

RESTAURANT GOCOOK

BUFFET TIL 70 PERSONER



100% DIN RET

MENU

= TIL BUFFET FOR 70 PERSONER



1. RØDDERNES SUPPE MED RUGBRØDSCROUTONER



2. SALAT MED GRØNNE BØNNER OG TOMATER



3. SPIDSKÅLSSALAT MED BACON



4. URTEMOS PÅ RISTET RUGBRØD MED PURLØG



5. 'WOKKET' KÅL OG ÆBLE I MILD KARRYCREME



6. UFO'ER MED KRYDRET FYLD



7. TORSKEROGNSFRIKADELLER



8. BØNNEMOS AF KIDNEYBØNNER



= BUFFET TIL 70 PERSONER

FORSLAG TIL GRUPPER

GRUPPE 1

Røddernes suppe x 3 portioner

Bønnemos af kidneybønner x 6 portioner

GRUPPE 2

Røddernes suppe x 2 portioner

Salat med grønne bønner og tomater x 4 portioner

Rugbrødscroutoner x 9 portioner

GRUPPE 3

Ufo'er med krydret fyld x 4 portioner

'Wokket' kål og æble i mild karrycreme x 4 portioner

GRUPPE 4

Ufo'er med krydret fyld x 5 portioner

Urtemos på ristet rugbrød med purløg x 3 portioner

GRUPPE 5

Torskerognsfrikadeller x 5 portioner

Urtemos på ristet rugbrød med purløg x 4 portioner

GRUPPE 6

Torskerognsfrikadeller x 6 portioner

Spidskålssalat med bacon x 4 portioner



RØDDERNES SUPPE

4 PERSONER

Du skal bruge

1 stk. løg
1 fed hvidløg
2 stk. gulerødder
Ca. 250 g selleri
1 stk. persillerod
Ca. 150 g kartofler (2-3 stk.)
1 stk. porre
10 g smør
1 stk. laurbærblad
1 liter vand
2 stk. hønsebouillon-terninger
¼ tsk. salt
1 knivspids peber

Til pynt:

Rugbrødscroutoner. Se side 5
1 håndfuld porretop

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Pil og hak løg og hvidløg.
4. Vask og skræl gulerødder, selleri, persillerod og kartofler.
5. Skær gulerødder, selleri, persillerod og kartofler i terninger.
6. Skyl og rens porren. Skær et langt snit tværs ned gennem porren. Skyl porren godt i koldt vand. Gem den grønne porre-top til pynt.
7. Skær den hvide del af porren i ringe.
8. Kom smørret i en stor gryde, og smelt det.
9. Kom løg, hvidløg, gulerødder, selleri, persillerod, kartofler og porre i gryden.
10. Steg grøntsagerne i 5 minutter.
11. Kom laurbærbladet, vand og hønsebouillon-terningerne i gryden og rør.
12. Læg låg på gryden og kog suppen i 20 minutter, til grøntsagerne er møre. Mærk med en lille spids kniv. Grøntsagerne skal slippe kniven.
13. Tag laurbærbladet op af suppen med en ske.
14. Stil gryden ned i køkkenvasken.
15. Kom en stavblender ned i gryden. Blend suppen til der ikke er flere klumper.
16. Smag suppen til med salt og peber.
17. Til pynt: Tag de grove blade af porre-toppen. Skyl porre-toppen godt, og skær den i *MEGET* tynde strimler.
18. Hæld suppen i kopper eller termopapkrus. Server med rugbrødscroutoner og pynt med porre toppen.



RUGBRØDSCROUTONER

TILBEHØR TIL
RØDDERNES SUPPE

4 PERSONER

Du skal bruge

4 tykke skiver rugbrød
1 spsk. olivenolie
1 tsk. tørret timian

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Skær rugbrødsskiver ud i 1 x 1 centimeter tern.
5. Kom rugbrødsternene i en frysepose.
6. Hæld olivenolie og timian ned i posen
7. Ryst plastikposen, så alle tern får lidt olie på sig.
8. Læg bagepapir på en bageplade.
9. Hæld rugbrødsternene ud på bagepapiret.
10. Sæt bagepladen i ovnen i ca. 12 minutter til rugbrødscROUTONERNE er sprøde. Vend rundt i rugbrødscROUTONERNE et par gange undervejs.
11. Tag rugbrødscROUTONERNE ud af ovnen, og lad dem køle af.
12. Server til salat med grønne bønner og tomat.



SALAT MED GRØNNE BØNNER OG TOMATER

4 PERSONER

Du skal bruge

Ca. 500 g cherrytomater
1 liter vand
2 tsk. groft salt
500 g grønne bønner,
friske eller frosne

Dressing:

1 fed hvidløg
1 spsk. honning
1 tsk. sennep, gerne
dijon-sennep
1 spsk. eddike, gerne
hvid balsamicoeddike
2 spsk. olie
½ tsk. salt
¼ tsk. peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Skyl tomaterne, og lad dem tørre på et rent viskestykke.
4. Kom vand og salt i en gryde. Tænd for kogepladen, og bring vandet i kog.
5. Kom de grønne bønner i vandet. Kog bønnerne ved middel varme uden låg i ca. 3 minutter.
6. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
7. Hæld de kogte bønner ned i dørslaget.
8. Lad bønnerne dryppe af i dørslaget.
9. Skær tomaterne over i halve.
10. Læg bønner og tomater i en stor skål.

Dressing:

11. Pil hvidløgsefeddet, og hak det meget fint.
12. Kom hvidløg, honning, sennep, eddike, olie, salt og peber i en skål. Bland godt.
13. Hæld dressingen over bønnerne og tomaterne. Vend forsigtigt rundt.
14. Kom husholdningsfilm over salaten. Sæt salaten i køleskabet i ca. 30 minutter.
15. Server bøttesalaten.



SPIDSKÅLSSALAT MED BACON

4 PERSONER

Du skal bruge

200 g bacon eller
kalkunbacon i skiver
500 g spidskål (ca. ½ kål)
2 stk. forårsløg
½ hovedsalat

Dressing:

20 g peberrod
1 citron
2 dl græsk yoghurt, 10 %
¼ tsk. salt
¼ tsk. peber
1 tsk. sukker

Til pynt:

3 spsk. græskarkerner

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Læg bagepapir på en bageplade. Læg baconskiverne i eet lag på bagepapiret.
5. Steg baconskiverne i ovnen i cirka 12 minutter til de er sprøde.
6. Tag bagepladen ud af ovnen, og lad baconskiverne køle af.
7. Kom græskarkernerne på en kold stegepande. Tænd for varmen, og steg græskarkernerne i et par minutter, til de er sprøde.
8. Skyl spidskålen, og skær stokken af.
9. Flæk spidskålen i to med en stor kniv.
10. Læg spidskålen med skærefladen nedad, og skær spidskålen i meget tynde strimler.
11. Læg spidskålsstrimlerne i et fad.
12. Skyl forårsløgene, og skær rod og top af.
13. Skær forårsløgene i tynde skiver, og læg dem i fadet.
14. Skær roden af hovedsalaten, og del den i blade.
15. Læg bladene i en skål, og hæld koldt vand i skålen. Skyl bladene godt.
16. Lad bladene dryppe af på et rent viskestykke.
17. Læg bladene i fadet.

Dressing:

18. Skræl peberroden. Riv den på den fine side af rivejernet.
19. Kom den revne peberrod i en lille skål.
20. Skær citronen over i to halve.
21. Pres citronsaft ud af citronen, til du har 1 ½ tsk.
22. Bland citronsaft og peberrod.
23. Kom yoghurt i skålen.
24. Bland dressing sammen med en ske.
25. Smag dressing til med salt, peber og sukker.
26. Hæld dressing over salaten og bland godt.
27. Hak eller klip baconskiverne i 1 x 1 centimeter tern. Bland bacontern i spidskålssalaten.
28. Drys græskarkerne over spidskålssalaten.



URTEMOS PÅ RISTET RUGBRØD

4 PERSONER

Du skal bruge

Ca. 500 g kartofler
1 stk. selleri (ca. 250 g)
2 stk. gulerødder (ca. 100 g)
100 g flødeost naturel
1 håndfuld persille
1-2 fed hvidløg
Salt og peber
8 skiver rugbrød

Pynt:

1 potte purløg

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Skyl og skræl kartoflerne. Skær dem i grove tern.
4. Skær skrællen af sellerien, og skyl sellerien.
5. Skær sellerien i 2 x 2 x 2 centimeter terninger.
6. Skyl og skræl gulerødderne. Skær gulerødderne i grove tern.
7. Kom alle grøntsager i en gryde.
8. Kom vand i gryden, til grøntsagerne næsten er dækket. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog.
9. Kog grøntsagerne i ca. 20 minutter til de er møre. Mærk med en lille spids kniv. Grøntsagerne skal slippe kniven.
10. Hæld kogevandet i en skål og gem det. Få hjælp af en voksen.
11. Mos grøntsagerne i gryden med et piskeris. Rør flødeost og lidt kogevand i mosen.
12. Kom kogevand i mosen, til mosen har en ensartet konsistens.
13. Skyl persillen i det kolde vand, og pil bladene af stilkene.
14. Hak persillen.
15. Rør persillen i urtemosen.
16. Pil hvidløget.
17. Kom hvidløget i en hvidløgspreser, og pres det ned i urtemosen.
18. Smag urtemosen til med salt og peber.
19. Kom rugbrød på en brødrister, og rist på begge sider.
20. Skær rugbrødskiverne i trekanter.
21. Kom koldt vand i en balje.
22. Skyl purløg i det kolde vand, og dup det tørt i et rent viskestykke.
23. Klip purløgene i meget fine stykker på en lille tallerken.
24. Server urtemosen i skåle og læg det ristede rugbrød ved siden af. Pynt urtemosen med purløg.

100% DIN RET!





WOKKET KÅL OG ÆBLE I MILD KARRYCREME

4 PERSONER

Du skal bruge

400 g broccoli
8 stk. rosenkål
1 stk. æble
¼ savojkål eller 200 g hvidkål
(ca. 1/10 hvidkål)
10 g frisk ingefær
1-2 spsk. rapsolie
½ spsk. karry
4 dl kokosmælk (light)
½ tsk. salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienser frem.
3. Skyl broccolien.
4. Skær broccolien ud i små buketter.
5. Skær broccolistilken i ½ cm tykke skiver.
6. Skyl rosenkål. Pil de yderste blade af. Del hvert rosenkål i 4 både med en skarp kniv. Hvis du bruger frosne rosenkål, skal du ikke pille de yderste blade af.
7. Skyl æblet.
8. Fjern kernehuset, og skær æblet i 1 x 1 x 1 centimeter store terninger.
9. Skyl savojkålen, og skær den i ½ centimeter tykke strimler.
10. Skræl ingefæren, og riv den på den fine side af rivejernet til du har 1 spsk.
11. Kom olien i en wok.
12. Varm olien op.
13. Kom broccoli-buketter og broccoli-stilke i wokken. Svits i 1 minut.
14. Kom rosenkålen i wokken. Svits i 1 minut.
15. Kom æbleterningerne i wokken. Svits i 1 minut.
16. Kom savojkål og ingefær i wokken. Svits i 1 minut.
17. Drys karry i wokken og rør.
18. Hæld kokosmælk i wokken og rør.
19. Lad retten simre i 4-5 minutter, indtil broccolien er mør, men ikke alt for blød.
20. Tag retten af komfuret.
21. Smag retten til med lidt salt.



UFO'ER MED KRYDRET FYLD

8 STYKKER

Du skal bruge

Dej:

2 dl mælk
1 ½ spsk. olie
1 dl A38, 0,5%
25 g gær
½ tsk. salt
100 g grahamsmel
ca. 300 g hvedemel

Fyld:

1 stk. løg
½ squash (ca. 150 g)
2 stk. tomater
200 g hakket oksekød, max. 10 % fedt
4 spsk. tomatkoncentrat
1 tsk. paprika
2 tsk. tørret oregano
Salt og peber

100 g revet ost

1 æg til pensling

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.

Dej:

3. Hæld mælken i en gryde, tænd for kogepladen til middel varme, og varm mælken op til den er lun.
4. Tag gryden væk fra kogepladen.
5. Kom mælken, olien og A38 i en stor skål og bland.
6. Smuldr gæren ned i skålen.
7. Rør rundt med en grydeske, til gæren er helt opløst.
8. Kom salt og grahamsmel i skålen. Rør godt.
9. Kom lidt hvedemel i skålen, og rør godt. Kom hvedemel i dejen til dejen er fast. Gem lidt hvedemel til du skal ælte og udrulle dejen.

10. Drys lidt hvedemel på bordet. Vend dejen ud på bordet, og ælt den grundigt igennem.
11. Kom dejen tilbage i skålen. Kom husholdningsfilm over skålen, stil dejen et lunt sted, og lad den hæve.

Fyld:

12. Pil og hak løget.
13. Skyl squashen og tomaterne.
14. Skær squashen ud i 1 x 1 x 1 centimeter tern.
15. Skær tomaterne ud i båd, og del bådene i mindre stykker.
16. Sæt en stor gryde på en kogeplade, og varm gryden op.
17. Kom hakket oksekød i gryden og steg kødet til det er brunt på alle sider, det tager ca. 5 minutter. Rør med en grydeske.

Fortsætter på næste side side 10

UFO'ER MED KRYDRET FYLD

fortsat fra forrige side



18. Kom hakkede løg i gryden.
Svits i 2 minutter.
 19. Tilsæt squash og tomat.
Svits i 2 minutter.
 20. Tilsæt tomatkoncentrat,
paprika og oregano.
Vend fyldet godt sammen.
 21. Skru ned for varmen, og lad
fyldet simre i 5 minutter.
 22. Tag gryden af kogepladen,
og smag til med salt og
peber.
- Saml Ufo'erne:**
23. Kom bagepapir på en
bageplade.
 24. Tænd ovnen på 200 grader.
 25. Drys lidt mel på
køkkenbordet, og vend
dejen ud på køkkenbordet.
 26. Del dejen i 16 lige store
stykker med en kniv.
 27. Rul hvert stykke dej ud til en
cirkel med en diameter på
ca. 10 centimeter.
 28. Læg 8 cirkler på bagepladen.
 29. Fordel halvdelen af osten
på de 8 cirkler.
 30. Fordel fyldet på de 8 cirkler.
 31. Fordel den sidste halvdel
af osten oven på fyldet.
 32. Slå et æg ud i en skål, og pisk
det sammen med en gaffel.
 33. Pensl kanterne af cirklerne
med ægget.
 34. Læg resten af dej-cirklerne
oven på fyldet. Tryk kanterne
sammen med en gaffel.
 35. Pensl ufo'erne med æg.
 36. Bag ufo'erne
i ca. 20 minutter.
 37. Lad dem køle af på
en bagerist.

100% DIN RET!





TORSKEROGNSFRIKADELLER

4 PERSONER

Du skal bruge

200 g torskerogn
4 spsk. rasp
4 spsk. mel
1 stk. æg
1 stk. løg
100 g majs
¼ tsk. chili
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Smør til stegning, ca. 20 g

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Find alle ingredienserne frem.
3. Kom torskerogn, rasp og mel i en stor skål og rør godt.
4. Slå ægget ud i en lille skål.
5. Kom æg i farsen, og rør godt.
6. Pil løget, og riv det på den fine side af rivejernet.
7. Kom løg og majs i farsen, rør godt sammen.
8. Kom chili, salt og peber i farsen, rør godt.
9. Sæt en stegepande på en kogeplade, og varm stegepanden op.
10. Kom smør på stegepanden, og lad smørret smelte.
11. Form farsen til frikadeller med en spiseske, og steg frikadellerne i ca. 5 minutter på den ene side ved lav varme, til de er lysebrune.
12. Vend frikadellerne med en paletkniv, og steg dem i ca. 5 minutter på den anden side ved lav varme, til de er lysebrune.
13. Sluk for stegepanden, og tag frikadellerne af.



BØNNEMOS AF KIDNEYBØNNER

4 PERSONER

Du skal bruge

1 dåse kidneybønner
(ca. 240 g kogte bønner)
1 økologisk citron
¼ stk. rød chili
1 stk. løg
2 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. stødt koriander
½ dl vand
Frisk mynte
Salt og peber

Pynt:

½ agurk

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Åbn dåsen med bønnerne, hæld bønnerne i en sigte, og skyl dem godt under den kolde hane. Lad bønnerne dryppe godt af.
4. Skyl citronen, og riv skallen på den fine side af et rivejern til du har ca. 1 tsk. Riv kun det yderste gule lag af citronen.
5. Skyl chilien. Flæk chilien på langs, og fjern kernerne. Skær chilien i strimler, og hak den fint. Vask hænder.
6. Pil og hak løg og hvidløg.
7. Kom olien på en stegepande, og varm den op.
8. Kom løg og hvidløg på stegepanden, og steg et par minutter. Løgene må ikke blive brune.
9. Kom bønner, citronskal, chili, spidskommen og koriander på stegepanden. Skru ned til lav varme, og steg i 2 minutter.
10. Kom vand på stegepanden, og kog i et par minutter.
11. Kom grøntsager, bønner og krydderier i en skål, og mos dem med et piskeris eller en stavblender.
12. Pluk bladene af mynten.
13. Kom koldt vand i en balje.
14. Skyl myntebladene i det kolde vand. Dup dem tørre i et rent viskestykke.
15. Hak myntebladene fint.
16. Skær citronen over i to halve.
17. Smag bønnemosen til med citronsaft, salt og peber.
18. Skyl agurken, og skær den i stave.
19. Bland bønnemosen med mynten.
20. Anret bønnemosen på et fad.
21. Spis bønnemosen med agurkestave til.

FIND DIN LIVRET

I GOCOOK APP'EN



Så har du altid nemme opskrifter, små videoer og et kæmpe leksikon med madvarer lige ved hånden. Måske opdager du en ny livret?



Scan koden og hent GoCook app'en til din smartphone eller iPad. Du kan også hente app'en på gocook.dk/app.



100% DIN RET