



Foto: Emil Kvistbo

Hej

Her får du et udkast på nogle af de opskrifter, som kommer i kokebogen til Spejdernes Lejr 2026. Vi håber, du og din gruppe vil tage godt imod dem og teste dem lige så tosset af det næste års tid. Til selve lejren vil der være to opskrifter at vælge imellem næsten hver dag – den sidste dag er der kun en opskrift.

Ud over de 8 opskrifter her er der også udgivet én i infopakke 1, som også meget gerne må laves inden lejren.

Retterne er det foreløbige udkast, og der kan ske ændringer i forhold til de endelige opskrifter.

God fornøjelse med madlavningen! 😊

På vegne af Kogebogsudvalget

Sabrina Bach Meldgaard, teamleder, og
Birgit Rødsgaard Madsen, redaktør, Birgit.madsen@sl2026.dk



Indholdsfortegnelse

Quesadillas – 10 personer.....	3
Cremet “spicy” pasta - 10 personer.....	6
Stegte perlebyg med blødkogte æg - 10 personer.....	9
Anicia-Bolo - 10 personer.....	12
Rødbede-quinoadeller med kartoffelsalat - 10 personer	15
Halloumi bøffer med kartofler og urtedip – 10 personer	18
Chili sin carne - 10 personer	21
Bønne Burritos – 10 personer	24

Quesadillas – 10 personer

Quesadilla er en mexicansk ret, der typisk består af en tortilla, som bliver fyldt med ost og grønsager. Derefter bliver tortillaen foldet på midten og stegt på en pande eller grillet, indtil osten smelter, og ydersiden bliver let sprød.

Man skærer den ofte i trekanter og serverer den med dip.

Kort sagt: En quesadilla er lidt som en mexicansk 'oste-toast', bare med tortilla i stedet for toastbrød.

Udstyr

- 3 skærebræt
- 4 store skåle
- 2 mellem skåle
- 1 lille skål
- Pande eller bålrist
- Spiseske
- Teske
- Rivejern

Ingredienser

- 25 store tortillapandekager (majs)
- 500 g mild salsa
- 750 g spinat
- 3 dåser majs a 285g
- 500 g cheddarost, revet
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber

Gnavegrønt



- 2 agurker
- 1 kg gulerødder
- 1 blomkål
- 4 peberfrugter

Tomatdip

- 250 g creme fraiche, 18%
- 3 spsk. ketchup
- 1 tsk. paprika
- 0,5 tsk. salt
- 0,5 tsk. peber
- 1 fed revet hvidløg

1. Klargør gnavegrønt:

- Vask dine grøntsager og skær dem i stave.

2. Lav tomatdip:

- Rør creme fraiche, ketchup, paprika, salt, peber og lidt revet hvidløg sammen i en lille skål.

3. Lav quesadilla:

- Smør salsa på en tortilla.
- Fordel frisk spinat, majs og revet cheddarost ovenpå.
- Drys med lidt salt og peber.
- Fold tortillaen sammen på midten.



4. Steg quesadillas:

- Steg tortillaerne på en varm, tør pande i 3–4 minutter på hver side, til de er sprøde og osten er smeltet.

Alternativt kan de grilles på en rist over gløder.

5. Servering:

- Skær quesadillas i trekanter og server dem varme sammen med gnavegrønt og tomatdip.



Cremet “spicy” pasta - 10 personer

Denne lækre ret er teamlederen for kgebogen personlige favorit ret. Den er cremet og mætter godt.

Fordelen er, at man helt selv kan styre hvor “spicy” retten skal være. Ønsker man retten slet ikke skal være spicy, så erstat chili med røget paprika.

Udstyr

- 3 skærebræt
- 3 knive
- 1 dl mål
- 1 stor gryde med låg
- 1 mellem gryde med låg
- 2 store skåle
- 1 mellem skål
- 1 grydeske
- 1 teske
- 1 spiseske

Ingredienser

- 1kg spaghetti (gem lidt af pastavandet 0,5-1 dl)
- 2 spsk. salt til kogevand · 0,5 l madlavningsfløde, 15%
- 4 dl vand
- 2 pk flødeost
- 15 forårsløg
- 700 g svampe
- 700 g edamamebønner



- 700 g asparges
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 2 tsk. chiliflager, I kan selv justere, hvor stærkt det skal være ved evt. at erstatte det med paprika og have chilien ved siden af til dem, der vil have det stærkere.

Salat

- 2 blomkål
- 15 æbler
- 400 g creme fraiche 18%
- Citronsaft
- 2 spsk. sukker
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. Peber

1. Lav salaten:

- Skær blomkål i små buketter. · Fjern kernehuset fra æblerne og skær dem i tern.
- Rør en dressing af creme fraiche, citronsaft, sukker, salt og peber i en stor skål.
- Vend blomkål og æbletern i dressingen.

2. Kog pasta:

- Kog pasta i rigeligt og saltet vand efter anvisningen på pakken.
- Gem lidt af pastavandet, når pastaerne er kogt færdig, før du hælder resten fra. 3. Forbered grøntsager:
- Skær svampe i skiver, forårsløg i tynde ringe og asparges i stykker på ca. 2 – 3 cm.



4. Lav saucen:

- Steg svampene i en mellem gryde, til de begynder at tage farve.
- Tilsæt forårsløg og steg videre i et par minutter.
- Kom asparges og edamamebønner i og steg videre endnu et par minutter.
- Tilsæt madlavningsfløde, flødeost og krydderier og rør til osten er smeltet ud i fløden.
- Juster med lidt pastavand, hvis saucen bliver for tyk. Lad sovsen koge igennem efter der er kommet pastavand i. Pas på varmen, så det ikke brænder på.

5. Servering:

- Du kan enten blande pasta og sauce sammen i gryden, eller servere dem hver for sig.
- Server med den friske blomkål- og æblesalat til.



Stegte perlebyg med blødkogte æg - 10 personer

Steg perlebyg er en variation af stegte ris, som er en klassisk ret i mange asiatiske køkkener.

Udstyr

- 2 store gryder med låg til den ene (du kan bruge en wokpande i stedet for den ene store gryde)
- 1 lille gryde med låg
- 3 skærebræt
- 3 knive
- 1 si
- 1 kartoffelskræller
- 1 litermål
- 1 hulske, hvis I vil lave pocheret æg i stedet for blødkogte æg
- 1 rivejern
- 1 grydeske
- 1 teske
- 1 spiseske

Ingredienser

- 3 spsk. olie til stegning
- 400 g svampe
- 3 løg
- 1 kg perlebyg
- 2 spsk. salt
- 3 liter vand
- 8 gulerødder,



- 1 Spidskål
- 5 forårsløg
- 300 g ærter
- 3 tsk. peber
- 2 spsk. basilikum
- 10 spsk. soya
- 10 store æg

1. Kog perlebyg:

- Dæk perlebyg med saltet vand og kog i ca. 20 minutter, til de er møre.
- Hold øje med gryden - tilsæt lidt ekstra vand, hvis perlebyggen er ved at koge tørt.
- Hæld overskydende vand fra, og stil perlebyggen til side.

2. Kog æg:

- Kog æggene i ca. 6 minutter, så de er blødkogte.

Hvis I i stedet for vil have spejlæg, laves det lige inden servering, så de er lune.

I kan også prøve at pochere æg. Hvis, så vent også med det til sidst.

- Hæld det varme vand fra og kom koldt vand over æggene.
- Sørg for, at blommen stadig er flydende – det giver retten en lækker, cremet konsistens.
- Pil dem, og stil dem til side.

3. Forbered grøntsager:

- Vask alle grøntsager.
- Skær svampe i skiver.



- Skræl gulerødder og skær dem i strimler.
- Pil og hak løj.
- Skær forårsløg i tynde skiver - både det hvide og det grønne.
- Skær spidskål i tynde strimler.

4. Lav grøntsagsgryde:

- Varm olie i en stor gryde eller wok.
- Svits svampene, til de bliver let brunede.
- Tilsæt løg og steg, til de er bløde og gennemsigtige.
- Kom gulerødder og spidskål i, og steg til de begynder at blive møre.
- Tilsæt den kogte perlebyg og ærter.
- Steg det hele i 4–5 minutter, mens du rører godt rundt.

5. Smag til:

- Tilsæt forårsløg, soya, salt, peber og basilikum.
- Smag retten til - og tilsæt evt. lidt chili for ekstra smag.

6. Servering:

- Server retten med et blødkogt æg (eller spejlæg) på toppen.

Anicia-Bolo - 10 personer

Anicia bolo er en variation af den klassiske italienske bolognese.

Udstyr

- 2 store gryder med låg
- 1 si
- 1 rivejern
- 3 skærebræt
- 2 knive
- 1 kartoffelskræller
- 3 store skåle
- 1 lille skål
- 1 litermål
- 2 grydeskeer

Ingrediensliste

- 3 løg
- 8 gulerødder
- 2 squash
- 400 g svampe
- 4 fed hvidløg
- 3 spsk. tørret timian
- 1,5 spsk. tørret rosmarin
- 4 dåser hakkede tomater
- 0,5 - 1 l grøntsagsbouillon



- 600 g Anicia linser
- 2,5 dl fløde 15%
- 70 g koncentreret tomatpuré
- 3 spsk. olie
- 2 tsk. salt
- sort peber
- 1 kg pasta
- 2 spsk. salt til kogevand
- 150 g parmesan

1. Klargør grøntsager:

- Vask alle grøntsager.
- Skræl gulerødder og riv gulerødder og squash.
- Skær svampe i skiver.
- Hak løg og hvidløg fint.

2. Skyl linser:

- Skyl Anicia-linser grundigt under koldt vand og fjern eventuelle urenheder.
- Stil linserne til side.

3. Lave linsebolo:

- Varm olie i en gryde og sauter løg, til de er bløde og gennemsigtige.
- Tilsæt tomatpuré, gulerødder, squash, svampe, hvidløg, timian og rosmarin.
- Sauter det hele i 1 minut.



- Tilsæt hakkede tomater, 0,5 l grøntsagsbouillon, Anicia linser og madlavningsfløde.
- Rør godt rundt, læg låg på, og lad retten simre over middellav varme i 30 minutter.

4. Kog pasta:

- Imens retten simrer, koges pasta efter anvisningen på pakken.

5. Gør retten færdig:

- Smag bolognesen til med salt og peber.
- Lad den simre yderligere 15–20 minutter, eller indtil linserne er møre.
- Tilsæt lidt ekstra grøntsagsbouillon, hvis sovsen bliver for tyk.

6. Servering:

- Servér bolognesen med friskkogt pasta og et drys friskrevet parmesan på toppen.



Rødbede-quinoadeller med kartoffelsalat - 10 personer

Sprøde og smagfulde rødbede-quinoa-deller og urter – serveret med en cremet, frisk kartoffelsalat med ærter og bønner. En mættende og farverig vegetarret, der hitter hos både børn og voksne.

Udstyr

- 2 store gryder med låg
- 2 kartoffelskræller
- 2 rivejern
- 1 si
- Evt. viskestykke til at dræne væde fra rødbederne
- 3 skærebræt
- 2 store skåle
- 1 teske
- 1 spiseske
- kartoffelskraller
- 3 knive

Ingredienser

Rødbede-quinoa-deller:

- 7 dl quinoa
- 4 rødbeder
- 4 løg
- 4 fed hvidløg
- 4 spsk. revet ingefær
- 4 dl hvedemel
- 2 dl havregryn



- 5 tsk. karry
- 2 terninger grøntsagsboullion
- 1 tsk. salt
- 8 æg
- 2 dl krydderurter (fx estragon. Persille, basilikum)
- 1-2 dl olie

Kartoffelsalat:

- 2,5 kg kartofler kogt og afkølet
- 250 g ærter
- 250 g edamamebønner
- 5 dl cremefraiche 18%
- 5 spsk. mayonnaise
- 2 tsk. sukker
- 1 spsk. sennep
- 1 bdt frisk purløg
- 1-2 tsk. salt
- 1 tsk. Peber

1. Kog quinoa og kartofler:

- Kog quinoaen til dellerne i saltet vand til de er møre.
- Skrald kartofler, hvis I har lyst. Ellers, hvis skralden er tynd og fin, som ved nyere kartofler, kan den blive på og kartoflerne vaskes grundigt i stedet. · Kog ligeledes kartoflerne til kartoffelsalaten møre i letsaltet vand og lad dem køle helt af.

2. Lav farsen til dellerne:

- Skyl og klargør alle grøntsagerne.



· Skræl og riv rødbederne groft. Pres så meget væske ud som muligt. Brug hænderne til at presse med i en si, eller brug et rent viskestykke, som godt må få farve fra rødbederne.

- Riv løg groft.
- Riv ingefær og hvidløg fint.
- Hak krydderurterne groft.
- Bland rødbede, løg, hvidløg, ingefær, urter og den kogte quinoa i en stor skål.
- Tilsæt hvedemel, havregryn, karry, salt og æg. Rør godt sammen.
- Lad farsen hvile i 15 minutter.

3. Lav kartoffelsalaten:

- Rør en dressing af cremefraiche, mayonnaise, sennep, sukker, salt og peber. Smag den til med evt. mere af krydderierne/sennep.
- Skær de kolde kartofler i tern og vend dem med dressingen samt ærter og edamamebønner.
- Drys med purløg før servering.

4. Steg dellerne:

- Form små deller af farsen og steg dem sprøde på alle sider i olie på en varm pande.

5. Servering:

Servér dellerne med kartoffelsalaten.



Halloumi bøffer med kartofler og urtedip – 10 personer

Halloumi er en grillost, som har en fast konsistens, der holder formen, når den steges. Halloumi har vundet stor popularitet verden over - især i vegetariske og mellemøstlige retter, da det mætter godt og har en unik, sej og sprød tekstur, når den bliver tilberedt.

Udstyr

- 1 stor skål eller en ren opvaskebalje til at vaske kartofler i.
- 3 rivejern
- 2 si eller dørslag
- Rent viskestykke
- 3 skærebræt
- 3 køkkenknive
- 2 urtekniv · 2 store skåle
- 2 mellem skåle
- 3 store pander
- 2 paletkniv
- 1 stor gryde med låg

Ingrediensliste

Bøffer

- 10 gulerødder
- 2 squash
- 1 kg halloumi-ost, revet
- 2 dåser hvide bønner
- 5 forårsløg, trimmet og hakket fint
- 2 spsk. basilikum



- 2 spsk. timian
- 5 æg, let pisket sammen
- 5-10 spsk. rasp
- Olie, til stegning · 1 tsk. peber
- 1 tsk. salt

Kartofler · 3 kg kartofler

- 2 spsk. salt

Dip

- 500 g creme fraiche 18%
- 125 g mayonnaise
- 5 spsk. sennep
- 1 bdt. persille
- 1 bdt. purløg
- 1 fed hvidløg, revet
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

1. Kog kartofler:

- Vask kartoflerne og kog dem møre i saltet vand.
- Hæld vandet fra og lad dem køle af.

2. Klargøring af grøntsager:

- Vask, skræl og riv gulerødder
- Vask og riv squash.



- Kom de revne gulerødder og squash i en si eller et dørslag, drys med 0,5 - 1 tsk salt og vend rundt, og lad det stå i 5 - 10 minutter, så væsken trækkes ud.

- Pres så meget væske ud som muligt - brug enten et rent viskestykke eller dine hænder.

3. Lav halloumi-bøffer:

- Mos de hvide bønner med en gaffel.
- Riv halloumi og bland den med bønner, grønsagsblandingen, hakkede forårsløg og krydderurter.
- Tilsæt sammenpiskede æg og rør godt.
- Bland 5-10 spsk. rasp i - tilsæt evt. mere, hvis massen er for blød.
- Form 10–15 bøffer af ca. 1 cm tykke.
- Steg bøfferne i olie på en varm pande i ca. 5 minutter på hver side, til de er gyldne og faste.

4. Lav dippen:

- Hak friske urter og rør dem sammen med mayonnaise, sennep, creme fraiche, hvidløg, salt og peber.

5. Tilbered kartoflerne:

- Steg de kogte kartofler sprøde på en pande med lidt olie. Tip: Hvis I har travlt, kan kartoflerne servere som de er - bare kogte, med dip til. Du kan også vende dem med lidt færdiglavet pesto.

6. Servering:

- Servér halloumi-bøfferne med de stegte kartofler og den friske urtedip til.



Chili sin carne - 10 personer

En varm og krydret vegetar-chili-ret med masser af grønt og smag - serveret med bulgur og lækre toppings. Perfekt til både hygge og fællesspisning.

Udstyr

- 2 store gryder á 8 l med låg.
- 2 grydeskeer
- 3 skærebræt
- 3 knive
- 2 teskeer
- 3 spiseskeer
- 2 rivejern
- 1 litermål
- 1 dørslog eller si

Ingredienser

- 4 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. stødt kanel
- 4 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. røget paprika
- 1 tsk. chiliflager
- 5 løg, finthakket
- 5 fed hvidløg, finthakket
- 2 squash, fint revet
- 2 aubergine, fintrevet



- 2 dåser tomatpure a 70 g
- 3 dåse hakkede tomater
- 5 dl. grøntsagsbouillon (1 terning opløst i vand)
- 4 dåser kidney bønner, drænedede og skyllet
- 80 g mørk chokolade
- 3 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. peber
- 1 kg. bulgur
- 2 spsk. salt

Til servering

- 300 g tortilla chips
- 250 g cremefraiche 18 %
- Chiliflager

1. Forbered grøntsager og bulgur:

- Vask alle grøntsagerne.
- Riv squash og aubergine.
- Hak løg og hvidløg.
- Kog ca. 3 liter vand i en gryde. Når det koger, tages gryden af varmen.
- Tilsæt bulgur og 2 spsk. salt til det kogende vand. Rør kort rundt og læg låg på. Lad det trække i ca. 20 minutter.
- Smag på bulguren – hæld overskydende vand fra, når den er møre.



2. Lav chili sin carne:

- Varm spidskommen, kanel, koriander, røget paprika og chiliflager i en tør gryde i et par minutter, til det dufter.
- Sæt gryden yderst i bålet, så varmen bliver mindre.
- Tilsæt olie, løg og hvidløg. Svits til løgene er bløde.
- Kom squash, aubergine, hakkede tomater, tomatpuré og grøntsagsbouillon i gryden. Læg låg på og lad det simre i 30 minutter.
- Er chilien for tynd, så lad den simre uden låg i 10 minutter mere. Tilsæt skyllede og drænedede bønner. Varm retten igennem i 5 minutter.
- Tag gryden væk fra bålet og rør halvdelen af chokoladen i.
- Smag til med evt. resten af chokoladen, salt, peber og evt. ekstra chili.

3. Servering:

- Server med bulgur, creme fraiche, tortillachips og evt. lidt chiliflager.



Bønne Burritos – 10 personer

Smagfulde og mættende burritos med krydret bønnefyld og friske grøntsager – perfekte til både hverdag og lejrlev.

Udstyr

- 3 skærebræt
- 3 køkkenknive
- 1 stor gryde · 1 dåseåbner
- 1 grydeske
- 1 rivejern
- 4 mellem skåle
- 1 bålrist

Ingredienser

- 20 tortilla pandekager (majs)
- 5 store løg
- 5 dåser hakkede tomater
- 2,5 dåser kidney bønner
- 7,5 tsk. stødt spidskommen
- 7,5 tsk. stødt koriander
- 2,5 tsk. stødt kanel
- 125 g chokolade
- Chili (valgfrit), salt og sukker

Tilbehør

- 2 spidskål



- 5 dl creme fraiche
- 8 revet gulerødder
- 2 agurker i tern

1. Lav bønnefyldet:

- Hak løgene fint og svits dem i olie i en gryde ved middelf varme.
- Tilsæt krydderier og rist i 1–2 minutter.
- Kom hakkede tomater og mørk chokolade i gryden.
- Dræn og skyld kidney bønnerne og tilsæt dem til sovsen.
- Smag til med salt, sukker og evt. chili.
- Lad sovsen simre uden låg i 20–30 minutter. Rør undervejs. Kog evt. ekstra ind, hvis den er for tynd.

2. Gør grøntsagerne klar:

- Snit spidskål fint, vask, skrald og riv gulerødder og skær agurk i tern. Læg det i skåle, så de er klar til, når burritoerne skal fyldes.

3. Varm og saml burritos:

- Varm tortillas på en tør pande eller rist.
- Fyld tortillas med bønnefyld, spidskål, gulerødder og agurk.
- Fold siderne ind og rul burritos stramt.
- Servér og spis.