

SPIS BEDRE

Nr. 12 · december 2008 · pris 49,75 kr.

nemt og hurtigt hver dag

Tilbered i forvejen:
Nytårsmiddag

Klassisk jul med variation

Alle julens
MIDDAGE

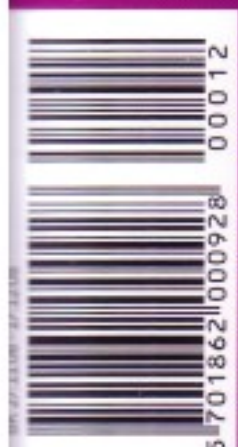
- Julefrokost i god tid
- Grøn vintermad
- Den perfekte julemiddag

VIND
i vores
julekalender!

TRIN FOR TRIN I KOKKESKOLEN

- Julens nemmeste frikadeller
- Borsjtj – rødbedesuppe på russisk
- Lækker burger med laks

ANDESTEG
med hjemmelavet rødkål, grønkålstatar,
hasselbackkartofler og sauce Side 27



Kun 480 kalorier: Stegt
svinemørbrad + citronæbler



Superlækker ugeplan:
Laks med svampe + quinoa



Vild med nødder: Prøv fx
æblekage med nøddemiks

Hurtigt & nemt: Andebryst med svesker og rødkål • Kylling med æbleflæsk og kartofler • Frikadeller og julekrydrede grønsager • Stegt svinemørbrad med citronsyltede æbler

Salatslynge

Oxo Good Grips prisbelønnede salatslynge fås nu også i rustfrit stål. Salatslyngen fra Brix Design fungerer som en slags snurretop, hvor man ved et let tryk på lågets pumpe sætter slyngen i gang. Tåler opvaskemaskine. 699 kr.



20 mio.

mennesker arbejder på eller ved verdens kaffeplantager!

Sunde æg

Den nye type økologiske Plantage æg bliver, som navnet antyder, produceret i økologiske frugtplantager rundt om i landet. Hønsene går frit mellem træer og buske og spiser græs, nedfaldne æbler og almindeligt grovfoder. Resultatet er højt indhold af omega 3 fedtsyrer. Superbest, seks stk. 21,95 kr.



Imponer dine gæster

Vil du imponere gæsterne med lækker Crème Brûlée til dessert, er den handy VersaFlame et eminent redskab til at karamellisere overfladen med. Den vejer kun 240 g. Dremel, 399 kr.



60 g rå svinekam = 11 g fedt.
Stegt = 8 g fedt
Med fedtet skåret fra = 4 g fedt

4 g fedt

Så lidt fedt er der i en skive svinekam på 60g, når den er stegt, og fedtkanten mellem kød og svær er skåret fra. Fedtindholdet i en skive flæskesteg halveres nemlig, hvis fedtkanten mellem svær og kød fjernes.

4 gode

måder at koge ris på!

- I de nordiske lande koges de samme langkornede ris helt forskelligt.
- I Sverige og i Finland kan de tilsyneladende lide våde parboiled ris. Til 2,5 dl ris anvender de 6 dl vand. Risene koger i 20 minutter og trækker i 5 minutter.
- I Norge skal risene være lidt mere tørre. Til 3 dl ris anvender de 5 dl vand. Risene skal koge 15 minutter og trække i 5-6 minutter.
- I Danmark skal vores ris være mere tørre og løse. Vi koger 3 dl ris i 4,5 dl vand! Vi koger dem i 12 minutter ved svag varme og lader dem herefter trække i 12 minutter.

Fuldkornspizza

Finax har det største udvalg af nemme økologiske brødblandinger og har nu valgt at lancere en fuldkornsvariant med 51% fuldkornsmel. En pakke giver 4 pizzabunde. Større supermarkeder, 1 kg 19,95 kr.



4 gode råd om julestegen

1 Den perfekte flæskesteg

Kødstykket skal være ens i tykkelse/højde for at opnå den bedste spisekvalitet. Bed slagteren om at skære stegen

af det stykke af svinekammen, som går fra mørbradenden og op til 5. ribben, uden mørbradklods og ben. Stykket vejer max. 2,5 kg. Beregn 200 g råt kød pr. person. Det svarer til ca. 3 skiver tilberedt kød af ½ cm's tykkelse.

2 Tjek dine svær

Har slagteren ridset stegen, så gå den efter, nogle gange er ridserne ikke dybe nok, specielt ikke i siderne. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem hver svær, og sørg for at sværen ligger vandret under stegningen. Det kan du fx gøre ved at lægge staniol eller kartoffelstykker under stegen i den laveste side. Hvis du vil have boblende svær, skal ovnsens temperatur op på 225-250°.

3 Husk

at et stegetermometer er den bedste sikkerhed for saftigt kød, når man steger magert kød. Vælg et stegetermometer, hvor du selv kan bestemme centrumtemperaturen. Stegetermometre, der er indstillet til kødtyper giver alt for høj temperatur til svine-kød. Ved centrumtemperatur på 62° er svinekammen rosa, ved 65 grader svagt rosa, og ved 68-70° er stegen gennemstegt

4 Bløde svær

Ingen panik! Tag stegen ud af ovnen, når den har opnået en centrumtemperatur på 65°. Skær sværene af stegen, og del dem, så de ligger en og en. Læg dem i en bradepande, og skru ovntemperaturen op på 225-250°. Pak stegen i staniol imens, så den holdes varm. Hold øje med, at sværene ikke bliver for mørke, og lad dem stege, til de er sprøde. Vend dem nogle gange undervejs.

Kilde: www.danishmeat.dk

Majskolbe-høvl

Med Oco Good Grips majskolbe-høvl fra Brix Design kan du nu på en smart og nem måde høvle majskornene af kolben og ind i en 125 ml beholder - lige til at hælde ud på tallerkenen. De bløde non-slip belægninger sikrer et godt greb under arbejdet, og høvlen af rustfrit stål bliver ikke sløv. Fås hos førende isenkræmmere. 119 kr.



Portugisiske sardiner

Store ensartede sardiner fra La Gondola ovnbages 4-6 minutter i ovn, og lægges derefter forsigtigt til rette i dåserne, inden den økologiske frugtige olivenolie og/eller saucen og de forskellige krydderier tilføjes. Løgmose 125 g. 26 kr.



Top 5

Kaffe og sukker hører blandt verdens mest handlede varer. Her er listen: 1. Olie 2. Kaffe 3. Tøj 4. Sukker 5. Gummi