

# Velkommen til madlavning på Trangia

I løbet af dagen vil vi afprøve forskellige teknikker på stormkøkkenet, og jeg håber snakken går og vi deler ud af viden og tips til hinanden, og når vi når til vejs ende, skulle vi gerne være inspirerede til at udforske alle de muligheder der er for at lave spændende mad på Trangiaen.

I deles op i 3 grupper, hver gruppe laver forret, hovedret og dessert. Jeg håber I vil se og smage alt hvad der bliver lavet i løbet af dagen, både jeres egen mad og de andre gruppers.

## **Hermed dagens program:**

13:30-13:40 velkomst

13:40-16:45 madlavning

16:45-17:30 oprydning og afslutning

Pauser tager vi når lysten melder sig og der ikke er noget på Trangiaen der kan brænde på!

## **Maden!**

### *Forret:*

Røget ørred med stuvet spinat og bruschetta

### *Hovedretter:*

Gruppe 1: rissuppe med grøntsager og marineret svinekød

Gruppe 2: spaghetti carbonára

Gruppe 3: chorizosuppe med kartofler og grønkål

### *Dessert:*

Gruppe 1: Æblekage

Gruppe 2: Kanelkage

Gruppe 3: Chokoladekage

### *Der skal bages 3 brød*

1 brød i gryde

1 brød på pande

Og 1 brød med fyld, evt. rosiner nødder kardemomme og solsikkekerner eller hvad man ønsker

# Opskrifter

## **Bannock brød:**

OBS: Stor streg i mug og knap halv foldekop = 1 DL

4 dl mel

2 teskeer sukker

lidt salt

4 teskeer bagepulver

OBS det kan være vanskeligt at bage den fulde mængde på een gang

Fyld: Kan være, rosiner, tranebær, dadler, nødder, chokolade, solsikkekerner, kardemomme, kanel og meget andet.

2 dl vand

¼ dl olivenolie

Bland de tørre ingredienser i en pose, tilsæt evt. fyld

Tilsæt vand og olie, ælt det grundigt i posen, konsistensen skal gerne være som tyk havregrød.

Skal man på tur, er det smart at blande en stor blanding hjemmefra, læg de tørre ingredienser i en pose, fyld skal dog først i blandingen når det skal bruges.

Luk den med en knude der kan løsnes igen, put posen i en ny pose, læg gerne bagepapir ved, put nu denne pose i 2-3-4 poser mere og luk den yderste.

Nu kan man nemt dosere den mængde melblanding man vil have i een af poserne uden at bruge kopper, hænder eller andet for at blande. Når man så er færdig med dagens brød lukker man poserne og er klar til næste portion.

## *Grydebrød/kage:*

**OBS vær varsom ved UL grej, der kan nemt brændes hul i gryde**

Læg et par sten (ca 1cm), møtrikker eller andet i den store gryde for at skabe afstand.

For den lille gryde med bagepapir og tryk dejen ud i gryden, sæt gryden i den store gryde

Tænd Trangiaen på laveste blus og sæt brødet over, brug panden som låg.

Brødet skal have ml. 30 og 60 minutter afhængig af temperatur og vind.

Brug en gaffel, kniv eller snit en pind for at se om brødet er færdigt, hænger der dej ved skal den have lidt mere

Når jeg bager brød og kage i gryde, sker det ofte at bunden bliver en smule brændt, jeg tror det er fordi jeg ikke kan skrue gassen langt nok ned, så jeg plejer bare at skære det mørke væk.

Et anden mulighed er at bytte rundt på gryder og pander, evt. efter ½ delen af tiden er gået.

Panden op på pandeholderen, gryden på panden og den store gryde ned over som låg.

Det gør at man kommer lidt længere væk fra varmen.

### **Pandebrød:**

Panden fores med bagepapir eller der hældes olie på, dejen trykkes ud derpå, (man kan med fordel dele dejen i mindre portioner). Den store gryde bruges som låg, der smøres lidt olie indvendig i kanten, så evt. dej ikke hænger ved.

Brødet vendes når det får lidt farve i bunden og vendes evt. et par gange indtil det er færdigt.

Tips: fremgangsmåden her er også super til at lave pizza, brug lidt mindre portioner, lav dem lidt flade. Når de er færdige på den ene side, vendes de og man putter pizzafyld på og bager dem færdige.

### **Røget fisk:**

Fisken renses, fileteres og skæres i passende stykker, tørres med et stykke køkkenrulle, krydr med salt og peber.

I bunden af den store gryde lægges et lag staniol, det skal helst være glat og fladt for at varmen kan overføres, man kan godt ryge direkte på bunden af gryden, men det kan godt være lidt svært at rense gryden efter.

OBS røgning giver gryden lidt farve indvendig.

På stanniolen lægges et lag røgsmuld ca. 3-4 spsk., har man nogle friske brændenældeblade kan de også lægges på, det giver en god røgsmag.

Ovenpå røgsmuldet lægges nogle afstandspinde, der skal virke som en rist hvorpå fisken lægges med skindsiden ned.

Gryden placeres i Trangiaen på lavt-mellem blus, fisken skal have 8-10 min.

Obs. Det er ikke kun fisk der kan rygtes, prøv eksempelvis med ost, eller andet du kunne forestille dig smage godt med røg.

### **Stuvet spinat:**

Ca. 200-300 gr. frisk spinat

1 spiseske smør

1 spiseske mel

1 dl. fløde

Salt peber evt. revet muskat

Blancher spinaten i lidt vand på panden, gerne ad flere gange (frisk spinat fylder!), når spinaten er faldet sammen lægges den til side

Smelt smørret, tilsæt spinaten, drys mel over og rør det ind i spinaten. Tilsæt fløde og kog spinaten over laveste blus i ca. 5 min.

Fløde har nemt ved at brænde på, så der skal holdes øje! Placer evt gryden på panden for at komme lidt væk fra varmen.

Smag til med salt og peber og evt. revet muskat.

Prøv også at bruge skvalderkål og brændenælder i stedet for spinat.

**Bruschetta:**

Flüte

Hvidløg

Olivenolie

Salt (gerne flagesalt/Læsøsalt)

Skær brødet i skiver Max. 1 cm. og rist i lidt olie på panden, stæk lidt olie henover mens det ristes, det skal være sprødt og gyldent, men ikke helt tørt

Halvér et fed hvidløg og gnid det på det ristede brød og drys salt over.

Brødet kan spises som det er til fisken, men smager også fint med friske tomater og basilikum på, eller en god ost

Stuvet spinat, fisk og bruschetta anrettes sammen.

**Rissuppe med svinekød:**

Ca. 150 g. Svinekød, skåret i meget tynde skiver (som tykt pålæg)

*Lage:*

1 spiseske olie

1 spiseske soya

1 teske citronsaft

1 teske karry

Ingredienser til lage blandes godt.

Kødet blandes i lagen og trækker i min. 20 minutter.

*Suppe:*

1 løg

2 fed hvidløg

1 porre og 1 peberfrugt (man kan bruge hvad man har af grøntsager)

1 dl. ris

2 bouillonterninger

Ca. 6 dl. vand

Salt, peber, yndlingskrydderi?

Løg og hvidløg snittes fint, svitses i olie i gryde indtil det tager farve.

Tilsæt grøntsager og ris, vend rundt indtil risene har suget væde.

Skru ned til lavt blus og tilsæt vand og bouillonterninger.

Kog indtil risene er møre (ca. 20 min) smag til med salt og krydderi.

Tag gryden af.

Steg kødet i lidt olie på panden i nogle minutter og bland i suppen.

Serveres gerne med et stykke bannock.

## Spaghetti carbonára a la mig 😊

Brug 2 Trangiaer!

100 gr. spaghetti (ø 2-2,5 cm og er ca. det samme som diameter på en 1 krone)

½ løg

1 fed hvidløg

1 pasteuriserede æg

1 ½ dl. fløde

150 gr. bacon

150 gr. champignon

En sjat hvidvin

50 gr. friskrevet parmesan eller lignende ost

Salt og peber (helst friskkværnet)

Sæt vand over til spaghetti på den ene Trangia, når vandet koger tilsættes salt og spaghetti.

Når spaghettien er kogt hældes vandet fra, læg låg på og hold det varmt til sauce er klar.

På den anden Trangia, steges bacon, de må ikke blive helt sprøde, når de er "halvfærdige" lægges de over på et stykke køkkenrulle.

Hak løg og champignon og steg dem på panden i baconfedt, tilsæt evt lidt smør/olie

Mens løg og champignon steger, blandes fløde, æg og ca 50 gr. parmesan til Carbonára sauce.

Læg baconen tilbage på panden, tilsæt en sjat hvidvin, reducer lidt.

Sluk for Trangiaen og tilsæt sauce, vend lidt rundt og hæld blandingen sammen med spaghettien. Bland forsigtigt og servér med revet parmesan og friskkværnet peber.

### Chorizosuppe:

1 løg

2 fed hvidløg

Ca. 50gr. Chorizo i tern eller skiver

½ teske timian

400 gr. kartofler (ca.6-7 stk. alm. strl.)

50 gr. grønkål

1 bouillon terning

5 dl. vand

½ dl fløde

2 spiseskeer olie til stegning

1 teske salt

friskkværnet peber

Evt.. en lille håndfuld grønkål finthakket til servering

Løg og hvidløg finthakkes og svitses i olie og smør i en gryde til de er klare

Skær kartofler i små tern, hak grønkål og tilsæt til løgene sammen med chorizo og timian.

Varm godt igennem i ca 5 min.

Kom vand, bouillonterning, fløde, salt og peber i

Lad det småkoge i ca. 20-25 min. til kartoflerne er møre

Servér og drys finthakket grønkål på. Gerne med et stykke brød

## Kager bages i dobbelt gryde

### Æblekage:

1 æble  
1 æg  
¾ dl. sukker  
1 teske vaniljesukker  
½ dl. olie  
½ dl. mælk  
1 ½ dl. mel  
1 teske bagepulver  
kanel

Skræl æblerne og skær dem i både.

Bland sukker, vaniljesukker, mel, bagepulver godt

Bland med olie æg mælk, bland grundigt

Kom bagepapir i den lille gryde og hæld blandingen deri

Fordel æbleskiverne og tryk dem godt ned i dejen, drys med sukker og kanel

Bages i ca. 30 min.

Test med en pind om kagen er færdig, hænger der dej ved, skal den have lidt mere.

Drys kagen med sukker og kanel

Servér gerne med cremefraiche.

### Chokoladekage:

2 ½ dl. mel  
1 ½ dl. sukker  
3 spiseske kakaopulver  
1 teske natron  
1 teske bagepulver  
1 knivspids salt  
1 æg  
¾ dl. olie  
1 ½ dl. mælk eller kakaomælk  
Følgende ingredienser kan varieres efter behag  
½ dl. valnødder  
½ dl. grofthakket chokolade  
Evt. Lidt revet appelsinskal

Bland de tørre ingredienser og tilsæt æg olie og mælk

Bland godt sammen

Læg bagepapir i gryden og hæld blandingen i, bland evt lidt appelsinskal i

Drys med chokolade og nødder

Bag ved lavt blus i ca. 45 min.

Test med en pind om kagen er færdig, hænger der dej ved, skal den have lidt mere.

### **Kanelkage:**

2 dl. mel  
1 ½ dl. sukker  
1 teske bagepulver  
2 æg  
1 spiseske kanel  
¾ dl. olie  
¾ dl. vand

Bland de tørre ingredienser godt

Tilsæt de våde og bland grundigt

Læg bagepapir i den lille gryde, hæld massen i.

Bag ved lavt blus i ca. 45 min.

Test med en pind om kagen er færdig, hænger der dej ved, skal den have lidt mere.

God fornøjelse

Jacob