

# Inspirationskatalog

## *Mestringskasse 4 ~ Appelsin*

*- til mestringsmedarbejdere og borgere ifm. rehabiliteringsforløb.*



Udviklet af studerende og projektmedarbejdere ved Ernærings- og Sundhedsuddannelsen, Københavns Professionshøjskole, i forbindelse med forskningsprojektet; De Gode Madkasser

## Forord

En lille bog med forslag til forskellige retter med appelsin, mandler og rødkål, der spænder bredt.

Der er både noget til den søde tand og til den lille appetit, der melder sig i løbet af dagen.

Der er både retter for den garvede og nybegynderen og udførlige opskrifter, der er let at anskue.

### Mestringskasse 4: Appelsin

3 stk.	Appelsiner
50 stk.	Mandler
¼ stk.	Rødkål

### Opskrifter

<i>Appelsin i både</i> .....	4
<i>Salte mandler</i> .....	6
<i>Appelsinjuice</i> .....	8
<i>Frisk rødkålssalat m/appelsin og mandler</i> .....	10
<i>Rødkål</i> .....	12
<i>Bagte appelsiner</i> .....	14
<i>Mandelsmåkager</i> .....	16

### Praktisk information

Ret	Holdbarhed i køleskab
Appelsin i både	3 dage
Salte mandler	Holder sig længe og opbevares ikke på køl.
Friskpresset appelsinjuice	1 dag
Frisk rødkålssalat	1 dag
Rødkål	1 uge
Bagte appelsiner	3 dage
Mandelsmåkager	14 dage i tæt lukket emballage i et skab.

Efter hvert besøg af en medarbejder fra mestringskassen skal det vurderes, hvorvidt de tilberedte eller ikke tilberedte råvarer skal gemmes.



# Appelsin i både

~ Tilberedningstid ca. 5 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Appelsin

## Materialer

1 skærebræt

1 urtekniv

## Variationsmuligheder

Du kan skære andet frugt til. Strø med kanel.

Server med chokolade eller mandler.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 2) Find 1 appelsin.
- 3) Skyl den under hanen.
- 4) Skær den nu ud i både.
- 5) Anret den på en tallerken og spis den evt. med chokolade.



# Salte mandler

~ Tilberedningstid ca. 1 time ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 dl. Mandler

Basisvarer

¼ dl. Salt

4 dl. Vand

## Materialer

1 lille gryde

1 grydeske

1 decilitermål

1 bageplade + bagepapir

## Variationsmuligheder

Mandlerne kan også strøs m/paprika inden de kommer i ovnen.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 gryde samt 1 grydeske.
- 2) Find 1 dl mål og fyld den 4 gange med vand og hæld dette i gryden.
- 3) Sæt nu gryden tilbage på komfuret og tænd på 5.
- 4) Find salt og afmål ¼ dl salt og hæld dette i gryden.
- 5) Rør med grydeskeen indtil saltet er opløst.
- 6) Tag gryden af komfuret.
- 7) Find mandler og afmål ½ dl mandler.
- 8) Hæld dette i gryden og lad det stå og trække i 30 min.  
Her er der tid til en pause for borgeren.
- 9) Tænd for ovnen på 175 grader og varmluft.
- 10) Find 1 bageplade og bagepapir.
- 11) Efter 30 min. tag mandler op af gryden.
- 12) Læg dem på bagepladen.
- 13) Sæt pladen i ovnen og bag dem i 15-17 min.
- 14) Tag dem ud af ovnen og de kan nu spises.



# Appelsinjuice

~ Tilberedningstid ca. 5 min. ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

2 stk. Appelsiner

## Materialer

1 skål

## Variationsmuligheder

Du kan bruge grape- eller blodappelsin.

Den kan også bruges til en dressing ved at blande appelsinjuicen med rapsolie samt en dråbe eddike og lidt salt og peber.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 2 appelsiner.
- 2) Find 1 skål.
- 3) Pres appelsinen m/hænderne.  
Kan også presses med en presser, hvis dette haves.
- 4) Den kan nu hældes i et glas og serveres med 1 sugerør.  
Den kan nydes til et morgenmåltid.





# Frisk rødkålssalat m/appelsin og mandler

~ Tilberedningstid ca. 40 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Appelsin  
10 stk. Mandler  
¼ stk. Rødkål

Basisvarer

Lidt Salt og peber

## Materialer

1 skål  
1 kniv  
1 ske

## Variationsmuligheder

Du kan lette arbejdet med mandlerne ved at bruge en minihakker.

Du kan også tilføje salaten granatæblekerner.

Du kan også tilføje salaten rødløg.

## Fremgangsmetode

- 1) Find ¼ rødkål.
- 2) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 3) Skyl rødkål og anbring det på skærebrættet.
- 4) Skær rødkålen i tynde strimler eller endnu tyndere alt efter borgerens ønske.
- 5) Find 1 skål og anbring rødkålen deri.
- 6) Find 1 appelsin og skyl den.
- 7) Skær den i små tern og fjern skallen.
- 8) Anbring det i skålen.
- 9) Find 10 mandler og hak dem groft.
- 10) Anbring dem i skålen.
- 11) Rør rundt med 1 ske.
- 12) Hæld 1 spsk. appelsinsaft i skålen og smag til med salt og peber.
- 13) Den er nu klar til servering.

Kan serveres til frikadeller, karbonader eller en anden gryderet.



# Rødkål

~ Tilberedningstid ca. 1 ½ timer ~

## Ingredienser

*Mestringskassen*

½ stk. Appelsin  
¼ stk. Rødkål

*Basisvarer*

1 spsk. Eddike  
0,5 dl. Ribssaft  
1 spsk. Smør  
Lidt Salt og peber

## Materialer

1 lille gryde  
1 ske  
1 kniv

## Variationsmuligheder

Man kan selv lave tilbehøret til rødkålen.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 2) Find rødkål frem og skyl det under hanen.
- 3) Snit rødkålen fint.
- 4) Find 1 gryde.
- 5) Find smør og afmål 1 spsk. smør og hæld det i gryden.
- 6) Tænd komfuret på 6 og lad det blive svitset.
- 7) Find eddike og afmål det og hæld det i gryden.
- 8) Lad det koge i 3 min.
- 9) Find ribssaft og salt og afmål det og hæld det i gryden.
- 10) Kog kålen ved svag varme i 1 time.  
Smag den til undervejs med salt og peber.
- 11) Den er nu klar til servering og kan spises til frikadeller, flæskesteg, medister og and.



# Bagte appelsiner

~ Tilberedningstid ca. 15 min. ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Appelsin

Basisvarer

1 tsk. Sukker

## Materialer

1 skærebræt

1 kniv

1 skrællekniv

1 bageplade og bagepapir

## Variationsmuligheder

Du kan lave din egen vaniljeis til (se inspirationskatalog for mestringskasse 3; chokolade).

Server dem til en brownie.

## Fremgangsmetode

- 1) Tænd ovnen på 175 grader og varmluft.
- 2) Find 1 appelsin og skyl den under hanen.
- 3) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 4) Skær appelsinen i skiver og skær skrællen af.
- 5) Find 1 bageplade og bagepapir.
- 6) Anret dem på en bageplade og drys med 1 tsk. sukker over dem.
- 7) Sæt dem i ovnen og lad dem bage i 10 min.
- 8) De er nu klar til servering.

Kan serveres til vaniljeis eller andre desserter.



# Mandelsmåkager

~ Tilberedningstid ca. 1 time ~

## Ingredienser

Mestringskassen

1 dl. Mandler

### Basisvarer

1 dl. Hvedemel

1 dl. Margarine

¼ dl. Sukker

## Materialer

1 skærebræt

1 kniv

1 minihakker

1 bageplade og bagepapir

## Variationsmuligheder

Småkagerne kan også komme i ovnen med en chokoladeknap på toppen.

## Fremgangsmetode

- 1) Find 1 minihakker eller 1 skærebræt og 1 kniv.
- 2) Afmål 1 dl mandler og hæld dem i minihakkeren og lad den køre.
- 3) Find 1 skål.
- 4) Hæld de hakkede mandler deri.
- 5) Find hvedemel, margarine og sukker og afmål det og hæld dette i skålen.
- 6) Brug hænderne til at samle massen og rul det sammen til en masse.
- 7) Pak massen ind i folie og opbevar den køligt i 15 min.
- 8) Tænd ovnen på 200 grader og varmluft.
- 9) Tag massen ud af køleskabet og skær den i tynde skiver med 1 kniv.
- 10) Find 1 bageplade og bagepapir og anret dem derpå.
- 11) Sæt pladen i ovnen og bag dem i 7-9 min.
- 12) Tag dem ud af ovnen og lad dem køle af.
- 13) De kan nu spises og serveres til en kop kaffe.



