

KOGGEBØGGEN

SPEJDERNES LEJR

2026

HEDERLAND NATURPARK



Alle ind i fællesskabet

INDHOLD

VELBEKOMME	4
HYGIEJNE RÅD	5
SMAGSHJULET	6

HOVEDRETTER

QUESADILLAS	10
KIKÆRTESANDWICH M/ GNAVEGRØNT	12
MAC AND CHEESE M/ SOMMERGRØNT	14
CREMET "SPICY" PASTA	16
STEGTE PERLEBYG M/ SOMMERGRØNT	18
BYGOTTO	20
ANICIABOLO	22
KARRYGRYDE	24
RØDBEDE-QUINOADELLER M/ KARTOFFELSALAT	26
VEGGIEDELLER M/ KARTOFFELSALAT	28
CHILI SIN CARNE	30
KARTOFFELMOS M/ "KÆRLIGHED"	32
HALLOUMIBØFFER M/ KARTOFLER OG URTEDIP	34
HALLOUMI BURGER M/ GNAVEGRØNT	36
BØNNE BURRITOS	38

DE EKSTRA RETTER

HAVREGRØD OG RUGBRØDSDRYS	42
ARME RIDDERE	43
TUNSALAT	44
ÆGGESALAT FORSLAG TIL RUGBRØDSMADDER	44
PASTASALAT	46
BULGURSALAT M/ SPIDSKÅL OG GRØNT	46
RISTEDERUGBRØDSTERN	48
GRØNTSAGS-RÖSTI	49
SNOBRØD	50
BÅL BANANER	51
BÅL ÆBLER	51
PANDEKAGER	51

Krediteringer

Udgivet af:

Foreningen Spejderne til
Spejdernes Lejr 2026

Kogebogsforfatter:

Sabrina Bach Meldgaard

Kogebogsredaktør:

Birgit Madsen

Foto:

Johny Kristensen

Video:

Johan Stauner Bill og
Malthe Kjær Olesen

Layout & grafik:

Rasmus Fuhlendorf

VELBEKOMME OG GOD APPETIT

Der ligger rigtig mange timers frivilligt arbejde i at udvikle en kogebog til Spejdernes Lejr, og mere end 100 spejdergrupper har været med til at teste opskrifterne i sommeren 2025. Opskrifterne er udviklet med udgangspunkt i lejrledelsens beslutning om, at vi på Spejdernes Lejr 2026 tager bevidste valg i forhold til klima og miljø.

Det er en beslutning, som vi synes, er i tråd med Spejderlovens løfte om at værne om naturen – og tager en af de bekymringer, som børn og unge går med alvorligt. I 2024 undersøgte analysebureauet Epinion for Danmarks Radio, om børn og unge i Danmark bekymrer sig om klimaet. 27 procent af de adspurgte børn i alderen 9-14 år svarede, at de bekymrer sig om klimaet mindst én gang om ugen.

På Spejdernes Lejr 2022 var det bespisningen af de 30.000 deltagere og frivillige, som udgjorde den største andel af lejrens CO2-udledning. Derfor har vi til aftensmåltiderne valgt at erstatte kødet med andre proteinrige ingredienser som blandt andet bønner og halloumi. Alle opskrifterne er udviklet til at blive lavet over bål og følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd, som blandt andet lægger vægt på at spise varieret og planterigt. Vi håber, at kogebogens opskrifter kan inspirere både børn, unge og voksne til at spise mere bæredygtigt både på lejren og derhjemme, mens den giver alle deltagerne 15 aftensmadsopskrifter, hvor smag, mæthed og øget hensyn til klima og miljø er omdrejningspunktet.

Rigtig god fornøjelse - og velbekomme

På vegne af Lejrledelsen,
Marie og Cecilie, Lejrchefer

HYGIEJNE VED MADLAVNING PÅ SPEJDERLEJR

Når vi laver mad på spejderlejr, er god hygiejne afgørende for, at alle får en tryk og sund madoplevelse – og for at vi undgår maveonde og sygdom. Madlavning foregår ofte under mere primitive forhold end derhjemme, og derfor er det ekstra vigtigt at være opmærksom på de basale hygiejnerutiner.

HÅNDVASK ER ALFA OG OMEGA

Hænder skal altid vaskes grundigt med sæbe og vand før madlavning, efter toiletbesøg, og hvis man har rørt ved beskidte ting. Brug gerne en lille neglebørste til at komme helt ind under neglene. Hvis der ikke er adgang til rindende vand, skal der bruges en spand med rent vand og sæbe – og til sidst skylles med rent vand.

PERSONLIG HYGIEJNE OG MADLAVNING HÆNGER SAMMEN

Langt hår skal sættes op, og lange ærmer rulles op. Har man sår på hænderne, skal de dækkes til. Hvis man er syg, skal man ikke deltage i madlavningen.

GRØNTSAGER SKAL VASKES GRUNDIGT

Alle grøntsager – både dem, der skal spises rå og dem, der skal tilberedes – skal vaskes omhyggeligt i rent vand. Jord og bakterier fra skræl og blade kan ellers ende i maden. Brug gerne en børste til rodfrugter og skyl salat i flere hold vand.

HOLD REDSKABER OG OVERFLADER RENE

Skærebrætter, knive og andre redskaber skal vaskes med varmt vand og sæbe mellem brug – især hvis de for eksempel har været i kontakt med jordede grøntsager.

Ved at holde en høj standard for hygiejne passer vi på hinanden – og sikrer, at måltiderne bliver en positiv del af lejroplevelsen.

HVORFOR ER DET VIGTIGT AT SMAGE MADEN TIL?

Når vi laver mad, er det vigtigt, at den smager godt. Det betyder ikke bare, at vi følger en opskrift – vi skal også bruge vores smagsløg og smage maden til undervejs. Det hjælper os med at finde den helt rigtige balance i retten.

VI MENNESKER KAN SMAGE FEM GRUNDSMAGE

SALT

SØDT

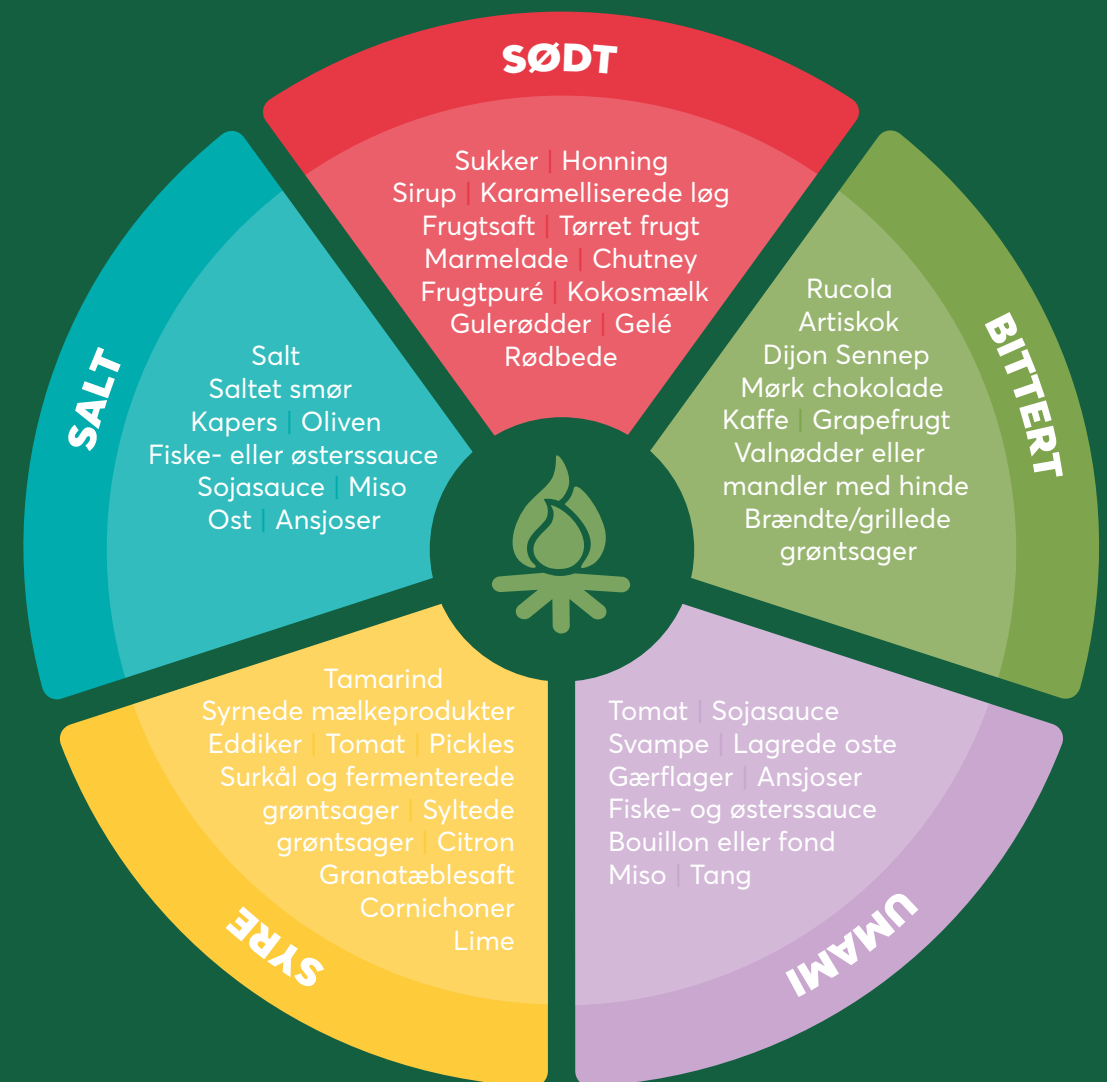
BITTERT

SYRE

UMAMI

Når vi smager maden til, kan vi justere med for eksempel lidt mere salt, et skvæt citron eller måske en smule sukker – alt efter hvad retten mangler. Det gør forskellen mellem mad, der bare er "okay", og mad, der smager virkelig godt.

Husk: Det er helt normalt, at man ikke rammer den perfekte smag første gang – derfor skal vi altid smage, justere og smage igen!



Tips og smagshjul er leveret af
Dagrofa Foodservice - din professionelle fødevarepartner



HOVEDRETTER

15 aftensmadsopskrifter, hvor smag, mæthed og øget hensyn til klima og miljø er omdrejningspunktet.

QUESA-DILLAS

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

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

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.



INGREDIENSER

25 store tortillapandekager
(majs)

500 g mild salsa

750 g spinat

3 dåser majs á 285 g

500 g revet cheddarost

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

01 KLARGØR GNAVEGRØNT:

• Vask dine grøntsager og skær dem i stænger.

02 LAV TOMATDIP:

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

03 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.

04 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.

05 SERVERING:

• Skær quesadillas i trekantede og server dem varme sammen med gnavegrønt og tomatdip.

KIKÆRTE- SANDWICH MI GNAVEGRØNT

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

5 store skåle
2 mellem skåle
1 stor gryde
3 skærebrætter
1 frysepose
3 knive
1 teske
1 spiseske



Lækker sandwich med fyld, som kan laves uden bål

INGREDIENSER

40 stk. sandwich toastbrød
3 avocadoer
8 gulerødder
1 spidskål

KIKÆRTESALAT

6 ds. kikærter
3 løg
2 dl persille, finthakket
2 dl purløg, finthakket
3 dl mayonnaise
2 dl creme fraiche 18%
2 spsk. citronsaft
1 spsk. sennep
2 tsk. salt
1 tsk. peber

TOMATDIP

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

GNAVEGRØNT

2 agurker
6 gulerødder
1 blomkål
4 peberfrugter
1 fed hvidløg

01 FORBERED GNAVEGRØNT OG DIP

- Vask og skær grøntsager i stænger. Skræl evt. gulerødderne.
- Rør en dip af creme fraiche, ketchup, paprika, salt, peber og lidt revet hvidløg.

02 KLARGØR FYLDET

- Hæld væsken fra kikærterne og skyl dem godt.
- Gnub gerne så mange af skallerne af kikærterne som muligt.
- Snit spidskål fint og skær avocado i tynde skiver. Skræl og riv gulerødderne.
- Hak løg, purløg og persille fint.

03 LAV KIKÆRTESALAT

- Kom kikærterne i en skål eller gryde og mos dem groft med en gaffel. (Du kan også bruge en frysepose og mase dem med hænderne.)
- Nogle kikærter må gerne forblive hele – det giver en god konsistens.
- Tilsæt de øvrige ingredienser og rør godt sammen.
- Smag til med salt og peber.

04 SAML SANDWICH

- Læg spidskål, kikærtesalat, gulerødder og avocado imellem 2 skiver sandwichbrød.

05 SERVERING

- Server med gnavegrønt og den tomatdip.

MAC AND CHEESE M/ SOMMERGRØNT

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

3 store skåle
1 stor gryde
2 skærebrætter
2 knive
1 grydeske
1 spiseske
1 teske

Mac 'n Cheese er en amerikansk ret, der består af kogt pasta blandet med en cremet ostesauce. Denne variant er med mange skønne grønsager i, og man kan selvfølgelig variere dem med andre ingredienser, hvis man laver retten flere gange.



INGREDIENSER

400 g ærter
2 blomkål
3 spsk. olie til stegning
1 kg pasta penne (brug lidt mindre vand til kogning og ingen salt i vandet da det skal koge i bouillon)
2,5 l. vand
3 terning grønsagsbouillon
7,5 dl madlavningsfløde 15%
450 g revet cheddarost
2 ts. sennep
3 fed hvidløg
1,5 ts. muskatnød
1 ts. salt og peber

TIL SERVERING

1 kg gulerødder
1 dåse ananas
1 pk. rosiner

01 LAV RÅKOSTSALATEN

- Vask og skræl gulerødderne. Riv dem groft.
- Skær ananas i mundrette stykker – gem lidt af væsken fra dåsen.
- Bland de revne gulerødder med ananas, lidt ananassaft og rosiner.

02 STEG BLOMKÅL OG HVIDLØG

- Skyl blomkålen og skær den i små mundrette buketter.
- Varm lidt olie i en stor gryde.
- Steg blomkål og presset hvidløg i et par minutter, til blomkålen stadig har bid. Tag det op og læg til side.

03 KOG PASTA

- Hæld pasta, vand og grøntsagsbouillon i gryden.
- Lad det simre ved middel varme – det skal kun lige koge.
- Når vandet næsten er kogt væk, og pastaen er al dente (tilføj evt. lidt ekstra vand undervejs, hvis det koger væk for hurtigt), fortsættes til punkt 4.

04 GØR RETTEN FÆRDIG

- Tilsæt sennep, revet muskatnød, madlavningsfløde, revet cheddarost, den stegte blomkål og ærter.
- Rør godt rundt og lad det simre i 2–3 minutter til osten er smeltet.
- Pas på varmen, så retten ikke brænder på.

05 SMAG TIL

- Smag til med salt, peber og evt. lidt ekstra sennep.

06 SERVERING

- Server Mac and Cheese med råkostsalaten ved siden af.

CREMET "SPICY" PASTA

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

3 skærebretter
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

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

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



INGREDIENSER

1 kg spaghetti
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 ts. salt
1 ts. peber
2 ts. 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 ts. salt
1 ts. peber

01 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.

02 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.

03 FORBERED GRØNTSAGER

- Skær svampe i skiver, forårsløg i tynde ringe og asparges i stykker på ca. 2 – 3 cm.

04 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.

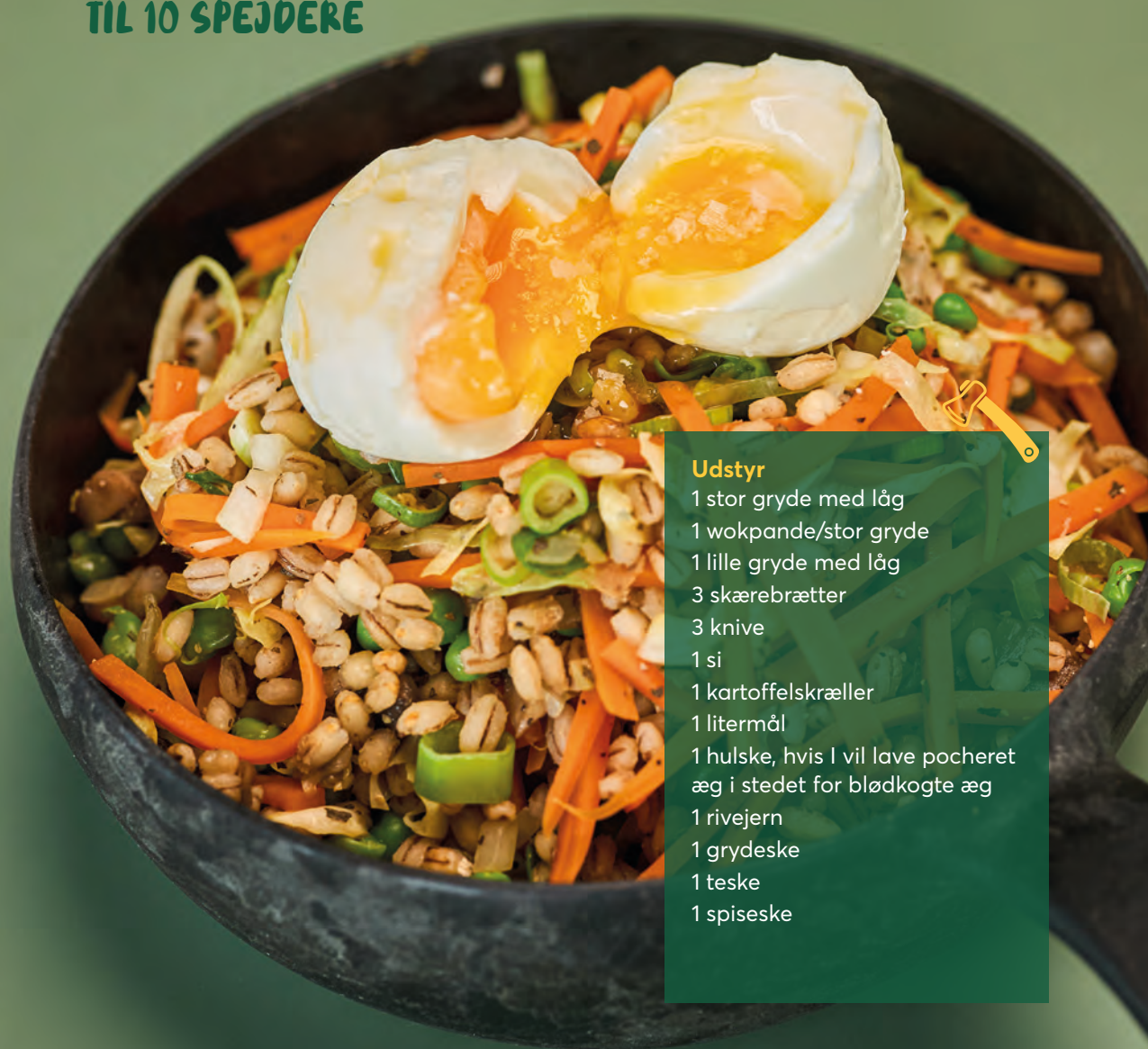
05 SERVERING

- 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

M/ ÆG

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

1 stor gryde med låg
1 wokpande/stor gryde
1 lille gryde med låg
3 skærebrætter
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

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



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 tsb. peber
2 spsk. basilikum
10 spsk. soya
10 store æg

01 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.

02 KOG ÆG

- Kog æggene i ca. 6 minutter, så de er blødkogte. Hvis I i stedet vil have spejlæg, laves det lige inden servering, så de er lune.
- 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.

03 FORBERED GRØNTSAGER

- Vask alle grøntsager.
- Skær svampe i skiver.
- Skræl gulerødder og skær dem i strimler.
- Pil og hak løg.
- Skær spidskål i tynde strimler.

04 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.

05 SMAG TIL

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

06 SERVERING

- Server retten med et blødkogt æg/spejlæg på toppen.

BYGOTTO

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

1 stor gryde
1 mellem gryde
1 pände
1 sigte
1 litermål
3 skærebrætter
1 rivejern
1 kartoffelskræller
3 knive
6 skåle
2 grydeskeer

Bygotto er en variation af den italienske klassiker, risotto. Bygottoen er en cremet og fyldig ret med grønsager. Serveres her med en sprød salat til.



INGREDIENSER

6 terninger grønsagsbouillon
800 g blandede svampe, fx champignon, Karl Johan, kantareller, kejsershatte
3 løg
6 fed hvidløg
6 gulerødder
3 spsk. olie til stegning
1 kg perlebyg
6 spsk. hvidvinseddike
200 g Grana Padano ost
3 spsk. smør
1 dl frisk timian
Salt og peber

TIL SALAT

1 spidskål
2 agurker
1 dåse majs (285g)
2 peberfrugter
5 gulerødder
1 flaske dressing

TIP

Brug så lidt vand som muligt, da svampene suger vand til sig

01 LAV SALATEN FØRST

- Snit spidskål fint. Skræl og riv gulerødder - både til salat og bygotto. Skær agurker og peberfrugter i små tern.
- Gem bygottoens gulerødder, og brug resten til salaten.
- Bland salaten sammen med majs i en stor skål. Stil til side.

02 FORBERED BOUILLON

- Kog 3 liter vand og opløs 6 grøntsagsbouillonterninger i en mellemstor gryde.

03 KLARGØR SVAMPE OG GRØNT

- Rens svampene.
- Hak halvdelen groft og skær resten i grove skiver.
- Pil og hak løg og hvidløg.

04 START BYGOTTOEN

- Varm olie i en stor gryde.
- Svits løg, hvidløg og de hakkede svampe i olien.
- Krydr med salt og peber.

05 TILSÆT PERLEBYG

- Skyl perlebyg og tilsæt dem i gryden med løgene.
- Tilsæt hvidvinseddike og rør rundt.
- Hæld bouillon i til perlebyggen netop er dækket.
- Lad væsken fordampe imens der under jævn omrøring.
- Tilsæt gradvist mere bouillon, mens der røres, indtil bygottoen er "al dente" - let møre med lidt bid.

06 STEG SVAMPE

- Imens bygottoen koger, steges de resterende skiveskårne svampe på en pände ved høj varme i olie.
- Krydr med salt og peber.

07 GØR RETTEN FÆRDIG

- Når byggen næsten er færdig, tilsæt de revne gulerødder. Giv dem kun et par minutter.
- Rør ost, en klat smør og de stegte svampe i retten.

08 SERVERING

- Servér bygottoen toppet med de sidste stegte svampe, frisk timian og ekstra revet ost.
- Nyd den sammen med den friske, sprøde salat.

ANICIA-BOLO

TIL 10 SPEJDERE

Udstyr

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

Anicia bolo er en variation af den klassiske italienske bolognese.



INGREDIENSER

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 ts. salt
Sort peber
1 kg pasta
2 spsk. salt til kogevand
150 g parmesan
1 flaske dressing Slet

01 KLARGØR GRØNTSAGER

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

02 SKYL LINSER

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

03 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.

04 KOG PASTA

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

05 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.

06 SERVERING

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

KARRY-GRYDE

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

2 store gryder
1 sigte
3 skåle
2 grydeskeer
2 skærebrætter
2 knive
1 spiseske
1 teske
1 litermål

En varmende gryderet fyldt med farverige grøntsager, cremet kokosmælk og krydderier, der vækker sanserne. Serveres med blød bulgur og friske tomater - en mættende og smagfuld ret, der bringer varme og velvære til bordet.



INGREDIENSER

300 g Anicia linser

1 dåse kikærter

3 løg

4 fed hvidløg

2 spsk. frisk ingefær

300 g ærter

12 gulerødder

2 søde kartofler

2 dåser kokosmælk

1-2 spsk. rød karrypasta
(juster mængden efter smag/stærkhed)

2 tsb. spidskommen

1,25 l vand til bouillon

3 terninger grøntsagsbouillon

2 tsb. gurkemeje

1 spsk. citronsaft

1 tsb. salt

1 tsb. peber

Evt. chiliflager for ekstra varme

1 kg bulgur

2 spsk. salt

4 tomater

01 FORBERED GRØNTSAGER

- Vask alle grøntsager.
- Skræl gulerødderne og skær dem i skiver.
- Skræl de søde kartofler og skær dem i tern á ca. 2-3 cm.
- Pil og hak løg og hvidløg fint og riv derefter ingefær.
- Skær tomater i tern.

02 KOG BULGUR

- Kog ca. 3 l vand i en gryde.
- Når vandet koger, tages gryden af varmen.
- Tilsæt bulgur og 2 spsk. salt. Rør kort rundt, og læg låg på.
- Lad det trække i ca. 20 min. Smag på bulguren om de er møre, og hæld derefter overskydende vand fra.

03 SKYL LINSER

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

04 LAV LINSEGRYDEN

- Varm lidt olie i en stor gryde.
- Sautér løg, hvidløg og ingefær i 2-3 min. til løgene er klare.
- Tilsæt karrypasta, gurkemeje og spidskommen, og steg videre i 1 minut.
- Kom gulerødder og linser i gryden, og vend dem rundt, så de dækkes af krydderierne.
- Tilsæt kokosmælk og grøntsagsbouillon.
- Bring retten i kog og lad den simre i 10-15 minutter i udkanten på bålet, så varmen er mindre intens.

05 TILSÆT KARTOFLER OG KIKÆRTER

- Kom søde kartofler og kikærter i gryden.
- Kog videre i ca. 10-15 minutter, til alt er mørt.

06 AFSLUT RETTEN

- Tilsæt ærter og lidt citronsaft, og lad det simre med i 2 min.
- Smag til med salt, peber og evt. lidt chili for ekstra varme.

07 SERVERING

- Servér linsegryden med bulgur.
- Top evt. med friskhakkede tomater.
- Du kan også bage fladbrød som tilbehør.

RØDBEDE- QUINOADELLER M/ KARTOFFELSALAT

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

2 store gryder med låg
1 pande
2 kartoffelskrællere
2 rivejern
1 si
Evt. viskestykke til at dræne væde fra rødbederne
3 skærebrætter
2 store skåle
1 teske
1 spiseske
3 knive
1 paletkniv

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



INGREDIENSER

5 dl quinoa
3 rødbeder
3 løg
3 fed hvidløg
3 spsk. revet ingefær
2 dl hvedemel
2 dl havregryn
3 tsk. karry
2 terninger grøntsagsboullion
1 tsk. salt
2-3 æg
1,5 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

01 KOG QUINOA OG KARTOFLER

- Kog quinoaen til dellerne i saltet vand til de er møre.
- Skræld kartofler, hvis I har lyst. Ellers, hvis skrælden 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 let-saltet vand og lad dem køle helt af.

02 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.

03 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.

04 STEG DELLERNE

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

05 SERVERING

- Servér dellerne med kartoffelsalaten.

VEGGIEDELLER M/ KARTOFFELSALAT

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

3 store gryder
3 skærebrætter
3 knive
1-2 stegepander
2 kartoffelskrøllere
2 rivejern
1 paletkniv

Sprøde grøntsagsdeller serveret med en cremet kartoffelsalat med ærter, bønner og frisk purløg – en farverig og velsmagende ret.



INGREDIENSER

4 squash
8 gulerødder
8 store kartofler
2 løg
1,5 dl majsstivelse
5 fed hvidløg revet
2 æg
1,5 dl rasp
1 dl sesamfrø
1-2 tsk. salt
1 tsk. peber
1-2 dl olie (ikke det hele på en gang)

KARTOFFELSALAT

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

01 KOG KARTOFLERNE OG RIST SESAMFRØ

- Start med at koge kartoflerne til kartoffelsalaten.
- Lad dem køle helt af.
- Rist sesamfrø på en tør pande til de er gyldne.

02 GØR GRØNTSAGERNE TIL DELLERNE KLAR

- Vask, skræl og riv kartofler og gulerødder.
- Vask og riv squash.
- Kom grøntsagerne i en skål og drys med lidt salt.
- Lad dem stå i 5-10 minutter.
- Vrid så meget væde ud som muligt med dine hænder. Det gør dellerne sprøde.

03 LAV FARSEN

- Kom de revne grøntsager i en skål.
- Tilsæt:
 - 1-2 æg
 - Rasp
 - Majsstivelse
 - Revet hvidløg
 - Salt og peber
 - Ristede sesamfrø
- Rør det hele godt sammen til en lind fars.

04 FORM OG STEG DELLERNE

- Smør hænderne med neutral olie og form farsen til små, lidt flade kugler.
- Varm olie i en pande ved middel varme.
- Test med lidt fars – syder det, er olien klar.
- Steg dellerne i 5-7 minutter på hver side, til de er gyldne.
- Vend dem først, når de har fået en god stegeskorpe.

05 LAV KARTOFFELSALAT

- Rør cremefraiche, mayonnaise, sennep, sukker, salt og peber sammen i en stor skål.
- Smag dressingen godt til med evt. mere af overstående.
- Skær de kolde kartofler i tern.
- Vend dem sammen med ærter og bønner i dressingen.
- Drys med friskhakkede purløg inden servering.

CHILI SIN CARNE

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

- 2 store gryder á 8 L med låg.
- 2 grydeskeer
- 3 skærebrætter
- 3 knive
- 2 teskeer
- 3 spiseskeer
- 2 rivejern
- 1 litermål
- 1 dørslag eller si

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



INGREDIENSER

- 4 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. stødt kanel
- 4 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. røget paprika
- 1 tsk. chiliflager
- 5 løg
- 5 fed hvidløg
- 2 squash
- 2 auberginer
- 2 dåser tomatpure á 70 g
- 3 dåser hakkede tomater
- 5 dl. grøntsagsbouillon (1 terning opløst i vand)
- 4 dåser kidneybønner, drænedede og skyllede
- 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

01 FORBERED GRØNTSAGER OG BULGUR

- Vask alle grøntsagerne.
- Riv squash og aubergine fint.
- Hak løg og hvidløg fint.
- 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 mør.

02 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.

03 SERVERING

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

HALLOUMI- BØFFER MI KARTOFLER OG URTE DIP

TIL 10 SPEJDERE

Udstyr

- 1 stor skål eller en ren opvaskebalje til at vaske kartofler i.
- 3 rivejern
- 2 si eller dørslog
- Rent viskestykke
- 3 skærebrætter
- 3 knive
- 2 urteknive
- 2 store skåle
- 2 mellem skåle
- 3 store pander
- 2 paletknive
- 1 stor gryde med låg

Halloumi er en grillost, som har en fast konsistens, der holder formene, 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.



INGREDIENSER

- 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
- 2 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

01 KOG KARTOFLER

- Vask kartoflerne og skær dem i både.
- Kog kartofterne møre i saltet vand.
- Hæld vandet fra og lad dem køle af.

02 KLARGØRING AF GRØNTSAGER

- Vask, skræl og riv gulerødder
- Vask og riv squash.
- Kom de revne gulerødder og squash i en si eller et dørslog, 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 væde ud som muligt - brug enten et rent viskestykke eller dine hænder.

03 LAV HALLOUMI-BØFFER

- Dræn, skyld og mos de hvide bønner med en gaffel.
- Riv halloumi og bland den med bønner, grøntsagsblandingen, 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.

04 LAV DIPPEN

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

05 TILBERED KARTOFLERNE

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

06 SERVERING

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

HALLOUMI BURGER MI GNAVEGRØNT

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

2 kartoffelskræller
4 skærebrætter
4 knive
10 mellem skåle
2 store skåle
2 rivejern
2 store pander
2 paletknive
Bålrst
1 dåseåbner

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 - fordi den mætter godt og har en unik, sej og sprød tekstur, når den bliver tilberedt.



INGREDIENSER

1 kg gulerødder
1 kg halloumi
2 dåser hvide bønner
4 dl rasp
7 fed hvidløg
2-3 store æg
2 ts. peber
1 stk. salt
25 små burgerboller
2 icebergsalat
2 dåser majs
2 agurker
6 tomater
Dressing
Ketchup

GNAVEGRØNT

1 kg gulerødder
4 poser sukkerærter
5 peberfrugter

HVIDLØGSDIP

500 g creme fraiche 18%
0,5 ts. salt
0,5 ts. peber
2-3 fed hvidløg
1-3 ts. tørret basilikum
0,5 ts. salt
0,5 ts. peber

01 GØR GNAVEGRØNT OG DIP KLAR

- Vask grøntsagerne. Skræl gulerødderne og skær dem og peberfrugterne i stave, og anret dem i skåle eller på et fad.
- Riv eller hak hvidløg meget fint.
- Rør en dip af creme fraiche, salt, peber, basilikum og hvidløg.

02 FORBERED SALAT TIL BURGERNE

- Skyl og skær salat, tomat og agurk. og kom dem i små skåle, så man selv kan vælge sit fyld.
- Dræn væden fra majsene.

03 LAV HALLOUMI-FARS

- Skræl og riv gulerødderne groft.
- Riv halloumi groft.
- Dræn, skyld og mos bønnerne med en gaffel.
- Bland gulerødder, halloumi og bønner sammen med rasp, hvidløg, æg og lidt peber.
- Rør det godt sammen og lad farsen hvile i 10-20 minutter.

04 FORM OG STEG BØFFERNE

- Fugt hænderne med vand eller olie og form ca. 25 bøffer.
- Steg dem i olie på en varm pande, 3-5 minutter på hver side.
- Vend dem først, når de har fået en god stegeskorpe - så holder de bedre sammen.

05 SAML BURGERNE

- Lun burgerbollerne over bålrist.
- Byg din burger med bøf, grønt, ketchup eller dressing.

BØNNE BURRITOS

TIL 10 SPEJDERE



Udstyr

3 skærebrætter
3 knive
1 stor gryde
1 dåseåbner
1 grydeske
1 rivejern
4 mellem skåle
1 bålrist



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

INGREDIENSER

20 tortilla pandekager (majs)
5 løg
5 dåser hakkede tomater
2,5 dåser kidneybønner
7,5 tsk. stødt spidskommen
7,5 tsk. stødt koriander
2,5 tsk. stødt kanel
125 g chokolade
2 tsk. salt
1 tsk. sukker
Chili (valgfrit)

TILBEHØR

2 spidskål
5 dl creme fraiche
8 gulerødder
2 agurker

01 LAV BØNNEFYLDET

- Hak løgene fint og svits dem i olie i en gryde ved middelvarme.
- Tilsæt krydderier og rist i 1–2 minutter.
- Kom hakkede tomater og mørk chokolade i gryden.
- Dræn og skyld kidneybønnerne 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.

02 GØR GRØNTSAGERNE KLAR

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

03 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.



DE EKSTRA RETTER

Ekstra retter, som kan bruges
til inspiration og vejledning til
morgenmad, frokost og desserter

HAVREGRØD OG RUGBRØDSDRYS

INGREDIENSER

1 del havregryn

2 dele vand

Salt

RUGBRØSDRYS

2 skiver rugbrød (gerne tørt eller daggammelt)

1 spsk. smør eller olie

1 spsk. sukker

1 tsk. kanel (kan udelades)

- HAVREGRØD

- Brug gerne 1 del havregryn til 2 dele vand, når du koger grød over bål.
- Hvis du for eksempel har 1 liter havregryn, bruges 2 liter vand. Husk, at komme salt i din grød, når den er oppe at koge.

- RUGBRØSDRYS

- Smuldr rugbrødet i små stykker med hænderne eller riv det på et rivejern.
- Varm en pande op ved middel varme og tilsæt smør/olie.
- Kom det smuldrede rugbrød på panden og rist det i 3-4 minutter, til det begynder at blive sprødt.
- Tilsæt sukker og kanel (evt. nødder/kerner) og rør rundt.
- Rist i et par minutter, til det hele er gyldent og sprødt.
- Lad det køle lidt af – så bliver det ekstra sprødt.

ARME RIDDERE

INGREDIENSER

2 æg

1,5 dl mælk

4 spsk. sukker

2 tsk. kanel

2 nip salt

10 skiver brød

50 g smør

- RIST BRØDET

- Pisk æg, mælk, sukker, kanel og salt sammen.
- Dyp dine brød i æggeblandingen
- Steg hver side af brødet gyldent på en pande med smør.



TIPS TIL MORGENMAD

Rist dit brød over bålet, inden du smøre din mad.

Kom rosiner i din cornflakes eller havregrød i stedet for eks. sukker.

TUNSA LAT

TIL 10 SPEJDERE

INGREDIENSER

4 ds. tun
8 spsk. mayonnaise
1 løg
½ agurk
1 peberfrugt
½ ds majs
Salt, peber, evt. lidt sennep

01 LAV TUNSA LATEN

- Hæld vandet fra tunen og majs
- Skær løg, agurk og peberfrugt i små tern
- Bland alle ingredienserne sammen til en ensartet masse
- Smag til med salt, peber og evt sennep

ÆGGESALAT

TIL 10 SPEJDERE

INGREDIENSER

7 æg
3 spsk. mayonnaise
3 spsk. creme fraiche
1 tsk. sennep
2 tsk. karry
Salt og peber

01 LAV ÆGGESALATEN

- Kog æggene i ca. 8 min.
- Køl æggene ned i koldt vand. Pil og hak dem, når du kan holde ved dem.
- Bland alle ingredienserne sammen
- Smag til og tilsæt evt mere salt, peber, karry eller sennep

FORSLAG TIL RUGBRØDSMADDER

Kartoffelmadder - pyntet med mayonnaise og ristede løg.

Hummus mad med revet gulerødder og fintsnittet spidskål

Tomatmad med pesto

Æggemad deluxe: røræg med pesto

Grillet rugbrød med ost og tomat: rist to skiver rugbrød på bålristen med en skive tomat og ost i mellem.

Grillet rugbrød med kylling og pesto.

Toast: lav en klassisk toast med hamburgerryg og ost



PASTASALAT

TIL 10 SPEJDERE

INGREDIENSER

750 g tørret pasta

2 spsk. salt til kogning

Pesto/dressing

Variierende grøntsager
efter smag og behov

01 KOG PASTA

- Skær de grøntsager, som ønskes i salaten ud i den form, du ønsker – som evt. tern, revet eller i strimler.
- Bland grøntsagerne med kogt pasta, som anvist på pakken.
- Rør pesto (efter smag) i eller server med en dressing til.

BULGURSALAT

MI SPIDSKÅL OG GRØNT

TIL 10 SPEJDERE

INGREDIENSER

5 dl bulgur

10 dl vand

2 grøntsagsbouillonterninger
(valgfrit, giver ekstra smag)

1/2 spidskål (eller almindeligt
salathoved)

2 stk peberfrugter

4 stk tomater

4 spsk olie (fx raps eller
olivenolie)

1 spsk hvidvinseddike (eller
citronsaft)

1 tsb spidskommen eller
koriander (eller lidt af
begge)

Salt og peber efter smag

01 KOG BULGUR

- Kog vandet med bouillon i og hæld det over dine bulgur
- Lad det stå at trække i 20 min.
- Afkøl let (kan også bruges lun).

02 KLARGØR GRØNT

- Snit spidskålen meget fint (brug evt. mandolinjern eller skarp kniv).
- Hak peberfrugt og tomater i små tern.

03 SERVER

- Bland olie, hvidvinseddike, spidskommen/koriander, lidt salt og peber. Smag til – evt. med lidt sukker, hvis du vil balancere syren.
- Bland bulgur, spidskål og grønt i en stor skål.
- Hæld dressing over og vend det hele godt rundt.

TIP

Brug evt. lidt hvidløg (finthakket/presset), en smule chiliflager for varme og ristede rugbrødstern som topping til retten.





RISTEDE RUGBRØDSTERN

TIL 10 SPEJDERE

INGREDIENSER

- 5 rugbrødsskiver i tern
- 2 dl olie
- 2 ts. salt

01 RIST RUGBRØDET

- Skær rugbrødet i tern
- Varm olien op på en pande
- Rist ternene i den varme olie ca. 5 min.
- Tag dem op på et stykke køkkenrulle og drys med salt.

TIP

Prøv dem med sukker og kanel og spis dem som aftensnack.



GRØNTSAGS-RÖSTI

TIL 10 SPEJDERE

INGREDIENSER

- ½ spidskål
- 4 gulerødder
- 1 løg
- ½ ds majs
- 1 dl hvedemel
- 5 æg
- Olie til stegning

DIP

- 3 spsk. ketchup
- 6 spsk. mayonnaise
- 1-3 ts. soya
- Lidt paprika

01 FORBERED GRØNTSAGER

- Snit spidskål fint, gulerødder strimles med en skræller og løg skæres i ultratynde strimler.
- I en stor skål blandes grøntsagerne og drysses mel over.
- I en lille skål piskes æg sammen og hældes over grøntsagerne.
- Brug dine fingre til at massere massen sammen.

02 STEG PANDEKAGER

- Varm en pande op og tilsæt godt med olie.
- Læg en klat af dejen på panden og steg dine pandekager sprøde i olien.

03 SERVER

- Læg dem på en tallerken med køkkenrulle.
- Rør en dip med sammen eller spis pandekagerne på rugbrød.



SNOBRØD

CA. 10 SNOBRØD

INGREDIENSER

3 dl lunken vand
2 tsk. tørgær
1 tsk. salt
8 dl hvedemel
1 spsk. olie.

01 LAV DEJEN

- Rør gæren ud i vandet
- Tilsæt salt, olie og mel lidt ad gangen til dejen ikke klistrer.
- Lad dejen hæve ca. 20 min., inden det trilles til en pølse og snos om en pind.

TIP

Tag et stykke dej og gør den flad. Tilsæt lidt pesto og ost og rul det sammen til en pølse og sno på en pind. Tilsæt ost i tern og paprika til dejen. Du kan også tilsætte lidt hvidløg for at lave et hvidløgsbrød.

BÅL BANANER

PR. SPEJDER

INGREDIENSER

1 banan
2 stk. pålægschokolade
eller anden chokolade
Sølvpapir

01 FORBERED BANANERNE

- Skær en revne i din banan på langs.
- Bræk stykker af chokoladen og stik dem ned i revnen i bananen.

02 BAG BANANERNE

- Pak bananen ind i sølvpapir og bag den i gløder til den er blød, varm og chokoladen er smeltet.

BÅL ÆBLER

PR. SPEJDER

INGREDIENSER

1 æble
½ spsk. sukker
½ tsk. kanel
Sølvpapir

01 FORBERED ÆBLERNE

- Fjern kærnehuset fra dit æble ved at udhule den fra toppen. Skær ikke hele vejen igennem.
- Kom sukker og kanel ned i hullet i æblet.

02 BAG ÆBLERNE

- Pak æblet ind i sølvpapir og bag det i gløderne til æblet er mørt.

PANDEKAGER

8-12 PANDEKAGER

INGREDIENSER

2,5 dl hvedemel
4 dl mælk
2 spsk. olie
3 æg
½ tsk. salt
1 spsk. sukker

01 LAV DEJEN

- Pisk æg og sukker sammen til det er lidt luftigt
- Tilsæt salt, mælk og olie.
- Tilsæt mel lidt ad gangen til dejen har den ønskede konsistens.
- Lad dejen hvile 30 min før du steger pandekagerne i lidt olie eller smør.

TIP

Ryst dejen sammen i en drikkedunk.

TAK TIL VORES SPONSORER



**SPEJDER
SPORT**

