

Fjeldmad Uden Pulver workshop Spejdernes lejr 2017

5-minutters retter

Retter som ikke kræver anden tilberedning end at tilsætte kogende vand, og som kun skal trække eller koges i omkring 5 minutter

Pasta med tomatsovslæder

Tomatsovslæder af:

- ½ gulerod
- 1 peberfrugt
- 1 ss tørret løg
- 1 ts tørret hvidløg
- Paprika, oregano, basilikum
- 1 dåse tomatpure

½ pose quick-pasta

Evt lidt salt

Riv tomatsovs-læder i mindre stykker. Kog vand op i en gryde. Hæld pasta og tomatsovslæder i en anden gryde og tilsæt kogende vand så det dækker plus lidt mere. Kog i 3 minutter, tilsæt mere varmt vand undervejs hvis det bliver for tørt.

Rejehowder

- 1 gulerod
 - 1 porre
 - 1 peberfrugt
 - ½ squash
 - 1 ss tørret løg
 - 1 ts tørret hvidløg
 - 200 gr rejer
- "Bark" af:
- 2 kartofler
 - 1 ss majs
 - 1 ss salsa

Riv "barken" i mindre stykker. Kog vand op en gryde. Bland alle tørre ingredienser i en anden gryde. Tilsæt kogende vand så det dækker plus lidt mere. Lad det stå og trække 5 minutter, tilsæt mere vand hvis det hele opsuges. Konsistensen skal være som en tyk stuvning. Kog chowderen op og lad den koge 1-2 minutter.

Myntecouscous

- 2 dl couscous
- 2 kvist mynte
- 160 gr fetaost
- 2 ss abrikoser
- ½ terning bouillon
- ½ dl caschewnødder
- Olie

Kog vand op i en gryde. Hæld alle tørre ingredienser i en anden gryde. Tilsæt kogende vand – ca 4 dl – så det lige dækker + lidt mere. Lad retten trække 5 minutter. Tilsæt yderligere vand hvis den bliver for tør. Rør lidt olie eller smør i.

Lapskovs

- 1 pose kartoffelmospulver
- 100 gr røget mørbrad
- 1 ss tørret løg
- ½ terning bouillon
- Smør

Kog vand i en gryde. Bland alle øvrige ingredienser i en gryde eller skål. Tilsæt kogende vand til mosen har en tilfredsstillende konsistens. Lad retten trække 5 minutter.

Ris med fars

- 300 g ris
- 200 g hakke oksekød
- 1 svampebouillonterning
- 1 ss tørret løg
- 1 ts tørret hvidløg
- 1 ts garam masala
- 1 ts chilipulver eller stødt chili
- Olie

Kog vand i en gryde. Bland alle øvrige ingredienser i en anden gryde. Tilsæt kogende vand så det dækker plus lidt mere. Lad det trække 5 minutter, tilsæt mere vand hvis alt suges op. Kog retten op og lad den koge 1-2 minutter.

World peas

300 g dehydreret ris
1 gulerod
1 peberfrugt
1 porre
1 ss tørret løg
200 gr hakket kylling
World peas mix af:
 200 gr ærter
 2 ss salsa
 1 ts chili
 1 ts spidskommen
Salt og peber, bouillon

Kog en gryde vand. Bland alle øvrige ingredienser i en gryde. Tilsæt kogende vand så det dækker + lidt mere. Lad retten trække 5 minutter, tilsæt mere vand undervejs hvis alt vandet er suget op. Kog retten op og lad den koge 1-2 minutter.

15 minutters retter

Retter som kræver lidt mere tilberedning

Fjeldkødsøvs med pasta

1 gulerod
1 peberfrugt
½ squash
1 ss tørret løg
1 ts tørret hvidløg
½ pose soy4you
1 dåse tomatpure
Paprika, chili, oregano, basilikum, salt peber
½ pose quick pasta
Olie eller smør

Put de tørre grøntsager i en skål eller kop/mug. Hæld vand på så det lige dækker. Lad det stå og trække.

Fyld den ene gryde 2/3 med vand, put 1 skefuld salt i og sæt gryden over blusset med låg på. Når vandet koger tages gryden af blusset, stilles sikkert så den ikke vælter. Hæld pasta i. Læg låg på. Læg evt en trøje eller lignende over/om gryden så den holder sig varm. Hæld vandet fra de tørrede grøntsager.

Sæt den anden gryde over blusset, hæld olie eller smør i. Når smørret er smeltet/olien varm tilsættes grøntsagerne. Steg grøntsagerne et par minutter, rør i dem så de ikke brænder på.

Tilsæt krydderier, bouillon og tomatpure + 2 krus vand. Rør godt rundt.

Når sovsen er godt varm tilsættes Soy4you. Rør godt rundt. Tilsæt mere vand, hvis det bliver for tørt. Lun det igennem 2-3 minutter. Smag til med salt, peber og andre krydderier. Sluk for blusset.

Hæld vandet fra pastaen.

Svamperisotto

300 gr ris
1 dåse valnødde-smøreost
80 gr tørrede svampe
1 ss tørret løg
1 ts tørret hvidløg
½ bouillon terning
150 gr bacon eller spegepølse

Alle ingredienser bort set fra bacon/spegepølse blandes i en gryde og bringes i kog. Kog indtil risene er møre. Rist bacon eller spegepølse på panden og spis det sammen med risottoen.

Thai-fiskeret

Tørret torsk marineret i lime med ingefær svarende til 200 gr frisk vægt
Tørret Peberfrugt svarende til ½ peberfrugt
Tørret Porre svarende til 1 porre
Tørret Gulerod svarende til 1 gulerod
Tørret Chili svarende til 1 frisk
Tørret Lime svarende til ½-1 frisk, inkl skræl
1 ss Tørret Løg
1 ts Tørret Hvidløg
Kokosmælk-pulver ½ pose
1 ss rød karrypasta
Evt 2 ss fiskesøvs
Evt limeblade
Nudler

Grøntsagerne udblødes i vand i en skål eller gryde. Tilsæt kun vand så det lige dækker. Vandet vrides af grøntsagerne som svitses, tilsæt karrypasta. Tilsæt kokosmælkpulver og vand. Tilsæt fisk og lad det koge 2-3 minutter. Smag til og lad retten trække mens der koges nudler.

Kartoffel-porresuppe

Tørrede kartofler svarende til 600 g kartofler
Tørret porre svarende til 2 porrer
1 pakke flødeost, tørret
4 skiver blåskimmelost, tørret
Bouillontern
½-3/4 l vand
200 gr god bacon

Bland alle ingredienser i en gryde og bring det langsomt i kog, lad det koge et par minutter. Lad suppen hvile 10-15 minutter.

I mens suppen hviler steges bacontern sprøde. Bring suppen i kog igen. Tilsæt mere vand hvis det behøves. Bemærk at kartoflerne ikke koger ud, de bevarer et rimeligt fast bid, Suppen bliver derfor ikke cremet og homogen som den vil blive med friske kartofler. Smag til med salt og peber. Drys bacon på.

Æblepandekage

1,5 dl hvedemel
1 tsk bagepulver
1 ss sukker
1 knivspids salt
2 ss æggepulver
2 ss mælkepulver
1 ss kanel
0,5 dl tørrede æbler i småstykker
2,5 dl vand
smør eller olie til stegning

Bland alle ingredienser (bortset fra smør/olie). Lad dejen stå ca 10 minutter. Steg en tyk pandekage på lav varme. Hæld evt sukker eller sirup på.

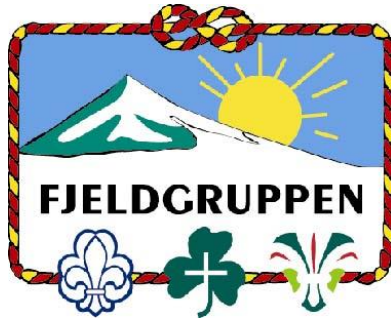
Mandelpandbrød

1 dl hvedemel
½dl havremel
1 tsk bagepulver
1 ss sukker
1 knivspids salt
2 ss æggepulver
2 ss mælkepulver
1 ss kanel
0,5 dl finthakkede mandler

50 gr kokosmel
2,5 dl vand
smør eller olie til stegning

Bland alle ingredienser (bortset fra smør/olie). Lad dejen stå ca 10 minutter. Steg en tyk pandekage på lav varme. Hæld evt sukker eller sirup på.

Smag for mere? Hvad med at deltage på Fjeldgruppens weekendkursus Fjeldmad Uden Pulver, og lære en masse om dehydrering og madplaner til fjeldture.



Fjeldgruppen er organiseret under DDS, De grønne pigespejdere og KFUM-Spejderne og afholder en række kurser, hikes og arrangementer

Fjeldgruppen arbejder med at formidle viden om fjeldsikkerhed og inspirere til friluftsliv i fjeld og vildmark

Se mere på Fjeldgruppens hjemmeside www.fjeldgruppen.dk