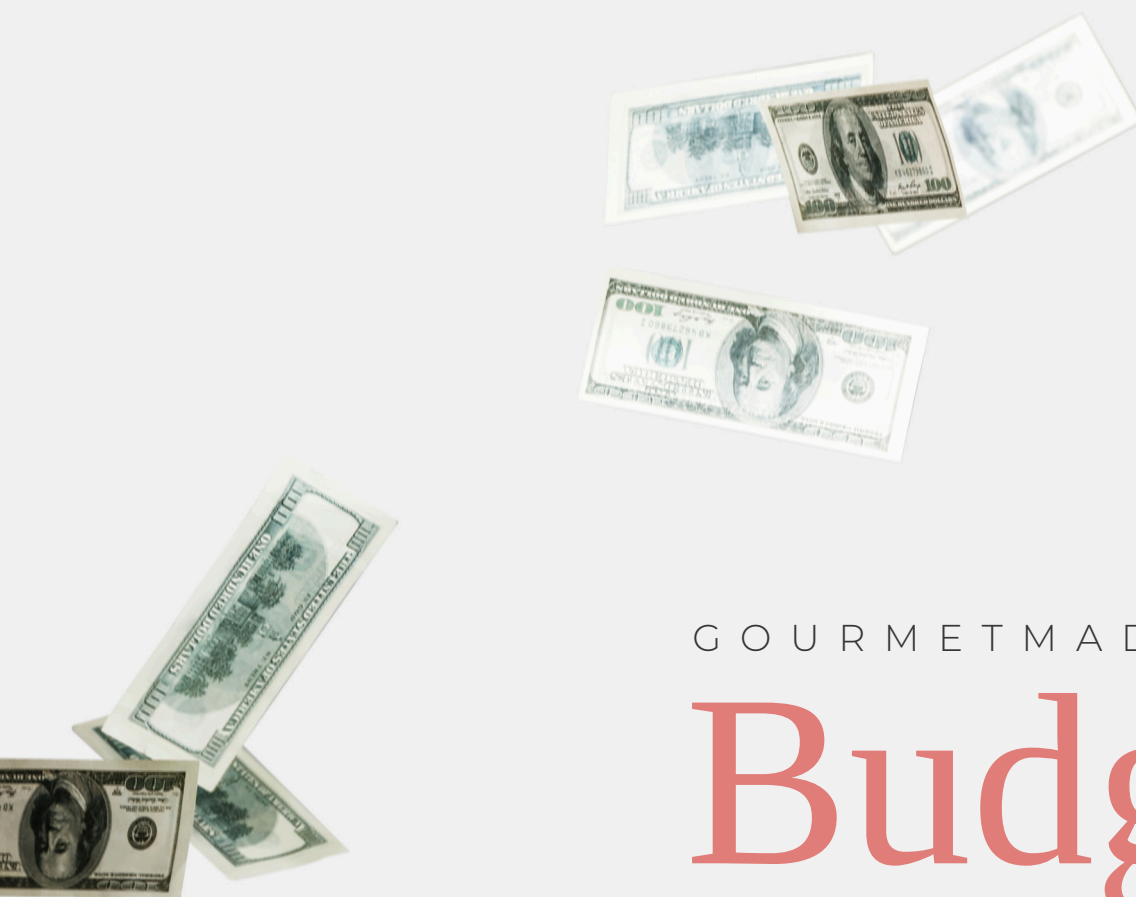




GOURMETMAD PÅ ET

Budget

Sarah Belli Kristoffersen



Forlaget Gyldendal


Sofie Larsen



G O U R M E T M A D P Å E T

Budget

Sarah Belli Kristoffersen



Sofie Larsen

Forlaget Gyldendal

Gourmetmad på et Budget
– Sofie Larsen

1. udgave, 1. oplag 2023

© 2023 Sofie Larsen

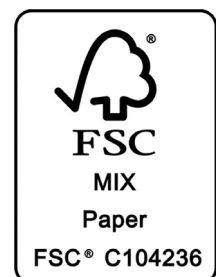
Layout: Sarah Belli Kristoffersen

Trykt hos Gyldendal, Danmark

ISBN: 978-87-5452-653-1

Forlag: Gyldendal, Danmark.

www.gyldendal.dk



Indholdsfortegnelse

4 Preface

8 LÆR AT
Handle fornuftigt

10 FORRET
Prunus Nigra-marinerede krabbeklør

12 HOVEDRET
Jul og fattigmandskartofler

14 DESERET
To slags æbler

18 DET RIGTIGE VALG AF
Drikkevare

21 Tak!

Preface

Unveiling the secrets of budget-friendly gourmet

In the vibrant world of culinary exploration, where flavors dance and aromas weave tales, there exists a passion that transcends the boundaries of both budget constraints and taste buds. I am Sofie Larsen, and I invite you on a journey that intertwines my love for cooking with the art of savoring life's simple pleasures.

DISCOVERING FLAVOR ON A BUDGET

With a humble start as a chef, I undertook a culinary journey fueled not by opulent ingredients but by the ambition to craft exquisite dishes on a budget. My early struggles in creating delectable yet affordable meals became the foundation of my culinary adventure. Through the lens of social media, I shared my trials, triumphs, and enticing recipes, giving rise to a community that embraced gourmet dining without the hefty price tag.

FROM SCREENS TO PAGES

The triumphs of my budget-friendly gourmet adventures inspired the creation of this cookbook. Explore a treasure trove of recipes crafted to elevate your dining experience within the constraints of a budget-conscious lifestyle.

From savory delights to sweet indulgences, each dish attests that culinary excellence transcends financial limits.

A FEAST FOR EVERY OCCASION

This cookbook isn't merely a compilation of recipes; it's a well-worn roadmap guiding you to transform everyday ingredients into extraordinary feasts. Woven between the lines are insightful articles and practical tips, serving as companions on your culinary journey. As you delve into these pages, you'll find that the true essence of gourmet cooking lies in the joy of creation and the art of sharing. I express my heartfelt gratitude for joining me on this flavorful adventure. May your kitchen resonate with the laughter of shared moments, your table be adorned with the deliciousness born from your efforts, and your budget-friendly gourmet journey be nothing but extraordinary.

Cheers to savoring the essence of life, one budget-friendly gourmet bite at a time!

Warm regards,
Sofie Larsen







Handle fornuftigt

Opdag hemmelighederne bag lækre gourmetmåltider uden at tømme pengepungen. Dyk ned i denne artikel, der guider dig gennem de danske supermarkeder og afslører, hvordan du finder kvalitetsråvarer til rimelige priser.

At skabe lækre gourmetmåltider behøver ikke at være en kostbar affære. Her er en grundigere udforskning af, hvordan du kan finde kvalitetsråvarer på budget i danske supermarkeder.

GRØNTSAGER OG FRUGT

For at opnå kulinarisk ekspertise bør du først og fremmest have fokus på friskhed. Sørg for at prioritere sæsonens grøntsager, da de ikke kun er mere overkommelige prismæssigt, men også bidrager med ekstra smagsnuancer. Gå ud over det sædvanlige og eksperimenter med forskellige tilberedningsmetoder som grilling, sautering eller bagning af dine grøntsager for at udforske nye smagsdimensioner. Krydderier og urter er dine bedste venner – udforsk supermarkedernes krydderihylder for at finde prisvenlige varianter, der kan forstærke smagen af dine retter.

BRØD OG KOLONIALVARER

Brød er en vigtig komponent i gourmetretter, og danske supermarkeder har et stort udvalg af kvalitetsbrød. Udnyt tilbudspriserne på fuldkornsvarianter for at tilføje ekstra næringsværdi til dine måltider. Kolonialafdelingen er et skatkammer af små luksusdetaljer til rimelige priser. Investér i kvalitetsolivenolie, balsamicoeddike og forskellige saucer for at løfte smagen af dine retter. Ved at købe større mængder under tilbud kan du altid have disse gourmetelementer ved hånden.

KØD OG FISK

Kvalitet behøver ikke nødvendigvis at være dyrt, især når det kommer til kød. Gå på opdagelse i budgetvenlige udskæringer, der kan laves til lækre gourmetretter med den rette tilberedning.

Prøv teknikker som langtidsstegning eller marinerung for at forvandle almindeligt kød til kulinariske mesterværker. Fisk er en uundværlig del af gourmetkøkkenet, men det behøver ikke at være en økonomisk byrde. Vælg frosne fiskefileter af høj kvalitet, da de ikke kun er mere overkommelige, men også bevarer den friske smag. Overvåg afdelingen med frostvarer for tilbud på fisk og skaldyr og forvandl dine måltider til ekstraordinære oplevelser.

SNIG DIG IND PÅ DELIKATESSEHYLDEN

Udover de sædvanlige råvarer er det værd at kigge på delikatessehylden. Her kan du finde små portioner af eksklusive varer som trøffelolie, gourmetpasta og specielle oste. Selvom disse varer normalt er dyre, kan du ved at købe små mængder nyde gourmetoplevelser ved at integrere disse delikatesse krydderier til dine madretter, uden at sprænge dit budget.

PLANLÆGNING OG KREATIVITET

Planlægning er vigtig for at nyde lækker mad uden at bruge for mange penge. Hold øje med tilbud i aviserne, planlæg dine måltider omkring sæsonens tilbud, og køb i større mængder for at få rabatter. Vær kreativ i køkkenet ved at prøve spændende og nye opskrifter samt teknikker. Når du tænker anderledes og eksperimenterer, kan selv de mest økonomiske og budgetvenlige ingredienser bruges.





Prunus Nigra-marinerede krabbeklør



Velsmagende og friske krabbeklør med skyr, smørstegte mandler samt Kvasir-æbleskum.

Fremgangsmåde

SMØRSTEGTE MANDLER

1. Smelt smørret på en pande.
2. Kom mandlerne og Maldon salt på og vend i dem til de er gyldne.

PERSILLEOLIE

3. Varm olien op til 65 grader og hæld den over persillen i en blender. Lad blenderen køre i 8 minutter. Sigt olien og still den på køl.*

KRABBEKLØER

4. Kog klørerne i vand tilsat urter og salt i 10-15 minutter. Læg dernæst klørerne direkte i isvand.
5. Bræk klørerne op og sæt kødet på køl.
6. Gem krabbefonden.

KVASIR-ÆBLESKUM

7. Varm Kvasir-æblevinen op til kogepunktet og tilsæt krabbefonden.
8. Lad den køle til 80 grader og pisk derefter lecitinen i væsken.
9. Skum til slut overfladen med en håndmixer.

KIRSEBÆR-VINEGRETTE

10. Pisk kirsebærvin, æbleeddike, dijonsennep, honning, olie, salt og peber sammen.

SKYR

11. Pisk skyren glat.
12. Lad den stå på køl til der skal anrettes.

Ingredienser

SMØRSTEGTE MANDLER

80 g usaltet smør, økologisk
100 g mandelsplinter
Maldon salt

PERSILLEOLIE

4 dl rapsolie
1 bdt. kruspersille, stor

KRABBEKLØER

16 stk. krabbeklør
Peberurter
Salt

KVASIR-ÆBLESKUM

2 dl. Kvasir æblevin
1 dl krabbefond
1 tsk. lecitin

KIRSEBÆR-VINEGRETTE

0,5 dl Prunus Nigra (*kirsebærvin*)
0,25 dl æbleeddike
1 tsk. dijonsennep
2 tsk. honning
0,5 dl. olie
Salt og peber

SKYR

2,5 dl skyr

* "Det er vigtigt, at olien ikke er varmere end 65 grader, da du risikerer at persilleolien kan smage 'kogt'."



60 minutter



4 personer



150 kr. pr. person.



Jul og fattigmandskartofler



Jordskokker, and og Prunus Nigra

Fremgangsmåde

ANDEFOND

1. Brun andeskroget af i 15 minutter ved 200 grader.
2. Skær dine grøntsager groft og brun dem. Tilsæt vandet og andeskroget.
3. Kog fonden i 5 timer (*fonden må ikke koge min. småsimre*). Sørg for at skumme fonden af for fedt og urenheder undervejs. Sigt ben og urter fra. Reducér fonden til 1 liter.

JORDSKOKKESKALLER

4. Halvér dine jordskokker på langs og kog dem møre til du kan skrabe fyldet ud med en teske.
5. Tør dem i ovnen i 20 minutter ved 70 grader og fritér dem derefter i 120 grader varm olie til de er sprøde.

ANDELÅR

6. Rist krydderierne af på en pande og knus dem i en morter.
7. Tag en bøtte og kom salt i, til bunden er dækket.
8. Gnid andelårene i de knuste krydderier og kom dem ned i bøtten, drys dem herefter med salt.
9. Stil dem på køl i 24 timer.
10. Skyl andelårene for salt og kom dem ned i en gryde med andefedt i, til de er helt dækkede.
11. Sæt gryden i en ovn ved 110 grader i 3 timer. Tag gryden ud af ovnen og lad den køle ned i 30 minutter.
12. Pluk andekødet fra låret og kom det ned i din reducerede fond.

EMOLUSION PÅ PRYNUS NIGRA

13. Kog æggene i 3 minutter og 15 sekunder. Kom dem ned i isvand og vent 1 minut.
14. Pil æggene kom dem ned i en blender, tilsæt 3 spiseskefulde hvidvinseddike og blend massen til den er homogen. Hæld først olien på langsomt og derefter kirsebærvinen.
15. Smag til med salt og hvidvinseddike.

GROV JORDSKOKKEMOS

16. Halvér jordskokkerne på langs og kom dem ned i en gryde.
17. Tilsæt smør og lad det simre til jordskokkerne er møre. Mærk på dem undervejs. Inden de er helt møre, så skru helt op for dit komfur i 1 minut.
18. Sigt smørret fra og rør rundt i jordskokkerne med en træske.
19. Smag til med citronsaft og salt.

Ingredienser

ANDEFOND

- 1 andeskrog
- 2 store zittauerløg
- 2 fed hvidløg
- 1 stor gulerod
- Timian og persille
- 10 l. vand

JORDSKOKKESKALLER

- 6 jordskokker

ANDELÅR

- 2 stjerneanis
- 1,5 muskatnød
- 5 nelikker
- Groft salt
- 2 store andelår
- 500 g andefedt

EMOLUSION PÅ PRYNUS NIGRA

- 2 æg
- 3 spsk. hvidvins-eddike
- 5 dl olie
- 1 dl Prunus Nigra (*kirsebærvin*)

GROV JORDSKOKKEMOS

- 8 jordskokker
- 150 g smør
- 1 citron



180 minutter



4 personer



100 kr. pr. person.



To slags æbler

Med æblevin, brunet smør og marengs



Fremgangsmåde

GRANATÆBLE-SORBET

1. Udblød husblasen og kog vand og sukker op.
2. Tilføj husblasen og rør grundigt.
3. Mas saft og kerner fra 5 granatæbler igennem en fin sigte.
4. Bland de to væsker sammen og smag til med æblevin samt citronsaft.
5. Herefter køres massen på ismaskine i ca. 30 minutter.

ÆBLETÆRTE

6. Brun 100 g smør og nedkøl til stuetemperatur.
7. Temperér samtidig 50 g smør til stuetemperatur.
8. Kom herefter smør, mel, salt og flormelis i en skål og blandes godt.
9. Tilføj æg og saml dejen til en ensartet masse. Dejen skal herefter hvile på køl en times tid, inden den rulles ud og kommes i små smurte forme.
10. Tærterne bages blindt i 20 minutter på ca. 160 grader.

MARENGS

11. Pisk æggehviderne stive med en smule flormelis.
12. Tilsæt det resterende flormelis samt salt og lidt citronsaft – under fortsat piskning.
13. Når blandingen er tyk, kan den sprøjtes på en bageplade og bages i ovnen på 100 grader i 30 minutter eller til de er sprøde.

ÆBLECREME

14. Bag de hele æbler i en 200 grader varm ovn i 1 time.
15. Efter nedkøling tages 'kødet' fra og smages til med æblevin og evt. sukker.
16. Fyld cremen i de færdigbagte tærter (se ovenfor).

Ingredienser

GRANATÆBLE-SORBET

- 1 blad husblas
- 2 dl vand
- 2 dl sukker
- 5 granatæbler
- Æblevin (her *Malus Danica*)
- Saft af en citron

ÆBLETÆRTE

- 150 g smør
- 300 g mel
- Salt
- 150 g flormelis
- 1 æg

MARENGS

- 1 dl æggehvide
- 2 dl flormelis
- 0,5 citron
- En knivspids salt

ÆBLECREME

- 10 æbler
- Æblevin (her *Malus Danica*)
- 2 spsk. sukker

Fakta

Granatæblet har sæson om vinteren. Den læderagtige frugtskal gemmer på kerner indkapslet i rødt, saftigt frugtkød, som holdes på plads af et gulligt gitterværk. Man bruger kernerne, eller saften fra de pressede kerner, i madlavning, hvor de tilføjer en frisk, sød og let syrlig smag. Granatæblet indeholder mange C-vitaminer.



150 minutter



4 personer



150 kr. pr. person.







DET RIGTIGE VALG AF

Drikkevare

Oplev den skjulte verden af hvidvinens kunstfulde brygning og lad dig forføre af rosadoens klangfulde historie. Tag med på en sanselig rejse, hvor vi udforsker smagspaletten og traditionerne bag disse fortryllende vine.

Hvidvin, rosado eller rosato, kært barn har mange navne, og det må ikke være for dyrt! Mange vinelskere rynker lidt på næsen, når man taler om hvidvin. Det er simpelthen ikke så fint at holde af den lyserøde hvidvin. Det er ærgerligt, for der produceres mange fine og dejlige hvidvine både rundt omkring i vinverdenen.

FREMSTILLING AF HVIDVIN

Hvidvinen kan laves som hvidvin med druer, som presses lige efter høsten. Men den kan også laves som rødvin, hvor skallerne blot udblødes meget kort, så de kun afgiver en smule af den røde farve. Det er som oftest kun mellem tre og 13 timer, at skallerne får lov til at lagre med, når det drejer sig om hvidvin.

EN SJÆLDEN SKAT FRA ARAGONIEN

Den dyreste hvidvin er en rosado fra Aragonien i Nordspanien tæt på den franske grænse. Den kommer fra en kun 13 år gammel bodega Enate som ligger netop der hvor det romerske imperium brød sammen i det femte århundrede. Der er en meget gammel tradition for at producere gode dagligdagsvine i området. I de seneste 30 år har vinbønderne i området arbejdet meget med kvaliteten for at få området klassificeret som Denominacion de Origen. Rosadoen fra Enate er et godt eksempel på, at der er lagt stor vægt på kvaliteten. Vinen er lavet 100 procent på cabernet sauvignon. Den har dejlig frisk duft af sommer, grøn peber og masser af frugt. Lad være med at drikke den koldere end otte grader.

ITALIENSK ROSATO FRA VALPOLICELLA

I Italien bliver hvidvin til rosato, og noget af det

bedste rosato kommer efter min mening fra Valpolicella-området tæt på Verona. Vinen er en Bardolino Classico, som er en dejlig og let drikkelig rosato, som vil passe fint til kold italiensk antipasti på terrassen eller altanen. Den har en meget liflig duft med en anelse hyldeblomst.

FRANSK HVIDVIN FRA PYRENÆERNE

Der bliver selvfølgelig også produceret masser af hvidvin i Frankrig. Det er som oftest vin, der smager bedst, når den drikkes på ferieturen i Frankrig. Men den nye Daniel Letz shop på Østerbro har importeret en frisk og meget tør hvidvin fra den franske del af Pyrenæerne. Den er lavet 100 procent på syrahdruen, og det er ugens billigste vin. Den er fin til prisen, men må heller ikke koste mere end 45 kr.

SPANSK ROSADO FRA RIOJA

Den sidste vin er en spansk rosado fra Rioja. Martinez Bujanda er et kun 16 år gammelt spansk vinhus, som har stor succes med deres Valdemar vinserie. Her er en let jordbær- og kirsebærduft fra vinen, som alene er lavet på Garnachadruen.

SERVERING AF VINENE

Vinene må ikke drikkes for kolde. De skal ud af køleskabet et stykke tid før de drikkes, så man kan få duften frem og smage de ædle druer.

Tekst er hentet fra Information.







Tak !

...fordi I har været med mig på denne smagsfulde rejse gennem min kogebog. Det har været en ægte fornøjelse at dele mine yndlingsopskrifter og madoplevelser med jer. Jeg håber, I har haft lige så meget sjov i køkkenet som jeg har!

Jeg vil gerne tage mig et øjeblik til at sige tak. Tak for jeres støtte, jeres entusiasme og for at have tillid til mine opskrifter. Det betyder verden for mig at vide, at mine kulinariske eventyr har fundet vej ind i jeres hjem og hjerter.

Tak, fordi I har været med på denne lækre rejse. Lad os fortsætte med at dele madglæden og kulinariske øjeblikke sammen.

Kærlighed og god mad,
Sofie Larsen.

SOCIALE MEDIER

Hvis I har lyst til at fortsætte denne madrejse sammen med mig, vil jeg elske at forblive i kontakt. Følg mig på mine sociale medieplatforme, hvor jeg deler mere bag kulisserne, nye opskrifter og masser af madkærlighed.



@SofieLarsen



@SofiesKitchen



Sofie-Larsen



@SofiesKitchen



Sofie Larsen

Anmeldelser



"Sofie Larsen tager dig med på en smagsrejse, der vækker dine sanser og inspirerer til kreativitet i køkkenet. Hendes opskrifter er en fornøjelse at lave og en endnu større fornøjelse at nyde!"

- Maria Jensen, Madblogger på TastyBites



"En kokebog fyldt med autentiske smage og hjertevarm madlavning. Sofie formår at gøre selv de mest komplekse retter tilgængelige for enhver kok."

- Anders Madsen, Køkkenchef på Gourmet Haven



"Jeg har været fan af Sofie Larsens madoplevelser i årevis, og denne kokebog skuffer ikke. Hendes lidenskab for madlavning skinner igennem i hver opskrift, og resultatet er uovertruffen."

- Emma Nielsen, Vært på Food Explorer Podcast

