

Opskrifter til Fjeldmad Uden Pulver

Disse opskrifter blev anvendt til workshoppen Fjeldmad Uden pulver på Spejdernes Lejr 2012. De fik alle gode bedømmelser af deltagerne. Der står ikke mængder angivet på opskrifterne, men de er tænkt til at kunne fremstilles på et trangia. "1 trangia-gryde-portion" + en gryde pasta, couscous, ris eller lign bør kunne mætte 3 almindelige personer eller 2 meget sultne personer. Tørret løg, hvidløg, tomater og svampe kan købes. Andre grøntsager må man selv tørre.

Brændende kærlighed

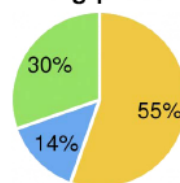
Bacon eller god spegepølse
Tørrede tomater
Tørret løg
Tørret hvidløg
Evt tørret purløg eller persille
Kartoffelmospulver
Evt smør

Løg og hvidløg udblødes i koldt vand. Tomater udblødes i kogende vand. Bacon/pølse skæres i små stykker og steges. Løg og hvidløg steges i overskydende fedt fra bacon/pølse, tilsæt tomaterne når løgene er godt stegt. Smag til med krydderier efter smag og spis kartoffelmos til. Grøntsagerne kan evt blandes i kartoffelmosen (i stedet for stegning).

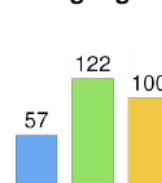
Næringsindhold (total)

Energi	6721 kJ
Protein	57 g
Kulhydrat	122 g
Fedt	100 g

Energiprocent



Energi i gram



Spinat-risotto

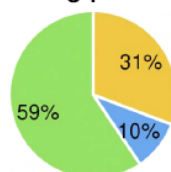
Ris
tørret spinat
tørret løg
bouillon
Smør
neutral flødeost (Philadelphia eller lignende)
salt og peber

Risen koges med løg, bouillon og smør. der skal bruges lidt mere vand end normalt, da risen skal ende med at være noget våd. Når der er et par minutter tilbage tilsættes spinaten. Når kogetiden er ovre røres flødeost i, og risottoen smages til med salt og peber. Denne ret bør ledsages af kød eller fisk, f.eks beef jerky eller tørfisk.

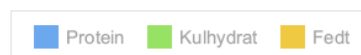
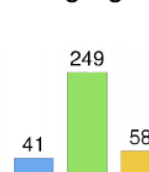
Næringsindhold (total)

Energi	7103 kJ
Protein	41 g
Kulhydrat	249 g
Fedt	58 g

Energiprocent



Energi i gram



Chiligryde

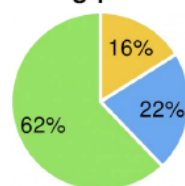
Tørrede grønne bønner
Tørret peberfrugt, tomat og gulerod
Tørret løg og hvidløg
Sojagranulat
Tomatpure
Chili, samt andre krydderier efter smag
Olie eller smør
Couscous

Sojagranulat udblødes kort i kogende vand, hæld vandet fra og pres resterende væske ud af granulatet. Løg og hvidløg udblødes i koldt vand. Peberfrugt, grønne bønner, tomat og gulerod udblødes i kogende vand. Hæld overskydende vand fra (genbrug evt). Grøntsager og granulat steges i olie eller smør. Alle ingredienser tilsættes og retten smages til. Skal småkoge et par minutter til grøntsagerne og sojagranulaten har ønsket konsistens. Spis couscous til.

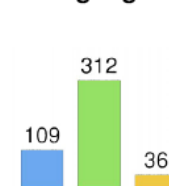
Næringsindhold (total)

Energi	8351 kJ
Protein	109 g
Kulhydrat	312 g
Fedt	36 g

Energiprocent



Energi i gram



Squash Karrygryde

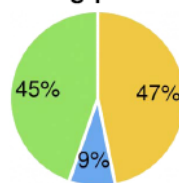
Tørret Squash
Tørrede grønne bønner
Tørret rabarber
Tørret løg
Tørret hvidløg
Karry
Bouillon
salt og peber
smør eller olie
drys: Rosin, kokos, mandel
Kartoffelmospulver
Evt smør

Løg og hvidløg udblødes i koldt vand. Squash, grønne bønner og rabarber udblødes i kogende vand. Hæld overskydende vand fra (genbrug evt sammen med bouillon). Løg og hvidløg svitses i smør eller olie, øvrige grøntsager tilsættes og svitses. Tilsæt karry og derefter bouillon. Lad retten småkoge et par minutter. Smag til med salt og peber. Spis kartoffelmos til og drys med rosin, kokos og mandel.

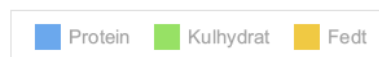
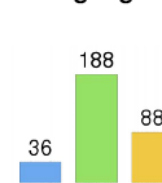
Næringsindhold (total)

Energi	6866 kJ
Protein	36 g
Kulhydrat	188 g
Fedt	88 g

Energiprocent



Energi i gram



Ratatouille

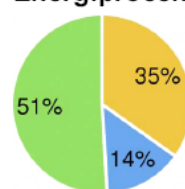
Tørret aubergine
Tørret Squash
Tørret gulerod
Tørret peberfrugt
Tørret løg
Tørret hvidløg
Tomatpure
paprika, chili, basilikum mm
Salt og peber
Spegepølse eller peanuts
smør eller olie
Pasta

Løg og hvidløg udblødes i koldt vand. Aubergine, squash og gulerod udblødes i kogende vand. Hæld overskydende vand fra (genbrug evt i retten). Løg og hvidløg svitses i smør eller olie. Tilsæt øvrige ingredienser og spæd til med vand så der er en grydefuld. Lad retten småkoge 5-10 minutter eller til grøntsagerne har ønsket konsistens. Smag til med krydderier efter ønske. Skær spegepølsen i skiver og steg dem sprøde. Drys skiverne ovenpå din portion. Vegetar? Brug peanuts som drys i stedet. Spis nudler/pasta til.

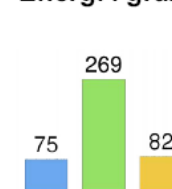
Næringsindhold (total)

Energi	6834 kJ
Protein	75 g
Kulhydrat	269 g
Fedt	82 g

Energiprocent



Energi i gram



■ Protein ■ Kulhydrat ■ Fedt

Linsemums

Tørret peberfrugt
Tørrede svampe
Tørrede tomater
Tørret løg
Tørret hvidløg
Tomatpure
Mettes hemmelige linsemums-krydderi*
bouillon
linser (kort kogetid)
bulgur (kort kogetid)
salt
smør/olie
dry: peanuts

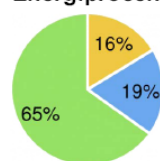
Løg og hvidløg udblødes i koldt vand. Svampe udblødes i kogende vand – kasser udblødningsvandet bagefter! Peberfrugt udblødes i kogende vand, dette vand kan indgå i retten. Tomaterne behøver ikke udblødning. Svits grøntsagerne i smør/olie, tilsæt krydderier, pas på det ikke brænder på. Tilsæt linser, bulgur, tomatpure, bouillon og vand. Lad retten koge under omrøring til linser og bulgur er møre, tilsæt mere vand undervejs hvis det er nødvendigt. Smag til med salt (om nødvendigt). Drys peanuts på.

* 1 del gurkemeje, 1 del std koriander, 1 del std spidskommen, ½ del chilipulver

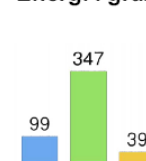
Næringsindhold (total)

Energi	8985 kJ
Protein	99 g
Kulhydrat	347 g
Fedt	39 g

Energiprocent



Energi i gram



■ Protein ■ Kulhydrat ■ Fedt

Pizza på trangia

Tørgær
Hvedemel
Salt
Olie
God spegepølse
Tomatpure
Tørret hvidløg
Oregano
Ost, tør type (f.eks Primadonna)

Ælt en dej af mel, tørgær, salt og vand. Dejen kan f.eks æltes i en frysepose. Hvis tiden tillader, så lad den hæve. Skær pølsen i skiver og steg dem næsten sprøde på panden og læg dem til side. Rør overskydende fedtstof sammen med koncentreret tomatpure, oregano og hvidløg i en kop eller mug. Tilsæt vand til der er ca 2 dl tomatblanding. Skær ost i tynde skiver.

Pizzaerne bages på trangiaens stegepande. Brug en anden stegepande som låg, hvis du har to trangiasæt med. Ellers må man brug en af gryderne som låg. Så bliver pizzaerne bare lidt mindre i diameter.

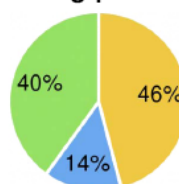
Form en bund $\frac{1}{2}$ -1 cm tyk og steg den i olie på den ene side og sagte blus. Brug gryde eller ekstra pande som låg. Når bunden er gylden og fast vendes pizzabunden, og på den stegte side fordeles tomatblanding, spegepølse og ost. Læg låg på og bag/steg for sagte blus til osten er smeltet.

Fortsæt til der ikke er mere dej og fyld.

Næringsindhold (total)

Energi	7817 kJ
Protein	81 g
Kulhydrat	230 g
Fedt	118 g

Energiprocent



Energi i gram

