hele står underlåg og trækker i yderligere 5 minutter.

Det er meningen, at risen skal have opsuget det meste af væden, når retten er færdig, men også med denne ret gælder det, at man skal have et vågent øje for, at den tyndbundede gryde ikke koger tør.

Hakkekarbonader i gryde

300 g hakket kalv og flæsk, kartofler til to personer, 2-3 mellemstore gulerødder, 2-3 dl ærter, 1 bundt persille.

Og her er så en dansk udgave af det kinesiske princip med dampede hakkedrengene i en alt-i-en-gryde-ret.

Den hakkede kalv- og flæske-blanding (eller en af delene for sig) æltes med salt og peber og formes til en stor bøf.

Kartoflerne og gulerødder skrælles/skrabes og skæres ud i små tern. Skær dem først midt over på langs og snit så på langs og tværs med 1/2 cm. mellemrum. Kartoflerne og gulerødderne skal lige knapt være dækkede med vand i gryden, som bringes i kog sammen med en bouillonterning og det halve bundt persille (med stilke). Når gryden koger, lægges hakkekarbonaden forsigtigt over, og det hele småkoger underlåg i 5-10 minutter. De sidste to minutter dampes ærterne med. Resten af persillen hakkes og drysses over den færdige ret.

Pariserbøf

Skrabet tartarkød fra slagteren eller supermarkedet formes til et par gode bøffer, der krydres med salt og peber og skal direkte på den meget varme pande. De steiges to minutter på hver side - og skal være røde indeni.

Tartarkød er en god ting at købe, fordi det i reglen fås i små portioner. Det er også godt kød - og dyrere end andet hakkekød. Men på ferier og rejser køber jeg den slags ind med god samvittighed i bevidstheden om, at selv det ringeste og kedeligste cafeteria-måltid i reglen er dyrere end indkøb af gode råvarer til eget stormkøkken.

Minutbøf

Og når vi nu er i gang med stegepanden, så kan den også godt klare en minutbøf. Få hos slagteren 4 meget tynde skiver oksefilet (ikke over 100 g stykket). Bank bøfferne lidt ud mellem hænderne og krydr med salt og peber. Varm panden godt op og steg bøfferne et halvt til et helt minut på hver side - ikke mere!

Skipperlabskovs

300 g oksekød, 2 skalotteløg, kartofler til to personer,

bouillonterning, laurbærblad, salt, peber, soya, purløg.

Kødet skæres i 2-3 mm. tykke små strimler og røres i en luge af 2 tsk. soya, 2 tsk vindrukerneolie og peber. Står og trækker mens:

Løgene snittes fint og ristes i vindrukerneolie uden at tage farve. Derefter tilsættes kartofler og vand. Kartofflerne skal også være snittet i meget små stave. Skær dem først midt over og snit dem derefter på langs og tværs med ca 1/2 cm. mellemrum. I gryden dækkes de knap og nap med vand og koges godt møre i 15-18 minutter med løget, suppeterning, peber og et iturevet laurbærblad i vandet. Kartofflerne skal koge godt ud og ca halvdelen af vandet fordampe. Rør nu og da i retten og tag låget af, hvis den er for "våd". Pas modsætningsvist også på, at den ikke brænder på. Deter lidt svært at forudse, hvordan de tyndbandede gryder arter sig.

Når kartoffel-løgblandingen er færdig og har den rette tykke konsistens, tages gryden af og kødet lynsteges efter anvisningen på side 31 i 20-30 sekunder til det har skiftet farve. Steg det i to omgange. Kartofflerne smages evt til med mere peber og det hele blandes sammen, hvorefter retten er færdig. Drysses gerne med purløg.

INDMAD

Indmad er noget af det billigste, sundeste og letteste kød at tilberede med enkelt køkkengrej. Af en eller anden grund er indmad den sidste generations tid gledet noget i baggrunden i de danske husholdninger. Optattes vist nok af mange som "uæstetisk" kød. Og burger-tidens smags-standardisering får især børn og unge til at opfatte indmad som noget meget "stærkt" og anderledes. Sådan har det ikke altid været, tværtimod. Hjertet var engang så fin en spise, at det var jægerens personlige belønning, og lever, nyrer, hjerne, brisler - og testikler - blev betragtet som delikatesser. Sådan er det stadig mange steder i verden.

Vi, der holder af indmad, kan glæde os over, at det herhjemme har så lav en markedsværdi, at det ofte er billigere end kattermad. Og at det tillige er både sundt og slankende.

Både hjertes, lever og nyrer kan skæres ud og lynsteges i en blikgryde og indgå i alle mulige slags kødsalater og gryderetter - spises til pilaf'er, til pasta, grøntsagsragouter, ris og brød. Variationsmulighederne er talrige.

Personligt synes jeg, at peber er et vigtigt krydderi til indmad og, at lidt sylt - et par dråber citronsaft eller lidt æble i tilbehøret - tit passer godt til indmad. Den uundværlige kryddrurt er persille, men iøvrigt kan man godt bevæge sig over i det lidt kraftigere krydderirepertoire, fordi indmad jo i sig selv smager godt igennem. Dvs., at man indimellem f. eks. kan få brugt lidt af sin salvie, nellike og allehånde.

Hjertes

Stegte hjertes (Grundopskrift)

Ca 300 g hjerte (gryden kan ikke tage mere ad gangen) skæres ud i 1/2 cm. tykke strimler max. 2 cm. lange og krydres med salt og peber.

1-2 spsk vindrukerneolie varmes op til det lige begynder at ryge, og heri steges - under omrøring - hjerteserne i 4-5 minutter. Til de godt og vel har skiftet farve. Så er de færdige. De må endelig ikke få for meget, for så bliver de seje. Det er den enkleste tilberedning. Kødsaften danner lidt sovs i gryden, og der smages til med et par dråber citron, evt. mere peber og lidt soya. Hjerteserne kan spises sådan, men det er også grundopskriften på tilberedning af kødet, når det indgår i andre retter.

Hjerter med champignon og persille

300 g hjerte (svine-, kalve- eller okse), 1 skalotteløg, 1 bakke champignon, 1 bundt persille, 2 spsk olivenolie, salt og peber.

Skalotteløget hakkes fint og svitses i olien i et minuts tid. De snittede champignon hældes i gryden og steges med. Den væske, de udskiller, hældes over i en kop, så stegningen lige når at "tage ved" svampene. Der tilsættes om nødvendigt lidt mere olie til sidst, hvor den hakkede persille (Hele bundtet hakkes groft med kniven) også vendes i. Evt. champignonvæde hældes ved, og det hele krydres med lidt salt og peber og tages af ilden. Derefter steges hjerterne efter grundopskriften nederst på side 83. Hjerter og grøntsager blandes, og retten er klar til at blive spist med brød, pasta eller ris til.

Bacon-hjerter

30-40 g bacon, skåret i tern, 300 g hjerte, 2 skalotteløg, kartofler til to personer, 1 laurbærblad, 1 hønsebouillonterning, peber.

Bacon'en smeltes af i gryden, og heri svitses de finthakkede løg. Kartofflerne, skåret i små bjælker (snit på langs og tværs med en halv centimeters mellemrum) kommes i gryden og dækkes lige akkurat med suppe (vand plus terning). Krydres med et iturevet laurbærblad og koger i ca 10 minutter.

Hjerterne steges efter grundopskriften nederst på side 83 og hældes sammen med kartoffel-bacon-løg-blandingen, hvorefter retten er klar.

Hjerte med æbler

300 g hjerte, 1 skalotteløg, 2 syrlige æbler, 1 stængel bladselleri, olie, salt og peber.

Løget hakkes og bladsellerien skæres i tynde skiver og steges først under omrøring i nogle minutter i 2 spsk vindrukerneolie. Så tilsættes æblerne (delt i 6-8 snitter og derefter skåret i 1/2 cm. tykke skiver), der steges med i yderligere et par minutter, hvorefter gryden tages af.

Hjerterne steges efter grundopskriften nederst på side 83 og hældes sammen med æbleblandingen. Der smages til med salt og peber.

Hjerte-salater

På side 76-77 er der en række opskrifter på nemme kødsalater. Hjerter egner sig fint til disse kød-grøntsagsblandinger. Brug f. eks. hjerter i opskrifterne nr. 2, 4, 5 og 6 i skemaet på side 77. Hjerterne steges efter anvisningen nederst på side 83 og grøntsagerne lynsteges, som det er beskrevet på side 77.

Pilaf med hjerte

Lav en grøntsagspilaf efter den indrammede opskrift på side 34 f. eks. med chili og bulgur (side 35). Spis den sammen med hjerter, stegt efter anvisningen nederst på side 83.

Hjerte i krydret tomatsovs

Kom hjerterne, stegt efter anvisningen nederst på side 83, i en krydret tomatsovs, lavet efter opskriften på side 73. Ris eller pasta til.

Hjerte-gullasch

Følg opskriften på ungarnsk gullasch nederst på side 75, men brug i stedet for oksekød hjerte, stegt efter anvisningen nederst på side 83.

Lever

Stegt lever (Grundopskrift)

En af de sundeste og hurtigste kødretter - som selv den simpleste og tyndeste camping-pande kan klare. Hvadenten man steger kalve-, lamme-, svine- eller kyllingelever, så er det vigtigste, at leveren ikke steger for længe. En almindelig skive kalvelever skal kun have et par minutter på hver side på en middelvarm (ikke rygende) pande. Og slutte med at være svagt rosa i midten. Hvis lever får for meget, bliver det kedeligt og tørt. Kalve- og lammelever bedst. Svinelever kan være lidt hårdere i konsistensen og rammere i smagen, men kan også have en glimrende kvalitet.

Stegt lever på pande:

Drys leverskiverne med salt og peber og varm panden op med 1 spsk olie, så den er godt varm, men ikke ryger. Steg leverskiverne ca 2 minutter på hver side. De skal være svagt rosa indeni, når de er

færdige. Spist med et par dråber citron på og pasta til er det en af de allergiklæste og bedste leverretter.

Grydestegt lever:

Leveren (max. 300 g) skæres i strimler og drysses med salt og peber. Steges under omrøring i 2-3 minutter - eller til den har skiftet farve. Denne stegemetode bruges især, hvis leveren skal indgå i en pilaf eller en andet blandet ret.

Bacon-lever

Steg på panden en pæn portion bacon-skiver, til de bliver sprøde. Tag bacon'en af panden og steg så leveren (krydret med peber) i baconfedtet - efter grundopskriften på stegt lever nederst på side 85. Hertil ris og en krydret tomatsovs - efter opskriften på side 73.

Lever med stegte løg

Snit 2 store løg i tynde skiver og steg dem under omrøring i 1-2 spsk olie i gryden til de bliver klare og søde, men ikke brune. Læg dem på leveren, stegt efter anvisningen nederst på side 85. Hertil kartofler, der forinden er kogt på følgende måde: Skær kartoflerne i små tern - snit på langs og tværs med 1/2-1 cm. mellemrum. Dæk dem knap og nap med vand og kom en bouillonterning og et halvt iturevet laurbærblad i vandet. Lad dem koge under låg i ca. 10 minutter eller til de er møre.

Lever med citronsovs

Rist nogle skiver kalve- eller lammelever - efter anvisningen nederst på side 85. Spis hertil en pasta, som er kogt forinden, samt en citron- og æggesovs efter opskriften på side 73.

Spansk fuglelever

300 g kyllingelever, 1 fed hvidløg, en bakke champignon, 1 bundt persille, 2 spsk olivenolie, citronsaft, salt og peber, 2 dl ris, suppeterning, safran.

Først koges en enkel rispilaf: 2 dl ris sautes i gryden i 1 spsk olivenolie. 3 dl vand, en suppeterning og safranen hældes på, og risen småsimrer under låg i 20 minutter. Tages af ilden og står under låg, mens grøntsagerne tilberedes:

Det knuste fed hvidløg og de skivede champignon steges i 1 spsk olivenolie. Hæld evt. undervejs væden fra champignonerne over i en kop, så svampene bliver stegt svagt gyldt. Hæld om nødvendigt lidt mere olie på til sidst og rist kort den hakkede persille med. Hæld så champignonvæden tilbage og - hvis retten er for tør - lidt mere vand på. Smag til med salt, peber og citron. Rist så kyllingeleveren, krydret med salt og peber, på panden. Rist den evt. i et par omgange, så er det lettere at styre stegeprocessen. Kyllingeleveren skal vendes og drejes og kun have ialt 2-3 minutter, så den stadig er rosa indeni, når den er færdig.

Krydret lever-gryde

300 g svinelever, 2 fed hvidløg, 2 skalotteløg, 1 stor eller 2 små tomater (alternativt 1 spsk koncentreret pure), 1 stilk bladselleri, 1 grøn peberfrugt, 1 bouillonterning, olivenolie, citron, salvie, chilipeber.

Leveren skæres i 1/2-1 cm brede strimler og røres i en marinade af 1 spsk olivenolie og 1/2 tsk chilipeber. Står i lagen mens grøntsagsgryden tilberedes:

Hvidløg, løg, bladselleri og peberfrugt snittes fint og ristes i gryden under omrøring i 1-2 spsk olivenolie i et par minutter. Så kommes tomatene, skåret i tern, ved, og det hele steger under omrøring i yderligere et par minutter. 1 1/2 dl vand og en halv suppeterning hældes på, og retten koger 3-5 minutter, mens der smages til med et meget lille drys salvie (pas på, den har en kraftig smag), chilipeber og lidt citronsaft.

Leveren steges efter anvisningen på grydestegt lever øverst på side 86 og blandes i grøntsagsretten. Hertil almindelige ris, som er kogt forinden: 3 dl vand med et drys salt bringes i kog og heri småkoges 2 dl ris i ca. 20 minutter.

Nyrer

Nyrer er vistnok det organ, som forskrækker indmads-skeptikere mest. Det er der ingen grund til. Nyrer er en herlig spise, og hvis man finder smagen lidt for kraftig, så er der råd for det. Kom nyrer i kogende letsaltet vand og kog den ét minut - endelig ikke mere! - før den tages op og skæres ud til stegning.

Man spiser nyrer fra ko/kalv, svin og lam. Nyrene fra ko og kalv er lappede, og en kalvenyre vejer typisk omkring 400 g. Nyrer fra svin og

lam/får er glatte og bønneformede. En svinenyre vejer typisk omkring 200 g, og en lammenyre er endnu mindre. Nyre fra unge dyr er de bedste, og kalvenyrer er generelt mindst i smagen.

Pande-stegning af nyre

Hvad enten det drejer sig om svine- eller kalvenyrer, så er det lettest først at halvere dem på langs og derefter skære dem i skiver på 1/2-1 cm. tykkelse. Drys dem med salt og peber og steg dem 1-2 minutter på hver side på en godt varm pande. De skal være svagt rosa indeni og må endelig ikke steges for længe, så bliver de hårde og kedelige.

Gryde-nyrer

Nyrer er gode i forskellige krydrede grøntsagsgryderetter, og den principielle fremgangsmåde er som følger:

1. Brun svinenyrerne eller kalvenyren hel. Hvis der ikke er plads til den hele kalvenyre, må man bruge panden til bruning. Vend og drej nyrerne i den godt opvarmede (men ikke rygende) olie i 5-10 minutter.
2. Tag nyrerne op af gryden (panden) og lav så grøntsagerne i gryden.
3. Skær den brunede nyre ud - som beskrevet i ovenstående anvisning på pandestegning af nyre.
4. Læg nyreskiverne ned til grøntsagerne og lad det hele koge op og varme igennem - men kun i ca 1 minut! Så er retten klar.

Nyre med bacon, tomat og champignon

8-10 stykker bacon, 1 kalvenyre (ca 400 g), 1 pakke champignon, 2 tomater, olivenolie, salt, peber og persille.

Steg først baconen af på panden, tag den op og lad den blive sprød. Rist så den hele kalvenyre i baconfedtet på panden i 5-10 minutter, så den bliver lidt brun over det hele. Læg den over på en tallerken, mens grøntsagerne tilberedes:

Rist de skivede champignon i gryden i en evt. restafbaconfedtet og/eller lidt olivenolie. Hvis champignonerne udskiller for meget væde til at kunne blive ristede, så hæld det over i en kop. Når svampene er let

gyldnede, hældes de 2 tomater, skåret i tern i gryden sammen med evt. svampevæde eller lidt vand, og det hele koges under omrøring - og ikke for stærk varme - i et par minutter. Imens skæres nyren - halveret på langs - i skiver på 1/2 til 1 cm.. Skiverne fordeles jævnt i gryden, retten varmes op og koger i ca 1 minut. Serveres med de sprøde bacon ovenpå - og almindelige ris til.

Svinenyrer i sennepssovs

2 svinenyrer, et skalotteløg, olivenolie, sennep, citron og hakket persille.

Brun de hele svinenyrer i 2 spsk olivenolie i 3-5 minutter og tag dem op af gryden. Rist så det finthakkede skalotteløg i gryden og skær svinenyrerne ud efter anvisningen på side 89. Skær nyrerne ud på en tallerken, så saften bevares og hæld kødsaften ned til løget i gryden sammen med 1 spsk fransk sennep og 1 spsk citronsaft. Læg så også nyrestykkerne i gryden, og lad det hele varme igennem og koge 1-2 minutter. Smag til med salt, peber og drys evt. med persille. Spises med pasta til.

Kalvenyre i timian-tomat-sovs

1 kalvenyre, 1 skalotteløg, 2 tomater, timian, citronsaft, salt og peber.

Brun den hele kalvenyre på panden og læg den over på en tallerken, mens: Det hakkede skalotteløg svitses et øjeblik i 2 spsk olivenolie i gryden, hvorefter tomaterne, skåret i tern, steges med. Skær kalvenyren ud som beskrevet på side 88 på en tallerken, så kødsaften bevares. Hæld kødsaften i gryden og fordel også nyrestykkerne i gryden. Smag til med timian, salt, peber og citronsaft. Varm det hele op, og lad retten koge et minuts tid.

Nyre i enebærsovs

Brun enten svine-, lamme eller kalvenyre i hel form og skær det ud efter anvisningen på side 88. Lav derefter en sovs:

Rist et hakket skalotteløg i olivenolie og hæld 1 dl vand, 1/2 suppetering, 2 knuste enebær og 1 iturevet laurbærblad på. Smag til med peber. Læg så de udskårne nyreskiver i sovsen, varm op og lad koge i 1 minut.

Nyre-pilaf

Lav en rispilaf på følgende måde: Steg først 2 almindelige løg, skåret i tynde skiver, i 2 spsk olivenolie i et par minutter. Kom derefter 2 dl ris ved og steg dem med under stadig omrøring i et minuts tid. Hæld 4 dl vand, 1 suppeterning og en knivspids cayennepeber ved, og lad risen simre under låg i 15-20 minutter.

Skær så svinenyren ud, krydr stykkerne med salt og et lille drys cayennepeber og steg dem - efter anvisningen på pandestegte nyrer øverst på side 88.

Til egne notater:

Stikord

- A**
 Aborrer 63
 Allehånde 13
 Andebryst 45
 Anis 13
 Aurora-sovs 68
- B**
 Bacon-hjerter 84
 Bacon-kylling 44
 Bacon-lever 86
 Basilikum 13
 Boef Bourgognon 75
 Bouillon 47
 Brændenælder 56
 Brændenælder m. ost 48
 Brændenældesuppe 29
 Brød 40
 Bulgur 11
 Bulgur-chili-kylling 42
- C**
 Cayenne-fiskemarinade 66
 Cayennepeber 14
 Champignon 51, 53, 54
 Champignonsalat 51
 Champignonsuppe 29
 Chili 14
 Chili con carne 78
 Chili-bulgur 35
 Chiliblending 50
 Citron- og æggesovs 73, 78
 Citron-olivenolie-dressing 50
 Citronmelisse 14
 Citronpandekager 41
- D**
 Dild 14
 Djævle-sild 72
 Dressinger 49
- E**
 Eddike 10
- F**
 Eddike-sild 72
 Enebær 14
 Esdragon 14
 Esdragondressing 50
 Esdragonfisk 58
- F**
 Fennikel 15
 Fiskeretter 59-72
 Fisk, dampning 60
 Fisk, marinering 65
 Fisk med muslingesovs 69
 Fisk, pochering 65
 Fisk, stegning 59
 Fiskegryder 61
 Fiskemarinader 66
 Fiskepilaf 35
 Fiskesuppe med pasta 26
 Fiskesupper 22-26
 Flerkræ 42-45
 Fjordrejer 70
 Foreller 64
 Foreller i tomatsovs 65
 Fransk dressing 49
 Frokostretter 46-58
 Frugtcompot 45
 Fuglelever 35, 86
- G**
 Grundkøkken 10
 Grydestegt kylling 44
 Grøntsager 46
 Grøntsager a la Greque 48
 Grøntsagspilaf 34
 Grøntsagssalater 50
 Grøntsagssupper 26
 Gurkemeje 15
- H**
 Hakkekarbonader 81
 Hakkekød på pilaf 79
 Havkat 65, 68
 Hellefisk 65, 67
 Hjerte m. tomatsovs 85
 Hjerte m. æbler 84
 Hjerte-gullasch 85
 Hjerte-salater 85

Hjerter 83
 Hjerter m. bacon 84
 Hjerter m. champignon 84
 Hornfisk 65, 67
 Hornfisk i tomatsovs 69
 Huskeliste 6
 Hvid fluesvamp 53
 Hvidløgs-fiskemarinade 66
 Hvidløgsdressing 50
 Hvidløgstrejer 71
 Hvilling 67

I

Indmad 78, 83
 Ingefær 15
 Ising 67
 Italiensk fiskemarinade 66

K

Kalkunbryst 45
 Kalkunfilet 56
 Kalvekød 32, 76, 77, 78, 81
 Kalvenyre i timian-tomat 89
 Kanel 15
 Kantareller 55, 56
 Kardemomme 15
 Karl Johan-svampe 56
 Karry 15
 Karry-kylling 43
 Karry-torsk 72

Kartoffelpurée med hvidløg 62
 Kartoffelpurée 62
 Kartoffler 61, 62
 Kinesisk fiskemarinade 66
 Kinesisk kylling 43
 Kinesisk kyllingesuppe 54
 Kinesisk oksekød 75
 Knurhaner 70
 Kogeapparat 8
 Kogegrej 7
 Kommen 16
 Koriander 16
 Krabber 23, 51
 Krydderier 11, 13, 23
 Krydret lever-gryde 87
 Kuller 67
 Kylling 36, 42, 43, 44, 45

Kylling m. ost 42
 Kyllingebryst 45
 Kyllingegryde 42
 Kyllingesuppe 32, 54
 Kæmpestøvbolde 57
 Kød, lynstegning 31
 Kødretter 74-90
 Kødsalater 76
 Kødssupper 32

L

Lammebof på rispilaf 80
 Lammekød 35, 77, 78, 80
 Laurbærblade 16
 Lever 85, 86
 Lever med citronsovs 86
 Linsler 12
 Linsesuppe 27
 Lynstegning 31
 Lynstegt kød på pilaf 78
 Lynstegt lammekød 78
 Løgsuppe 30
 Løvstikke 16

M

Madpandekager 41
 Makrel 52, 65, 68, 70
 Marinerede fisk 65
 Merian 16
 Mexicansk gryderet 76
 Middelhavs fiskesuppe 24
 Minutbof 81
 Muskat-kartoffelpurée 62
 Muskatnød 16
 Muslinger 23, 51
 Muslingsuppe 26
 Mynte 17
 Mælkebottesalat 50

N

Nellikker 17
 Nyre i enebærsovs 89
 Nyre m. bacon 88
 Nyre-pilaf 90
 Nyrer 87
 Nyrer i gryde 88
 Nyrer, stegning 88

Ris 11
 Risotto 33
 Rispilaf 61, 65
 Rissalat m. skaldyr 51
 Rissuppe 28, 32
 Rosmarin 18
 Rødspætte m. rejer 71
 Rødspætter 67
 Rødspætter/appelsinsovs 71
 Røgede fisk 52
 Røget makrel 70
 Røget sild 52
 Rørhatte 56
 Rørhatte m. kalkunfilet 56
 Råvarer 20

S

Safran 18
 Safranris 33, 61
 Salater 49
 Salvie 18
 Sardiner 46, 51
 Sej 67
 Sennep 10
 Senneps-fiskemarinade 66
 Sennepsdressing 50
 Sennepssovs 62
 Sild 72
 Sild m. citronsovs 72
 Sild m. muskatkartofler 72

Skaldyr 51, 52
 Skaldyrspilaf 34
 Skaldyrssalat 51
 Skinke 46
 Skipperlabsovs 81
 Skrubber 67
 Sovse 73
 Soya 10
 Spaghetti-sovs 74
 Spansk fuglelever 86
 Spidskommen 18
 Spinat med æg 47
 Stegt lever 85
 Stegte foreller m. ris 65
 Stegte hjerner 83
 Stegte Hornfisk 69
 Stegte sild 72

O

Oksekød 32, 74, 75, 76, 77, 78, 81
 Oksekød på bulgurpilaf 79
 Olie 10
 Olie-eddike-dressing 49
 Omelet m. brændenælde 39
 Omelet m. champignon 38
 Omelet m. grønt og chili 39
 Omelet m. krydderurter 38
 Omelet m. ost 38
 Omelet m. ost og tomat 38
 Omelet m. porrer 39
 Omelet m. rejer 39
 Omelet m. ærter 38
 Omeletter 36-39, 54
 Optimus 8
 Oregano 17
 Ost 11

P

Pandekager 40, 41
 Paprika 17
 Paprika-kylling 43
 Pariserbøf 81
 Parykblækhatte 57, 58
 Pasta 12, 54, 62
 Pastasalat m. skaldyr 52
 Peber 17
 Persille 17
 Persille-kylling 42
 Pilaf 33
 Pilaf m. fisk 35
 Pilaf m. fuglelever 35
 Pilaf m. grøntsager 34
 Pilaf m. hjerte 85
 Pilaf m. lammekød 35
 Pilaf m. lynstegt kød 78
 Pilaf m. nyre 90
 Pilaf m. skaldyr 34
 Pochering af fisk 65
 Porrer a la Greque 48
 Poussin m. enebær 44
 Purløg 18
 Rejer 51, 70

