

# SPIS BEDRE

Nr. 10 - oktober 2008 - pris 49,75 kr.

nemt og hurtigt hver dag

59 nye opskrifter

## Herligt efterår

- Inviter til skøn simremad
- Bag brød på store bagedag
- TEMA om Gulerødder

Tag med på  
**MARKED**  
og få lækre  
opskrifter

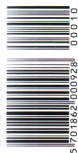
**Pasta**  
Nu med  
nordiske råvarer!

**4X**  
kylling  
på nye måder

### TRIN FOR TRIN I KOKKESKOLEN

**Tilberedning:** Rødtunge med hvidvinsauce  
**Unge kokke:** Krydret lammegryde  
**Udfordringen:** Dyreryg med bacon

**GULERODSGRATIN**  
med grillet kylling og sennepssauce  
Side 62



5 701862 000928 0 0010

**Superlækker ugeplan:**  
Lammegryde med bønner



**Kun 490 kalorier:**  
Dampet kylling og græskar  
i sennepssauce



**Forførende forretter:**  
Gulerødsterrine med  
pickles



**Hurtigt & nemt:** Gratineret toast med svampe • Ravioli med spinatcreme og rejer •  
Dampet kylling i sennepssauce med græskar • Kartoffel- og persillerodspizza med urteolie



## Æggebæger med silikonelåg

Server morgenens blødkogte æg i flotte Verner Pantonfarvede porcelens-æggebægre med silikonelåg, der kan trykkes flade med en finger og bruges til æggeskallerne. Menu fire stk., 199,75 kr.

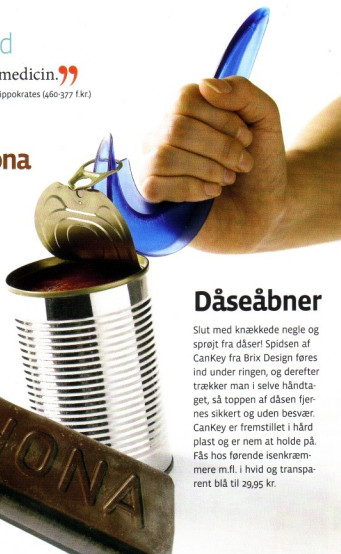
## Sagt om mad

“Din mad er din medicin.”

Hippokrates (460-377 f.kr.)

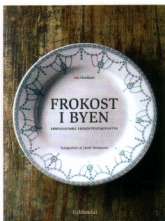
## Sukkerfri Valrhona

Valrhona er flere gange kåret til verdens bedste og mest eksklusive chokolade. Men sukkerindholdet i chokolade kan være et problem. Nu kan du få sukkerfri Valrhonas Xocoline med 65% kakao fra Chokoladecompaniet. Fås i Magasin, Salling og specialbutikker over hele landet. 59,50 kr.

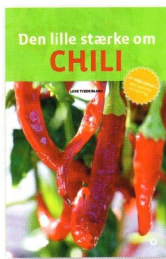


## Dåseåbner

Slut med knækkede negle og sprøjt fra dåser! Spidsen af CanKey fra Brix Design føres ind under ringen, og derefter trækker man i selve håndtaget, så toppen af dåsen fjernes sikkert og uden besvær. CanKey er fremstillet i hård plast og er nem at holde på. Fås hos førende isenkræmmere m.fl. i hvid og transparent blå til 29,95 kr.



**Frokost i byen** af Jan Horskjær indeholder 24 kærlige portrætter af københavnske frokostrestauranter. De klassiske steder, hvor smørbrødsedlen starter med marineret sild og slutter med gammel ost med fedt og sky, har været presset af cafébolgen, som fra midten af halvfjerdserne rullede ind over os. Men langt de fleste har overlevet. Gå med forfatteren nogle trin ned, og nyd et par stykker smørbrød eller tarteletter med hens i asparges, skillet ned med en kold fadøl. Forlag Gyldendal, 228 sider, 299 kr.



Så er der en ny udgave af Lene Tvedegaards **Den lille stærke om chili** i handlen. Lev stærkt – spis chili hver dag, siger forfatteren og forklarer, at den stærke chili styrker vores immunforsvar og vores smertetaerskel positivt. Bogen er både en indføring i chiliens stærke verden med et hav af sorter og desuden lækre opskrifter – med chili selvfølgelig! Forlaget Olivia, 112 sider, 199 kr.