

Hjemmespejd 2.0 for Claus Nar 2021.

Opgave 1 – Mad på en eller anden måde.

Gældende for Familie, Mikro og Mini spejdere:

Spejderen vælger en af nedenstående retter, eller en helt fjerde, som han/hun ønsker at lave i løbet af den kommende uge til sine forældre og søskende.

Målet er ikke nødvendigvis, at spejderen laver hele måltidet selv, men at han/hun er så MEGET med som muligt i forberedelse og tilberedning af maden.

Gældende for Junior og Trop:

Spejderen skal planlægge en 2-retters menu, der laves i løbet af den kommende uge, gerne over bål. Menuen serveres for forældre og søskende.

Spejderen skal selv finde opskrift, lave indkøbsliste og koordinere indkøb med sine forældre.

Spejderen skal selv stå for forberedelse, tilberedning og servering af maden (og oprydning bagefter)

Opgavens udførelse dokumenteres med et billede eller en video på Claus Nar Gruppens Facebook side eller via mail til hjemmespejd@clausnar.dk

Eksempler på retter til Familie, Mikro og Mini spejdere

Svensk Pølseret

Ingredienser:

(Opskrift til 4 personer)

800 g kartofler

6 pølser

2 løg

3 spek. tomatpure

2 dl mælk

1 dl fløde

1 spek. smør

2 tsk. paprika

1 tsk. salt

En smule peber

Evt. purløg

Fremgang:

1. Skræl kartoflerne, og kom dem i en gryde med vand og salt
2. Skru helt op for komfuret, bål mv. Skru ned, når vandet koger. Lad kartoflerne koge let i 12-15 minutter.
3. Hak løgene i tern.
4. Skær pølserne i skiver.
5. Skær kartoflerne i tern.
6. Put smørret i en gryde, og skru komfuret, bål mv. op på middelvarme.
7. Svits løgene, til de er gennemsigtige.
8. Svits pølserne med i et par minutter.
9. Tilsæt kartofler, tomatpure, mælk, fløde, paprika, salt og peber og rør rundt.
10. Lad retten varme igennem i cirka 10 minutter.
11. Put evt. purløg på til sidst.

Daal

Ingredienser:

(Opskrift til 4 personer)

1 løg

3 fed hvidløg

1 lille stykke ingefør

6 dl vand

1 terning grøntsagsbouillon

2 tsk. karry

2 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. stødt koriander

2 dåser hakkede tomater

2 ½ dl røde linser

1 spsk. olie

Salt og peber

Evt. ris eller brød, se tip.

Fremgang:

1. Skræl løg og hvidløg, og hak dem fint.
2. Riv ingefær fint på et rivejern, så du har cirka 1 spsk. revet ingefær.
3. Varm olien op i en gryde, og svits løg, hvidløg og ingefær på middelvarme, til løgene er gennemsigtige.
4. Put karry, spidskommen og koriander i gryden. Rør rundt i 1 minut.
5. Skyl linserne i en si.
6. Put linser, hakkede tomater, vand og bouillonterning i gryden.
7. Lad det stå og småkoge under låg i cirka 40-45 minutter.
8. Rør indimellem i gryden
9. Smag retten til med salt og peber.

Tip: du kan servere din Daal med ris eller brød og putte græsk yoghurt på toppen af retten.

Kartoffel-Porresuppe

Ingredienser:

(Opskrift til 4 personer)

1 kg kartofler

2 porrer

1 l vand

1 terning grøntsagsbouillon

1 dl fløde

1 tsk. salt

1 spsk. smør

En smule peber

Evt. bacon, se tip.

Evt. brød, se tip.

Fremgang:

1. Skræl kartoflerne, og skær dem i tern.
2. Vask porrerne, og skær dem i ringe. (kun den hvide del af porrerne)
3. Varm smørret op i en gryde ved middelvarme.
4. Svits kartofler og porrer i gryden, og rør rundt i et par minutter.
5. tilføj vand og bouillonterning.
6. lad det koge i 15-20 minutter, indtil kartoflerne er godt møre.
7. blend suppen med en stavblender.
8. tilføj fløde, salt og peber, og varm suppen godt igennem.

Tip: du kan servere suppen med brød og stegt bacon. Drys evt. med persille.